



www.liebe-mit-style.de



„Das Wichtigste ist, Lust und Liebe zur Sache zu wecken,
sonst erzieht man nur gelehrte Esel.“

Michel de Montaigne

Mike Winter

Liebe mit Lust

Gentleman und Leidenschaft:

Erfüllende Momente als Paar

Wie Sie als Mann mit Stil die Intimität und die persönliche Sexualität als Paar entdecken und genießen

Über den Autor: Der gebürtige Rheinländer Mike Winter arbeitet seit über 40 Jahren als freier Autor, Marketingspezialist und Beziehungsexperte für die unterschiedlichsten Unternehmen und Menschen. Als Führungskraft und Coach ist er darauf trainiert, Menschen praktisch anwendbares Wissen für Beruf und Privatleben zu vermitteln. Das Thema dieses Buches liegt ihm besonders am Herzen, weil er anderen Männern ernsthafte Beziehungsprobleme und den schwierigen Weg der Trennung, den er selbst gegangen ist, ersparen möchte. Als Mann und Gentleman ließ er es sich nicht nehmen, so lange nach der richtigen Partnerin zu suchen, bis er bei seiner großen Liebe emotionale und sexuelle Erfüllung fand. Heute lebt er glücklich mit seiner jetzigen Partnerin, Freundin und Geliebten in einer modernen Beziehung, die persönliche Freiheit, Unabhängigkeit und Sexualität beider Partner unterstützt und begünstigt.

Bibliografische Information der deutschen Nationalbibliothek:
Die deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar

Impressum

Liebe mit Lust

Gentleman und Leidenschaft:

Erfüllende Momente als Paar

Wie Sie als Mann mit Stil die Intimität und die persönliche Sexualität als Paar entdecken und genießen

Lektorat und Korrektorat: Claudia Pupos, Elsa Breuniger

Bilder: Pixabay, Mike Winter

© April 2023 Mike Winter

Herstellung und Verlag: BoD - Books on Demand, Norderstedt

ISBN 9783752604184

Dieses Buch beinhaltet erotisches Material und richtet sich ausschließlich an volljährige Personen! (18+).

Genderhinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit und Verständlichkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Das Buch richtet sich bewusst an eine spezifische Zielgruppe, nämlich Männer in Beziehungen zu Frauen. Die Beschränkung auf diese Zielgruppe soll lediglich der Fokussierung auf das Thema des Buches dienen und stellt keine Diskriminierung oder Ausgrenzung anderer Personengruppen dar. Leser und Leserinnen sind herzlich willkommen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Datenübertragung oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Dieses Buch ist ein fiktives Werk. Alle Charaktere, Handlungen und Ereignisse in diesem Buch sind frei erfunden. Jegliche Ähnlichkeiten mit lebenden oder verstorbenen Personen, realen Begebenheiten oder Orten sind rein zufällig und unbeabsichtigt.

Die in diesem Buch enthaltenen Methoden, Checklisten und Handlungsempfehlungen wurden vom Autor nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und sorgfältig überprüft. Trotzdem können inhaltliche Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und eine erfolgreiche Durchführung oder Anwendung hängt von der persönlichen Veranlagung und Ausbildung des Anwenders ab. Hinweise und Empfehlungen erfolgen daher ohne jegliche Verpflichtung des Verlages oder des Autors. Weder der Verlag noch der Autor übernehmen daher eine Haftung für eventuelle Unrichtigkeiten oder Schäden, die durch die Anwendung der im Buch beschriebenen Methoden entstehen.

Für die Männer, die bereits Gentlemen sind oder die Gentlemen werden wollen und dazu bereit sind, eine neue Form von Gentleman-Kultur in unserer Gesellschaft zu etablieren.

Für meine Söhne Marc und Arne – damit etwas bleibt.

*In zärtlicher Umarmung, Hand in Hand,
Entdecken wir Liebe, wie nie gekannt.
In Blicken versunken, die Herzen entfacht,
Sind Mann und Frau, in Leidenschaft erwacht.*

*Vereint im Rhythmus, erfüllt von Verlangen,
Umhüllt uns die Nacht, im Tanz der Gefühle gefangen.
Lippen vereinen sich, zärtlich und sacht,
Versprechen erfüllende Liebe in dieser Nacht.*

*Die Seelen verschmelzen, der Liebe geweiht,
Miteinander finden sie, wahre Zweisamkeit.
Ein Hauch von Ewigkeit, im Augenblick gefangen,
Romantische Erfüllung, in Liebes und Lust Verlangen.*

