

Lynn Hagens

Perfekt im Bett

So machen Sie ihn beim Sex wirklich glücklich

humboldt

Inhalt

Männer wollen Sex	8
Verwandeln Sie sich in seine Sex-Göttin	10
Vom Vergnügen, einen Mann um den Verstand zu bringen	11
Ob Single oder in festen Händen: frischer Wind für Ihr Liebesleben!	13
Zu gutem Sex gehören zwei (zumindest meistens) . .	14
In jeder Frau steckt eine begnadete Liebhaberin	15
Göttliches Selbstvertrauen	17
Was hat sie, was ich nicht habe?	18
Selbstzweifel ade!	19
Sexappeal und Sinn für Humor	21
Sexuelles Selbstbewusstsein entwickeln	24
Tricks aus Venus' Schatzkiste	35

Den Fisch an die Angel bekommen	41
Flirt-Tipps von Experten und Expertinnen	43
Macho oder Mauerblümchen	46
Zu dir oder zu mir?	51
Die besten Strategien, um ihn ins Bett zu bekommen	51
Wann und wo?	56
Sicherheit und Spaß – ein perfektes Paar	64
Denn sie wissen, was sie tun	65
Das Objekt der Begierde: das Männer-Manual	68
Was Mars anmacht – so tickt Ihr Sex-Gott	69
Seine erogenen Zonen und alles, was Sie darüber wissen sollten	78
Von Mundwerk bis Handwerk – spiel mit mir!	85
Lust auf mehr machen – oder einfach genießen	86
Für Naschkatzen: die besten Aphrodisiaka	88

Die Kunst des Küssens	93
Fingerspiele und Zaubergriffe	97
Oralsex für Anfänger und Fortgeschrittene	110

Der beste Sex seines Lebens –

immer wieder	116
Wovon Männer träumen	116
Training für Ihr bestes Stück	119
Höhepunkte, wann immer Sie wollen	120
Geschickte Bremsmanöver	122
Stellungen, Techniken & mehr	124
Spielzeuge und andere Abwechslungen	134
Im Reich der Fantasie	139
Bettgeflüster für schweigsame Kerle	145
Pannenhilfe	148
Und danach?	151

Anhang	154
-------------------------	-----

Verwandeln Sie sich in seine Sex-Göttin

Wünschen Sie sich nicht auch von Zeit zu Zeit, dass Ihr Mann (oder Geliebter) Ihnen vor Verlangen all Ihre Wünsche erfüllt? Dass er zu jeder Heldentat bereit wäre, um Ihre Gunst zu erringen und Sie schließlich heim in sein Schloss (oder genauer genommen sein Bett) zu entführen? Dann liegen Sie mit diesem Buch genau richtig: Es ist für all die Frauen gedacht, die nicht nur Spaß in manchen Nächten haben, sondern jeden Mann so lange wie sie wollen an ihr Bett fesseln möchten.

Zur Sex-Göttin wird man jedoch nicht durch einen bloßen Zufall: Es ist viel angeborenes Talent oder die richtige Strategie nötig, damit Ihnen die Männer

Es kommt dabei gar nicht so sehr auf die Äußerlichkeiten an!

(oder zumindest der eine, der Ihnen besonders viel bedeutet) zu Füßen liegen.

Auch wenn Männer vermeintlich stark auf Äußerlichkeiten fixiert sind, gibt es doch eine Menge mehr, was sie an einer Frau so anziehend finden, dass sie überhaupt erst alles dafür tun würden, um mit ihr im Bett zu landen. Was Männer wirklich anmacht, erfahren Sie in den folgenden Kapiteln. Von der inneren Einstellung über die perfekte

Vorbereitung bis hin zur richtigen Technik – hier finden Sie den Rundum-Kurs für alle Frauen, die sich ihren eigenen Stern am Himmel der Sex-Göttinnen erobern wollen.

