



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Wie zart oder hart will er wo angefasst werden? Welche Stellungen machen ihn an? Mit welchen Techniken und welchem Rhythmus bringt sie ihn beim Handjob am schnellsten ans Ziel? Und was machen die meisten Frauen beim Blowjob falsch? Hier erfahren neugierige Frauen alles, um zur perfekten Liebhaberin zu werden! Mit über 300 O-Tönen verschiedenster Männer, die ihre geheimen Wünsche verraten und aufschlussreiche, handfeste Tipps geben.

Autoren

Cynthia W. Gentry ist als Autorin, Journalistin und Drehbuchautorin tätig und hat bereits verschiedene erfolgreiche Bücher zum Thema Sex veröffentlicht.

Ihr Ehemann, Nima Badiy, unterstützt sie engagiert bei ihren Recherchen. Die beiden haben einen Sohn und leben in Kalifornien.

Von den Autoren außerdem bei Goldmann

Was Frauen im Bett wirklich wollen (17280)

Cynthia W. Gentry

mit Nima Badiey

Was Männer im Bett wirklich wollen

Geheime Wünsche und Sehnsüchte,
die Frauen kennen sollten

Aus dem Amerikanischen von Bettina Spangler

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier Classic 95
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2012

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Text © 2006 Cynthia W. Gentry and Nima Badiey

First published in the USA in 2006 by

Quiver, a member of Quayside Publishing Group

Originaltitel: What Men Really Want in Bed

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: Corbis/beyond

Redaktion: Wiebke Rossa

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17281-8

www.goldmann-verlag.de

Für Cameron

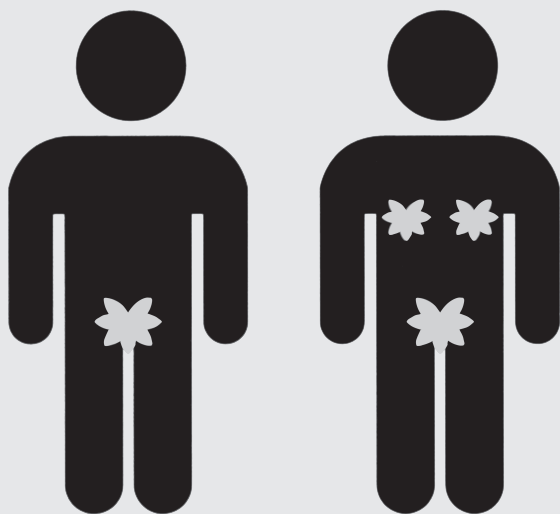
Inhalt

| | |
|--|----|
| Was wollen Männer denn nun im Bett? | 11 |
| Fragen Sie! (Wir haben es getan.) | 12 |
| Kontaktaufnahme | 14 |
| Geheimnisse der Verführung | 19 |
| Was Frauen über Verführung wissen sollten | 21 |
| Machen Sie den ersten Schritt | 32 |
| Wie man einen Mann verführt | 34 |
| Welchen Teil des weiblichen Körpers finden Männer am attraktivsten? | 44 |
| Verführerische Kleidung | 52 |
| Sofort ab ins Bett? | 55 |
| Unterm Strich | 60 |
| Vorspielfavoriten | 61 |
| Was Frauen über das Vorspiel wissen sollten | 63 |
| Welche Art von Vorspiel tört Männer am meisten an? | 73 |
| Was Sie sich beim Vorspiel verkneifen sollten | 83 |
| Die Kunst des Küssens | 92 |
| Seine erogenen Zonen | 94 |