Inhalt

<i>Was Sie in diesem Ratgeber erwartet</i>	15
<i>Sind patriarchalische Ansichten zeitgemäß?</i>	19
<i>Wissenswertes über Sexualität und Sex</i>	21
Was ist Sexualität? Was ist Sex?	21
Warum Frauen (sexuell) unsicher sind	23
Warum Männer (sexuell) unsicher sind?	25
Die falsche Sicht der Frauen auf Sexualität	28
Nutzen Sie Ihre Chancen im Alltag	31
<i>Sexuelle Orientierung und Praktiken</i>	35
Sexuelle Wünsche und Grenzen	43
<i>Aktiv über Sex und Sexualität sprechen</i>	47
Guter Sex braucht Konsens und Respekt	52
Offenheit und Ehrlichkeit: Basis für gute Sexualität	61
Fragen zur Sexualität: vor, bei und nach dem Sex:	63
<i>Sex mit Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl</i>	69
Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl beim Sex	69
Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steigern	71
Frauen im Körperbild unterstützen	76
Komplimente sind das Gegenteil von Manipulation?	80
<i>Vorbereitung 01: Orgasmus und Erkenntnisse</i>	83
Ihre Partnerin ist kein Sexobjekt	83
Der Orgasmus	85

Sexuelle Unterschiede bei Sex und Orgasmus	86
Wie bekommen Sie mehr Orgasmen?	90
Emotionale Intelligenz und Orgasmen	93
Praktische Übungen für (bessere) Orgasmen	95
Warum verhelfen Übungen zu besseren Orgasmen?	98
Sexuelle Befreiung für die Frau	102
Sexuelle Befreiung für den Mann	103
<i>Vorbereitung 02: Idealbild und Gesundheit</i>	<i>106</i>
Erfüllende Sexualität als Paar: Das Idealbild	106
Körperliche und psychische Gesundheit	111
Ideen und Übungen für sexuelle Fitness	114
<i>Sich selbst beim Sex besser kennenlernen</i>	<i>117</i>
Der Sex mit sich selbst – Masturbation	117
Verschiedene Ansichten über Masturbation	120
Masturbation richtig anwenden	122
Den Orgasmus als Mann steuern und verbessern	124
„Länger Können“ mit Ejakulationskontrolle?	125
Den Orgasmus als Frau verbessern	129
<i>Küssen und Verführung</i>	<i>132</i>
Warum gutes Küssen der Schlüssel ist	132
Küssen und Erregung	134
Wie Sie gut küssen lernen	137
Wissenwertes über die Haut	139
Die Kunst der Verführung	144
<i>Gute Technik bringt mehr Befriedigung</i>	<i>147</i>
Sinnlichkeit, Romantik und Technik	147
Technik ist ein Schlüssel zur Befriedigung	148
Wo und wie Männer stimuliert werden	150
Wo und wie Frauen stimuliert werden	151
Der Irrtum beim Sex zwischen Mann und Frau	154

Orgasmusprobleme Studien und Statistik	155
Stimuliert Oralverkehr Frauen besser?	159
Wie Sie als Mann eine Frau oral befriedigen	162
Wie die Frau den Mann oral befriedigen kann	166
Analsex kann Mann und Frau Spaß machen	173
Erotische (entspannende) Massagen	178
Techniken der (erotischen) Massage	180
Erfüllte Orgasmen mit Langsamkeit und Achtsamkeit	182
<i>Vorlieben entdecken</i>	185
Körperflüssigkeiten & Hygiene	185
Sind Körperflüssigkeiten bedenklich?	187
Gesundheitsrisiken vermeiden	188
Ejakulation bei Frauen: eine erotische Geschichte	189
Können Frauen ejakulieren? ⁽¹⁾	191
Sexstellungen	193
Sexspielzeuge und Hilfsmittel für mehr Genuss	198
Erotische Filme und Literatur	201
Erotische Träume und Fantasien als Ventil	202
<i>Selbstfürsorge entspannt</i>	205
Stressbewältigung und Sexualität	205
Selbstfürsorge in Bezug auf Sexualität	206
„Nein“ sagen ist Kennzeichen von Selbstfürsorge	209
<i>Sexuelle Herausforderungen und Lösungen</i>	213
Schwierigkeiten und Unsicherheiten	213
Einfühlsame Fragen bei sexuellen Problemen	217
Den Körper annehmen – Komplexe überwinden	221
Scham und Sexualität	226
Orgasmusprobleme und Ursachen	228
Das negative Bild der Pornoindustrie	232
Pornografie und gesunde Sexualität	234

<i>Langfristige Beziehung garantiert sexuelle Erfüllung</i>	236
Leidenschaft und Intimität erhalten und fördern	236
<i>Nachwort</i>	240

Was Sie in diesem Ratgeber erwartet

Liebe Männer und Gentlemen,

wenn Sie eine Beziehung führen wollen, in der Sie mit ihren ganz persönlichen sexuellen Vorstellungen und Erwartungen zu Befriedigung finden, kommen Sie nicht an der Auseinandersetzung mit dem Thema Paarsexualität und Paarbeziehung vorbei. Auch wenn Sie vielleicht in einem frauenfeindlichen oder eher patriarchalischen Umfeld aufgewachsen sind, eine erfüllte Sexualität und befriedigenden Sex bekommen Sie nicht, wenn Sie sich nur auf Ihre eigenen Bedürfnisse konzentrieren und ihre Partnerin nur als Lustobjekt betrachten.