Vom Vergnügen, einen Mann um den Verstand zu bringen

Keine Sorge: In diesem Buch geht es keineswegs darum, wie Sie Ihrem Liebsten auf Kosten Ihres eigenen Vergnügens all seine intimsten Wünsche erfüllen können. Ganz im Gegenteil:

Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie mit sehr viel Spaß und Genuss zur Frau

seiner Träume werden – und dabei auch Ihre eigenen Sehnsüchte befriedigen können. Lust zu schenken kann genauso aufregend sein, wie selbst verführt zu werden! Daher möchte ich Ihnen dabei helfen, die aktive, abenteuerlustige, neugierige und erotische Seite an sich selbst zu entdecken – und mit ihrer Hilfe jeden Mann um den Verstand zu bringen.

**Denken Sie an
Ihre eigenen
Wünsche und Träume!**

Zwar wird es Männern immer wieder unterstellt, dass sie sich eine hingebungsvolle Geliebte wünschen, die ihnen jeden Wunsch von den Augen abliest und umgehend erfüllt, aber dabei selbst weitgehend passiv bleibt.

In Wirklichkeit wünschen sich die meisten Männer jedoch vielmehr eine Partnerin, die beim Sex genauso gerne aktiv bei der Sache ist wie sie selbst (sonst könnten sie ja wirklich auf – inzwischen erstaunlich lebensecht erhältliche – Gummipuppen zurückgreifen, die ihnen garantiert nicht untreu sind, niemals hübsche Geschenke erwarten und trotzdem alle männlichen Macken klaglos über sich ergehen lassen).

Männer spielen zwar durchaus gerne die aktive Rolle beim Sex, aber ebenso gerne lassen sie sich auch einfach einmal

**Männer lassen
sich gerne auch
mal überraschen**

verwöhnen und überraschen. Natürlich träumen sie manchmal von einer Geliebten, die ihnen ergeben zu Diensten ist – und manchmal kann

solch ein Spiel auch sehr erregend für beide Partner sein. In der Realität bevorzugen die meisten Männer jedoch eindeutig eine Frau, die weiß, was sie im Bett will, und dabei auch von alleine aktiv wird.

Sie wünschen sich eine Partnerin, die nicht nur verwöhnen, sondern auch genießen kann, und die ihnen das Gefühl gibt, ein begehrenswerter Mann und großartiger Liebhaber zu sein. Insgeheim unterscheiden sich Männer in dieser Hinsicht gar nicht so sehr von uns Frauen: Sie genießen es ebenso sehr, begehrt und verführt zu werden. Sie möchten manchmal einfach nur loslassen und sich ganz dem Einfallsreichtum ihrer Partnerin und ihrer eigenen

Erregung hingeben. Sie wollen wissen, dass sie ihre Lust und Leidenschaft wecken, und dass sie von ihr mit Haut und Haaren gewollt werden. Und sie sind bei all dem nur ein klein wenig – nun ja, männlicher als wir, indem sie ihre Wünsche nur selten äußern und sich selbst oft unter Druck setzen, stets die aktive, starke, führende Rolle einzunehmen.

Ob Single oder in festen Händen: frischer Wind für Ihr Liebesleben!

Sex ist nicht nur die schönste Nebensache der Welt – unser Liebesleben hat auch einen enormen Einfluss darauf, wie glücklich und zufrieden wir uns fühlen. Bei gutem Sex werden zahlreiche Glückshormone ausgeschüttet, denen der Orgasmus noch die Krone aufsetzt. So entspannt und wunschlos glücklich, wie wir uns im Anschluss daran fühlen, sind wir sonst nur selten in unserem Leben.

Sex gehört zu den wenigen Gelegenheiten, bei denen wir völlig loslassen und uns ganz unseren Empfindungen hingeben können. Diese Glücksgefühle verschwinden jedoch noch lange nicht, wenn wir uns aus den zerwühlten Laken kämpfen: Sie begleiten uns in abgeschwächter Form auch noch, wenn wir uns schon lange wieder mit den Aufgaben des Alltags herumschlagen.

