



SCHRITT 5: SEX

Wenn du körperliches Vertrauen mit der Frau aufgebaut hast und ihr euch küsst, macht es Sinn über Sex nachzudenken.

Die Grundvoraussetzungen, damit Sex spielerisch leicht und wie automatisch passiert sind:

- 1.) Gute Vorbereitung (Körperpflege, Wohnung, Kondome, usw.)
- 2.) Gute Date Idee für bei dir Zuhause

Diese 5 Sorgen halten Männer vom Sex ab

Sorge #1: Was ist, wenn ich mich nackt nicht wohl fühle?

- Gedämmtes Licht hilft
- Lerne deinen Körper zu akzeptieren (gehe in Sauna, Schwimmbad, FKK Strand)
- Die Frau hat sich für dich entschieden, gib ihr das Komplettpaket (deine Persönlichkeit + dein Körper)
- Steh zu dir
- Sprich es aus, wenn die Sorge dich nicht loslässt
- Verstecke es nicht, wenn es dich beschäftigt

Sorge #2: Was ist, wenn ich keinen hoch kriege?

- Je mehr Sorgen du dir machst, desto weniger Blut ist in deinem Schwanz
- Nachdenken geht nach hinten los
- Die Sorge, dass du keinen hochkriegst, sorgt dafür, dass du keinen hochkriegst
- Sprich ehrlich deine Gedanken aus, dass du dich unter Druck setzt
- Zeit ist die Lösung. Nimm dir Zeit mit ihr, Kuschel mit ihr, oder befriedige sie oral
- Entspannung oder Ablenkung von deinen Sorgen ist die Lösung

Sorge #3: Was ist, wenn ich's ihr nicht besorgen kann?

- Keine Frau will, dass du's ihr hart besorgst, sie will, dass du eine gute Zeit hast
- Mach das, was dich antörnt
- Wenn du horny bist, wird sie horny
- Konzentriere dich darauf, was du an ihr sexy findest
- Sprich aus, wenn du zu verunsichert bist
- Bilde dich weiter: [Der perfekte Liebhaber](#)
- Frag sie, was ihr gefällt

Sorge 4: Was ist, wenn ich zu früh komme?

- Du kommst zu früh, wenn du dich anspannst
- Entspannung ist die Lösung
- Atmen, Muskeln entspannen
- Höre auf, dich zu bewegen
- Zieh ihn raus, wenn du sonst kommst
- Übe zuhause, wie du durch Atmung und langsames Bewegen deinen Orgasmus hinauszögern kannst

Sorge 5: Was ist, wenn sie nicht will?

- Ihr geht es zu schnell, sie wendet sich ab, sie schiebt dich weg?
- Lehne dich zurück und unterhalte dich weiter mit ihr
- Sie fühlt sich NOCH nicht wohl genug
- Du willst sie, aber du brauchst sie nicht
- Bleib entspannt
- Will sich partout nicht, frage sie neugierig (ohne Vorwurf), warum?

Die 8 Schritte für guten Sex

Schritt #1: Führe sie an einen Ort, wo ihr ungestört seid

- Habe einen triftigen Grund, warum ihr zu dir gehen solltet
- Auf dem Weg zu dir, bleibe entspannt und unterhalte dich weiter mit ihr
- Wenn ihr euch schon geküsst habt, küsse sie immer wieder zwischendurch
- Habe eine „Alles kann, nichts muss“ Einstellung

Schritt #2: Küsse sie intensiver

- Mehr Zunge
- Berühre ihren Körper
- Achte drauf, ob sie das will, oder nicht
- Ist sie verkrampft, angespannt, dreht sich weg, dann lehne dich ebenfalls zurück und lass ihr Zeit
- Probiere es später nochmal

Schritt #3: Führe sie ins Bett/auf's Sofa

- „Lass uns darüber gehen“
- Ziehe sie zum Bett

Schritt #4: Ziehe sie aus

- Lass dir Zeit
- Sei nicht zu gierig/ungeduldig
- Berühre ihren ganzen Körper

Schritt #5: Fingere sie/Lecke sie

- Streichle ihre Muschi und lass dir Zeit
- Komm-her Bewegung (G-Punkt)
- Bilde dich weiter mit [Der Perfekte Liebhaber](#)
- Nimm es an, wenn sie dich befriedigen will

Schritt #6: Zieh dir ein Kondom über

- Sage ihr: „Warte kurz!“ Und zieh dir das Kondom über
- Riskiere niemals Sex ohne Kondom (erst, wenn ihr beide einen HIV-Test gemacht habt und exklusiv miteinander sein wollt)

Schritt #7: Fick sie

- Dring langsam in sie ein und dann bewege dich
- Probiere unterschiedliche Positionen aus
- Sprich mit ihr: „Dreh dich um“ oder „Setz dich auf mich“ oder „Du machst mich verrückt“
- Schau ihr in die Augen
- Sei wild, beiß sie, berühre sie überall, zeige ihr, wie geil sie dich macht
- Wenn du merkst, dass du kommst, zögere deinen Orgasmus heraus

Schritt #8: Bleib bei ihr

- Wenn du gekommen bist, bleibe bei ihr
- Streichle sie weiter
- Küsse sie
- Mache ihr Komplimente für ihren Körper
- Interessiere dich weiter aufrichtig für sie
- Das zeigt ihr, dass du sie nicht nur flachlegen wolltest
- So teigt die Wahrscheinlichkeit, dass ihr öfter Sex haben werdet

SEX
BEIM ERSTEN
DATE

ARON MAHARI