

COACH

Men'sHealth

KOMPAKTWISSEN FÜR MÄNNER

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM DATE-ERFOLG

1

Annähern

Vom Blickkontakt bis
zum Kennenlernen

2

Ansprechen

Vom Kompliment zum
Liebesgeflüster

3

Anfassen

Vom ersten Kuss
bis in ihr Bett

227 FRAGEN UND
ANTWORTEN ZUM THEMA

BESSER FLIRTEN!

Wie Sie sich optimal auf jedes Rendezvous vorbereiten
und die perfekte Frau finden – für jetzt oder für immer

MIT PRAKTISCHEN CHECKLISTEN

- ✓ SUPER AUSSEHEN
- ✓ KLARE FLIRTZIELE
- ✓ DATE OHNE PANNEN
- ✓ HEISSER SEX

03/2010 Deutschland € 5,00

Österreich € 5,70 • Schweiz SFR 10,20 • Luxemburg € 5,90
Italien € 6,70 • Spanien € 6,70 • Niederlande € 5,90





Lieber Leser!

Es gibt in Deutschland mehr als 8 Millionen alleinstehende Frauen. Das heißt: Wenn Sie eine Partnerin suchen, ist die Auswahl riesengroß. Andererseits gibt es fast ebenso viele Single-Männer. Die Konkurrenz ist also gewaltig – und Frauen sind bekanntlich wählerisch. Wenn Sie beim Flirten Erfolg haben wollen, sollten Sie daher gut vorbereitet sein. Auf den folgenden 130 Seiten erfahren Sie, wie Sie es richtig machen – von der Wahl des geeigneten Orts über die perfekte Strategie für die Kontaktaufnahme bis hin zum ersten Date. In 227 Fragen und Antworten erklären wir Ihnen, wie die Signale, die Frauen aussenden, zu deuten sind, wie Sie Ihre Auserwählte erfolgreich ansprechen, welche Themen Sie im Smalltalk meiden sollten und wie Sie es hinbekommen, dass aus dem kleinen Flirt vielleicht mehr wird. Also los, wagen Sie den ersten Schritt!

Viel Erfolg und Spaß beim Flirten wünscht Ihnen Ihr COACH

INHALT



1

Countdown

Der letzte Check-up vor dem Ausgehen: Sind Sie bereit für einen heißen Flirt?

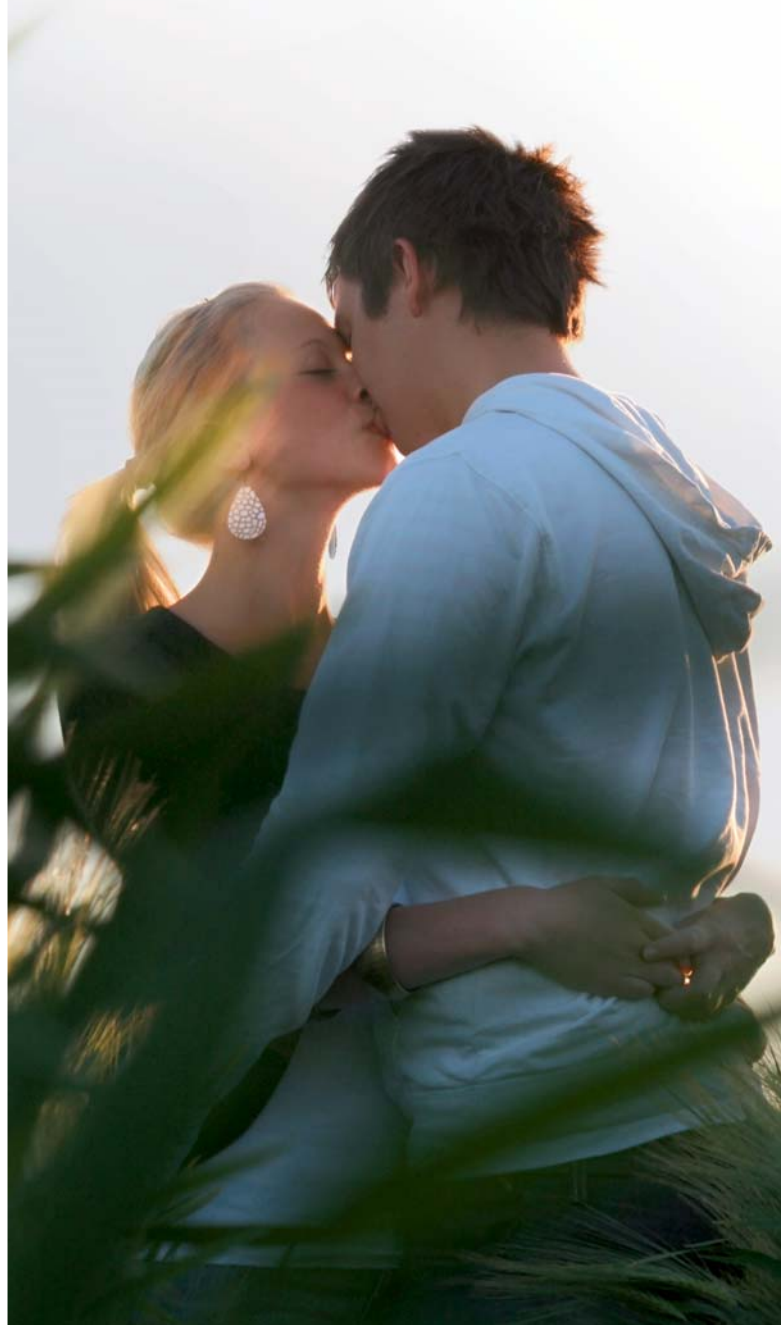
ab Seite **6**

2

Kennenlernen

Cooler Sprüche oder Komplimente? Die besten Strategien für die Kontaktaufnahme

ab Seite **44**



3

Es knistert

Wann kann man eine Berührung oder den ersten Kuss wagen? Wie geht man vor?

ab Seite **84**

4

Sex & mehr

Worauf Sie im Bett achten sollten, damit das erste Mal nicht das letzte bleibt

ab Seite **104**



Editorial 3

Checklisten Die wichtigsten Flirt-, Date-, und Sex-Tipps zum Abhaken **125**

Impressum **129**

Vorschau Men's Health hilft in allen Lebenslagen **130**

COUNTDOWN

Okay, Sie wollen eine Frau kennenlernen. In diesem Kapitel beantworten wir alle Fragen, die



7

**WIE LANGE IST EIN
GESPRÄCH NUR EIN
GESPRÄCH, WIE
LANGE EIN AUGEN-
KONTAKT BLOSS EIN
AUGENKONTAKT –
UND WANN WIRD
BEIDES ZUM FLIRT?**

Die kurze Antwort: Das spüren Sie. Und wenn Sie es spüren, dann wissen Sie's. Die mittellange Antwort: Wenn es jemand möglich wäre, diese köstlichste aller Unklarheiten, diese aufregende Ungewissheit durch irgendeinen Trick zu durchleuchten, dann wäre dieser Jemand Milliardär, und alle Flirttrainer, Paartherapeuten, Autoren von Beziehungsratgebern und Redakteure von Flirtzeitschriften wären arbeitslos. Die lange Antwort passt hier nicht hin, hat aber viel mit Sympathie, Zeit, Ort, Gelegenheit, Selbsterkenntnis, gegenseitiger Erkenntnis und Gespür für den Augenblick zu tun. Ehrlich gesagt: Die kurze Antwort trifft's meist am besten.



vorab geklärt werden sollten – vom richtigen Styling bis hin zum idealen Ort für den Flirt



COUNTDOWN



Darf man mit verschiedenen Frauen flirten, um ihre Nummern herauszubekommen, und später entscheiden, wen man anruft?

Ein solches Verhalten kommt bei Frauen sicher nicht gut an, wenn sie davon erfahren. Andererseits ist es nicht verboten, und bei rein ökonomischer Betrachtungsweise erhöhen Sie auf diese Weise natürlich die Chancen auf ein ernst gemeintes Kennenlernen, und zwar für beide Seiten. Bleibt nur die Frage nach Ihrer Motivation: Suchen Sie die Frau fürs Leben oder eruieren Sie bloß, wo es für wenig Aufwand den meisten Sex gibt? Wir empfehlen hier wie auch anderswo Handeln nach dem Kant'schen kategorischen Imperativ. Der lautet stark vereinfacht: Was du nicht willst, das man dir tu', das füg auch keinem and'ren zu. Also: Tun Sie nur, was Sie ihr auch durchgehen lassen!

WAS IST DIE BESTE ZEIT FÜR EINEN SPONTANEN FLIRT?

Jetzt. In 5 Minuten ist sie vielleicht weg, morgen ist sie womöglich nicht wieder da – und nächste Woche sind Sie wahrscheinlich schon an jemand anders interessiert. Ganz ernsthaft: Beim Flirten mit Unbekannten gibt es kein Taktieren, da heißt es immer: jetzt oder nie. Eisen heiß? Schmieden! Sie glauben, Sie haben sie im Sack, weil Sie diese Frau jeden Tag oder jede Woche sehen, weil sie Ihnen morgens beim Bäcker den Kaffee verkauft oder bei Ihrem Zahnarzt am Empfang sitzt? Warten Sie trotzdem nicht zu lange – vielleicht hat sie morgen schon einen neuen Job. Oder einen neuen Freund.



Entscheidet sich der Ausgang eines Flirts schon in den ersten Sekunden?

Es gibt einige Anzeichen dafür, ja. Psychologen der University of Pennsylvania etwa stellten bei der Auswertung der Daten aus 10 000 Speed-Dates fest, dass die meisten Menschen ihr Urteil über die Attraktivität ihres Gegen-

übers innerhalb der ersten 3 Sekunden fällten. Und jetzt die schlechte Nachricht: Ja, sie hat hergesehen, als Sie sich gerade den Fussel aus dem Ohr gepulvt haben. Die gute Nachricht: Bei der Bewertung spielt nicht nur das Offensichtliche eine Rolle. Vieles läuft auf unbewusster Ebene ab, etwa über Gerüche, von denen Sie gar nicht merken, dass Sie sie wahrnehmen. Es geht also auch noch etwas, wenn die 3 Schicksalssekunden vorüber sind. Nur Mut!

Es heißt, in der Liebe und im Krieg gibt es keine Regeln. Ist also beim Flirten alles erlaubt – und wenn nein: was nicht?

Jeder Flirt verläuft nach ganz eigenen Regeln, die im Moment seines Beginns von beiden Teilnehmern aufgestellt werden – zum einen durch ihre jeweiligen persönlichen Einstellungen, Ansichten und Vorlieben, zum anderen durch die Umstände des Aufeinandertreffens. Grundsätzlich sollten aber die allgemeinen Regeln des Anstands und der Höflichkeit gelten, bis gemeinsam vereinbart wird, diese zu brechen. Also: Seien Sie freundlich, seien Sie ehrlich und reden Sie nicht schlecht über Dritte, nur um sich selbst besser darzustellen.



WIE STEHT'S MIT EINEM FLIRT IM FREUNDESKREIS?