Daher macht ein erfüllendes Liebesleben nicht nur für den Moment glücklich. Es verleiht dem ganzen Leben mehr Würze und hilft uns dabei, gelassener und zufriedener mit seinen Herausforderungen umzugehen. Und so werden Sie sich selbst wie auch Ihrem Partner viel Gutes tun, wenn Sie die Ratschläge dieses Buches in die Tat umsetzen!

Zu gutem Sex gehören zwei (zumindest meistens)

Guter Sex ist keine Einbahnstraße: Für die allermeisten Menschen ist Sex erst wirklich befriedigend, wenn er nicht nur sie selbst, sondern auch ihren Partner in Ekstase versetzt. Vor allem für Männer ist es wichtiger als man vermuten könnte, ihre Partnerin im Bett auch zu befriedigen – oder das zumindest zu glauben. Nicht umsonst ist die Kunst des vorgetäuschten Orgasmus seit Jahrhunderten von unzähligen Frauen perfektioniert worden.

Mit einem vorgetäuschten Orgasmus macht frau jedoch weder sich selbst, noch ihren Partner auf Dauer glücklich. Zum einen können wir Sex schließlich nur dann wirklich genießen, wenn wir auch etwas davon haben, und werden auch nur dann gerne jederzeit auf seine Verführungskünste eingehen. Und zum anderen haben auch Männer selbst in Augenblicken höchster Erregung gelegentlich einen klaren

Moment, in dem sie dieses Schauspiel durchschauen könnten – und das wäre ein herber Schlag für das männliche Selbstbewusstsein.

Für die meisten Männer ist allein schon die Vermutung, dass ihre Partnerin ihnen etwas vormachen könnte, eine enorme Verunsicherung. Und die kann ihnen den Spaß am Sex schnell verderben.

Ihre eigene Erregung wird sich auf den Liebhaber übertragen.

Es ist also praktisch unumgänglich, dass Sie bei der Erfüllung seiner heißesten Träume nicht nur ihn, sondern auch sich selbst rundum glücklich machen – ist das nicht schön? Wundern Sie sich daher nicht, wenn Sie in den folgenden Kapiteln auch viele Tipps dazu finden, wie Sie selbst den Sex mehr genießen können. Indirekt profitiert Ihr Liebster davon ebenso sehr wie Sie selbst – und er wird es Ihnen nur danken, wenn Sie mit genauso viel Lust bei der Sache sind wie er.

In jeder Frau steckt eine begnadete Liebhaberin

Ob Sie es glauben oder nicht: In jedem unscheinbaren Mauerblümchen, in jeder „Familienmanagerin“, die sich zwischen Kindern und Haushalt zerreißt und auch in jeder noch so harten Business-Frau steckt auch eine verführerische Venus, die zur Sex-Göttin jedes Mannes werden

kann! Falls Sie bisher dachten, solche Verwandlungen gäbe es nur im Märchen oder in romantischen Hollywood-Streifen, möchte ich Sie gerne vom Gegenteil überzeugen: Mit der richtigen Einstellung und dem passenden Know-how können Sie schon in kurzer Zeit so unwiderstehlich sein, wie Sie nur wollen – und zwar ganz ohne Schönheits-OP, Crash-Diät oder Tantra-Seminar!

Bevor wir zum heißen Kern der Liebeskunst kommen und Sie alles über Männer, ihre geheimsten Träume und wie Sie sie erfüllen können erfahren, wird es daher nun zunächst einmal um Sie selbst gehen. Ich möchte Ihnen zeigen, was alles in Ihnen steckt, und wie Sie ihre verführerischen Seiten entdecken können.

Denn eines sollte sich jede zukünftige Sex-Göttin von Casanova und seinen Nachfolgern anschauen: ihr unschlagbares Selbstvertrauen, das sie davon überzeugt, die besten Liebhaber aller Zeiten zu sein – und das diese Überzeugung schnell zur Wirklichkeit werden lässt.

Ihr Partner erst dann haben, wenn auch Sie mit echtem Genuss bei der Sache sind.

