



[www.liebe-mit-style.de](http://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 in der Partnerschaft 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 spezialisiert, praktisch anwendbares Wissen für Beruf und Privatleben zu vermitteln. Das Thema dieses Buches liegt ihm besonders am Herzen, weil er als Mann mit Sinn für Gleichberechtigung und Respekt anderen Männern neue und interessante Wege aufzeigen möchte, Sexualität und befriedigenden Sex mit Wertschätzung gegenüber Frauen und ihren Bedürfnissen zu erleben. 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 eine befriedigende Sexualität beider Partner unterstützt und fördert. Er weiß, wovon er schreibt.

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 in der Partnerschaft 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 Liebe 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 können Frauen (sexuell) unsicher sein?	23
Warum sind Männer (sexuell) unsicher?	25
Die falsche Sicht der Frauen auf Sexualität	28
Nutzen Sie Ihre Chancen im Alltag	31
<i>Sexuelle Orientierung und Praktiken</i>	35
Lustvolle Spielarten der Liebe in Partnerschaft	39
Sexuelle Wünsche und Grenzen	44
<i>Aktiv über Sex und Sexualität sprechen</i>	48
Der Tipp mit dem regelmäßigen Sexgespräch	48
Guter Sex braucht Konsens und Respekt	53
Offenheit und Ehrlichkeit: Basis für gute Sexualität	61
Fragen zur Sexualität: vor, bei und nach dem Sex	64
<i>Sex mit Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl</i>	70
Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl beim Sex	70
Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steigern	72

Wie Sie Frauen im Körperbild unterstützen	77
Einfache Komplimente passen immer	79
Sind Komplimente das Gegenteil von Manipulation?	81
<i>Vorbereitung: Orgasmus und Erkenntnisse</i>	84
Ihre Partnerin ist kein Sexobjekt	84
Der Orgasmus	86
Sexuelle Unterschiede bei Sex und Orgasmus	87
Wie bekommen Sie als Mann mehr Orgasmen?	91
Emotionale Intelligenz und Orgasmen	94
Praktische Übungen für (bessere) Orgasmen	96
Warum verhelfen Übungen zu besseren Orgasmen?	99
Sexuelle Befreiung für die Frau	103
Sexuelle Befreiung für den Mann	104
<i>Vorbereitung: Idealbild und Gesundheit</i>	107
Erfüllende Sexualität als Paar: Das Idealbild	107
Körperliche und psychische Gesundheit	112
Ideen und Übungen für sexuelle Fitness	115
<i>Sich selbst beim Sex besser kennenlernen</i>	118
Der Sex mit sich selbst – Masturbation	118
Verschiedene Ansichten über Masturbation	121
Masturbation richtig anwenden	123
Den Orgasmus als Mann steuern und verbessern	126
„Länger Können“ mit Ejakulationskontrolle?	127
Den Orgasmus als Frau verbessern	131
<i>Küssen und Verführung</i>	133
Warum gutes Küssen der Schlüssel ist	133
Küssen und Erregung	135
Wie Sie gut küssen lernen	138
Wissenwertes über die Haut	140
Die Kunst der Verführung	146

<i>Gute Technik bringt mehr Befriedigung</i>	148
Sinnlichkeit, Romantik und Technik	148
Technik ist ein wichtiger Schlüssel zur Befriedigung	149
Wo und wie Männer stimuliert werden	151
Wo und wie Frauen stimuliert werden	153
Der Irrtum beim Sex zwischen Mann und Frau	157
Orgasmusprobleme Studien und Statistik	159
Orgasmusprobleme bei Männern und Frauen	161
Stimuliert Oralverkehr Frauen besser?	162
Wie Sie als Mann eine Frau oral befriedigen	165
Wie die Frau den Mann oral befriedigen kann	171
Analsex mit Hygiene kann Spaß machen	178
Analsex bei der Frau	180
Analsex beim Mann	181
Erotische (entspannende) Massagen	184
Techniken der (erotischen) Massage	186
Erfüllte Orgasmen mit Langsamkeit und Achtsamkeit	189
 <i>Vorlieben entdecken</i>	 192
Körperflüssigkeiten & Hygiene	192
Sind Körperflüssigkeiten bedenklich?	194
Gesundheitsrisiken vermeiden	196
Ejakulation der Frau: eine erotische Geschichte	197
Können Frauen ejakulieren?	199
Sexstellungen	200
Sexspielzeuge und Hilfsmittel für mehr Genuss	208
Erotische Filme und Literatur	210
Erotische Träume und Fantasien als Ventil	211
 <i>Selbstfürsorge entspannt</i>	 215
Stressbewältigung und Sexualität	215
Selbstfürsorge in Bezug auf Sexualität	216
„Nein“ sagen ist Kennzeichen von Selbstfürsorge	219

<i>Sexuelle Herausforderungen und Lösungen</i>	224
Schwierigkeiten und Unsicherheiten	224
Einfühlsame Fragen bei sexuellen Problemen	228
Den Körper annehmen und Komplexe überwinden	232
Scham und Sexualität	237
Orgasmusprobleme und Ursachen	239
Das negative Bild der Pornoindustrie	243
Pornografie und gesunde Sexualität	245
<i>Langfristige Beziehung garantiert sexuelle Erfüllung</i>	247
Leidenschaft und Intimität erhalten und fördern	247
<i>Nachwort</i>	251

**„Die wahre Kunst befriedigender Sexualität besteht darin, nicht nur seinen eigenen Wünschen nachzugehen, sondern auch die Bedürfnisse und Wünsche seiner Partnerin zu verstehen und zu respektieren.“**



## **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 Sie 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 erprobte Wege aufzuzeigen, wie das Thema Sexualität gleichberechtigt gelebt werden kann – mit Lust, Liebe und Befriedigung auf Seiten von Mann und Frau.

