

**HEYNE <**



Beatrice Poschenrieder ist seit 1992 freie Autorin und Beraterin in den Bereichen Sexualität, Partnerschaft, Psychologie und Gesundheit. Sie verfasste schon zahlreiche Artikel und Bücher zu diesen Themen, hat seit 1999 eine stark frequentierte Liebes-/Sexberatung im Web, arbeitet als Sex-, Paar- und Single-Coach und tritt gelegentlich im Fernsehen als Expertin auf. Beatrice

Poschenrieder lebt in Berlin. Mehr Infos über die Autorin auf [www.liebesexpertin.de](http://www.liebesexpertin.de)

Beatrice Poschenrieder

# Langsam reiten, Cowboy!

Sex für Faule und Gestresste

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*  
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Originalausgabe 12/2008

Copyright © 2008 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2008

Umschlagfoto und -gestaltung:

Hauptmann und Kompanie Werbeagentur, München – Zürich

Innenillustrationen: Nadine Maier, Berlin

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-453-67018-1

# Inhalt

Vorwort	9
---------	---

## TEIL 1

### **Sind Sie reif für Easy Sex? – Voraussetzungen und Vorbereitung**

Kleiner Sex ist besser als keiner	13
Sexkiller Stress – der ganz normale Wahnsinn	18
Wenn der Körper nicht mehr mitspielt	29
Psychische Blockaden	37
Platz für die Liebe	46
Die Sache mit der Lust	52
Achtung: Sexstress!	81
Sind Sie offen für einen aktiveren Partner?	89

## TEIL 2

### **Easy Sex für bequeme Paare**

Die Basics	97
Effektive Erreger – das ABC der An- (und Ab)törner	103
Entschleunigung	143

Slow Sex	152
Easy und »reizend«: die besten Stellungen	159
Sexperimente und Sonderwünsche	174
Geräte machen das Leben leichter – und den Sex auch!	182

### TEIL 3

#### **Easy Sex für Frauen – Mini-Einsatz, Maxi-Wirkung**

Oh süßes Nichtstun!	197
Konditionierung: gut erzogen ist halb gewonnen!	199
Belohnen und motivieren: So bleibt er bei der Stange	211
Kleine Muskeln, große Wirkung	224
Quickies	227
Sein Orgasmus, Ihr Orgasmus	232
Begehren ist sein Motor	240
Seine Fitness – Ihr Vorteil	248

### TEIL 4

#### **Easy Sex für Männer – Einfach mehr im Bett erleben**

Weniger ist oft mehr	253
Mach schon, Mädels!	256
Werden Sie zum Sexobjekt!	273

Machen Sie es ihr so richtig schmackhaft	279
Höhepunkte für sie und ihn	297
Steht's nicht? Alles über Erektion	306
Können Sie überhaupt passiv genießen?	320
Literaturhinweise	329
Register	331





## Vorwort

Falls Sie nicht grade frisch verliebt sind, geht es Ihnen wahrscheinlich auch so: Manchmal haben Sie einfach keine Lust. Oder Sie vergessen völlig, dass es ja noch so etwas wie Sex gibt. Ach, der Alltagsstress. Die Beziehungsroutine. Die Trägheit. Vielleicht auch etwas Unangenehmes, das Sie beim Beischlaf erlebten oder damit in Zusammenhang bringen. Dazu der Druck, der von den Medien geschürt wird: »Öfter! Besser! Exotischer!« Und, und, und ... Eventuell trifft etwas davon auch nur auf Ihren Partner oder Ihre Partnerin zu.

Oft hat man dann keinen oder fast keinen Sex mehr. Das ist nicht gut für die Beziehung, denn er gehört nun mal dazu – und wenn man ihn einschlafen oder so langweilig werden lässt, dass man es ebenso gut ganz lassen könnte, dann ist die Gefahr sehr groß, dass ein wichtiges intimes Band zwischen Ihnen und Ihrer/m Partner/in verloren geht. Viele entwickeln auch Gelüste auf einen Dritten – und das ist, wie wir alle wissen, sehr oft der Anfang vom Ende.