Auch wenn Sex allein nicht dasselbe ist wie Sex zu zweit: Sich selbst zu befriedigen ist der sicherste Weg, um den eigenen Körper besser kennen zu lernen und herauszufinden, was ihn so richtig in Fahrt bringt. Allein können Sie in Ruhe herausfinden, wo und wie Sie angefasst werden wollen. Sie können damit experimentieren, auf wie viele verschiedene Weisen Sie zum Orgasmus kommen können – schnell, direkt und heftig, verspielt und sinnlich, oder auch langsam und genüsslich. Ob mit Ihren Fingern, einem Vibrator oder anderem Spielzeug, oder auch mit dem Wasserstrahl des Duschkopfes: Finden Sie heraus, was Ihnen Spaß macht, und genießen Sie es. Das hat gleich mehrere Vorteile:

- Sie können Ihrem Liebsten leichter zeigen oder sagen, was Sie wirklich scharf macht – Männer stehen darauf, genau zu wissen, wie sie ihre Partnerin zum Orgasmus bringen können (und Sie selbst haben davon natürlich auch etwas).
- Orgasmen machen sexy: Nicht nur weil sie so schön entspannend sind, sondern weil sie Ihre sexuelle Energie in Schwung bringen – und das strahlen Sie auch Stunden später noch aus. Niemand wird Ihnen ansehen, wie Sie es angestellt haben – aber die Atmosphäre in Ihrer Umgebung knistert trotzdem gleich viel mehr.

■ Auch wenn das Unbekannte manchmal ganz spannend ist: Ihr sexuelles Selbstbewusstsein wird umso größer, je besser Sie Ihren eigenen Körper und seine Reaktionen kennen, und je wohler Sie sich beim Sex in Ihrer eigenen Haut fühlen. Und guter Sex macht einfach Lust auf mehr – ganz gleich, ob alleine oder zu zweit.

Alles, was Sie über Orgasmen wissen müssen

Der weibliche Orgasmus ist für viele Männer – und auch so manche Frau – immer noch ein unbekanntes Wesen: Mal überrascht er sie ganz unerwartet und heftig, und mal will er sich einfach nicht blicken lassen. Während es vor gar nicht allzu langer Zeit noch viel zu viele Frauen gab, die gar nicht wussten, zu was für orgiastischen Empfindungen sie fähig sind, schlägt das Pendel nun schön langsam in die andere Richtung aus: Seit der Entdeckung des multiplen Orgasmus fragen sich nicht wenige von uns, was sie nur falsch machen, wenn es denn einfach nur für einen einzigen Höhepunkt reicht – und setzen sich damit auf eine Weise unter Druck, die dazu führen kann, dass sie gar nicht erst in den Genuss des großen Moments kommen.

Weibliche Orgasmen gleichen ihrem männlichen Gegenstück nur bedingt. Während der Mann bei anhaltender Erregung einen „Point of no return“ erlebt, ab dem die

Was Männer und Frauen spüren, wenn es soweit ist.

orgasmische Entladung nur noch eine Frage der Zeit (und zwar relativ kurzer Zeit) ist, können Frauen auch kurz vor dem Orgasmus noch so abgelenkt werden, dass dieser im Sande verläuft.

Ein kleiner Trost ist immerhin, dass der weibliche Orgasmus dafür einige Sekunden länger dauert.

Eine Unterscheidung zwischen verschiedenen Orgasmustypen wie klitoralen und vaginalen Orgasmen lässt sich übrigens so streng nicht aufrechterhalten. Falls Sie zudem irgendwo gelesen haben, dass nur ein vaginaler Orgasmus ein richtiger Orgasmus wäre, können Sie das

**Zeigen Sie ihm,
wie er Sie glücklich
machen kann. Es wird
auch ihm gefallen.**

getrost wieder vergessen: Jede Art von Orgasmus kann mal weltbewegend und mal auch nur ganz nett sein, egal ob er durch eine Punktlandung auf dem G-Punkt hervorgerufen

wird, durch Knabbern an den Brustwarzen oder allein durch erregende Fantasien (auch das ist mit etwas Talent und Übung durchaus möglich!).

Die sicherste Methode, einen Orgasmus zu erleben, ist für die meisten Frauen allerdings immer noch die Stimulation der Klitoris.