Das Flirten unter Freunden ist prinzipiell erlaubt. Die Trefferquote ist sogar sehr hoch. Viele Beziehungen beginnen im Bekanntenkreis. Jemanden über jemand anders kennenzulernen, erhöht das Sympathie-Potenzial und sorgt gleich für persönliche Gespräche. Aber Vorsicht: One-Night-Stands sind hier tabu, die können nämlich Freundschaften – oder je nach Situation ganze Freundeskreise – zerstören. Achten Sie auch darauf, ob Sie nicht jemand anders in die Quere kommen. Stichwort bester Kumpel: Einen schnellen Flirt finden Sie schnell wieder, aber einen guten Freund können Sie lange suchen. Andererseits ist der wahrscheinlich sowieso der Erste, dem Sie von der Sache erzählen.

COUNTDOWN

Stimmt es, dass die Liebe nicht planbar ist?

Nein. Vor allem können Sie selbst die Initiative ergreifen. Es gibt Versuche, die zeigen, dass ein Mann sich gezielt in eine wildfremde Frau verlieben kann, vorausgesetzt, er findet sie nicht abstoßend. Es ist nicht erforderlich, dass Sie sofort Feuer und Flamme sind oder mit

weichen Knien und Schmetterlingen im Bauch zu Werke gehen. Verlieben ist auch ohne überschäumende Gefühle möglich. Letztere bergen sogar Risiken: Wenn Sie eine Frau lediglich durch die rosa Brille sehen, geht die Liebe oft schief. Die Gefahr, dass eine Liebesheirat nach wenigen Jahren in die Brüche geht, ist hoch. Also, überlassen Sie es nicht dem Zufall, in wen Sie sich verlieben. Dazu ist die Liebe Ihres Lebens viel zu wichtig.

MEINE BEZIEHUNGEN GEHEN IMMER IN DIE BRÜCHE. WAS MACHE ICH FALSCH?

Versuchen Sie mal zu rekonstruieren, wie Ihre Beziehungen bisher abgelaufen sind. Wahrscheinlich so: Zuerst lernen Sie eine Lady kennen, die der absolute Volltreffer ist, die Traumfrau schlechthin. Sie schweben auf Wolke sieben und können an gar nichts anderes mehr denken. Allen Freunden erzählen Sie, wie fantastisch diese Frau ist. Die ersten Wochen, vielleicht sogar Monate, sind toll. Doch dann folgt der Absturz. Die Frau zeigt plötzlich ihr wahres Gesicht. Wenn Sie immer wieder an solche Frauen geraten und sich dieses Muster jedes Mal wiederholt,

dann ist das kein Zufall. Was Sie ändern müssen? Schauen Sie genau hin, in welche scheinbar so perfekte Frau Sie sich verlieben und wie die Beziehung abläuft. Nehmen Sie Ihr eigenes Verhalten und das Ihrer Partnerinnen unter die Lupe, um das verhängnisvolle Muster zu durchbrechen. Überlegen Sie: Was hatten all diese Frauen gemeinsam? Was finden Sie an ihnen so toll, dass Sie immer wieder schwach werden? Genau dort liegt Ihr wunder Punkt.



Ist die Schwester des besten Freundes tabu?

Nein. Fragen Sie die Frau, ob sie mit Ihnen ausgehen mag. Vorher sollten Sie allerdings kurz mit Ihrem besten Freund sprechen, um ihn nicht vor den Kopf zu stoßen. Aber bitten Sie ihn, sich aus der Sache rauszuhalten. Das Einzige was er tun kann: ein unverfängliches, eher zufällig wirkendes Treffen mit seiner Schwester organisieren. Der Rest liegt in Ihrem Kompetenzbereich.



Nach vielen Enttäuschungen möchte ich eine Frau finden, die wirklich zu mir passt. Worauf muss ich achten?

Wo lag denn jeweils das Problem? Hat es möglicherweise etwas mit Charakterzügen der Dame zu tun, von denen Sie anfangs besonders begeistert waren? Waren Sie zum Beispiel von ihrer kommunikationsfreudigen Art angetan, haben sich später aber daran gestört, dass sie auch in der Partnerschaft einem Flirt nie abgeneigt war? Sprich: Genau das, was Sie beide zusammengebracht hat, ist zum Auslöser für Stress und Streitigkeiten geworden? Unser Rat: Achten Sie in Zukunft von Beginn an auf Eigenschaften, die Probleme bereiten könnten. Machen Sie sich klar, worauf Sie sich einlassen, und blenden Sie nicht bestimmte Dinge aus. Scannen Sie die Kandidatinnen nach guten Charaktereigenschaften, dann erwischen Sie beim nächsten Mal garantiert die Richtige.

ICH BIN FEST ÜBERZEUGT, DASS ICH EINES TAGES MEINE TRAUMFRAU TREFFE . KANN ICH MICH AUCH WIRKLICH DARAUF VERLASSEN?

Dürfen wir Ihnen einen Witz erzählen? Ein Mann betet jeden Abend: „Lieber Gott, bitte lass mich im Lotto gewinnen, nur einmal!“ Jeden Abend. Irgendwann wird es Gott zu bunt, er erscheint dem Mann im Traum und schreit ihn an: „Ja, verdammt, füll endlich einen Schein aus!“ Soll heißen: Wer auf sein Schicksal vertraut, muss sich ihm auch stellen. Die romantische Vorstellung von der Traumfrau, die zufällig vorbeispaziert, kann nur in Erfüllung gehen, wenn Sie selbst etwas dafür tun – und zwar auch außerhalb Ihres eigenen Zuhauses. Sie müssen dort sein, wo sie sich aufhält. Viele Männer verlassen sich einfach darauf, dass das Schicksal ihnen schon eines Tages die perfekte Braut in die Hände spielt – und begnügen sich konsequent damit, ein Sofa-Kartoffel-Leben zu führen, das praktisch keine Chancen bietet, überhaupt eine Frau kennenzulernen – von neuen Nachbarn und der Aushilfsbriefträgerin mal abgesehen. Wenn Sie dann noch massig Überstunden bei der Arbeit anhäufen, ist zwar Ihr Chef entzückt, aber Sie bleiben garantiert solo – es sei denn, Sie bestellen sich eine Katalogbraut aus dem Internet. Aber das ist ungefähr so erfolgversprechend wie Lottospielen. Also, warten Sie nicht zu lange! Verfolgen Sie gezielt Aktivitäten, bei denen garantiert ist, dass Sie jemanden kennenlernen. Empfehlenswert sind Sportvereine, Kulturveranstaltungen, Abendkurse, Dating-Events, private Partys, Club-Reisen oder Single-Reisen. Dort treffen Sie automatisch auf Frauen, die ähnliche Interessen haben wie Sie selbst. Was Sie dann sagen sollen? Erzählen Sie ihr unseren Witz.



1

Warum stehen eigentlich so viele Frauen auf Kerzenschein und Schmusemusik?



Na, es geht schließlich um große Gefühle! Zugegeben, das ist ein Thema, von dem Männer – abseits des Fußballstadions – nichts verstehen. Trotzdem sollten Sie versuchen, Verständnis dafür aufzubringen, denn dieser „Weiberkram“ ist der ideale Nährboden für ein erfolgreiches Date. Frauen lieben es, mit einem Mann bei klassischer Musik, Kerzen und einem Glas Wein zusammenzusitzen. Für sie entsteht dabei eine Form der Nähe, die selbst beim Sex nicht möglich ist. Klingt komisch, ist aber so. Wenn Sie das jetzt als Gefühlsduselei abtun, bleiben Sie besser Single.

COUNTDOWN

WARUM HALTEN VIELE MÄNNER IMMER WIEDER NACH DEMSELBEN FRAUENTYP AUSSCHAU?

Es gibt verschiedene Erklärungen. Nummer 1: Wir streben danach, Dinge zu Ende zu bringen. Wenn eine Beziehung scheitert, suchen wir uns unbewusst jemanden, der dem vorigen Partner ähnelt. Theorie 2: Menschen wählen einen Partner, der ihre Schwächen ergänzt. So verlieben Chaoten sich oft in Ordnungsfanatiker. Theorie 3: Auch die Vertrautheit spielt eine große Rolle. Wenn Sie sich immer für denselben Frauentyp entscheiden, ist für Sie gewohntes Leid besser als das Unbekannte. Einziger Ausweg: Machen Sie sich klar, was Sie wirklich wollen, und suchen gezielt danach. Sicher, das macht die Chance, die Liebe Ihres Lebens zu finden, nicht größer. Also: Tapfer bleiben und wachsam sein.



1

Worauf stehen Frauen bei einem Sommer-Flirt?

Sie wollen eine Aufzählung? Nun gut: Laut einer Men's-Health-Umfrage wünschen sich 60 Prozent aller Frauen, dass ein Mann frisch geduscht ist, wenn sie ihn treffen. 61 Prozent lassen sich gern im Cabrio abholen. 51 Prozent mögen Shorts am Mann, wenn seine Beine nicht käseweiß sind. 55 Prozent wollen, dass Sie frisch rasiert erscheinen, 74 Prozent fühlen sich bereits von einer leichten Alkoholfahne abgetörnt. 54 Prozent tanzen am liebsten zu Salsa und Merengue. 45 Prozent freuen sich über ein Glas Prosecco. Und 52 Prozent würden sogar das WM-Finale beim Public Viewing mit Ihnen anschauen, wenn es gerade ansteht.



MIT WEM SOLLTE MAN NICHT FLIRTEN?

Mit einem Alien. Und mit Alien II, III, IV. Ansonsten? Na ja, auch nicht unbedingt mit der Richterin, die über Ihr Strafmandat entscheidet. Das hätten Sie bei der Politesse versuchen sollen, die Sie aufgeschrieben hat. Allgemein: kein ungebührliches Verhalten gegenüber Amts- und Würdenträgern, gegenüber Vorgesetzten und Bediensteten – und natürlich gegenüber Teenagern, bei denen Sie nicht wissen, ob sie volljährig sind!

Romantik nervt. Gibt es auch Frauen, die ohne den Schmus leben können?

Nicht sehr viele. 94 Prozent aller deutschen Frauen glauben an die große Liebe. Das heißt aber auch: 6 Prozent pfeifen auf solch eine romantische Vorstellung. Anderes Beispiel: Drei Viertel der Frauen, die nicht mit ihrem Partner zusammenleben, vermissen in der Beziehung die Romantik. Umkehrschluss: Ein Viertel vermisst die fehlende Romantik nicht. Das kann natürlich daran liegen, dass sie täglich von anderen mit Rosen und Liebesbriefen überschüttet werden. Aber: Nur ein Drittel aller Deutschen nutzt regelmäßig SMS für romantische Botschaften. Es geht also auch ohne, man muss nur das passende Kommunikationsmittel wählen.



COUNTDOWN

Ich habe leider einen leichten Bauchansatz. Was kann ich dagegen unternehmen?

Erst kaschieren, dann trainieren! Und bis zum Trainingserfolg sollten Sie auf keinen Fall Kleidungsstücke, die in die Hose gehören, darüber schlappen lassen, sonst sehen Sie aus wie im 6. Monat schwanger. Hemden besser reinstecken, kürzere T-Shirts tragen oder gleich einen Pullover. Verzichten Sie außerdem auf figurbetonte Kleidung wie enge T-Shirts oder Muscle-Shirts. Wie gesagt: Um das Problem ein für alle Mal loszuwerden, empfiehlt sich ein Anti-Wampen-Workout samt Ernährungsumstellung. Dann können Sie alles tragen. Joggen Sie 3-mal in der Woche und machen Sie außerdem die Übungen auf den Bildern rechts.