*Langsam reiten, Cowboy* wird Ihnen zuerst viele Denkanstöße und Hintergrund-Infos liefern – zum Beispiel, warum Leute zu träge zum Sex werden, ihn als anstrengend empfinden oder ganz vermeiden. Im Anschluss daran erhalten Sie jede Menge praktische Tipps, wie Sie auch mit wenig Zeit- und Energieaufwand ein befriedigendes und abwechslungsreiches Liebesleben haben können. Das betrifft nicht nur die Gestaltung der Paar-Sexualität: Sowohl weibliche als auch männliche Leser erfahren jeweils ge-

trennt voneinander, wie sie ihren Partner dazu kriegen können, beim Sex aktiver zu werden und mehr zu geben (sodass man selber auch mal »relaxen« darf).

Weiß ich denn, wovon ich schreibe? Ja! Ich bin seit 1992 Autorin im Bereich Partnerschaft, spreche ausführlich mit allen möglichen Betroffenen und Experten über diese Themen, mache seit 1999 eine Liebes- und Sexberatung im Internet, wo ich bis zum Erscheinen dieses Buches bereits über 14 000 Emails beantwortet habe, und arbeite als Paar- und Single-Coach. Und meine frohe Botschaft an Sie ist: **Guter Sex muss nicht anstrengend sein!** Und: **Weniger ist oft mehr!** Sie brauchen weder Kondition noch Kraft – es geht auch ganz easy! Vielleicht brauchen Sie ein bisschen Mut und Experimentierfreude, denn ich werde Ihnen auch Dinge vorschlagen, die für Sie zunächst ungewohnt sein könnten. Blümchensex ist zwar okay und wunderbar, aber wenn etwas, das darüber hinausgeht, Ihr Sex-Leben zugleich besser *und* leichter macht, ist es doch auf jeden Fall erprobenswert – nicht wahr?

TEIL 1

**Sind Sie reif für Easy Sex? –  
Voraussetzungen  
und Vorbereitung**



## Kleiner Sex ist besser als keiner

Ich nehme an, Sie lesen dieses Buch, weil einer oder mehrere der folgenden Punkte auf Sie zutrifft:

**PUNKT 1:** Sie haben einen anstrengenden Alltag und wollen sich im Bett nicht auch noch groß verausgaben.

**PUNKT 2:** Ihr Sexleben ist etwas fad geworden ist und Ihnen fehlt der Antrieb zu großer Umkrempelei – doch unaufwändige und wirkungsvolle Vorschläge würden Sie gern mal umsetzen.

**PUNKT 3:** Ihr Partner ist sexuell zu lahm und Sie würden ihm gerne auf die Sprünge helfen.

**PUNKT 4:** Sie würden horizontal gerne öfter verwöhnt werden, andererseits wollen Sie nicht zu egoistisch wirken.

**PUNKT 5:** Sie oder Ihr Partner tun es kaum noch, da etwas in Ihrem Leben (oder in der Liebe) sehr im Argen liegt, und Sie erhoffen sich hier ein paar schnelle Tipps.

Punkt 1–4: einverstanden! Diese Probleme können Sie mit der Vielzahl meiner Vorschläge guten Mutes angehen. Punkt 5: Nun ja – schnelle Kniffe gegen tiefer greifende Probleme zu erteilen, das wäre, wie mit Schmerztabletten gegen ein gebrochenes Bein anzugehen. Sprich: Stellungstipps & Co nützen nicht viel, wenn man im Bett mit Schnucki nur an Schlaf und nie an Beischlaf denkt. Zuerst wäre es sinnvoll herauszufinden, inwieweit die Trägheit in Ihr gemeinsames Liebesleben Einzug gehalten hat und woher sie genau kommt. In der Regel liegt es nicht nur an beruflicher Überlastung oder am Alltagsstress. Aber das alles werden wir uns noch genauer anschauen.