Erfüllten Sex im Sinne dieses Buches bekommen Sie, wenn Sie zuerst die Bedürfnisse Ihrer Partnerin in den Blick nehmen und sich mit Ihr gemeinsam auf die spannende Entdeckungsreise einer ganz persönlichen, romantisch-intimen Sexualität als Paar begeben. Wenn das für Sie kein Weg ist, den beschreiten wollen, können Sie sich die Lektüre dieses

Ratgebers sparen. Es geht in diesem Buch nicht darum, Männer in Ihren Ansichten zu bekehren, sondern interessierten Männern und echten Gentlemen neue Wege aufzuzeigen, wie das Thema Sexualität gleichberechtigt gelebt werden kann – mit Lust und Liebe auf Seiten von Mann und Frau.

Egal, ob Sie am Anfang einer Beziehung stehen oder bereits seit Jahren mit Ihrem Partner zusammen sind, dieser Ratgeber wird Ihnen dabei helfen, eine tiefere Verbindung und ein erfüllteres Sexleben zu erreichen. Das Buch soll Sie dazu zu ermutigen, Ihre eigenen Vorstellungen von Sexualität zu hinterfragen, sich von überholten Rollenbildern zu lösen und gemeinsam mit Ihrer Partnerin ein authentisches, aufregendes und leidenschaftliches Liebesleben zu gestalten.

In einer Zeit wie heute, in der sexuelle Freizügigkeit und Vielfalt gefeiert werden, scheint man in gewisser Weise den wahren Wert von Intimität und erfüllendem Sex in einer Partnerschaft aus den Augen verloren zu haben. Man ist ständig von einer Flut von Informationen und Reizen umgeben, die die eigenen Vorstellungen von Sexualität beeinflussen. Pornografie, soziale Medien und die Entertainment-Industrie prägen das Verständnis von Sex und Beziehungen mit unrealistischen und verzerrten Darstellungen. In dieser Welt, in der alles auf Knopfdruck verfügbar ist, wird es immer schwieriger, echte, tiefgründige und erfüllende sexuelle Erfahrungen zu erleben.

Junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren stehen vor großen Herausforderungen und Unsicherheiten, wenn es um

Beziehungen, Sexualität und befriedigenden Sex geht. Die Suche nach Identität, Selbstverwirklichung und erfüllenden Partnerschaften ist oft von Zweifeln und Ängsten begleitet. In dieser Lebensphase ist man besonders empfänglich für Einflüsse von außen, die die eigene Wahrnehmung von sexueller Erfüllung prägen können. Es geht darum, sich auf die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und zu konzentrieren, Grenzen auszutesten und ein gesundes, selbstbewusstes Verhältnis zur eigenen Sexualität zu entwickeln.

Dieses Buch möchte den Blick auf das Wesen erfüllter Sexualität in der Partnerschaft lenken und Männern, die sich als Gentleman verstehen, zeigen, wie gemeinsame Intimität, Vertrauen und Leidenschaft in sexuellen Momenten eine tiefe Verbindung zwischen Frau und Mann schaffen können. Es beleuchtet die unterschiedlichen Facetten, angefangen bei den Grundlagen einer sexuellen Verbindung über Schwierigkeiten und Unsicherheiten beim Sex und vermittelt wissenswerte Informationen, Fragestellungen und erfolgreichen Techniken bis hin zur Erhaltung von Leidenschaft und sexuellem Interesse in einer Beziehung

Das Buch soll als Ratgeber Männern und Gentleman auch dabei helfen, ein besseres Verständnis für den eigenen Körper und ihre eigenen sexuellen Bedürfnisse und Vorlieben zu entwickeln, um so eine tiefe und erfüllende Beziehung zu ihrer Partnerin aufzubauen. Er zeigt auf, wie wichtig es ist, sich gegenseitig zu unterstützen und die Bedürfnisse der Partnerin in einer Partnerschaft in den Fokus zu nehmen.

Mit einer Mischung aus theoretischem Hintergrundwissen, praktischen Tipps, Übungen und erotischen Geschichten soll Männern ein grundlegendes Verständnis für die verschiedenen Aspekte einer erfüllenden Sexualität vermittelt werden. Die Bedeutung von Begriffen, Kommunikation, Konsens, Vertrauen und Respekt im emotionalen Erleben werden ebenso beleuchtet wie praktische Möglichkeiten von Praktiken und Techniken, die das sexuelle Erleben als Paar bereichern können.

Das Ziel dieses Buches ist es, Ihnen auf Ihrer persönlichen Reise zu einer erfüllenden Sexualität in der Paarbeziehung zur Seite zu stehen, Ihnen Anregungen und Inspirationen zu bieten und dazu beizutragen, dass Sie sich selbst und Ihren Partner sexuell besser verstehen. Sie sollen ermutigt werden, individuelle Vorstellungen von Sexualität zu hinterfragen und sich auf das zu konzentrieren, was Ihnen und Ihrem Partner wirklich wichtig ist.

Dieses Buch wirft ein offenes Licht auf die Erwartungen an Sexualität, Sex und Beziehungen. Dabei ist zu beachten, dass es keine allgemeingültige Formel für eine erfüllte Sexualität gibt, sondern dass jeder Mensch und jede Beziehung einzigartig ist. Die Informationen und Ratschläge sollen daher als Anregung und Orientierung dienen.