GERADE CRUNCHES

Für die geraden Bauchmuskeln

a) Mit angewinkelten Beinen rüclings auf die Matte, Hände hinter den Kopf.

b) Die Schultern vom Boden heben, der Kopf bleibt dabei in Verlängerung der Wirbelsäule. Zirka 2 Sekunden halten. 3 Sätze à 10 bis 15 Wiederholungen



CRUNCHES, QUER GESTRECKT

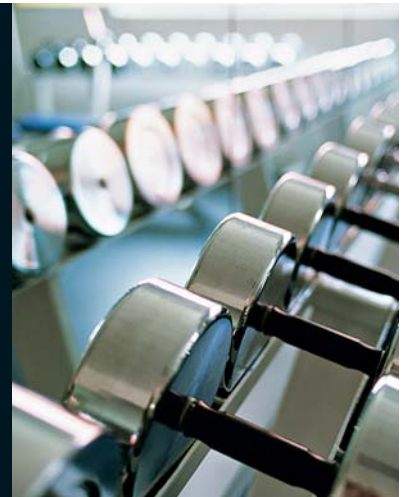
Für die schrägen Bauchmuskeln

a) Legen Sie sich auf den Rücken und heben die Beine an, sodass im Knie ein rechter Winkel entsteht (die Unterschenkel stehen waagrecht in der Luft).

b) Die Arme über der Brust kreuzen, Beine langsam nach vorn-rechts strecken (45-Grad-Winkel zum Boden). Gleichzeitig machen Sie mit dem Oberkörper einen nach links gedrehten Crunch und strecken dabei die Arme aus (45-Grad-Winkel zum Boden). Langsam zurück in die Ausgangsposition und das Ganze zur anderen Seite wiederholen.

HILFT ES, INS FITNESS-STUDIO ZU GEHEN, UM MEHR ERFOLG BEI FRAUEN ZU HABEN?

OH JA! Das Wichtigste sind natürlich die inneren Werte. Wenn's da nicht passt, nützt auch ein wohlgeformtes Sixpack nichts. Aber Frauen wissen einen Körper, der gut in Form ist, durchaus zu schätzen – mehr jedenfalls als eine unübersichtliche Kollektion von fleischrosa Rettungsringen. Muskeln sind außerdem nicht nur ein Hingucker, sondern lösen beim anderen Geschlecht auch ein Gefühl von Schutz und Geborgenheit aus. Darüber hinaus kann sich die Frau von einem starken Mann besser über die Schwelle und durchs restliche Leben tragen lassen. Für einen einigermaßen trainierten Körper müssen Sie nicht unbedingt ins Fitness-Studio gehen – das kriegen Sie auch ohne hin: Machen Sie 2- bis 3-mal pro Woche jeweils mindestens 30 bis 40 Minuten Ausdauersport und zusätzlich 2-mal die Woche ein Basis-Workout. Eine Mitgliedschaft im Fitness-Studio kann allerdings helfen dranzubleiben.



Was halten Frauen von einer tiefen Stimme?

Brummbären stehen hoch im Kurs – wenn sie nicht zu pelzig sind. Nein, ehrlich: Eine tiefe Stimme ist bei vielen Frauen ein ziemlicher Renner – wenn Sie nicht gleich losröhren wie ein

Hirsch. Was glauben Sie, warum es so wenige männliche Filmstars mit Fistelstimme gibt? Aber natürlich tut's die Stimme allein nicht, auch der Rest muss stimmen. (Dass die meisten Radio-Moderatoren niemals zum Fernsehen kommen, hat bestimmt seine Gründe!) Am besten wirkt Ihr Bass, wenn Sie ihr ein kleines Kompliment ins Ohr brummen.

WIE FINDEN FRAUEN EIGENTLICH INTIMRASUREN BEI MÄNNERN?

Manche Frauen mögen's, wenn man sich das gute Stück rasiert, anderen ist das schlicht zu nackt. Allzu viele haben allerdings noch keinen rasierten Mann gesehen. Probieren Sie doch einfach aus, wie eine neue Frisur ankommt. Falls die Damenwelt entsetzt davonläuft oder in schallendes Gelächter ausbricht, trösten Sie sich: Es wächst ja nach. PS: Verstehen Sie das bitte nicht als Aufforderung, Ihre exhibitionistischen Neigungen auszuleben. Wir meinen: zu Hause ausprobieren, nicht im Park!



Stimmt es, dass Männerschweiß Frauen so richtig anturnt?

Wer um alles in der Welt hat dieses anrühige Gerücht in die Welt gesetzt? Nichts gegen ein wenig natürlichen Eigengeruch – aber bitte ohne salzig-saure Muff-Komponente! Allein das Wort Schweiß löst bei vielen Frauen eher Ekel aus. Zwar kommen Frauen ins Schwärmen, wenn sie an den Cola-light-Mann denken, der mit gestähltem Body und schimmernder Haut in der Tür steht. Oder an Bruce Willis, wie er im verschwitzten Unterhemd die Welt rettet. Trotz allem würde jede Frau Bruce bitten zu duschen, bevor beide zur Sache kommen. Und ein Quäntchen von Ihrem Lieblingsduft kann auch nicht schaden.

Welcher Hosenschnitt passt zu meiner Figur?

Ganz klar: Mit der falschen Hose läuft überhaupt nichts. Hier sind die Richtlinien für 6 Körperbau-Typen.

Typ 1: groß und schlank

Sie überragen Ihre Mitmenschen um Kopfeslänge, kein überflüssiges Gramm belastet Ihren Körper. Hat da gerade jemand Bohnenstange gesagt? Ruhig, Brauner! Wählen Sie beim Schnitt Querlinien: Umschlag, Teilungsnähte – besser keine Bügelfalte. Auch wenn die Auswahl für Sie gering ist: Tragen Sie nie zu kurze Hosen. Wo Sie Stoff sparen dürfen, ist am Bund: Hülthosen gleichen das Verhältnis zwischen Oberkörper und Beinen am besten aus.

Typ 2: sehr muskulös

Sie trainieren hart und erzielen respektable Ergebnisse. Der Haken: Am Oberschenkel spannt die Hose. Vermeiden Sie Bundfalten, denn die Mehrweite an der Hüfte lässt Sie dicker erscheinen, als Sie sind. Die richtige Länge streckt und ein gerader Schnitt gleicht bei breiten Schultern und muskulösen Beinen die kurvigen Proportionen aus.

Typ 3: flaches Hinterteil

Stromlinienförmig streckt sich Ihr Astralleib von Kopf bis Fuß, keine Kurve hält den Blick der Frauen auf. Wenn Sie die optische Hängepartie leid sind, sollten Sie zu schmal geschnittenen Hosen greifen, die das Hinterteil positiv in Szene setzen. Schräge Eingriffstaschen vorn stören – die lenken nur die Aufmerksamkeit vom Allerwertesten ab.

Typ 4: quadratisch, praktisch gut

Was für Schokolade gilt, kann für Sie nicht falsch sein. Die fehlende Körperhöhe machen Sie durch ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein wett. Und das setzen Sie durch vertikale Akzente geschickt in Szene: scharfe Bügelfalte, kein Umschlag, senkrechte Taschen, höher geschnittener Leib. Und bitte: keine auffälligen Gürtel – die machen alles zunichte.

Typ 5: O-Beine

Ein Leben auf dem Rücken der Pferde: Sie sind der richtige Mann dafür. Damit nicht jeder Ihren physischen Vorteil erkennt, greifen Sie beim Hosenkauf zu gerade geschnittenen Beinen, die unten nicht schmaler werden. Yee-haah!

Typ 6: Bauchfigur

„Jahresringe“ nennen Sie liebevoll die kleinen Rundungen, aber sooo stolz sind Sie darauf nicht. Deshalb lehnen Sie Hosen mit Umschlägen oder dem Prädikat „Flat Front“ kategorisch ab, auch wenn sie noch so angesagt sind. Sie bevorzugen Bundfalten und Schnitte mit viel Beinfreiheit.

SIE WOLLEN ES NOCH GENAUER WISSEN, WIE MAN ABNIMMT UND SEINE BAUCHMUSKELN FREILEGT?

Teil 1: Ernährungs- Know-how



Teil 2: Ausdauer- Training



Teil 3: Krafttraining & Workout



Teil 4: Sixpack- Strategien



WASCHBRETT STATT WAMPE – SO PACKEN SIE ES GARANTIERT!

Das 1. COACH-Sonderheft „Bauch weg!“ gibt's
jetzt auch als pdf-Download – entweder komplett
oder in einzelnen Kapiteln ab 1,50 Euro!

Info: coach.MensHealth.de



COUNTDOWN

WAS SOLL ICH ANZIEHEN, UM BEIM AUSGEHEN POSITIV AUFZUFALLEN?

Auffallen durch Ausrutscher. Machen Sie den Frauen klar, dass Sie ein Anführer sind und kein Nachmacher. Fügen Sie Ihrem ansonsten dezenten, aber modischen Outfit ein Kleidungsstück oder Accessoire hinzu, mit dem Sie zeigen: Sie folgen nicht den Regeln, sondern machen sie. Halten Sie 90 Prozent Ihrer Kleidung in einem der Gelegenheit angepassten Stil – Sie wollen ja nicht als modischer Depp dastehen. Die restlichen 10 Prozent sind die Spielwiese für Ihre persönliche Freiheit. Streuen Sie etwas Gewagtes ein, etwas Neues. Robbie Williams trug Sneakers zum Anzug und setzte damit Maßstäbe. Versuchen Sie es zum Beispiel mit einem Tweed-Sakko über einem Retro-T-Shirt – das lässt Sie auf einer Party smart und rebellisch zugleich aussehen. Oder kombinieren Sie einen Kapuzensweater mit einem Anzug. Auch schön ist eine klassische Anzughose plus Fußball-Trainingsjacke.



Sind Frauen wirklich so auf Schuhe fixiert?

Ja. Der Schuh ist Fetisch, Freund und Finanzierungsobjekt Nummer eins. Nach Angaben des Branchendienstes Schuhmarkt-News.de liegt der Marktanteil von Damenschuhen bei 54 Prozent, der von Herrenschuhen bei 32 Prozent. Darum steht auch Ihr Schuhwerk bei den Damen permanent auf dem Prüfstand. Billige Galloschen, schiefe Sohlen und ausgelatschte Treter kommen überhaupt nicht an.



Muss ich mich in Schale werfen, um eine Frau kennenzulernen, oder komme ich authentisch besser rüber?

Das hängt ganz davon ab, was für ein Typ Sie sind – und was Sie vorhaben. Wenn Sie lediglich einen netten Smalltalk suchen, reicht es sicher aus, wenn Sie gelassen und unverstellt wirken. Dafür ist es von Vorteil, in Wohlfühlklamotten zu stecken. (Achtung: Damit ist nicht der Jogginganzug gemeint!) Möchten Sie dagegen ernsthaft eine Frau für sich gewinnen, sollten Sie sich schon ein wenig rausputzen. Im Klartext: Achten Sie auf Körper- und Frisurenpflege und überlegen Sie sich, welche Klamotten Sie vorteilhaft kleiden. Ein Anzug muss nicht sein, aber ein Sakko lässt jeden Mann in den Augen der meisten Frauen besser aussehen, ebenso wie ein Paar gepflegte Schuhe aus dem mittleren bis höheren Preissegment. Im übrigen wirkt auch mancher Mann „in Schale“ durchaus authentisch. Probieren Sie's aus!

Darf man zu Sandalen und langen Hosen auch Socken tragen?

