

LOU PAGET

**Die perfekte
Liebhaberin**

Sextechniken,
die *ihn* verrückt machen

Aus dem Amerikanischen
von Beate Gorman

Mosaik
bei GOLDMANN

1. Das KamaLowtra	9
Wie es zu meinen Seminaren über Sexualität kam	9
2. Über das Schlafzimmer hinaus	29
Eine sinnliche Umgebung schaffen	29
<i>Schlechtes Timing - gekränkte Gefühle.</i>	29
<i>Das Feuer der Leidenschaft neu entfachen.</i>	34
<i>Körperliche Wonnen.</i>	40
<i>Sich einfach schön fühlen.</i>	43
<i>Die richtige Atmosphäre.</i>	45
<i>Die Magie der Beleuchtung.</i>	46
3. Die Kunst des Küssens	51
Ein Kuss ist <i>nie</i> nur ein Kuss	51
<i>Die Geschichte des Küssens.</i>	53
<i>Ein prickelndes Gefühl.</i>	55
<i>Lippen sind nicht nur zum Küssen da.</i>	57
<i>Im Einklang.</i>	59
<i>Zeigen Sie ihm, wie Sie es mögen.</i> . . . ^	60
<i>Küssen Sie ihn, dass es ihm den Atem verschlägt.</i>	61
<i>Der Wirbel.</i>	63
<i>Die Feinheiten des Küssens.</i>	66

4. Sicherheit ist wichtig (und sinnlich)	69
Die Zerstörung des Mythos.	69
<i>Die Fakten über sexuell übertragbare Krankheiten.</i>	72
<i>Die Krankheiten.</i>	75
<i>HIV und AIDS - kein Ende in Sicht.</i>	82
<i>Kondom-Manie.</i>	86
<i>Die italienische Methode.</i>	90
 5. Gleitmittel oder kein Gleitmittel?	99
Das ist <i>keine</i> Frage.	99
<i>Das richtige Gleitmittel für Sie.</i>	101
<i>Der Spaß beim Auftragen.</i>	104
 6. Legen Sie Hand an ihn	109
Die Kunst der manuellen Stimulation.	109
<i>Das Vorspiel ist die Hauptsache.</i>	109
<i>Techniken mit den Händen.</i>	115
 7. Bringen Sie ihn um den Verstand	151
Anleitungen für lustvollen oralen Sex.	151
<i>Das größte Geschenk - oraler Sex.</i>	151
<i>Die einzelnen Schritte.</i>	159
 8. Bis zum Äußersten gehen	175
Nur für Abenteuerlustige in Sachen Sex.	175
<i>Falsche Vorstellungen von der »Hintertür«.</i>	175
<i>Die drei Juwelen</i>	178
<i>Massage des männlichen G-Punkts oder Prostatamassage.</i>	180
<i>Externe G-Punkt-Massage.</i>	181
<i>Interne G-Punkt-Massage.</i>	183
<i>Analingus.</i>	185

9. Endlich zusammen kommen	189
Die Magie des Geschlechtsverkehrs	189
<i>Der weibliche Orgasmus</i>	191
<i>Die Geheimnisse der Sicherheit</i>	198
<i>Stellungen</i>	199
<i>Übungen für die Scheide:</i>	
<i>Damit es sich schön eng anfühlt</i>	215
10. Perlen und andere erotische Spielsachen	221
Entdecken Sie den Spaß an Spielzeug	221
<i>Was ist erotisches Spielzeug?</i>	221
<i>Schätze aus der Spielzeugkiste für Erwachsene</i>	226
<i>Pflege und Reinigung des Spielzeugs</i>	238
<i>Für ganz Verspielte</i>	239
<i>Wo bekomme ich die Spielsachen?</i>	240
Ein Wort zum Schluss	241
Anhang	243
Lob für Lou Pagets tolle Techniken	243
Für Bryan Thalheimer.	245
Danksagung	247
Register.	249