Ganz gleich, ob durch Küssen, Lecken, geschickte Fingerspiele oder mithilfe eines Vibrators: Der Lustknopf am vorderen Treffpunkt der kleinen Schamlippen ist für einen befriedigenden Sex wichtiger als die ausgefeiltesten Kama-

sutra-Stellungen. Falls Ihr Liebhaber das noch nicht entdeckt hat, sollten Sie es ihm unbedingt erzählen oder zeigen – er wird begeistert darüber sein, wie viel Freude er Ihnen damit schenken kann. Am besten finden Sie vorher heraus, wie viel und welche Stimulation Ihnen in diesem sensiblen Bereich gut tut, und weihen ihn dann in Ihre Entdeckungen ein.

Der Orgasmus ist für viele Menschen im wahrsten Sinne des Wortes der Höhepunkt beim Sex. Trotzdem muss an dieser Stelle einmal gesagt werden, dass es durchaus kein Grund zur Besorgnis ist, wenn man (oder frau) ihn nicht jedes Mal erlebt. Sich nur auf den Orgasmus zu konzentrieren, nimmt dem Liebesspiel viel von seiner Leichtigkeit, und all die anderen schönen Empfindungen dabei verlieren dadurch schnell an Wert. Ebenso schön, wie selbst einen Orgasmus zu haben, kann es sein, den Partner dazu zu bringen und zu beobachten, wie Ihre Liebkosungen ihn in höchste Ekstase versetzen.

Genauso erregend kann es sein, sich ganz ohne weitere Absichten nur durch Küsse und Berührungen gegenseitig Lust zu schenken und diese zu genießen. Und auch ein gemeinsamer Höhepunkt ist zwar schön, aber er wird selbst von den besten Liebhabern nur gelegentlich erreicht – und oft auch gar nicht angestrebt, weil es genauso erregend sein kann, sich abwechselnd gegenseitig zum Höhepunkt zu bringen.

Mehr Spaß am Sex

Männer lieben Frauen, die Sex lieben – denn der ist gleich zehn Mal besser, wenn beide ganz wild darauf sind. Jahrhunderte der Prüderie und Sinnesfeindlichkeit haben jedoch bis heute ihre Spuren hinterlassen: Immer noch empfinden viele Menschen beim Gedanken an Sex nicht nur Erregung, sondern sie fühlen sich auch unsicher, gehemmt und manchmal sogar voller Scham – als würden sie etwas Verbotenes tun. Dies trägt natürlich nicht gerade dazu bei, mehr Spaß im Bett zu haben.

Da Sie dieses Buch in Händen halten, gehe ich jedoch davon aus, dass Sie den wichtigsten Schritt hin zur vollendeten Liebeskunst schon getan haben: Sie wissen, dass Sex etwas Wunderbares sein kann und wollen herausfinden, welche freudigen Überraschungen Sie dabei noch erleben können. Und Sie sind aufgeschlossen und neugierig genug, um auch Ihren Liebsten im Bett wirklich glücklich machen zu wollen.

Dafür ist es jedoch ganz entscheidend, dass Sie eines nicht vergessen: Ihr eigenes Vergnügen! Daher sollte sich im Bett niemals nur alles darum drehen, wie Sie Ihrem Partner die meiste Lust verschaffen! Sobald Sie ihn zwischen die Laken gezerzt haben, dürfen Sie ruhig auch ein wenig egoistisch sein und sich nehmen, was Sie brauchen – glauben Sie mir, solange Sie ihn dabei nicht völlig vergessen und links liegen lassen, wird er Ihnen durchaus nicht böse sein. Ganz

im Gegenteil, denn je mehr Spaß Sie selbst am Sex haben, desto öfter werden Sie ihn in Zukunft mit Ihrer Lust überfallen!