Gegenfrage: warum? Damit geht doch der Sinn von Sandalen verloren. Der Urmensch war freiheitsliebend und naturverbunden und ging deshalb am liebsten barfuß. Zum Schutz gegen Dornen und spitze Steine hatte er eine feste Hornhaut unter den Füßen. Im Lauf der Evolution nahm jedoch die Umweltverschmutzung zu, und gegen Glas und rostiges Blech half auch die dickste Fußsohle nicht. Ein neuer Schutz musste her. Man entwickelte eine Sohle, die mit Riemen am Fuß befestigt wurde. Die Sandale war geboren. Mittlerweile gibt es sie in etlichen Varianten. Erhalten blieb der Urgedanke von Freiheit und Verbundenheit mit der Natur. Und dazu passen nun mal keine Socken! Luft soll an die Füße kommen, egal wie lang die Hose ist.

KANN ICH DIE FRAU MEINES LEBENS AUF DEN ERSTEN BLICK ERKENNEN?

Die Antwort ist ein klares Jein: Ja, Sie können sich zu einer Frau derart hingezogen fühlen, dass Sie glauben, Sie müssten ohne sie sterben. Doch das heißt noch lange nicht, dass sie auch die Richtige ist. Darum sollten Sie ihr auch nicht sofort aufs Brot schmieren, wie verliebt Sie sind. Das verleiht Ihrer ersten Begegnung mehr Bedeutung, als die Situation hergibt. Machen Sie sich bewusst, dass es so etwas wie „die Frau meines Lebens“ bei ehrlicher Betrachtung immer nur in der Rückschau gibt. Damit Sie mit einer Frau, die Ihnen beim ersten Anblick den Atem raubt, in 50 Jahren noch zusammen sind, ist viel mehr nötig als Ihre Begeisterung für ihre schönen Augen und ihr tolles Haar. Es gibt aber Anhaltspunkte im Gespräch, die tatsächlich auf eine geeignete Kandidatin hinweisen:



- Sie fühlen sich in ihrer Nähe absolut sicher und haben nicht das Gefühl, sich oder ihr oder sonst jemandem etwas beweisen zu müssen.
- Sie können sich ihr gegenüber vollkommen normal benehmen, ohne sich verstellen zu müssen.
- Sie haben zugleich das Gefühl, ihr alles verzeihen zu können und sie unbedingt beschützen zu wollen.
- Sie würden ein Jahr täglichen Sex mit 12 Dessous-Models dagegen eintauschen, sich nur eine Nacht ununterbrochen mit ihr unterhalten zu können.
- Sie können in dieser Nacht und auch sonst ganz normal mit ihr reden und sich ihr rückhaltlos anvertrauen, ohne dabei Angst zu verspüren oder das Bedürfnis, sie zu beeindrucken.



Wie wirken Baseballkappen auf Frauen?

Kommt darauf an, wer sie trägt und wozu. Grundsätzlich sportlich, jugendlich (wie hier bei US-Schauspieler Eric Dane). Bei übertrieben Streetwear-betontem Äußeren könnte manch eine sie aber als „bubimäßig“ abstempeln. Wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist, sollten Sie die Kappe unbedingt absetzen: beim Essen, im Kino, beim Betreten eines Hauses – und beim Sex.

GIBT ES EIGENTLICH AUCH MODEBERATER FÜR MÄNNER?

Aber ja! Wenn Sie es ernst meinen und ein paar Hundert Euro investieren wollen, dann heuern Sie für einen Tag einen Stilberater an. Der mistet Ihren Kleiderschrank aus und geht mit Ihnen neue Klamotten kaufen. Damit ist das Thema für ein paar Jahre erledigt. Einen Berater in Ihrer Nähe finden Sie schnell per Internet-Suche. Falls eine solche Radikallösung Ihnen nicht notwendig erscheint oder Ihr Budget überschreitet, lesen Sie regelmäßig Men's Health und das Sonderheft Men's Health BEST FASHION (erscheint zweimal im Jahr). Darin finden Sie schränkeweise Style-Tipps und Anregungen zum Mode-Shopping.

BEKOMMT MAN NICHT NOCH MEHR SCHWEISSFLECKEN, WENN MAN IM SOMMER UNTERWÄSCHE TRÄGT?

Nein. Es klingt vielleicht absurd, aber bei Hitze zahlt sich eine Lage mehr besonders aus. Ein Trägerunterhemd aus Baumwolle verhindert feuchte Flecken an Brust und Rücken, weil es den Schweiß aufsaugt. Eine Unterhose aus demselben Material erfüllt dieselbe Eigenschaft und dient außerdem als Schutz zwischen dem Reißverschluss der Hose und Ihrer wertvollen Männlichkeit. Bei ungeschicktem Schließen der Hose muss so im schlimmsten Fall nur ein Stück Stoff dran glauben.



Welche Stoffe eignen sich für den Sommeranzug?

Neopren, wenn Sie surfen wollen. Ansonsten sind Leinen und Baumwolle die klassischen Materialien für die heiße Jahreszeit. Einziges Manko: Sie knittern leicht und erinnern damit schnell an zerknautschte Papiertüten. Bei Leinen wird das zwar gern mit dem Wort „Edel-

knitter“ entschuldigt, wenn Sie auf die stilvollen Druckfalten aber lieber verzichten wollen, bieten sich Mikrofasern, schnell trocknende Kunstfasern und besonders leichte Wollmaterialien für Sommeranzüge an. In jedem Fall sollten Sie auf eng anliegende Modelle verzichten. Weite Schnitte sind gleichbedeutend mit luftig. Die meisten Stoffe tragen sich ohne Futter am kühlfsten. Und probieren Sie doch mal gepflegte Flipflops zum Anzug, das kühlt von unten.

GIBT ES GRUNDREGELN, NACH DENEN ICH MICH ANZIEHEN KANN, OHNE MIR JEDES MAL DEN KOPF ZERBRECHEN ZU MÜSSEN? WORAUF MUSS MAN ACHTEN, UND WAS SOLLTE MAN LIEBER WEGLASSEN?

Natürlich gibt es die. Hier kommen die 10 Stil-Gebote von Men's Health:

→ **Kleidung muss passen:** zum Anlass und natürlich auch zur Figur.

→ **Größe ist nichts, Proportion ist alles:** Die zeigt sich in gut sitzender Kleidung. Der beste Tipp: Nehmen Sie sich beim Kauf von Kleidung genügend Zeit.

→ **Klassik hat Klasse:** Karl Lagerfelds Styling etwa ist originell – mehr aber auch nicht. Klassische Kleidung ist ein Ausdruck von Lebensart, Kultiviertheit, Geschmack und Kompetenz.

→ **Auf die Haare achten:** Zum Styling gehören auch die Haare – also einerseits die Frisur, aber auch die im Gesicht. Und da gilt: Kein Bart ist der beste Bart.

→ **90 Prozent Harmonie, 10 Prozent Kontrast:** Nach dieser Regel sollten Sie Farben und Muster mixen. Bauen Sie

immer einen Kontrast ein, zum Beispiel eine rote Krawatte zum Business-Look.

→ **Qualität statt Quantität:** Sehen Sie den Kleidungskauf als langfristige Investition. Geben Sie lieber selten viel statt häufig wenig Geld dafür aus.

→ **Lässig ja, nachlässig nein:** Kleidung darf alt, abgetragen, zur Not sogar mal zerknautscht sein. Aber nie ungepflegt.

→ **Sei ein Original, aber nie originell:** Ein gut angezogener Mann ist einer, der alle Regeln kennt und virtuos nutzt, um seinen individuellen Stil auszudrücken.

→ **Stil ist keine Gabe, sondern eine Aufgabe:** Wie bei Tänzern und Musikern ist auch beim Gentleman die Performance das Ergebnis fleißigen Übens.

→ **Perfektion ist langweilig:** Perfekt sind Models, Sie dagegen sollten ein unverwechselbares eigenes Profil haben.



COUNTDOWN

WIE FINDE ICH MEINEN EIGENEN STIL?

Stil beginnt mit Begreifen. Begreifen, wer Sie sind, was Sie sind und warum Sie es sind. Vorher ist persönlicher Stil unmöglich. Er ist das Kleid der Individualität. Alle wichtige Parameter des Lebens müssen in diese Selbst-Analyse einfließen: Alter, Aussehen, Beruf, die Art sich zu bewegen, Bildung, Sprache, Erfolge, die Lebensumstände, Geld. Ein blond gelockter Basketball-Hüne kann ebenso viel Stil haben wie der distinguierte CEO eines Weltkonzerns – nur eben nicht den gleichen. Das ist das Besondere am Stil: seine Einmaligkeit, seine Eigenständigkeit. Stil ist das Gegenteil von Mainstream. Wer Stil kopieren will, hat schon verloren. Aber Anregungen sind erlaubt. Vergessen Sie nie: Sie müssen nicht gut aussehen, um Stil zu haben. Aber wenn Sie Ihren gefunden haben, werden Sie gut aussehen. Das ist das Paradoxe am Stil.



Was sollte ich lieber zu Hause lassen?

Hm, mal überlegen: Hochglanz-Busenmagazine, Fotos von der Ex, ein Handy mit nervig lautem Klingelton, hochansteckende Viren, schlechte Laune und sperriges Gepäck.



Ich fühle mich in meinen Klamotten oft verkrampft. Wie werde ich lässiger?

Was nützt das teure Hemd aus Sea-Island-Baumwolle, wenn man permanent nervös an der Manschette zupft? Was bringt ein maßgeschneiderter Schuh, wenn der Fuß darin unaufhörlich wippt? Was taugt die edelste Krawatte, wenn ihr Träger sich von ihr eingeschnürt fühlt? Verwechseln Sie nie Stil mit guter Kleidung! Zum Stil gehört auch, dass man es versteht, sich zu bewegen, und das ist etwas, das man nicht vor dem Spiegel üben kann. Das Leben lehrt es uns. Manche Männer beherrschen es ganz früh. Was auf jeden Fall hilft, ist Wohlfühlen: Je wohlgier Sie es sich in Ihrem Kokon aus Körper, Kleidung und Accessoires einrichten, desto weniger verstellen Sie sich und desto lässiger werden Sie. Womit wir beim Körper wären. Machen Sie Ihre Körperpflege am Morgen zum Ritual: Das kalte Wasser fürs Gesicht, der Rasierschaum, die Tagescreme, die Pinzette für die lästigen Härchen, Ihr Lieblingsduft. Das alles sind Schritte zum Wohlbefinden – und zur Lässigkeit.



Welche Art von Pflege benötigen Männerhände?

Auch wenn Sie's nicht glauben: Über die Hälfte aller Frauen achtet bei Männern speziell auf die Hände – das ergab eine Umfrage mit über 1000 Teilnehmerinnen. Hier ist Ihr 3-Punkte-Plan für Schmusepfoten. Punkt 1: Risse aufweichen. Am schnellsten werden Ihre Hände geschmeidig, wenn Sie die Haut dick mit einer fetthaltigen Creme einreiben und 30 Minuten lang in einen Latex-Handschuh stecken – so können die Wirkstoffe besser einziehen. Schritt 2: Rubbeln Sie nun Ihre Schwielen weg. Dafür 3 Esslöffel Salz in ein kleines Glas schütten und Olivenöl dazugeben, bis ein sämiger Brei entsteht. Die Masse verreiben Sie dann 5 Minuten lang zwischen den Handflächen, das ist ein gutes Peeling. Schritt 3: Gönnen Sie Ihren Fingernägeln den letzten Schliff. Schneiden, feilen, pulen – klar. Wirkliche Profis beseitigen auch die weißen Hautschuppen auf den Nägeln. Am besten geht das mit Nagelhautentferner.