| | |
|--|-----|
| Was möchte er sehen, wenn Sie das Höschen runterlassen? | 96 |
| Das Vorspiel: Jeder kann es | 98 |
| Oralsex | 99 |
| Was Frauen über Oralsex wissen sollten | 101 |
| Optimaler Druck und Rhythmus | 111 |
| Die besten Techniken beim Oralverkehr | 115 |
| Die männliche Landkarte der Lust | 126 |
| Was Frauen über Cunnilingus wissen sollten | 130 |
| Und wenn alles umsonst war? | 141 |
| Hand anlegen | 143 |
| Was Frauen über Handarbeit wissen sollten | 144 |
| Die besten Handtechniken | 158 |
| Masturbation: Er sieht gern zu | 165 |
| Lassen Sie Finger sprechen | 168 |
| Der Hauptakt | 169 |
| Was Frauen über »den Akt« wissen sollten | 171 |
| Die beliebtesten Stellungen | 183 |
| Was er gerne ausprobieren würde | 197 |
| Der richtige Ort ist entscheidend | 199 |
| Reden Sie! | 205 |
| Die Wahrheit über den Orgasmus | 207 |
| Multiple Orgasmen: Fakt oder Fiktion? | 213 |
| Sexuelle Fitnessübung | 217 |
| Abtörner | 219 |
| Hauptsache tun | 226 |

| | |
|--|-----|
| Nach vollbrachter Tat | 227 |
| Was Frauen über die postkoitale Phase wissen sollten | 228 |
| Schlafen oder nicht schlafen | 238 |
| Sie wollen nicht, dass er gleich danach verschwindet? | 245 |
| Streben Sie nach einem Happy End | 254 |
| | |
| Fantasy Island | 257 |
| Was Frauen über die sexuellen Fantasien der Männer wissen sollten | 258 |
| Die Pornofrage | 270 |
| Sex, Lügen und Video | 282 |
| Sexuelle Rollenspiele | 284 |
| Über den Blümchensex hinaus: BDSM | 291 |
| | |
| So finden Sie heraus, was <i>Ihr</i> Partner im Bett will | 301 |
| Ins Gespräch kommen | 302 |
| Letzte Worte der Männer | 308 |
| Ein paar weise Worte zum Schluss | 313 |
| | |
| Danksagung | 316 |
| Register | 318 |

Was wollen
Männer denn
nun im Bett?



Beim Sex geht es um mehr, als Teil A in Teil B zu stecken. Wir bauen hier kein Regal zusammen!

Nima Badiey

Fragen Sie! (Wir haben es getan.)

Wagen Sie doch einmal einen kurzen Blick in die Abteilung Sexratgeber in einem Buchladen Ihrer Wahl. Sie werden sehen, dass der Großteil dieser Bücher von Frauen verfasst wurde, die fast allesamt einen Universitätsabschluss haben. Da finden sich Handbücher darüber, wie man jemandem einen »unvergesslichen« Blowjob beschert oder wie man in weniger als fünf Minuten zum Orgasmus kommt. Lesen Sie *mein* Buch, so locken die Expertinnen, dann werden Sie bald jedem Kerl die Nacht seines Lebens bereiten können. So mancher Bestseller verspricht mehrere Hundert Techniken, mit denen man einen Mann im Bett in den Wahnsinn treibt. (Wir denken, dass wir bereits nach *fünf* Techniken vollkommen erledigt wären, ganz zu schweigen von mehreren Hundert. Aber das ist unsere persönliche Meinung.) Dennoch fehlt inmitten all dieser endlos langen Bücherreihen immer noch eine ganz bestimmte Stimme. Nämlich die von einem Mann.

Er sagt

Hi, ich bin Nima, Ihr Kopilot auf diesem Flug. Ich bin in diesem Buch die »Stimme aus dem Off« und melde mich zwischendurch, um ein paar kleine männliche Weisheiten beizusteuern. Weil ich den männlichen Part übernehme, wird keine meiner Antworten auf Umfrageergebnissen basieren oder auf auswertbaren Fakten. Ich liefere hier ausschließlich meine absolut persönliche, meist völlig danebenliegende Meinung. Aber, hey, so bin ich nun mal ... ich bin ein Mann!

Einen ehrlichen Rat von anderen Frauen zu bekommen – ob sie nun Expertinnen sind oder nicht – ist sicher nicht schlecht. Aber was sagt der durchschnittliche gesunde Mann ohne Dokortitel, was er sich im Bett wünscht? Braucht er wirklich Hunderte von Techniken für Fortgeschrittene, oder reicht es ihm, wenn eine Frau sich einfach vor ihn hinstellt mit nichts am Leib und nur einem Lächeln im Gesicht?

In diesem Buch wollen wir genau diesen Fragen nachgehen. Wir wollten endlich einmal den Männern eine Chance geben, sich selbst zu äußern, was ihnen in puncto

Was *wollen* Männer denn nun im Bett?

