

LOU PAGET

**Der perfekte
Liebhaber**

Sextechniken,
die *sie* verrückt machen

Aus dem Amerikanischen
von Beate Gorman

Mosaik
bei GOLDMANN

1. Kapitel: Das Yin und das Yang des KamaLowtra	9
Dieses Buch ist für Sie, meine Herren.	9
So werden Sie zum perfekten Liebhaber.	14
Sex als Leistungssport?.	20
Die Sprache der Liebe.	21
Voller Einsatz ist gefragt.	26
2. Kapitel: Sichere Sinnlichkeit:	
So schützen Sie sich und Ihre Partnerin	29
Wissen ist Macht.	29
Die wichtigsten Fakten	
über sexuell übertragbare Krankheiten.	33
Das Übertragungsrisiko.	34
Die Krankheiten.	36
Die Wahl des richtigen Kondoms.	51
Aufregende Techniken für Safer Sex.	55
3. Kapitel: So bringen Sie sie in Stimmung	57
Mehr als bloß das Vor-Spiel.	57
Wie Sie ihr ganz romantisch den Hof machen.	58
Verwöhnen Sie sie nach allen Regeln der Kunst	62
Relaxen ist das Wichtigste.	64
So schaffen Sie eine erotische Atmosphäre.	65
Fesseln Sie all ihre Sinne.	70

4. Kapitel: Erwecken Sie ihre erogenen Zonen.	81
Eine aufregende Reise über ihren ganzen Körper.	81
Küssen Sie sie.	83
Streicheln Sie sie.	88
Necken Sie sie.	104
Checkliste für ein fantastisches Vorspiel.	106
5. Kapitel: Bereiten Sie ihr mit den Händen Vergnügen. . .	109
Ihre »Aktionspunkte«.	109
Es geht los.	112
Ihre Genitalien - eine erotische Anatomiestunde.	114
Gleitmittel für grenzenlosen Spaß zu zweit.	123
Die besten Positionen für die manuelle Stimulation.	126
6. Kapitel: Heiße Zungenspiele:	
So versetzen Sie Ihre Partnerin in Ekstase.	143
Oralsex für Liebhaber und alle, die es werden wollen. . . .	143
Pflege und Hygiene.	148
Das Anheben der Klitorisvorhaut.	151
Die besten Positionen für oralen Sex.	152
Pannenhilfe.	170
7. Kapitel: Die Werkzeugkiste des Sex-Profis.	173
Für Spielzeug ist Mann nie zu alt.	173
Noch mehr Spielzeug.	180
Stellen Sie sich Ihre persönliche Werkzeugkiste zusammen. .	186
Bezugsquellen.	187
8. Kapitel: Die Eroberung von Fräulein O.	189
Die Magie des Orgasmus.	189
Die richtige Einstellung.	191
Das richtige Timing.	194
Die verschiedenen Arten des weiblichen Orgasmus.	198

Es liegt an den Chromosomen.	204
Der männliche Orgasmus.	205
Mehrfache oder gleichzeitige Orgasmen.	210
9. Kapitel: Nächte im Rausch der Sinne:	
Sex, der ihr den Verstand raubt.	213
Tiefe Verbundenheit	213
Wahre Größe.	216
6 mal Sex: Die besten Stellungen	217
Profitipps für fantastischen Geschlechtsverkehr.	237
Gute Stellungen während der Schwangerschaft.	238
Analsex oder kein Analsex?.	239
Noch ein Wort an den perfekten Liebhaber.	243
Lob für Lou Pagets tolle Techniken.	245
Danksagung.	251
Register.	253