Tricks aus Venus' Schatzkiste

Wahre Sex-Göttinnen sind Meisterinnen darin, ihre Vorzüge zu betonen und Schwachstellen unauffällig zu überspielen – wenn sie sie nicht sogar zu ihrem Vorteil einsetzen. Ein absolut perfektes Äußeres wirkt auf die meisten Männer zwar verlockend, aber nicht wirklich anziehend. Absolute Perfektion hat etwas Beängstigendes – man fragt sich in ihrem Angesicht unwillkürlich, ob er so viel Schönheit überhaupt gewachsen ist, und ob er es wagen darf, ihre Make-up mit seinen Küssen zu verschmieren ...

Trotzdem wissen es selbst Männer, die ihre eigene Körperpflege nur nach minimalistischsten Grundsätzen betreiben, zu schätzen, wenn ihre Frauen sich für sie hübsch machen (allerdings nur, solange sie nicht stundenlang vor der Badezimmertür auf sie warten müssen). Nicht umsonst entsteigt die Liebesgöttin Venus auf vielen Darstellungen schaumgebadet dem Meer: Männer mögen es, wenn Frauen sich frisch duftend mit wehendem Haar in ihre Arme werfen.

Männer mögen es hübsch und gut riechend. Alles andere ist ein Gerücht.

Traummaße und blonde Locken sind zwar zum Glück nicht nötig, um in Venus' Fußstapfen zu treten, aber etwas Schönheitspflege schadet auf keinen Fall – denn ungepflegt wären auch aus Sophia Loren oder Marilyn Monroe keine Sex-Göttinnen geworden.

Denn das Auge isst auch mit

Vom sehnlichen Wunsch aller Frauen, schön und begehrenswert zu sein, lebt eine ganze Industrie, und manche Frauen haben fast so viele Kosmetikartikel wie Schuhe in ihren Schränken aufgetürmt ... Soviel Aufwand ist aber zum Glück gar nicht nötig, um in den Augen der Männer ein wunderbarer Blickfang zu sein.

Die meisten Männer legen auf tolles Make-up und eine perfekte Frisur viel weniger Wert als ihre Frauen. Um Enttäuschungen zu vermeiden, hilft da nur eins: Machen Sie sich nicht nur für ihn schön, sondern vor allem für sich selbst. Wenn Sie sich wohl in Ihrer

**Der eine mag es
üppig, der andere
ganz schlank.**

Haut fühlen, wird auch er sich schnell mit Ihren persönlichen Pflege-Ritualen anfreunden. Die meisten Männer sind in dieser Hinsicht zum Glück erstaunlich anpassungsfähig.

Viel interessanter als ihr Make-up finden Männer sowieso die Figur einer Frau. Sie muss dabei nicht notwendigerweise schlank sein: Es gibt eindeutig viel mehr Frauen, die sich wegen jedes zusätzlichen Kilos Sorgen machen, als

Männer, die tatsächlich nur dünne Frauen sexy finden. Fragt man einmal genauer nach, stellt sich nämlich heraus, dass die meisten Männer immer noch von Kurven träumen – und die werden dann doch erst ab Kleidergröße 38 so richtig rund. Wichtiger als der Umfang der Figur ist ihnen, dass sie wohlgeformt ist.

Falls Sie sich also für Ihren Partner in Form bringen wollen, kann ich nur zu einem raten: Quälen Sie sich nicht mit einer Diät, die Ihnen noch dazu auf die Stimmung schlagen könnte, sondern gehen Sie tanzen, schwimmen oder zum Workout ins Fitnessstudio – Hauptsache, es bringt Sie außer Atem und Ihren Kreislauf in Schwung. Das strafft nicht nur die Haut und lässt Sie sportlicher aussehen, sondern es verbessert außerdem Ihr Körpergefühl und macht Sie fit für viele aufregende Liebesspiele.