Sex gefällt und was nicht. Wer könnte zuverlässiger über seine eigene Sexualität sprechen als ein Mann? Die Idee entstand während Cynthias Arbeit an ihrem Buch *Höhepunkte. 365 Ideen für unschlagbar guten Sex*. Ein Teil ihrer Recherchen zu diesem Buch bestand darin, dass sie einige männliche Freunde und Bekannte per E-Mail befragte, was denn das Beste gewesen sei, das eine Partnerin je für sie im Bett getan hätte. Sie fragte sie auch, wie ihre Partnerinnen es schafften, dass sie sich einzigartig und geschätzt fühlten. Die aufrichtigen Antworten der Männer zeigten, dass eine ungeahnte Quelle an Informationen neben uns Frauen im Bett liegt – und dass wir meist zu feige sind oder es uns zu peinlich ist, die richtigen Fragen zu stellen. Oder aber wir haben uns so an unseren Partner gewöhnt, dass wir an Derartiges gar nicht mehr denken. In einer langjährigen Beziehung wird man gern bequem und vergisst, sich hin und wieder nach den Bedürfnissen des anderen zu erkundigen.

Kontaktaufnahme

Für dieses Buch haben wir unser Netz weiter ausgeworfen. Über die Website Zoomerang.com haben wir eine Onlinebefragung erstellt, in der Männer gebeten wurden, offen darüber zu sprechen, was ihre Ehefrauen und Freundinnen über Verführung, Vorspiel, Oralsex, Mastur-

bation, Geschlechtsverkehr, Körperbild und vieles mehr wissen sollten.

Doch bevor wir fortfahren, noch ein paar warnende Worte vorab: Es handelt sich hier *nicht* um eine wissenschaftliche Umfrage. Keiner von uns ist Soziologe oder auch nur Wissenschaftler (es sei denn, man möchte Nimas Abschluss in Maschinenbau gelten lassen, ein Fach, in dem es ja, wenn man es sich recht überlegt, immerhin darum geht, wie die Dinge ineinanderpassen). Wir sind keine neuen Kinseys. Wir sind ganz normale, durchschnittliche Menschen, die ein überdurchschnittliches Interesse an der menschlichen Sexualität haben, das ist alles. Wir haben genau die Fragen gestellt, auf die *wir selbst* gern Antworten haben wollten.

Diese Umfrage haben wir an alle Männer geschickt, die wir kannten, und sie gebeten, sie wiederum an alle ihre männlichen Freunde und Bekannte weiterzuleiten. Außerdem schickten wir den Fragebogen an ein paar Dutzend Frauen, die ihn wiederum an ihre Ehemänner, Partner und männlichen Freunde und Bekannte weiterleiten sollten. Letzten Endes beteiligten sich an der Umfrage fast 300 Männer aus allen Teilen Amerikas und auch aus einigen anderen Ländern der Erde. Ihr Alter lag zwischen 23 und 64 Jahren. Unter den Befragten waren Studenten, Architekten, Elektriker, politische Aktivisten, Wissenschaftler und Krankenpfleger. Nach weiteren demografischen Hintergrundinformationen fragten wir allerdings

nicht, darum können wir keine Vergleiche ziehen, inwiefern sich die Einstellung eines Kaliforniers und eines Franzosen in puncto Oralsex unterscheidet. Einige Männer antworteten anonym; andere schafften sich sogar ein Pseudonym an, und wieder andere hatten kein Problem damit, in ihrem eigenen Namen zu antworten.

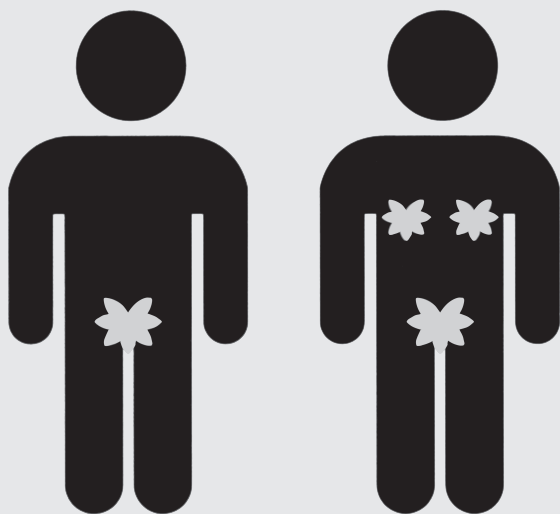
Das Ergebnis erlaubte uns einen spannenden Einblick in die männliche Psyche. Bisweilen waren wir sehr verblüfft. Wir hätten zum Beispiel nie gedacht, dass Männern ein schöner Hintern wichtiger ist als tolle Brüste und dass sie ihn für den aufregendsten weiblichen Körperteil überhaupt halten.

