

It's Good to Be You™

Women's Health

ABKÜRZUNG ZUR BIKINI- FIGUR

Flacher Bauch, tolle Beine
und ein sexy Po: Ja, das
geht in nur 30 Minuten!

**So essen Sie
Ihren Stress weg**
(ohne Extra-Kilos!)

ERFORSCHT:
**WIE LAUFEN SOGAR
SCHLAU MACHT**

**Schöne Nägel,
strahlende Haut**
Trotz Sport, Schwitzen,
Dauer-Duschen & Co.

WAS IHREN

SEX noch
 endlich
 wieder

WILDER MACHT



25
BLITZREZEPTE

FÜR HEISSE TAGE
Coole neue Suppen,
Salate, Pasta ...

Glatt ohne Aua
Alle Enthaarungs-
Methoden im Test

**Lohnt sich
der Kerl?**
Das steckt
hinter seiner
Anmach-
Strategie

STYLE-CHECK:
**WIE VIEL HAUT IST
IM JOB ERLAUBT?**

**Was die anderen
wirklich über
Sie denken: S.128**

06/2013

Deutschland € 3,00

Österreich € 3,40 Schweiz sfr 5,40 Italien € 4,00

BeNeLux € 3,50 Frankreich € 4,00 Spanien € 4,00

Portugal € 4,00 Griechenland € 4,40

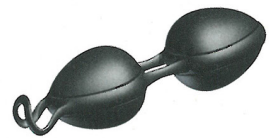


4 192 179 903001 06



Ohhh, ein hilfloser Mann: Machen Sie mit ihm doch einfach, was Sie wollen. Er wird's lieben!

LIEBESKUGELN



Was ist das? Hohle Kugeln, in denen jeweils eine weitere Kugel rollt, was Schwingungen auslöst.

Wo bereiten sie Freude?

In der Vagina. Die Bälle sind eher Trainingsgerät für die Vaginalmuskulatur als Lustobjekt: „Die Kugeln werden sogar oft von Gynäkologen empfohlen“, so Mussäus.

„Bei schwachem Beckenboden oder nach einer Geburt.“ Die Muskeln haben etwas zum Greifen wie Hanteln beim Workout. Man trägt die Kugeln 20 Minuten bis 3 Stunden – und nicht auf dem Sofa, sondern in Bewegung, denn sonst schwingt ja nichts.

Was kosten sie? Ab 12 Euro.

Gibt's was Neues? Bisher sind Produkte mit einer oder 2 Kugeln zu haben. Lelo bietet ein Set, bei dem man je nach Laune eine oder 2 Kugeln auffädeln kann. Die Joyballs Secret (Foto, Joydivison, um 20 Euro) überzeugen außerdem durch eine

Gleitgel: So geht's glatt mit dem besten Stück

Das richtige Schmiermittel sorgt bei sanfter Liebe und beim Spiel mit schrägen Toys für den besonderen Lustkick. Eine kleine Warenkunde für den richtigen Schwung

DAS FLUTSCHT:

Gele auf Wasserbasis sind hautfreundlich, etwas dickflüssiger und hinterlassen keine Flecken. Danach reicht Wasser zum Abwaschen. Für Toys aus Latex oder Silikon sind sie ideal. Einziger Nachteil: Sie verdunsten schnell und fühlen sich dann klebrig an. Testen Sie mehrere Produkte von verschiedenen Marken, es gibt große Unterschiede!

Silikongele bilden einen besonders zarten Gleitfilm auf der Haut, der nicht verdunstet. Ideal für „normalen“ Sex oder Toys, die Silikongel vertragen, wie solche aus Elastomed. Achtung: Silikongel nie mit Latex- oder Silikon-Toys benutzen, es zerstört sie! Mit Seife und Wasser abwaschen.

DAS KANN BREMSEN:

Öl ist nicht gut für die Schleimhäute und der Tod fürs Kondom. Bitte nur zur Hautmassage verwenden, nicht für die Intimzone.

Vaseline kann Toys und Kondome angreifen. Es haftet lang an, bietet also Keimen einen idealen Nährboden. Bloß nicht!

Feuchcremes aus der Apotheke enthalten oft Milchsäure – gut für die Scheidenflora, toll fürs Gefühl. Mit Kondomen verträglich, ob sie zu Toys passen, ist nicht getestet. In den meisten Fällen aber wohl kein Problem.

Der Inhaltsstoff Glycerin ist für Frauen, die zu Pilzinfektionen neigen, eher ungünstig.

Minirückholschleife, die versteckt im Körper liegt.
Anwendertipp: Vielleicht darf auch er mal spielen: sanft einführen und vorsichtig zurückholen? Oder elektrisierender: Es gibt „Vibro“-Eier mit Batterie und Fernbedienung – er steuert, Sie lassen sich überraschen.

DUALVIBRATOR



Was ist das? Die Kreuzung von Stab- und Klitorisvibrator, auch Rabbit, Twin oder Twist 'n' Shake genannt. Im besten Fall rotiert der Stab, der Vorsatz vibriert.

Wo bereitet er Freude?

Innen wie außen. Darum waren auch die Mädels von „Sex and the City“ so begeistert, die Doppelstimulation ist für viele einfach der Höhepunkt. Der Haken: Dualvibratoren sind eher groß und manche (zu) laut. Es steckt viel Mechanik drin.

Was kostet er? Ab 40 Euro. Der Happy Rabbit Realistic von Lovehoney (Foto oben, über www.my-vibi.de) kostet um 60 Euro.