7

WIE VIEL HAAR-STYLING IST BEIM DATE ANGEBRACHT?

Risikieren Sie lieber keine zu starken Frisur-Veränderungen, sonst erkennen Sie sich am Ende nicht wieder und fühlen sich unwohl. Wählen Sie ein Styling, das Sie kennen und bei dem Sie wissen, was es bei Ihren Haaren bewirkt. Und benutzen Sie nicht zu viel Gel, Wachs oder Ähnliches: Zum einen können Sie sich das bei einem heißen Tanz in die Augen schwitzen, zum anderen sehen Ihre Haare vermutlich noch schlimmer aus, wenn das ganze Zeug rausgelaufen ist. Meist genügen Haarewaschen und ein Tick Wachs.

MÖGEN FRAUEN MÄNNER EHER GLATT RASIERT ODER MIT EINEM GEPFLEGTEN 3-TAGE-BART?

Ja – soll heißen: Kommt auf die Frau an. Manche mag es gern stopplig, manche lieber glatt. Also, entscheiden Sie selbst. Einigen Männern wird es von der Natur leicht gemacht: Die Barthaare machen sich sowieso rar oder wachsen nur an wenigen Stellen. Dann rasieren Sie sich glatt und geschmeidig. Bei Ihnen wuchert's eher? Wenn Sie mal was Neues ausprobieren wollen, dann lassen Sie die Stoppeln stehen. Vielleicht begegnet Ihnen ja eine Frau, die auf verwegene 3-Tage-Bart-Cowboys steht. Davon abgesehen wirkt ein Mann mit Bartwuchs in der Regel etwas älter und reifer. Passen Sie aber auf, dass Sie bei den Damen nicht auf einmal richtig alt aussehen. Achtung: Vollbart und Schnauzbart sind für den Geschmack der meisten Frauen nach wie vor passé. Einen derartigen Style können Sie in 10 Jahren noch einmal in Erwägung ziehen. Vielleicht sind dann die 70er-Jahre wieder richtig angesagt. Wichtig: Nach der Rasur unbedingt ein Aftershave und hautverträgliche Cremes verwenden. Das pflegt und belebt die Männerhaut.

Wie viel Parfüm soll man benutzen?

Gerade genug, dass sie Sie gut riechen kann. Tragen Sie bloß keine Duftgaswolke mit sich herum – das ist peinlich und zieht niemanden an. Tragen Sie Düfte eher dezent auf, also an Stellen, wo nur Menschen sie riechen, von denen Sie das auch wollen – und die daran interessiert sind. Überall, wo Blut unter der Haut pulsiert (Halsschlagader, Handgelenke), oder auch in den Haaren oder der Kleidung ist ein Tropfen Duft gut aufgehoben. Es genügt völlig, das Deo oder eine Lotion von Ihrem Lieblingsduft plus einen Tropfen des passenden Eau de Toilettes am Hals aufzutragen. Das ist oft besser als großflächiges Einstäuben.



MIT WELCHER KÖRPERHALTUNG WIRKE ICH AUF FRAUEN EHER INTERESSANT?

Justieren Sie Ihre Signalanlage und stellen den Schalter auf „offen und unkompliziert“. Wichtiger Hinweis: keine aggressiven Posen – also etwa Hüfte raus und Hand in die Taille stemmen oder breitbeinig wie Atze Schröder im Sessel hängen. So etwas ist ein klarer Abtömer! Und zeigen Sie möglichst nicht mit Ihrer Schulter in Richtung ihres Solarplexus – das wirkt unterschwellig bedrohlich. Auch eine geduckte, lauernde Haltung macht Sie nicht sympathischer. Stehen oder sitzen Sie entspannt und locker, aber mit einer gewissen vornehmen Zurückhaltung. Die Frau soll sehen, dass Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen – sich aber nicht gehen lassen.

Gibt es Verhaltensweisen, die mich für Frauen attraktiv machen?

Sie meinen abgesehen von zivilisiertem, gesittetem Benehmen? Schwierig. Wenn Sie lasziv an einem Finger lutschen und damit Ihre Brustwarzen umkreisen, macht das auf eine Frau sicher nicht den gleichen Eindruck wie umgekehrt. Aber Augen sind wichtig. Kein Starren und Glotzen, sondern kurze, intensive Blicke. Wir haben auch schon von Frauen gehört, die bei Männern auf einen intensiven Augenaufschlag stehen. So etwas muss allerdings natürlich kommen, also üben Sie jetzt nicht bis zur Nackensteife vor dem Spiegel.

Was hilft bei schlechtem Atem?

Halten Sie die Zähne sauber und den Atem frisch: Putzen ist wichtig, am besten nach jedem Essen. Wo die Zahnbürste nicht hinkommt, hilft Zahnseide. Für einen frischen Atem gurgeln Sie entweder mit Mundwasser, benutzen Mundspray oder Kaugummi. Die kleinen Helfer sind

nicht nur gesund für Zähne und Zahnfleisch, sondern halten auch für mindestens 2 Stunden den Atem frisch. Tipp: Spülen Sie nach jedem Essen wenigstens den Mund mit Wasser aus. Und denken Sie an Kaugummi oder Mundspray im Taschenformat.



KANN MAN ETWAS GEGEN SCHLECHT SCHMECKENDES SPERMA TUN?

Ganz einfach: Achten Sie auf gute Zutaten. Im Rahmen einer Untersuchung mit rund 50 Frauen und deren Partnern haben Wissenschaftler nämlich festgestellt, dass der Geschmack des Spermas vom Genuss bestimmter Nahrungsmittel abhängt. Wenn Sie sich darüber Gedanken machen, wie Sie Ihrer Partnerin eine Gaumenfreude bereiten könnten, sollten Sie auf Knoblauch, Alkohol und Aspirin verzichten und stattdessen Ananassaft trinken – oder auf andere sexuelle Techniken ausweichen. Hier einige Ergebnisse des ultimativen Sperma-Geschmackstests:

Geschmack im Naturzustand: salzig, milchig, nussig

Reichlich Knoblauch: säuerlich, faulig, muffig

Aspirin (5 Stück): herb, fies, mistig, bitter

Ananassaft (1,5 Liter): süßlich, lieblich

Bier (5 Flaschen): schal, fade, abgestanden, wie Abwaschwasser

COUNTDOWN

Kann ein Mann sexy wirken, und soll er das überhaupt?

Ja, unbedingt. Und zwar ganz gezielt. Er soll ausstrahlen, was Frauen körperlich berührt, wenn sie einen Mann begehren. Etwas, das über die Attraktion im Kopf hinausgeht und direkt in ihren Bauch fährt. Wie man das macht? Genau wie die Frauen: Betonen Sie Ihre körperlichen Stärken und verstecken Sie Ihre Schwächen. Haben Sie eine breite, behaarte Brust? Dann öffnen Sie den zweiten Knopf vom Hemd. Haben Sie eindrucksvolle Oberarme? Dann ziehen Sie ein Polohemd an, das dekorativ darüber spannt. Haben Sie einen knackigen Hintern? Dann tragen Sie eine eng geschnittene Jeans. So einfach ist das. Und ebenso wirkungsvoll. Und wenn Sie das nächste Mal in einer Bar von einer Frau angesprochen werden, sie irgendwann fragen „Worauf achtest du bei einem Mann zuerst?“ und sie antwortet „Auf die Augen und den Humor“, dann wissen Sie, dass die Frau gerade schwindelt. Aber schwindelnde Frauen machen ja auch mehr Spaß.



ZIEHT ES, IM EIGENEN PORSCHE VORZUFAHREN?

Bei manchen Automechanikerinnen und Boxenludern ganz bestimmt. Sie wollen aber doch nicht wirklich Ihren Wagenschlüssel auf dem Tresen parken und als einziges Argument für sich sprechen lassen, oder? Lassen Sie das. Darauf springt keine Frau mehr an. Selbst wenn Sie einen Ferrari fahren: Freuen Sie sich darüber, und genießen Sie schweigend. Ihr Date wird das schöne Spielmobil noch genügend bewundern, wenn Sie sie nach Hause fahren oder mal eben auf einen Cappuccino nach Milano.



Macht denn ein neues Edel-Handy Eindruck?

Überlegen Sie mal: Beeindruckt es Sie, dass Sie einen 45-Euro-Lippenstift von Dior aufgetragen hat – oder Schuhe von Manolo Blahnik trägt? Dass Sie ein begehrter Mann sind, erkennt sie eher an der Anzahl der Anrufe als am Gerät. Dass Sie nicht Sklave Ihrer Kontakte sind und es sich auch leisten können, nicht erreichbar zu sein, zeigen Sie ihr, indem Sie das Handy demonstrativ ausschalten und sich ganz dem Gespräch widmen.

Warum legen Frauen eigentlich so viel Wert auf ihr Äußeres?

Um Männern den Verstand zu rauben? Schön wär's! Es ist eher andersrum: Wir Männer, also Sie selbst, haben daran einen großen Anteil. Für Frauen ist Schönsein eher ein leidiges Thema, das zudem furchtbar viel Geld (Kosmetika) und Zeit (im Fitness-Studio) kostet. Das Problem: Frauen wollen, sollen, müssen schön sein – das wird ihnen zumindest von allen Seiten suggeriert. Dabei fühlen sie sich oft gar nicht schön, sind verknittert und eher in Jogginghosen-Stimmung. Schönsein ist ganz schön anstrengend!

Alles was Sie wissen müssen!



Jetzt neu am Kiosk! Oder online bestellen: www.runnersworld.de/coach



WELCHE THEMEN SIND IM ERSTEN GESPRÄCH TABU?

Platt gesagt: alles, was die Stimmung verdirbt. Das hängt im Einzelfall von der Frau ab. Aber wir empfehlen, nicht gleich politische Debatten zu beginnen – zu groß ist die Gefahr, dass sie vollkommen anderer Meinung ist. Das Gleiche gilt für die Themen Geld, Moral, Religion und Familie. Wenn sie selbst davon anfängt, ist höfliches Nachfragen erlaubt. Halten Sie auch nicht mit Ihrer Meinung hinterm Berg oder behaupten, Sie hätten keine – das wirkt profillos. Aber drängen Sie ihr Ihre Ansichten nicht auf. Und missionieren Sie nicht. Weitere Themen, über die Sie nur sprechen sollten, wenn sie sich dazu äußert, sind Fußball, Handball, Basketball, kurz: Sport. Sie wären nicht der Erste, den eine Frau stehen lässt, während er noch über das phänomenale Tor von Arjen Robben referiert. Halten Sie sich lieber auch mit Mario-Barth-Gags, Blondinenwitzen (Sie wissen nie, ob sie gefärbt ist) und Horrorfilm-Zitaten zurück.

Soll ich zur Sicherheit Kondome mitnehmen?