## **Warum Sex für ein Paar so wichtig ist**

Ich komme Ihnen jetzt nicht damit, dass Sex doch sooo gesund ist. Das stimmt zwar, aber es ist kein ausreichendes Argument dafür, dass Sie Ihr Liebesleben nicht vollkommen lassen dürfen. Wichtiger ist: Der Mensch ist eben auch ein Naturwesen. Sex gehört zu unserem Dasein. Und zu einer Paarbeziehung. Ohne ihn ist es nur eine Freundschaft oder Zweckgemeinschaft. Sex ist die kleine, geheime, intime Welt, die nur Sie beide teilen und in der Sie einander Facetten von sich zeigen, die sonst keiner zu sehen bekommt – genau deshalb schweißt er ein Paar zusammen. Sex ist der Bereich, in den kein anderer hineindarf, in dem Sie Ihren gemeinsamen Stil entwickeln und damit etwas ganz Einzigartiges zwischen zwei Menschen.

Es braucht viel Vertrauen, sich beim Sex ganz zu öffnen und diese Öffnung schafft wiederum noch mehr Vertrauen zwischen beiden Partnern. Sex ist eine wunderbare, lustvolle, spannende und entspannende Beschäftigung zu zweit (vorausgesetzt, beide können ihn genießen) und ein ganz starkes Bindeglied. Daher ist auch »kleiner Sex« immer noch besser als keiner. Damit meine ich Sex, der zwar auf »kleinem Niveau« stattfindet – also weder ausufernd noch mühsam ist –, der aber dennoch nicht bloß der verschrumpelte Abklatsch von etwas Tollem ist, was früher einmal zwischen Ihnen beiden lief.

## **Erotische Feuerwerke sind kein Muss**

Wer erwartet, dass praktisch jeder Akt fabelhaft, berauschend und leidenschaftlich ist, wird entweder oft enttäuscht (und Sex bekommt insgesamt einen negativen Beigeschmack) oder/und tut's irgendwann fast gar nicht mehr, weil für solche Akte eine Menge Voraussetzungen

stimmen müssen. Es ist aber wichtig zu akzeptieren, dass Sex auch mal mittelmäßig, doof oder peinlich sein kann und es mit Gelassenheit und Humor zu nehmen. Wenn man aus einem überhöhten Anspruchsdenken heraus fast keinen Sex mehr hat, entgehen einem viele Akte, die einfach nur schlicht und zärtlich sind – und die damit das Band zum Partner bestärken – oder aus denen sich spontan doch noch etwas »Besseres« entwickelt.

Ich habe viele Leute interviewt, die eine gute Beziehung *und* ein gutes Sexleben haben. Sie sagten allesamt, dass sie oft auch nur »kleinen Sex« haben und manchmal etwas anderes wichtiger sei, zum Beispiel eine lange Umarmung, Geborgenheit zu spüren ... Ich habe meine Interview-Partner auch gefragt, wie oft kleiner Sex okay ist. Sie sagten entweder »jedes zweite Mal« oder »zwei von drei Mal«. In Stressphasen darf die Rate durchaus auch noch höher werden – Hauptsache, die sexuelle Verbindung schläft nicht ein!

Auch schnelle Hausmannskost ist zwischendurch okay, aber bitte liebevoll serviert: Beide sollen damit zufrieden sein – und mit ein paar Kniffen und Raffinesse können auch daraus Delikatessen werden. Dazu wird Ihnen dieses Buch viele Rezepte liefern! Aber bevor wir zu den Praxisanleitungen schreiten, schauen wir nach, was genau Ihr Sexualleben anstrengend oder aufwändig macht und welche Lösungswege es gibt – dann sind Sie der entspannten Erotik schon ein ganzes Stück näher.