Egal, ob Sie am Anfang einer Beziehung stehen oder bereits seit Jahren mit Ihrer Partnerin zusammen sind, dieser Ratgeber wird Ihnen dabei helfen, eine tiefere Verbindung und ein erfüllteres Sexleben zu erreichen. Das Buch soll Sie dazu ermutigen, Ihre eigenen Vorstellungen von Sexualität zu hinterfragen und sich von überholten Rollenbildern und Vorurteilen zu lösen, um 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 Paarbeziehung lenken und Männern, die sich als Gentlemen 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 erfolgreiche Techniken bis hin zur Erhaltung von Leidenschaft und sexuellem Interesse in einer Beziehung

Das Buch soll als Ratgeber Männern und Gentlemen 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 Paarbeziehung 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 wie Kommunikation, Konsens, Vertrauen und Respekt im emotionalen Erleben werden ebenso beleuchtet wie praktische Möglichkeiten mit erfolgreichen 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 Ihre Partnerin sexuell besser verstehen. Sie sollen ermutigt werden, individuelle Vorstellungen von Sexualität zu hinterfragen und sich auf das zu konzentrieren, was Ihnen und Ihrer Partnerin wirklich wichtig ist.

Dieses Buch wirft ein offenes Licht auf die Erwartungen an Sexualität und Sex in Beziehungen. Dabei ist zu beachten, dass es keine allgemeingültige Formel für eine erfüllte Sexualität gibt, sondern dass jeder Mensch und jede Beziehung einzigartig ist.

## **Sind patriarchalische Ansichten zeitgemäß?**

In patriarchalischen Kulturen und Religionen ist die Sexualität der Frau häufig durch männliche Dominanz und eine hierarchische Struktur gekennzeichnet. Frauen spielen in solchen Gesellschaften eine untergeordnete Rolle und die Kontrolle über ihre Sexualität steht primär im Vordergrund. Ein wesentlicher Faktor dabei ist die Macht und Kontrolle, die Männer über Frauen ausüben. Die Kontrolle über die Sexualität der Frau ist eine Möglichkeit für Männer, ihre Dominanz zu behaupten und Frauen damit in einer untergeordneten Position zu halten.

Tradition und kulturelle Werte spielen ebenfalls eine bedeutende Rolle. In vielen patriarchalischen Kulturen und Religionen ist die Vorstellung von Keuschheit und Reinheit, insbesondere in Bezug auf Frauen, von großer Bedeutung. Eine erfüllte Sexualität für Frauen wird dort als Bedrohung dieser

Werte angesehen. Die Rolle der Frau wird deshalb häufig auf die Fortpflanzung und die Versorgung der Familie reduziert.

Männer in patriarchalischen Gesellschaften halten meist an konservativen Werten fest, weil sie Veränderungen und den Verlust ihrer Machtposition fürchten. Sie lehnen die Bedeutung von sexueller Gleichberechtigung und erfüllter Sexualität für Frauen schlichtweg ab. Die Ängste und Unsicherheiten, die Männer in patriarchalischen Gesellschaften empfinden führen dazu, dass sie an konservativen Werten festhalten und Veränderungen ablehnen. Bedauerlicherweise gibt es auch in Deutschland immer noch viele Männer, die insgeheim an ähnlich konservativen Vorstellungen festhalten.

Eine fortschrittlichere Lösung wäre, auf eine Gleichberechtigung der Geschlechter und die Förderung von sexueller Selbstbestimmung und individueller Freiheit hinzuwirken. Dies könnte durch mehr Bildung, Aufklärung und Bewusstseinsbildung sowie andere gesetzliche Regelungen und das Empowerment von Frauen und Männern erreicht werden.

Dieses Buch soll dazu einen Beitrag leisten und richtet sich an Männer und Gentleman, die bereit sind, ihre Sexualität neu auszurichten, um als Mann und Frau in einer gleichberechtigten Partnerschaft befriedigende Erfüllung zu finden. Für Männer mit anderen Vorstellungen kann es schwierig sein, die Inhalte dieses Ratgebers zu akzeptieren und zu verstehen.

Kapitel 01:

## **Wissenswertes über Sexualität und Sex**

### **Was ist Sexualität? Was ist Sex?**

Sex und Sexualität sind eng miteinander verbundene Begriffe, die sich jedoch in ihrer Bedeutung und Tragweite unterscheiden.

Sex bezieht sich auf die körperliche Aktivität, bei der Menschen intime und körperliche Handlungen ausführen, um ihr sexuelles Verlangen zu befriedigen und/oder Kinder zu zeugen. Dazu gehören Handlungen wie Geschlechtsverkehr, Oralverkehr oder Masturbation. Sex kann zwischen Personen unterschiedlichen oder gleichen Geschlechts stattfinden und je nach Vorlieben und Wünschen der Beteiligten auf unterschiedliche Weise praktiziert werden.

Sexualität hingegen ist ein weiter gefasster Begriff, der sowohl biologische als auch psychologische, soziale und kulturelle Aspekte der sexuellen Identität, Orientierung und des