



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Lust auf mehr Lust? Wer die prickelnde Erotik der ersten Nächte nicht nur fortsetzen, sondern stetig steigern und verändern will, sollte dieses Buch lesen und Lou Pagets 365 aufregende Tipps und Techniken ausprobieren.

Für jeden Tag des Jahres hält die gefragte Sexpertin einen heißen Tipp parat, mit dem die Flamme der Leidenschaft (wieder) angefacht wird: Wie man auch im Alltag eine lustvolle Atmosphäre schafft, wie man den Partner mit einer kleinen Überraschung so richtig in Stimmung bringt, oder wie man gemeinsam die geheimsten sexuellen Fantasien auslebt. Denn Vertrauen und Vertrautheit einer langen Partnerschaft sind eine ideale Voraussetzung für atemberaubenden Sex.

Autorin

Lou Paget ist die Sex-Expertin und -Beraterin Nr. 1. Seit 1993 veranstaltet sie ihre stets ausgebuchten Seminare zu den Themen Sexualität und Partnerschaft. Ihre Bücher haben sich millionenfach verkauft und führen seit Jahren die Bestsellerlisten an.

Außerdem von Lou Paget im Programm

Die perfekte Liebhaberin (16263; 16607 mit CD)

Der perfekte Liebhaber (16343; 16605 mit CD)

Der Super-Orgasmus (16378)

Lou Paget

Die perfekte Leidenschaft

365 Tipps und Techniken,
die sie und ihn verrückt machen

Aus dem Amerikanischen
von Beate Gorman

GOLDMANN



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

7. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2005

© 2004 der deutschsprachigen Ausgabe Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2003 der Originalausgabe Lou Paget

Originaltitel: *How to Keep the Fires Burning 365 Days a Year*

Originalverlag: Gotham Books, a division of Penguin Group (USA), Inc.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: Photonica/Barnaby Hall

Redaktion: Annette Baldszuhn

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

WR · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16565-0

www.goldmann-verlag.de

*Für meine Schwestern
Diane Paget-Dellio (Raptor),
Sherry Paget (Wiz)
und Kathie Ireland (Katerena)
mit all meiner Liebe*

*Für all die Menschen,
die ihr Leben, ihre Liebe und ihre
Erfahrungen mit mir geteilt haben und
die um dieses Buch gebeten haben*

Inhalt

Zu diesem Buch	25
----------------------	----

Die Einstellung perfekter Liebhaber und Liebhaberinnen

1. Sex verändert sich im Laufe einer Liebesbeziehung ...	35
2. Sex ist mehr als Geschlechtsverkehr	36
3. Erlauben Sie sich etwas	37
4. Es gibt immer noch mehr zu lernen	38
5. Behandeln Sie sie wie eine Lady	39
6. Meine Herren, zeigen Sie ihr, wie wichtig es Ihnen ist, dass sie zum Höhepunkt kommt	40
7. Meine Damen, oraler Sex ist nicht nur etwas für die Zeit <i>vor</i> der Ehe	41
8. Lassen Sie ihn den Mann spielen	43
9. Es geht immer um das Hier und Jetzt	44
10. Zeigen Sie Ihre Verwundbarkeit	45
11. Das Vermächtnis des Vertrauens	46
12. Ihre Beziehung ist Ihr Zufluchtsort	47
13. Auch der Geist verliebt sich	48
14. Konzentrieren Sie sich auf das Positive	49
15. Die Synergie zwischen Liebe und Lust	49

16. Gewähren Sie einander Rechte	51
17. Bauen Sie Nähe auf	52
18. Häufigkeit ist dynamisch	53
19. Die Ruhe vor dem Sturm	53
20. Genießen Sie das Gefühl, das Sie beim Liebespartner auslösen	54
21. Seien Sie ruhig einmal »unanständig«	54
22. Offen für Anregendes aller Art	55
23. Clevere Verbraucher sein	56
24. Zeigen Sie Mut und offenbaren Sie Ihre geheimsten Fantasien	58
25. Ändern Sie Ihren Look, um dem Liebespartner einen Gefallen zu tun	59
26. Verschließen Sie die Ohren nicht vor Klagen	60
27. Wut ist nicht immer gut	60
28. Respekt statt Schuldzuweisungen oder Abwehrhaltung	61
29. Das Geschenk des Gebens	62
30. Die Köstlichkeit des Nehmens	62
31. Guter Sex ist keine Frage des Alters	63
32. »Ich steh noch immer total auf sie«	64
33. Die Verbindung von Tränen und Sex	65
34. Finden Sie Zugang zu Herz und Seele des Liebespartners	66
35. Rechthaberei ist eine Bedrohung für Ihre Beziehung ...	68
36. Seien Sie stolz aufeinander	69
37. Räumen Sie Sex eine Sonderstellung ein	70