## **Wann kostet Sex Überwindung?**

Ganz allgemein: Wenn man etwas meidet oder ganz sein lässt, das man eigentlich tun sollte (oder will), dann meist deswegen, weil Geben/Aktivität und Nehmen/Genuss in keinem ausgewogenen Verhältnis stehen. Man *kann* nicht,

weil etwas hemmt oder einschränkt – zum Beispiel Müdigkeit, Zeitnot, Hemmungen – oder weil das, was gefordert ist, über die eigenen körperlichen und seelischen Grenzen geht. Man *mag* nicht, weil man vermutet, dass der Gewinn geringer ist als der Einsatz.

Der einfachste Grund für Sex-Trägheit ist: zu anstrengend. Und als anstrengend empfindet man Vorgänge, die entweder den Körper sehr beanspruchen (dazu zählt auch »unbequem«), zu lange dauern oder keinen besonderen Spaß machen. Folglich muss man, um das Gefühl von »anstrengend« zu verringern und der Trägheit entgegenzuwirken, entweder die Körperbelastung herabsetzen, den Spaß erhöhen und/oder die Dauer verringern (etwa durch Effektivität). Um die Körperentlastung und die verkürzte Dauer kümmern wir uns später noch ausgiebig. Werfen wir zuerst einen Blick auf Trägheit und Spaßkiller.

## **Kampf dem inneren Schweinehund!**

Der Mensch ist nun mal von Natur aus träge: Wenn er die Wahl hat, etwas zu tun oder zu lassen, neigt er eher dazu, es zu lassen. Der eine mehr, der andere weniger, was auch damit zu tun hat, dass Menschen unterschiedliche Energielevels haben.

Faulheit hat ja auch positive Aspekte: das Nichtstun genießen, entspannen, sich weder anstrengen noch sich stressen lassen wollen. Wir befassen uns jetzt mehr mit Trägheit im Sinne von: Man sollte etwas tun, aber rafft sich nicht auf. In meiner Beratung wie in meinem riesigen Bekanntenkreis sehe ich zu oft Menschen den Weg des geringsten Widerstandes gehen – sie lassen die Dinge einfach geschehen und beklagen dann höchstens die Folgen oder werden erst aktiv, wenn es zu spät ist.



Viele haben auch jede Menge Bedenken und Ängste, von denen sie sich kontrollieren lassen, statt ihr Geschick selbst in die Hand zu nehmen (meist haben die Ängste nicht einmal Bestand, wenn man sich mal die Mühe macht, sie näher anzuschauen). Lieber jammern sie herum und verharren in Unzufriedenheit beziehungsweise in ihrer immer gleichen Lage. Manche sind auch schon so abgestumpft, dass sie sich nicht einmal Gedanken darüber machen.

Manchmal sind es nur winzige Dinge, die man für eine deutliche Verbesserung ändern müsste. Aber man ist zu träge – wie zum Beispiel G, einer meiner Ex-Lover. In unserem zweiwöchigen Urlaub bemängelte er schon am ersten Abend, sein Bett sei unbequem und knarze so laut (was, nebenbei gesagt, auch seine Paarungsbereitschaft minderte). Aber er tat nichts, sondern nörgelte nur jede Nacht darüber. Am fünften Tag reichte es mir, ich warf ihn von seinem Bett und stemmte die Matratze hoch: Die Latzen des Rostes waren völlig verschoben. Es kostete mich nur eine Minute, sie gerade zu richten – und das Bett war bequem und geräuschlos.

Leider lassen auch unglaublich viele Menschen ihr Sexleben verschlumpfen. Sie wehren sich nicht, wenn etwas schief läuft, sie lassen sich kaum etwas Neues einfallen (oder nur das für sie Naheliegendste), sie ändern nicht wirklich etwas.