Ja. Das ist nicht nur verantwortungsvoll, sondern oft auch einfach praktisch. Allerdings ist es ein absolutes No-No-Pfui-Pfui-Bäh-Bäh, die Lümmeltüte sichtbar in der Brieftasche mit sich zu führen. Das erhöht nicht nur die Gefahr der Beschädigung, es wirkt außerdem völlig abgeschmackt, provokativ

und berechnend. Ein besserer Aufbewahrungsort ist eine Tasche, die Sie den ganzen Abend nicht benutzen, am besten eine verschleißbare. Etwa die Kleingeldtasche einer Jeans oder die zugeknöpfte Hemdtasche, sofern da nichts durchscheint, was ein echter Super-GAU wäre. Ach ja: Wenn Sie unbedingt irgendetwas Passendes in Ihr Portemonnaie tun wollen – wie wär's mit Kleingeld für den Kondomautomaten? Das wiederum ist vollkommen unverfänglich.

Stehen Frauen auf Tattoos?

Das ist, wie alle Äußerlichkeiten, Geschmackssache. Was sie ganz sicher abtörnt, ist ein „Samantha“-Schriftzug auf Brust, Schulter, Po oder sonst wo, auch wenn sie selbst so heißt. Ein solches Brandzeichen, falls vorhanden, sollten Sie rechtzeitig erwähnen und erklären, bevor sie selbst darauf stößt – aber nicht, solange Sie beide noch bekleidet sind. Bei allen anderen Tattoos gilt im Grunde dasselbe: Sie können jetzt nichts mehr daran ändern, also stehen Sie dazu. Gut ist, wenn es zu dem Tattoo eine Entstehungsgeschichte gibt, die zeigt, dass es mehr ist als ein Durchschnitts-Tribal aus dem Bahnhofs-Shop. Bei einer nackten Teufelin an der Strip-Stange lassen Sie die Story aber besser weg.





WIE SOLL ICH DAS THEMA VERHÜTUNG ANSPRECHEN, WENN ICH KEINE KONDOME DABEIHABE, ES ABER ZUM ÄUSSERSTEN KOMMT?

Rechtzeitig! Es raubt beiden den letzten Nerv, wenn Sie zusammen nackt im Bett liegen und nicht können, wie Sie wollen. Das heißt aber nicht: frühzeitig. Auch wenn Sie nach dem zweiten Drink und bei ihrem hübschen Lächeln ein noch so gutes Gefühl haben: Fragen Sie nicht, ob sie die Pille nimmt, wenn Sie beide sich noch nicht einmal geküsst haben. Entgegen der gängigen Meinung vieler Männer kann man diese Frage nicht beiläufig stellen. Ein guter Zeitpunkt ist nach dem ersten wilden Geknutsch, auf dem Weg von der Bar zum Bett, wenn bereits klar ist, dass Sie nicht zum Möbelrücken zu ihr gehen, aber noch der eine oder andere Tankstellen-Shop auf dem Weg liegt.

Was sollte man auf keinen Fall anziehen?

Einen Hochzeits- oder Jogginganzug. Sie sollen gut, aber nicht übertrieben aussehen und sich in Ihren Klamotten wohlfühlen. Unpassend sind auch Motto-T-Shirts. Die sind erstens out, und zweitens ist meist das Motto blöd. Fußball-Trikots passen nur ins entsprechende Stadion, Muscle-Shirts sind mittlerweile sogar im Fitness-Studio verpönt.

GIBT ES VERHALTENSWEISEN, DIE MICH FÜR FRAUEN BESONDERS UNATTRAKTIV MACHEN?

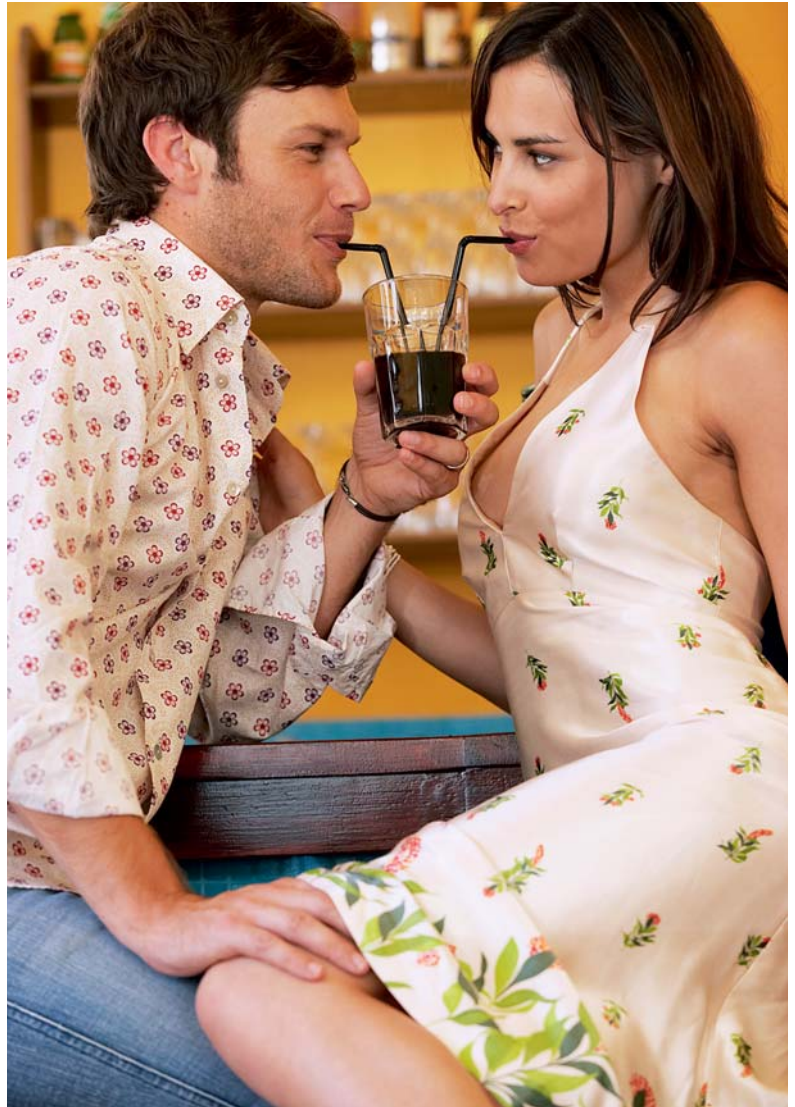
Natürlich, sonst wären ja längst alle Frauen mit allen Männern zusammen. Wir gehen mal davon aus, dass wir die Punkte Pöbelelei, Rumgeschrei und Nackttanz hier nicht näher erläutern müssen. Aber auch auf Feinheiten ist zu achten. Wenn Sie in einer Bar oder einem Restaurant sind, behandeln Sie das Personal freundlich und seien Sie höflich zu den anderen Gästen. Und das nicht nur, weil Ihre Traumfrau Ihnen vielleicht gerade zusieht – es macht einfach einen besseren Menschen aus Ihnen. Ignoranz fällt im Übrigen schneller ins Auge, als Sie denken. Wenn also neben Ihnen jemand etwas am Boden sucht, dann tun Sie nicht so, als hätten Sie es nicht bemerkt, sondern helfen Sie lieber. Ganz übel ist, wenn Sie sich in der Hoffnung, dass schon eine an Ihnen kleben bleibt, wie ein Akkord-Bagger von Frau zu Frau graben. So etwas sehen alle anwesenden Frauen ganz schnell: Wenn einer völlig wahllos alles anflirtet, was im Internet bei „Anrede“ Frau anklickt.



COUNTDOWN

Was eignet sich am besten fürs erste Date: ein Restaurant, eine Bar oder ein anderer Ort?

Im Restaurant fallen Unsicherheiten viel stärker ins Gewicht, weil nur Sie beide allein für die Unterhaltung zuständig sind. Gerät das Gespräch ins Stocken, bleibt Ihnen nur geschäftiges Essen und Trinken als Verlegenheitslösung. Dabei lässt sich übrigens auch nicht jede(r) gern zusehen. Deswegen kann es klüger sein, zu Beginn etwas mit einem festen Programm zu unternehmen. Dann sind Sie einander nicht ganz so hilflos ausgeliefert und haben auch gleich ein Gesprächsthema. Geeignete Aktivitäten sind zum Beispiel ein Kino- oder Konzertbesuch, eine DJ-Session, Ausstellung, Lesung oder ein Ausflug mit dem Fahrrad oder mit Inlineskates. Essen Sie eine Kleinigkeit unterwegs, in unbefangener Atmosphäre. Auch ein Hotdog am Strand kann romantisch sein. Danach können Sie immer noch in eine nette Bar gehen – am besten in eine, in der es sowohl ruhige Ecken als auch die Möglichkeit zum Tanzen gibt.



Sind Theater oder Kino zum Flirten geeignet?

Grundsätzlich eher nicht. Zur Kontaktaufnahme und zum Flirten bleiben nur die kurze Zeit vor Beginn der Vorstellung und eine eventuelle Pause bei Überlänge – das ist zu knapp. Andererseits spricht einiges dafür, gerade dort die Augen offen zu halten: Die Quote potenzieller Kandidatinnen ist sehr hoch – es gehen einfach sehr viele Frauen ins Kino. Außerdem gibt es sofort Anknüpfungspunkte: Kürzlich gesehene Filme sind eins der beliebtesten Gesprächsthemen. Es wäre daher eine Überlegung wert, grundsätzlich nur noch in ein zentral gelegenes Kino oder Theater mit Bars und Clubs in der Nähe zu gehen. Wenn Sie im Kino eine tolle Frau gesehen haben, können Sie in diesen Läden nach ihr Ausschau halten und dann Ihr Glück versuchen. Oder Sie wählen gleich ein Haus mit angeschlossenem Barbetrieb. Guter einleitender Satz: „Ach, du warst doch auch in ... Wie fandst du den Schluss?“

Ich bin zu einer Party mit großem Frauenanteil eingeladen. Wann ist der ideale Zeitpunkt, um dort aufzukreuzen?