38. So wie Sie den Liebespartner morgens um acht behandeln, werden Sie abends um acht behandelt	71
39. Nicht selbstzufrieden werden	72
40. Sex ist gesund	73
41. »Sie hält mich jung«	74
42. Triumvirat der Lust	74
43. Errichten Sie ein starkes Fundament	75
44. Akzeptieren Sie, dass manche Probleme unlösbar sind	76
45. Versteifen Sie sich nicht zu sehr auf einen Orgasmus . . .	77
46. Geben Sie sich immer als Anfänger	78
47. Schätzen Sie, was Sie haben	79
48. Gemeinsame Wertvorstellungen sind wichtig	82
49. Der Wert Familie	82
50. Der Wert Spiritualität	84
51. Der Wert Arbeit	85
52. Der Wert Geld	86
53. Machen Sie dem Liebespartner den Hof	87
54. »Ich weiß nicht, was es ist«	89
55. Sex nach Jahreszeit	90
56. Fahrpläne gelten nur für den Bahnverkehr	91
57. Hegen Sie größere Erwartungen	92
58. Reduzieren Sie Ihre Erwartungen	93
59. Sex als Belohnung	94
60. Lassen Sie sich nicht zu einer Vorstellung hinreißen	95

61. Machen Sie das Liebesspiel zu einer bewussten Entscheidung	96
62. Ihre Bindung besteht vierundzwanzig Stunden lang – jeden Tag	97
63. Unterschiedliche Charaktere, unterschiedlicher Kommunikationsstil	98
64. Üben Sie Nachsicht mit sich selbst	98
65. Üben Sie Nachsicht mit dem Liebespartner	99
66. Alle Aspekte Ihrer Beziehung wirken sich auf Ihr Liebesleben aus	100
67. Eine Trennung der verschiedenen Bereiche Ihrer Beziehung kann die einzelnen Bereiche gefährden . . .	101
68. Seien Sie »Tuning« gegenüber offen	102
69. Verlassen Sie Ihre sexuelle Behaglichkeitszone	103
70. Meine Herren, was Ihrer Partnerin wichtig ist, sollte auch Ihnen wichtig sein	103

Das Verhalten perfekter Liebhaber und Liebhaberinnen

71. Sprechen Sie miteinander wie frisch Verliebte	107
72. Meine Herren, zeigen Sie ihr, dass sie unwiderstehlich ist	108
73. Meine Damen, zeigen Sie ihm, dass er unwiderstehlich ist	109
74. »Ich kann einfach nicht genug von ihr bekommen« . . .	109
75. Fühlen Sie Ihrer Beziehung ständig auf den Zahn	110

76. Meine Damen, erkennen Sie an, was er für Sie tut . . .	112
77. Meine Herren, schenken Sie ihr all Ihre Aufmerksamkeit	113
78. Schieben Sie Probleme nicht auf die lange Bank	117
79. Lernen Sie aus Fehlern der Vergangenheit	119
80. Weichen Sie von gewohnten Pfaden ab	121
81. Werden Sie deutlich	122
82. Versiegeln Sie Ihre Lippen	123
83. Bitte keine Vergleiche	125
84. Tanzen Sie nach Ihrer eigenen Pfeife	126
85. Lassen Sie die Romantik nicht sterben	126
86. Bringen Sie einander nie in Verlegenheit	128
87. Verlieren Sie Ihre Würde nicht	129
88. Diplomatie im Schlafzimmer	130
89. Lassen Sie den Gesprächsfaden nicht abreißen	130
90. Lernen Sie, Kompromisse einzugehen	131
91. Ein bisschen Eifersucht darf sein	132
92. Fordern Sie einander nicht heraus	133
93. Ein Streit ist nicht immer etwas Negatives	134
94. Beim Streiten fair bleiben	136
95. Mangelnde Körperpflege ist ein Lustkiller	139
96. Wenn Sie um etwas bitten, werden Sie es bekommen . .	140
97. Geben Sie Ihrer Beziehung Zeit	140
98. Warten hat durchaus seinen Reiz	141
99. Nur nichts überstürzen	142
100. Geld besitzt eine Eigendynamik	143

101. Behandeln Sie Ihre Beziehung wie ein Lebewesen . . .	144
102. Unterstützen und respektieren Sie die persönlichen Bestrebungen des Liebespartners	145
103. Gewähren Sie einander Freiraum	146
104. Kämpfen Sie in schwierigen Zeiten um Ihre Beziehung	147
105. Hören Sie auf Ihre innere Stimme	148
106. Die Macht liebevoller Berührungen	149
107. Schalten Sie den Fernseher aus	152
108. Keine Kinder im Bett	153
109. Ein Zuhause für die Sinne	154
110. Umarmen Sie einander	154
111. Sorgen Sie für emotionale Sicherheit	155
112. Meine Herren, vergessen Sie nicht, dass Sie Hände und Finger haben	157
113. Verwandeln Sie Klagen in Bitten	157
114. Rufen Sie sich magische Momente in Erinnerung	160
115. Bringen Sie den Liebespartner zum Lachen	160
116. Freunde und Verwandte sind wichtig	161
117. Lassen Sie den Liebespartner fabulieren, ohne zu korrigieren	162
118. Verbringen Sie Zeit allein	163
119. Verbringen Sie Zeit allein – zu zweit	164
120. Essen Sie oft gemeinsam	165
121. Steht Ihr Liebespartner auf Ihrer Liste ganz oben?	165
122. Fantasiereiches Dinner for two	166