Andere Ergebnisse wiederum bestätigten nur, was wir bereits vermuteten: dass die meisten Männer im Grunde nette Zeitgenossen sind, die sich tatsächlich wünschen, dass ihre Partnerinnen Spaß haben am Sex – und die alles dafür tun würden, damit es auch so ist. Im Gegenzug wünschen sie sich nichts weiter, als dass ihre Partnerin ein wenig Begeisterung an den Tag legt und dass sie ihnen *sagt*, was sie möchte, statt darauf zu warten, dass sie es ihr von den Augen ablesen.

Während wir an diesem Buch schrieben, wurde unsere Vermutung bestätigt, dass die meisten Beziehungsprobleme ganz einfach gelöst werden könnten, wenn wir nur mehr mit unseren Partnern reden würden, statt unsere Freundinnen und Freunde um Rat zu fragen oder uns mit den Menschen zu vergleichen, über die wir in Zeit-

schriften lesen. Wir hoffen, dass *Was Männer im Bett wirklich wollen* zu ebendieser Unterhaltung anregt und Frauen und ihre Partner dazu bringt, offener miteinander zu sprechen.

Geheimnisse
der
Verführung



»Die Verführung ist wichtiger als der Orgasmus.«

George (50, Anwalt)

Womöglich haben Sie gerade einem neuen Mann zum ersten Mal in die Augen gesehen. Vielleicht haben Sie gerade Ihr drittes Date hinter sich. Möglicherweise sind Sie aber auch schon jahrelang liiert oder verheiratet! In welchem Stadium einer Beziehung Sie auch stecken, es stellen sich immer dieselben Fragen: Woran können Sie erkennen, ob er gerade versucht, Sie ins Bett zu kriegen (kleiner Hinweis: wahrscheinlich versucht er es), oder ob er nur ein bisschen flirten will? Wie können Sie ihm klarmachen, dass Sie selbst ein gewisses Bedürfnis verspüren, ob es sich nun um Ihren eigenen Ehemann handelt, der ständig vorm Computer klebt, oder um diesen scharfen Typen, den Sie gerade erst kennengelernt haben?

Wir haben Männer befragt, was Frauen ihrer Meinung nach über die uralte Kunst der »Verführung« wissen sollten – und darüber, wie Männer sie ins Bett zu kriegen versuchen. Wir haben sie aber auch gefragt, auf welche Weise sie am liebsten verführt werden. Wie wir herausgefunden haben, stehen Männer darauf, wenn Frauen die

Initiative ergreifen und den ersten Schritt tun. Denn, wie mehr als ein Mann uns deutlich machte, ist Verführung keineswegs eine Einbahnstraße!

Was Frauen über Verführung wissen sollten

Sollten Sie bereits vermutet haben, dass Männer die Verführung genießen, dann dürfen wir Sie darin bestätigen. Mehr als das. Folgendes haben wir in unserer Umfrage herausgefunden.

Männer versuchen immer, Sie rumzukriegen

Die meisten Männer denken so gut wie immer an Sex. Das bedeutet, wenn sie eine Frau attraktiv finden, wollen sie sie sehr wahrscheinlich auch ins Bett kriegen (betrachten Sie das als Kompliment!). Und dafür ist ihnen beinahe jedes Mittel recht.

Das heißt nicht, dass sie schlechte Menschen sind. Sie sind nur scharf, nichts weiter.