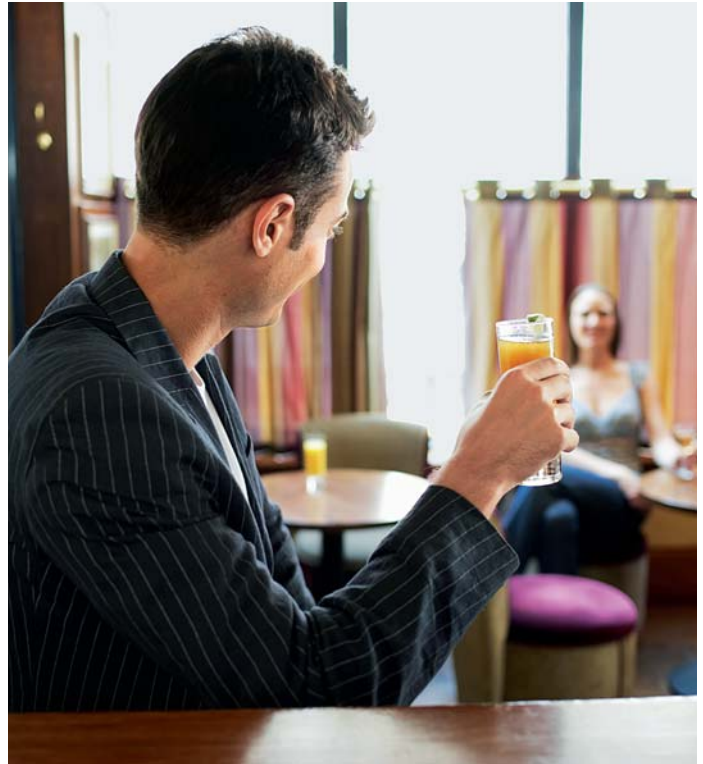
Perfektes Timing ist für Neu- und Wiedereinsteiger ins Flirt-Business ein Muss. Allein der Zeitpunkt ihres Eintreffens sagt viel über die Kandidatinnen. Mädels, die vor Partybeginn auf der Matte stehen und sich per Handschlag vorstellen, scheiden aus: Heulsusen, die allem und jedem ihr frustriertes Herz auszuschütten. Mehr als feuchte Tränenflecken auf Ihrem Sakko dürfen Sie von diesen Exemplaren nicht erwarten. Ähnliches gilt für alle, die Punkt 20 Uhr eintreffen, womöglich mit Schlafzeug im Gepäck. Diese heimatlosen Geschöpfe suchen nichts als Geborgenheit. Zwischen 20:30 und 22 Uhr liegt dagegen alles im Bereich des Möglichen. In Acht nehmen sollten Sie sich vor der hektischen „Was mir schon wieder passiert ist“-Fraktion kurz vor 23 Uhr: planlose Wesen, die graue, verwaschene Baumwoll-Slips mit roten Seiden-BHs kombinieren. Kurz vor Mitternacht betritt dann eine ganz besondere Spezies den Ort des Geschehens: die geheimnisvolle Nachtschwärmerin, die niveauvollere Variante der Party-Schlampe (selbige erscheint erst nach 0 Uhr, zeigt wenig Textiles). Doch noch einmal eineinhalb Stunden zurück: Um 22:39 Uhr heißt es Augen auf! Eine hoch gewachsene Brünette mit langen Beinen betritt den Raum. Die kleine Verspätung zeugt von einem Faible fürs Detail: Fitness, Schaumbad, Intimrasur, Pediküre und die sorgfältige Auswahl adäquater Dessous brauchen Zeit. Hoffentlich tragen Sie nicht Ihren Outdoor-Gemütlichkeits-Look. Nachlässigkeiten verachtet sie. Dann lieber schnell noch mal nach Hause, umziehen, und im Anzug mit offenem Hemdkragen als Nachtschwärmer zurückkehren.



COUNTDOWN

ICH GEHE NICHT GERN ALLEIN IN EINE BAR ODER EIN RESTAURANT. WIE MACHE ICH MIR MUT?

Es spielt keine Rolle, ob Sie es in einer Bar, einem Café, einer Disko oder dem Waschsalon um die Ecke versuchen wollen – solange es sich nicht um eine geschlossene Gesellschaft handelt, haben Sie alles Recht der Welt sich dort aufzuhalten. Die meisten dieser Läden leben von einsamen Menschen wie Ihnen. Lassen Sie sich vom exklusiven Ambiente nicht abschrecken, sondern einladen. Nehmen wir an, Sie haben sich für einen Club entschieden. Bevor Sie die Hand auf die Türklinke legen, sollten Sie sich sagen, dass Sie sich gut fühlen. Sie haben alles getan, um sich bestmöglich vorzubereiten. Sie haben die richtigen Klamotten an, den richtigen Style, die richtigen Sprüche und den richtigen Hormonspiegel. Nun liegt es nur noch am Schicksal, ob es heute Abend klappt oder nicht. Vielleicht beißt heute die Frau Ihres Lebens an. Holen Sie sich die Braut!



Ist das Museum ein geeigneter Ort, um eine Frau anzusprechen?

Sie können es versuchen, aber bereiten Sie sich auf eine gewisse Wartezeit vor. Im Museum nach Frauen zu angeln ist schwierig. Zunächst gilt in der Kunsthalle oder Galerie: Gucken ist erlaubt (vor allem auf die Exponate), aber Plappern verboten. Also hüten Sie sich davor, die Ladys plump anzuquatschen. Außerdem gehen die meisten Frauen wegen der Kunst in die Ausstellung und nicht wegen Künstlern wie Ihnen. Einen Vorteil haben Sie jedoch: ähnliche Interessen. Der Moment, der sich am ehesten zur Kontaktaufnahme eignet, ist der, in dem Sie feststellen, dass sie genau dasselbe Bild lange und intensiv anstarrt wie Sie. Darüber ließe sich reden. Aber wie geht man's an? Nehmen Sie Blickkontakt auf und laden Sie Ihre Mona Lisa kurz und bündig zu einem Kaffee im Museumsbistro ein.



Kann man im Hochseilgarten oder Kletterpark eine Frau kennenlernen?

Abgesehen davon, dass Frauen an solchen Orten höchstwahrscheinlich zunächst mit anderen Dingen beschäftigt sind als mit Flirten, liegen Sie mit dieser Frage nicht ganz falsch. Wenn Sie an einem aufregenden Ort wie diesem tatsächlich eine Frau kennenlernen, sich womöglich gemeinsam mit ihr in einer Gefahrensituation wiederfinden und bewähren, kann das eine zukünftige Beziehung zwischen Ihnen stärken. Es gibt so etwas wie eine unsichtbare Verbindung zwischen Gefahr und romantischen Gefühlen. Gefahr ist eine Art Verstärker für den romantischen Kick. Was glauben Sie, warum die Jungs und Mädels in den Actionfilmen am Ende meist knutschen, nachdem sie die Welt gerettet und das Böse besiegt haben? Eben: So macht Jackie Chan das.



Gibt es eigentlich auch Flirtgelegenheiten für alleinerziehende Väter?

Gehen Sie raus in die Natur! Dort treffen Sie vor allem sportliche Frauen sowie Frauen mit Kindern beziehungsweise mit Hunden. Im Sommer tummeln sich dort auch Mädels, die sich gern sonnen. Nehmen Sie etwas zum Spielen mit, das für Kinder und Erwachsene gleichermaßen geeignet ist, zum Beispiel Fußball, Federball oder Frisbee. Achten Sie darauf, dass Sie niemals eine Frau anstarren, sondern immer mit etwas beschäftigt sind, sodass sich der Flirt scheinbar zufällig ergibt. Sie können es auch am Badesee, im Schwimmbad, beim Ponyreiten oder in einem Ausflugslokal versuchen. Dort trifft man viele (alleinerziehende) Mütter. Und bei schlechtem Wetter? Spielenachmittage und Eltern-Kind-Treffs für Alleinerziehende gibt es in jeder größeren Stadt. Schicken Sie die Kleinen zum Spielen – und flirten Sie mit den hübschen Müttern.

WO SOLLTE MAN ES LIEBER NICHT MIT EINEM FLIRT VERSUCHEN?

S pontan würde sicher jeder sagen: Im Hof hinterm Haus, wo die Mülltonnen stehen. Aber wenn nun gerade da Ihre Traumfrau wartet? Es gibt grundsätzlich keinen Ort der Welt, an dem ein Flirt unmöglich ist – aber einige, an denen die Wahrscheinlichkeit nicht sonderlich groß ist, dass sich die Gelegenheit dazu ergibt (besagter Müllplatz, Männersauna, Herrentoilette), und andere, an denen ein Flirt höchst unpassend wäre (Arztpraxis, Beerdigungsinstitut, Damentoilette). Im Übrigen ist weniger der Ort entscheidend als die Gelegenheit. Die müssen Sie erkennen – und dann auch nutzen!

COUNTDOWN

ICH HAB ANGST VORM SEX. IMMER WENN ICH EIN KONDOM ÜBERSTREIFE, IST MEINE VORHAUT IM WEG. WAS TUN?

Eine Beschneidung kann Ihnen helfen. Die Anwendung von Kondomen ist bei verlängerter Vorhaut umständlich und aufwendig. Dabei kann es leicht zu einem Erektionsverlust kommen. Ihr Urologe wird Sie nach einer entsprechenden Untersuchung ausführlich beraten. In den meisten Fällen zahlt die Krankenkasse den Eingriff, denn eine Beschneidung hat viele Vorteile: Die Genitalhygiene ist leichter, es bilden sich weniger Entzündungen, das Kondom sitzt besser. Darüber hinaus halten Beschnittene beim Sex länger durch. Es kommt seltener zu vorzeitigem Samenerguß, weil die Eichel unempfindlicher wird.

Wo gibt's Präservative für kleine Penisse?



Erst einmal: Ruhe bewahren, kein Grund zur Scham. Der beste Freund so mancher Männer misst erigiert gerade mal 12 Zentimeter. Sind alle Kondome zu groß oder sitzen nicht richtig, dann liegt das selten an der Länge. Entscheidend ist

der Umfang. Bei einem schmalen Penis besteht die Möglichkeit, dass das Gummi locker sitzt. Spezielle XS-Kondome für zu schmalbrüstige Glieder gibt's in Sex-Shops. Da trauen Sie sich nicht rein? Die vielen Kondom-Shops im Internet helfen noch diskreter.

Ich glaube, meine Zunge ist zu kurz für einen Zungenkuss. Was kann ich tun?

Eventuell ist das Bändchen unter Ihrer Zunge verkürzt. Lassen Sie sich von einem Facharzt (Hals-Nasen-Ohrenarzt) untersuchen. Er kann das Zungenbändchen durch eine einfache Operation verlängern. Der Eingriff erfolgt meist ambulant – entweder unter lokaler Betäubung oder unter Vollnarkose. Die Kosten dafür übernimmt die Krankenkasse. Aber Vorsicht: Eine längere Zunge macht noch keinen guten Küsser. Die Größe spielt – wie so oft – nur eine untergeordnete Rolle. Die Technik zählt!

Fragen und Antworten

Men's Health COACH
4x im Jahr frei Haus
– so verpassen Sie
keine Ausgabe mehr!



Schnell sein lohnt sich:
Die ersten 100 Abonnenten erhalten
die erste Ausgabe Men's Health COACH
GRATIS dazu!

Direkt bestellen: abo@menshealth.de · Telefon +49 (0)180 5354050-2590* · Telefax +49 (0)180 5354050-2550* · www.coach.menshealth.de/abo

☐ **Ja**, ich bestelle **Men's Health COACH** ab der nächsten Ausgabe 01/2010 (erscheint am 01.02.2010) frei Haus zum Jahrespreis für 4 Ausgaben von nur € 20,- (A: € 22,80; CH: SFr. 40,80; weitere Auslandspreise auf Anfrage). Das Abonnement ist nach Ablauf des Bezugszeitraums jederzeit kündbar. **663289**

☐ **Ja**, ich bin damit einverstanden, dass Men's Health COACH und die Motor Presse Stuttgart mich künftig per Telefon oder E-Mail über interessante Angebote informieren.

Verlagsgarantie: Ihre Bestellung kann innerhalb von 15 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform widerrufen werden bei: Men's Health COACH, AboService, 70138 Stuttgart oder www.webaboshop.de. Kosten entstehen Ihnen im Fall des Widerrufs nicht. Motor Presse Stuttgart GmbH & Co.KG, 70162 Stuttgart. Registergericht Stuttgart HRA 9302. Geschäftsführer: Dr. Friedrich Wehrle. Vertrieb: DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Dr. Olaf Conrad, Düsternstraße 1, 20355 Hamburg. Handelsregister AG Hamburg, HRB 95752.

Name, Vorname	
Straße, Nr.	
PLZ	Ort
Telefon, E-Mail	
Ich bezahle bequem per Bankeinzug	
BLZ	Konto-Nr.
Geldinstitut	
Datum, Unterschrift	

Ihre Vorteile im Abo:

- kostenfreie Zustellung
- Sie verpassen garantiert keine Ausgabe
- die ersten 100 Abonnenten erhalten den Men's Health COACH „Bauch weg“ **GRATIS** dazu

Coupon ausfüllen und einsenden an:
Men's Health COACH AboService,
Postfach, 70138 Stuttgart
Direktbestellung: abo@menshealth.de
Telefon +49 (0)180 5354050-2590*
Telefax +49 (0)180 5354050-2550*
www.coach.menshealth.de/abo

*14ct/min aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen

Was hilft gegen Mundgeruch?