Nun mögen Sie einwenden: »Das kommt daher, dass der moderne Mensch einfach zu viel um die Ohren hat, um sich noch mordsmäßig im Liebesleben engagieren zu können.« Gut, schauen wir uns das mal genauer an:

## **Sexkiller Stress – der ganz normale Wahnsinn**

Es stimmt, dass in unserer Welt Stress und Hektik stetig zunehmen – und unsere Freizeitmöglichkeiten: Auch die Befürchtung, etwas zu verpassen oder nicht mithalten zu können, kann zum Stress beitragen! Auf diese Weise bleibt für Sex immer weniger Zeit und Energie übrig.

Schwierig wird es aber oft erst, wenn ein Partner sehr gestresst ist und der andere weniger. Dieser kann sich dann oft gar nicht vorstellen, wie sehr Überlastung die sexuelle Lust abtöten kann, er fühlt sich vernachlässigt und beginnt Forderungen zu stellen, was den inneren Druck des gestressten Partners noch verstärkt. Der Vernachlässigte sagt dann gern: »Aber Sex wirkt doch perfekt gegen Stress, gerade dabei lässt es sich doch wunderbar ›abschalten!« Nun ja – dem stimmen sicher einige zu, die Mehrzahl der gestressten Personen jedoch nicht.

### **Stressfaktor Nr. 1: Arbeit, Arbeit, Arbeit**

Der größte Stressfaktor ist die berufliche Tätigkeit: Immer mehr Stellen werden gestrichen, aber die Arbeit wird nicht weniger, sondern muss von denen, die ihren Platz behalten konnten, miterledigt werden. Überstunden sind heute nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Der Druck auf den Einzelnen wächst stetig. Man fühlt sich angespannt und ausgelaugt – auch körperlich –, das gestresste Hirn kann nicht mehr einfach auf Sex »umschalten«, und man kann sich kaum noch dazu aufraffen.

Wenn die Arbeitsbedingungen wirklich haarsträubend sind, sollte man sich nach einer vergleichbaren, menschenfreundlicheren Stelle umsehen. Vielleicht sind Sie aber auch

ein Übererfüller und Perfektionist? Meinen, Sie müssten alles selbst machen, statt auch einmal etwas an andere abzugeben? Ein Kollege oder ein/e Assistent/in kann viele Dinge sicher vergleichbar gut erledigen wie Sie. Und manches muss auch nicht perfekt sein, vielleicht nicht einmal unbedingt erledigt werden. Manche Menschen schufeten sich auch fürs Eigenheim krumm und stehen am Ende da mit einer kaputten Beziehung, einem leeren Haus und Schulden und fragen sich: Wozu?

**MEIN VORSCHLAG:** Halten Sie früh genug immer mal wieder inne und hinterfragen Sie ernsthaft, ob diese Stelle, diese Tätigkeit oder Ihr Status quo es wert sind. Falls nicht, versuchen Sie etwas zu ändern. Was nützt Ihnen zum Beispiel ein gutes Einkommen, wenn Sie dafür Ihre ganze Zeit, Ihr Wohlergehen und Ihr Liebesleben opfern müssen – letztendlich also Ihr Lebensglück? Könnten Sie mit einer anderen Anstellung, die weniger Gehalt, dafür aber auch weniger Stress mit sich bringt, nicht besser leben? Und nicht nur Sie – wären nicht auch die Menschen an Ihrer Seite glücklicher?

Falls die Arbeit Sie so fertigmacht, dass sie auch schon Ihre Beziehung gefährdet, sind Sie vermutlich wirklich im falschen Job. Falls Sie hingegen Ihre Arbeit lieben, diese aber viel Einsatz fordert, gilt: Bauen Sie Stress ab, so weit es irgend geht, und lernen Sie, mit dem »Rest« richtig umzugehen!

**TIPP:** Buchen Sie eine Stunde bei einem Psychologen, der auf berufliche Probleme spezialisiert ist; das reicht meist schon, um zu analysieren, wo das Problem liegt und wo man ansetzen muss und kann.