Hübsch eingepackt

Selbst Männer, die sonst auf jede überflüssige Dekoration verzichten, wissen es zu schätzen, wenn das Objekt ihrer heißesten Begierde hübsch eingepackt vor ihnen erscheint. Kurze Rücke, hohe Absätze und vor allem Dessous sind mit Sicherheit von Männern erfunden worden – und falls nicht, dann von Frauen, die ihren Männern jeden Wunsch von den Augen ablesen konnten. Keine Sorge: Sie müssen weder Ihren letzten Cent

**Eine hübsche
Verpackung regt
die Fantasie an.**

für Designerklamotten ausgeben noch für den Rest Ihrer Tage in High-heels und Strapsen herumlaufen, um Ihren Liebsten für immer an sich zu fesseln. Aber es wird sich lohnen, wenn Sie Ihre Schränke nach den folgenden Gesichtspunkten aussortieren:

- Kaum ein Mann mag Kleidung, die an ein Zelt erinnert und offensichtlich ungeliebte Körperpartien kaschieren soll. Selbst wenn er weiß, dass ein Traumkörper daruntersteckt, möchte er dessen Konturen doch lieber sehen – oder wenigstens durch durchsichtige Stoffe erahnen können.

Die richtige Kleidung ist jene, die zu Ihrem Typ passt. Da gibt es keine feste Regeln.

- Anstatt sich mit vermeintlichen Problemzonen zu belasten, ist es viel ratsamer, sich auf Ihre Schokoladenseiten zu konzentrieren und diese großzügig zu betonen – mit Ausschnitten an den richtigen Stellen, perfekt sitzenden Schnitten und aufregenden Farben.

- Falls Sie nicht sicher sind, wo Ihre Schokoladenseiten liegen und auch der Rat von Freundinnen eher wohlwollend als ehrlich klingt, können Sie sich professionell beraten lassen. Die Investition lohnt sich, weil Sie danach mit etwas Glück nie wieder sinnlos Geld für Kleidung in falschen Farben oder Schnitten ausgeben, die Sie dann doch nie tragen.

- Unterstreichen Sie Ihren Typ. Manche Frauen sind im Natur-Look unwiderstehlich, andere sind der geborene

Vamp. Die eine macht im Kleidchen eine super Figur, die nächste in der Biker-Lederjacke ihres Partners. Auch hier kann eine Typberatung weiterhelfen. Verbannen Sie alles aus Ihrem Schrank, in dem Sie sich verkleidet oder unwohl fühlen – selbst wenn es an einer anderen Frau das schärfste Outfit des Universums wäre. Konkret heißt das:

Wenn Sie auf hohen Absätzen nicht laufen können, bleiben Sie bei flacheren Schuhen. Obwohl hohe Absätze den Gang und den Po sexy machen, haben Sie davon gar nichts, wenn Sie bei jedem dritten Schritt umknicken.

Wenn Sie sich in Miniröcken halb nackt fühlen, verzichten Sie auch darauf. Mit eng anliegenden Hosen oder langen Röcken aus perfekt fallenden Stoffen können Sie Ihre Figur ebenso gut zur Geltung bringen – und haben viel mehr Sexappeal, weil Sie sich entspannter und freier bewegen.

Hosen und Hosenanzüge können enorm sexy sein – wenn sie an den richtigen Stellen die Figur betonen und mit verspielten, aufregenden Details kombiniert werden.

Selbst unscheinbare T-Shirts können heiß sein, wenn sich wohlgeformte (oder von einem tollen BH in die perfekte Form gebrachte) Brüste darunter abzeichnen. Grundsätzlich empfiehlt es sich jedoch, lieber gleich auf figurnahe Schnitte und einen schönen Ausschnitt zu achten, wenn Sie sich verführerisch anziehen wollen. Bei Oberteilen ist

Denken Sie an die für Sie richtige und passende Farbe.

es besonders wichtig, dass die Farbe zu Ihrem Teint passt – auch wenn das bei einem entsprechenden Ausschnitt möglicherweise kein Mann bewusst wahrnimmt.