»Männer wollen ständig Sex«, sagt Randy (45, Lehrer). »Wenn ein Mann irgendein Zeichen von Interesse zeigt – oder wenn er kein offenkundiges Desinteresse an den Tag legt –, dann will er eine Frau eigentlich immer ins Bett kriegen.«

Einige Männer brachten es sogar noch deutlicher zum

Ausdruck: »Wenn ich zu einer Frau total nett bin, dann will ich meist auch mit ihr schlafen«, sagt Rob (45, Unternehmensberater).

Dem stimmt auch Morgan (27, Finanzberater) zu. »Eine Frau muss sich eigentlich nur klarmachen, dass so gut wie jede Kontaktaufnahme darauf abzielt, sie ins Bett zu kriegen«, sagt er. »Nur ein Kerl von tausend will sie wirklich nur mit nach Hause nehmen, um mit ihr zu ›reden‹.«

Behalten Sie das auf alle Fälle im Hinterkopf für das nächste Mal, wenn ein Mann Ihnen sein Herz ausschüttet. »Jeder heterosexuelle Mann, der offen über seine Gefühle spricht, will eine Frau nur verführen«, meint Simon (36, Programmierer). (Man beachte das Wort »offen«. Männer neigen in der Regel nicht dazu, über ihre Gefühle zu sprechen. Deshalb sollte man es als gutes Zeichen werten, wenn sich ein Mann nach näherem Kennenlernen öffnet. Geschieht dies allerdings bereits beim ersten Date, dann sollten bei Ihnen ganz schnell die Warnblinklichter angehen!)

Glauben Sie bloß nicht, dass ein Mann immer wartet, bis die Sonne untergeht, ehe er den ersten Schritt wagt. »Eine Einladung zum Mittagessen oder auf eine Tasse Kaffee kommt einer Einladung zu nachmittäglichem Sex gleich«, erklärt Vertriebsleiter Rob (36, Verkäufer).

Einige Männer bedienen sich nonverbaler Signale, um ihr Interesse zu bekunden. Eine leichte Berührung an Arm, Schulter oder Rücken? Oder streift er sanft mit den

Fingerkuppen über Ihren Oberschenkel? Ein deutliches Anzeichen, dass er auf etwas anderes aus ist als auf eine wilde Partie Scrabble.

»Männer überlegen sich ganz genau, welche Signale sie an ihre Auserwählte senden«, berichtet Clay (31, städtischer Angestellter). »Wenn ich eine Frau zärtlich berühre, dann spüre ich das selbst, so als würde sie mich ebenso anfassen. Wenn ich das also tue, dann einzig in der Hoffnung, damit eine unkontrollierte, spontane Reaktion bei ihr auszulösen.«

Frauen sollten sich auch darüber im Klaren sein, dass Männer davon ausgehen, dass eine Frau es *mitkriegt*, wenn sie verführt wird. »Frauen wissen, dass wir selten Gutes im Schilde führen«, meint Ron (29, Doktorand). Aber ist es nicht genau das, was den ganzen Affentanz so spannend macht?

Eine Frau, die schwer zu kriegen ist, wird irgendwann langweilig

Ganz gleich, wie entschlossen ein Mann ist, eine Frau ins Bett zu bekommen, er erwartet nicht, sie gleich beim ersten Versuch rumzukriegen. Für viele Männer liegt der wahre Reiz der Verführung in der Ungewissheit. »Die Jagd ist fast genauso spannend wie das Fangen an sich«, bemerkt Allen (35, Filmproduzent).

Das soll nicht heißen, dass man sich seinen Avancen auf immer verweigern soll – vorausgesetzt natürlich,



Cynthia W. Gentry

Was Männer im Bett wirklich wollen

Geheime Wünsche und Sehnsüchte, die Frauen kennen sollten

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17281-8

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2012

Die geheimen erotischen Wünsche der Männer

Wie zart oder hart will er wo angefasst werden? Welche Stellungen machen ihn an? Mit welchen Techniken und welchem Rhythmus bringt sie ihn beim Handjob am schnellsten ans Ziel? Und was machen die meisten Frauen beim Blowjob falsch? Hier erfahren neugierige Frauen alles, um zur perfekten Liebhaberin zu werden! Mit über 300 O-Tönen verschiedenster Männer, die ihre geheimen Wünsche verraten und aufschlussreiche, handfeste Tipps geben. Wenn Frauen das wissen, werden Männer nie genug bekommen!