Gibt's was Neues? Tierische Teile: Wer's mag, verwöhnt sich mit einem Hasen, Schwan oder Delfin. Es gibt ihn sogar in Raupenform. Wem das zu naturnah ist, der greift zu neutralen Modellen in allen Farben.

Anwendertipp: Dualvibratoren sind dann am wirkungsvollsten, wenn man für beide Regionen gesonderte Einstellungsstufen wählen kann. Für die perfekte Privateinstellung gilt: ausprobieren und nach Lust und Laune variieren.

„Ich rate jeder Frau, einen Vibrator zu probieren. Das hebt die Lust auf ein ganz neues Niveau“

Beatrice Poschenrieder kennt sich besonders gut mit Sextoys und Fragen um Lust und Liebe aus – als Partnerschafts- und Sexualberaterin in Berlin und Buchautorin zum Thema („Sexbewusstsein“, Rowohlt Verlag, um 9 Euro). Hier erklärt sie, wie intimes Spielzeug Frauen im Alleingang oder mit Partner zu einem spannenderen Liebesleben verhelfen kann

Braucht man unbedingt ein Sextoy für ein befriedigendes Liebesleben?

Nein, wenn sich der Sex auch ohne befriedigend anfühlt, natürlich nicht. Aber ich kann aus meiner Erfahrung als Therapeutin Frauen nur raten, wenigstens eine Sache aus-zuprobieren: einen Vibrator. Wer ihn noch nicht kennt, wird sich wundern, wie er an der richtigen Stelle wirkt.

Warum ist das so?

Weil es nichts gibt, Finger, Zunge und Penis eingeschlossen, das eine Frau so schnell und leicht auf den Gipfel hievt wie ein vibrierendes Toy. Oft ist es ja nur noch diese kleine letzte Schwelle, die überschritten werden muss, um zum Höhepunkt zu kommen. Da kann ein Vibrator das entscheidende Quäntchen Stimulation bringen.

Muss es eine bestimmte Sorte sein?

Nein, ob dildoförmig oder zum Auflegen, ist Geschmackssache. Für die meisten Frauen ist die Vibration an der Klitoris wichtig, weniger die in der Scheide. Aber eine zweite Sache halte ich für

wirklich entscheidend: Jede Frau sollte ein gutes Gleitmittel besitzen und benutzen.

Ist ein Gleitgel denn nicht nur dann nötig, wenn es Probleme gibt?

Nein, es gehört immer ins Nachtkästchen! Der Körper produziert nicht automatisch genug Feuchtigkeit fürs ganze Vergnügen, vor allem nicht dort, wo wir Frauen sie brauchen – an der Klitoris. Ein Gleitgel macht in jedem Fall die Stimulation und den Verkehr leichter und schützt vor Wundheit. Übrigens: Auch wenn man ein Toy an die Klitoris hält, gehört eine Lage Gel dazwischen. Das sorgt für Geschmeidigkeit, und alles fühlt sich noch schöner an.

Wie bringt man ein Toy stressfrei ins partnerschaftliche Liebesleben ein?

Erst mal sollten Frauen sich allein mit dem Gerät vertraut machen und das nicht gleich als Paar stemmen wollen. Man überfordert die Partnerschaft sonst ziemlich leicht.

Und dann: fragen oder überraschend mit ins Bett bringen?

Besser das Thema erst jenseits des Bettes ansprechen, etwa mit einer Frage: „Wie fändest du es, wenn ich oder wir mal einen Vibrator ausprobieren, wenn wir miteinander schlafen?“ Daran, wie er guckt, merkt man schnell, wie er es findet.

Was, wenn sich der Partner unwohl fühlt, weil sie einen Vibrator besitzt?

Jeder Mensch hat seine eigene Sexualität und dort einen Bereich, der ganz privat ist. Das muss jeder beim anderen akzeptieren. Es wäre sowieso ein Problem, wenn er denkt, dass nur er seine Partnerin befriedigen darf und nicht sie sich selbst. Ein Mann schaut sich ja auch was im Internet an oder macht es sich selbst.

Wie reagiert man, wenn er ein Toy mitbringt, das man scheußlich findet?

Dann rate ich Ihnen: Erweisen Sie sich selbst Respekt, und lehnen Sie ab. Man sollte nie etwas mitmachen, nur um kein Spielverderber zu sein. Wer zu viel darauf schaut, dass der andere ja nicht vergrätzt ist, kann beim Liebesspiel

nicht mehr mit Lust und Leichtigkeit agieren.

Zurück zum Solo-sex: Wie findet man den passenden Vibrator für sich?

Bestellen Sie sich nicht einfach etwas im Internet – es gibt Produkte von zweifelhafter Qualität mit Weichmachern, die man nicht an seine intimsten Körperstellen lassen sollte. In Sexshops für Frauen gibt es ausgesuchte und geprüfte Toys, die Atmosphäre ist nett, die Verkäuferinnen sind kompetent, man kann alles anfassen und gucken, ob Material, Geruch und Vibrationsstärke angenehm sind.

Kann es passieren, dass einem darüber die Lust auf normale Liebe vergeht?

Fakt ist, dass man mit dem Vibrator leichter kommt, es kann Probleme geben, wenn man sich zu sehr darauf konditioniert. Oft braucht man für einen Höhepunkt mit dem Partner mehr Geduld, aber die meisten nehmen das gern in Kauf. Sex ist ja nicht bloß Triebbefriedigung, sondern der körperliche Ausdruck der Liebe füreinander.

Lust bekommen?
Heißes Spielzeug unter

→ WomensHealth.de/sextspielzeug