■ Nun fehlt nur noch das Wichtigste: Alles, was er erst zu Gesicht bekommt, wenn er Sie vom Rest der Kleidung schon befreit hat. Ob Slip oder Spitzenhöschen – auch hier gilt, dass jede Frau das tragen sollte, was am besten zu ihr passt. Schöne Dessous bedeuten den meisten Männern jedoch genauso viel wie die Verpackung ihrer Weihnachtsgeschenke: Obwohl sie nur kurz gewürdigt und dann möglichst schnell ausgepackt werden, sollten sie doch viel Vorfreude auf den Inhalt wecken – oder würden Sie eine Rolex etwa in Zeitungspapier verpacken? Auf der Hitliste der Männerwünsche stehen Spitze, seidige Stoffe und Schnitte, die alle Kurven gut in Szene setzen. Zuviel Stoff sollte dabei jedoch nicht im Spiel sein, außer er ist einladend durchsichtig. Auch Strapse sind nach wie vor ein Klassiker, der Männerherzen höher schlagen lässt – und wenn auch nur deshalb, weil nur wenige Frauen sich in Strapse werfen, ohne eindeutige Absichten damit zu verfolgen ...

Wenn Sie unsicher sind, welche Dessous ihren Partner so richtig in Fahrt bringen, bitten Sie ihn doch zu einem gemeinsamen Einkaufsbummel – dabei wird er ausnahmsweise einmal gerne mitkommen. Oder Sie lassen ihn im Katalog oder im Internet aussuchen – auch wenn er es nicht lange aushält, einfach nur hinzusehen.

Den Fisch an die Angel bekommen

Eine Sex-Göttin zu sein, nützt Ihnen natürlich gar nichts, wenn Sie niemanden haben, der Sie dafür bewundert. Falls Sie also noch keinen Partner haben, wird es höchste Zeit, einen Mann an die Angel zu bekommen. Das sollte Ihnen nach den Tipps aus dem vorigen Kapitel nicht weiter schwer fallen – immerhin wissen Sie nun schon alles, was Sie brauchen, um äußerst reizvoll auf die Männerwelt zu wirken. Auf den folgenden Seiten finden Sie als zusätzliche Hilfe eine Auswahl der besten Flirt-Tipps. Mit ihrer Hilfe werden Sie das Objekt der Begierde schnell an Ihr Bett gefesselt haben.

Falls Sie noch keinen speziellen Mann im Auge haben, den Sie mit Ihren Liebeskünsten beglücken wollen, müssen Sie zunächst einmal einen passenden Mann kennen lernen. Männer gibt es wie Sand am Meer – sollte man meinen. Immerhin ist rund die Hälfte der Weltbevölkerung männlich. Aber den richtigen und passenden Mann zu finden, gestaltet sich unter diesen Massen trotzdem oft ganz schön schwierig.

Eines ist wichtig: Machen Sie sich vor Beginn der Suche schon ein möglichst klares Bild von dem, was Sie sich eigentlich erträumen. Je genauer Ihre Erwartungen und Ihr

Beuteschema sind, desto schneller können Sie mögliche Fehlgriffe wieder aussortieren.

Nehmen Sie sich dafür ruhig ein bisschen länger Zeit: Ein langer Nachmittag mit Ihrer besten Freundin als Ratgeberin ist das absolute Mindestmaß für eine erfolgversprechende und gelungene Planung. Alle Verflorenen und deren Fehler sollten Sie in diese Überlegungen natürlich einbeziehen – schließlich ist es wirklich nicht nötig,

Nur wer weiß, was er sucht, kann finden, was er will.

denselben Fehler mehr als ein Mal zu machen, oder? Und wenn ein Typ Ihrem Ex gleicht wie ein Ei dem anderen, müssen Sie davon ausgehen, dass er auch ähnliche Macken mit sich herumträgt, das lehrt die Erfahrung.

Wenn erst einmal klar ist, auf welche Sorte Mann Sie die Jagd eröffnen wollen, ergibt sich die Wahl des Jagdreviers dann meist ganz von alleine:

- Sportliche Männer finden Sie im Fitness-Studio, im Sportverein oder im Schwimmbad (dort können Sie seinen Fitness-Zustand auch gleich in Augenschein nehmen).
- Naturfans treffen Sie in der Berghütte oder beim Survival-Kurs.
- Partylöwen bei heißen Clubnächten und auf den angesagtesten Konzerten.
- Karrieretypen auf der After-Work-Party oder in der Mittagspause in der eigenen Firma (einen Workaholic werden