## **Erschöpfung und Unwohlsein**

Unwohlsein und Erschöpfung gehen Hand in Hand mit dem Stress. Dabei muss es nicht einmal beruflicher Stress sein, vielleicht ist auch Ihr Alltag viel zu vollgepackt. Unglücklicherweise neigt man dann ja auch noch dazu, seine Gesundheit zu vernachlässigen (keine Zeit, sich zu bewegen, an die frische Luft zu gehen, auf gute Ernährung zu achten), zu wenig zu schlafen und den Stress mit Zigaretten, Alkohol, Tabletten oder Süßigkeiten zu kompensieren. Diese Dinge bringen den Körper – auch den Hormonhaushalt! – in einen so schlechten Zustand, dass alle Aktivitäten gleich doppelt anstrengend erscheinen, inklusive Sex.

### **MEINE VORSCHLÄGE:**

- Achten Sie auf sich: auf Ihr Wohlergehen, Ihren Körper und auf bewusste Ruhephasen. Wenn Sie zum Beispiel nach der Arbeit nicht gleich vom Partner und dessen Sorgen oder Bedürfnissen überfallen werden wollen, sondern erst einmal eine Viertelstunde Alleinsein zum Abschalten brauchen, dann sagen Sie das!
- Führen Sie kleine Wohlfühl-Rituale ein, zum Beispiel sich in der Küche hinzusetzen und erst mal einen Tee oder ein Glas Wein zu trinken (so viel Zeit muss sein, und auch Kindern kann man erklären, warum man diese Auszeit braucht und sie um Rücksichtnahme bitten). Es kann auch ein kleiner Spaziergang sein. Oder in Ruhe zu Abend zu essen – ohne Geschrei, Diskussionen oder laufenden Fernseher. Oder ein Bad, eine Nacken- und Kopfmassage vom Partner, eine lange, beruhigende Umarmung (siehe Übung S. 23 f.) ...
- Ist der Körper zu angespannt und der Kopf zu voll für Erotik? Die folgenden drei Übungen helfen:

## Übung zur Entspannung und Selbstwahrnehmung

Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit. Die Tageszeit ist egal, aber es wäre gut, es zu einer festen täglichen Einrichtung zu machen.

Ziehen Sie sich zurück in einen Raum, in dem Sie vollkommen ungestört sind – ohne Lärm, Telefonklingeln oder andere Störfaktoren. Schließen Sie notfalls die Tür ab.

Legen Sie sich bequem hin und machen Sie die Augen zu.

Legen Sie die Hände auf den Bauch.

Atmen Sie tief ein und aus. Spüren Sie dabei, wie sich der Bauch wölbt und senkt. Spüren Sie, wie die Energie der Hände in den Bauch strömt und er beginnt, etwas wärmer zu werden. Wenn Ihre Hände kalt sind, reiben Sie sie kräftig gegeneinander.

Gehen Sie Ihren Körper in Gedanken von Fuß bis Kopf durch, halten Sie bei jedem Bereich ein wenig inne,erspüren Sie, wie die einzelnen Bereiche sich grade anfühlen (zum Beispiel »Füße: sind müde, schmerzen etwas« – »Waden: angespannt« – »Knie: locker« usw.).

Verweilen Sie ganz bewusst auch in den Genitalien: Spüren Sie sie?

Am Ende ermitteln Sie genau, wie Sie sich grade fühlen. Fragen Sie sich, was Ihnen in diesem Moment guttäte. Und ob Sie es in die Tat umsetzen können (wenn ja, tun Sie es nach der Übung!).

Atmen Sie nochmals tief durch und sagen sich dabei im Geiste oder laut vor: »Ich bin wieder wach und frisch!«

## Übung »Anker setzen«

Zuerst begeben Sie sich in eine entspannte Position, sitzend oder liegend. Nichts darf Sie stören, keine Musik, kein Telefon, kein Partner.

Atmen Sie tief durch. Augen zu.

Stellen Sie sich eine bestimmte Situation vor, in der Sie sich entspannt und wohlgeföhlt haben, unbeschwert, leicht und frei. Gehen Sie ganz in die Situation hinein: Was haben Sie alles gesehen, gehört, gerochen, geföhlt?

Halten Sie diesen Moment in Ihrem Kopf als »Geföhls-Standbild« fest. Machen Sie dazu eine bestimmte Geste, die Sie sich gut merken können – etwa die Kuppe des kleinen Fingers auf die Kuppe des Daumens pressen (linke Hand) – und sagen Sie dazu einen Merkspruch, beispielsweise: »Alles fällt von mir ab, ich fühle mich wohl und frei.«

Es darf nichts Negatives in der Formulierung sein! Wenn Sie etwa »Der Stress geht weg« sagen, hört Ihr Unterbewusstsein wahrscheinlich nur das Wort »Stress«.

Diese Verknüpfung von Geste, Geföhls-Standbild und Spruch nennt man »Anker setzen«. Damit es sich in Ihrem Kopf »verankert«, müssen Sie den Vorgang mindestens sieben Mal wiederholen (nicht direkt hintereinander, sondern am besten an sieben aufeinanderfolgenden Tagen).

Falls es funktioniert hat, dient diese Geste (zusammen mit dem Spruch, teils auch ohne) als Ihr persönlicher »Retungsanker« in Situationen, in denen Sie sich überfordert, mutlos, angespannt oder ängstlich fühlen.

**TIPP:** Sie können auch einen Liebes- oder Erotik-Anker setzen – mit einer besonders schönen Situation, die Sie einmal mit Ihrem Partner erlebt haben, und einem entsprechenden Spruch. Sie können auch negative Anker in

positive umwandeln. Beispiel: Der bisher negative Anker ist. »Mein Partner berührt mich im Schritt – ich erstarre und entwickle Widerstand.« Wenn Sie nun mit einem lustvollen Gefühlsbild, einer Geste und einem inneren Spruch einen positiven Anker gegensetzen, lässt sich der Widerstand eventuell lösen.

### **Übung »Umarmung bis zur Entspannung«**

Diese einfache und doch so wirkungsvolle Übung kommt von einem der besten Sexualtherapeuten Amerikas, David Schnarch. Sie hilft nicht nur dabei, zur Ruhe zu kommen, sondern liefert auch Anhaltspunkte, wie es um die Stabilität in Ihrer Beziehung und Ihre körperliche wie auch emotionelle Verbindung steht. Wenn Sie bereit sind, sich darauf einzulassen, kann diese Übung eine Gefühlsbrücke bauen und damit eine wunderbare emotionelle Grundlage für eine gute sexuelle Begegnung: Es geht darum, den intensiven Kontakt, die Verbundenheit, die Sie bei der Umarmung spüren, danach auf ihr Sexleben zu übertragen

Und so geht's:

Stellen Sie sich fest auf Ihre beiden Füße, Ihrem Partner gegenüber, legen Sie die Arme um ihn. Konzentrie-





Beatrice Poschenrieder

## **Langsam reiten, Cowboy!**

Sex für Faule und Gestresste

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 336 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-453-67018-1

Heyne

Erscheinungstermin: November 2008

Turnst du noch oder kommst du schon?

Power-Kamasutra? Superliebhaber? Multi-Orgasmus? Sex ist doch kein Leistungssport und das Schlafzimmer keine Turnhalle! Beatrice Poschenrieder plädiert für Entschleunigung im Bett und zeigt, wie man mit minimalem Körpereinsatz ein Maximum an Lust erreicht. Die bekannte Sexberaterin gibt Tipps, die beiden Partnern garantiert den besten Sex ihres Lebens beschern – gaaanz relaxt!

Schluss mit schweißtreibender Bettakrobatik – Faulheit kann sehr sexy sein

 [Der Titel im Katalog](#)