Schlechter Atem entsteht durch Fäulnisprozesse. Mikroben ernähren sich von Essensresten in Ihrem Mundraum. Die Biester scheiden Schwefelverbindungen aus, und die stinken. Hilfsmaßnahmen: Üble Geruchsverstärker wie Knoblauch, Zwiebeln, Rauchen, Kaffee, Alkohol meiden, Zähne und Zunge gründlich putzen, Lutscherbonbons oder Kaugummis mitnehmen und viel trinken (Wasser, Tee). Vorsicht bei Mundspülungen: Die können die Bakterienbalance im Mund stören und das Problem auf Dauer noch verstärken.



WIE SOLL MAN SICH VERHALTEN, WENN MAN ALLEIN IN EINER KNEIPE ODER EINEM CLUB IST?

Das falsche Motto: Wer nichts macht, macht nichts falsch. Im Gegenteil: Wer bremst, verliert. Tun Sie etwas. Genießen Sie aktiv. Denken Sie daran: Sie sind in erster Linie hier, um einen netten Abend in angenehmer Atmosphäre zu verbringen. Alles andere ist Zugabe. Nein, aktiv werden heißt nicht, bloß am Tresen zu sitzen und sich langsam volllaufen zu lassen. Hängen Bilder an der Wand? Liegen Flyer herum? Schauen Sie sich um. Tanzen Sie, wenn Sie können. Spielen Sie am Kickertisch mit. Nur wenn Sie aktiv sind, wird sich Ihnen die Gelegenheit bieten, jemanden kennenzulernen. Auch wichtig: Lassen Sie das Handy stecken. Tetris-Verbot! Wenn Sie sich in der hintersten Ecke an Ihrem Drink festhalten und das bunte Treiben nur „genießen“, wird sich kaum jemand für Sie interessieren. Also, auf in den Kampf!



Gibt es eine anregende Farbe fürs Schlafzimmer, die guten Sex noch besser macht?

Sie wissen noch nicht mal, ob sie heute Abend allein oder zu zweit sind, und wollen schon Ihre Wände neu streichen? Nun gut. Weiß, die Farbe der Unschuld, ist wohl nichts für Sie? Dann greifen Sie zu einer frischen, natürlichen Wandfarbe. Türkis oder Apricot schaffen eine freundliche, anregende Atmosphäre. Finger weg von Farben wie Puff-Rot oder Rosa! Das ist zu eindeutig und schreckt die Frauen ab. Wo wir schon beim Umdekorieren sind: Sie lassen beim Sex gern das Licht an? Achten Sie beim Anbringen der Beleuchtung darauf, dass Sie die Dame nur indirekt erhellen. Deckenstrahler oder Wandleuchten sind super. Indirektes, warmes Licht beruhigt die Augen. Verbannen Sie Ihren großen Spiegel am besten erst einmal in die Ecke. Den können Sie dann wieder hervorholen, wenn Sie beide sich und Ihre Sex-Praktiken und Vorlieben etwas besser kennengelernt haben.

Was bringen Pheromone – und wo kauft man sie?

In der Apotheke um die Ecke werden Sie keine Pheromone zum Aufsprühen kaufen können. Eine gesetzliche Liste schreibt vor, was verkauft werden darf. Sexuallockstoffe gehören nicht zum Sortiment. Pheromon-Ampullen bekommen Sie eher in Sex-Shops oder auch im Internet. Aber Vorsicht: Die Qualitätskontrolle ist dort oft nicht auf Apotheken-Niveau. Macht allerdings nichts: Sie brauchen keinen Sexuallockstoff-Dealer. Verlassen Sie sich lieber auf Ihren natürlichen Duft. Tatsächlich haben verschiedene wissenschaftliche Studien die Rolle der Pheromone beim Flirten bestätigt – allerdings nur die der natürlichen Pheromondrüsen, die jeder Mann (und jede Frau) besitzt.



COUNTDOWN

ES HEISST IMMER, DIE LÄNGE SEI NICHT SO WICHTIG. STIMMT DAS DENN WIRKLICH?

Vollkommen belanglos ist die Penislänge nicht, aber die sexuellen Vorlieben der Frauen gehen weit auseinander. Manche sind schnell verstört, wenn er zu groß ist, andere stehen dagegen total darauf. Vermutlich hängt dies mit den anatomischen Gegebenheiten der Frau zusammen. Und natürlich mit dem Träger und seinen Künsten. Wichtig: Mit einer guten Technik und einer harten Erektion kann auch ein kleiner Penis in jeder Lage voll überzeugen.



Kann ein krummer Penis beim Sex stören?

Grundsätzlich stört ein Penis selten beim Sex. Die weitverbreitete bananenförmige Krümmung spielt beim Verkehr auch keine Rolle. Der Penis passt sich der Form der Vagina an. Auch bei hoher Erektionshärte ist er

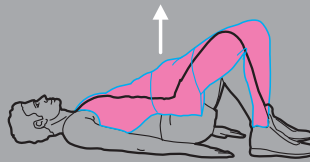
biegsamer, als die meisten Menschen vermuten, das haben Aufnahmen im Magnetresonanztomografen gezeigt. Wenn die Krümmung zu stark ist (es gibt sogar 90-Grad-Knicke), ist normaler Geschlechtsverkehr nicht möglich. Dann müssen Sie sich eine passende Stellung einfallen lassen, etwa sie rückwärts rittlings auf Ihnen. Außerhalb des Tomografen ist das leicht machbar.

Lässt sich der Penis trainieren?

Die beiden Erektionsmuskeln kann man ebenso trainieren wie Bizeps oder Sixpack. Resultat: Der Penis wird härter und größer, und das tönt Ihre Partnerin noch mehr an. Machen Sie 2-mal pro Woche die folgenden 4 Übungen zur Stärkung Ihrer Potenzmuskeln. Übrigens, das Training verbessert nicht nur die Härte und den Winkel der Erektion, Sie bewirken außerdem, dass der Geschlechtsverkehr länger dauert und es seltener zum vorzeitigen Samenerguß kommt. Beginnen Sie jetzt mit dem Potenz-Workout.

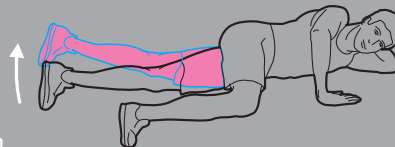
1. BECKENHEBEN

Mit angewinkelten Beinen auf den Rücken legen, die Füße stehen hüftbreit auseinander. Gesäß und Rücken anspannen, Becken vom Boden abheben. Oberschenkel und Bauch bilden eine Gerade. Po und Potenzmuskeln noch stärker anspannen. Po bis knapp über dem Boden senken und gleich wieder heben. 10 Wiederholungen



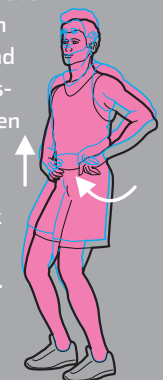
3. BEINHEBEN IN SEITENLAGE

Seitlich auf den Boden legen. Kopf auf den angewinkelten unteren Arm, mit dem anderen abstützen. Unteres Bein strecken, Fuß anziehen. Oberes Bein anwinkeln, nach vorn ablegen. Nun das gestreckte Bein so weit wie möglich heben, anspannen und wieder senken, ohne den Boden zu berühren. 10 Wiederholungen



2. KNEIEBEGE MIT BECKENSCHAUKEL

Im Stehen die Knie leicht beugen. Ein wenig tiefer beugen, dabei den Rücken gerade halten. Die Gesäßmuskeln anspannen und das Becken vorschieben. Dann richten Sie sich auf. Den Po und die Potenzmuskeln 6 Sekunden lang kräftig anspannen. Danach zurück in die Ausgangsposition. 10 Wiederholungen



4. SKIPPINGS

So schnell wie möglich auf der Stelle laufen, Oberschenkel in die Waagerechte bringen, Rücken gerade halten. Diese Ausdauerinheit verstärkt die arterielle Blutversorgung des Penis. Dadurch strömt bei der Erektion mehr Blut in die Schwellkörper. Der Penis wird härter, der Erektionswinkel noch steiler als durch das reine Muskeltraining. Absolvieren Sie 5 Vollgas-Einheiten von jeweils 30 Sekunden Dauer, dazwischen jeweils 3 Minuten bei gedrosselem Tempo.



Hilfe, ich habe mir einen Genitalherpes zugezogen! Ist jetzt Schluss mit Sex und Flirten?

Ruhig Blut, Sie brauchen nur eine kurze Auszeit! Herpes wird durch Schleimhautkontakt übertragen (zum Beispiel beim Oralsex). Beim Herpes genitalis kommt es zur Bildung von Bläschen und zu Rötungen an den Geschlechtsteilen, ähnlich dem Lippenherpes. Wenn man die Viren erst mal hat, nisten sie sich lebenslang ein, sind jedoch nicht lebenslang aktiv. Nach etwa 14 Tagen ist das infektiöse Stadium abgeschlossen, und dann ist für Sie und eventuelle Partnerinnen der Sex wieder gefahrlos. Aber Sie sollten sich überlegen, ob es nicht ein Zeichen einer gewissen Rastlosigkeit ist, wenn Sie so kurz nach einer Infektion schon wieder auf die Rolle wollen. Es geht Ihnen um diese eine ganz spezielle Frau? Na gut. Sie sollten offen mit der Sache umgehen, das Thema aber nicht gleich beim ersten Flirt auf den Tisch bringen. Wenn sie schon frühzeitig Sex will, sagen Sie ihr wahrheitsgemäß, Sie würden lieber noch warten – aber nicht warum.



KENNENLERNEN

Jetzt geht's loos! Hier erfahren Sie, was Frauen wirklich von Männern wollen, wie Sie an sie

2

WOHER SOLL MAN WISSEN, BEI WELCHER FRAU MAN CHANCEN HAT?

Der Wunsch nach einem blinkenden Lämpchen an jeder Frau, die Single und gerade auf Kontaktsuche ist, existiert wohl seit Entdeckung der Elektrizität. Aber es gibt noch andere Signale. Schauen Sie hin!

→ Seit einer halben Stunde betreibt sie problemorientierte Konversation. So vermeidet sie zwischengeschlechtliche Kontakte, die sie sich wünscht, die sie aber total aus dem Konzept bringen. Unter vier Wochen Vorbereitung läuft bei ihr gar nichts.

→ An ihren Lippen hängen mindestens drei Kerle. Das heißt, die Konkurrenz ist groß – und vielleicht steckt nichts hinter der großen Klappe?

→ Sie hängt selbst anbetungsvoll an den Lippen von drei dummschwätzenden Typen und lacht auf Knopfdruck mit. Sie hat nichts zu sagen.

→ Sie ist die beste Freundin der großen Entertainerin. In ihren hübschen Augen blitzen die besseren Pointen, aber sie ist zu schüchtern, sie rauszulassen. Bieten Sie ihr ein Forum und hängen Sie sich an ihre Lippen!



herankommen, sie ansprechen und im Smalltalk mit ihnen bestehen



1



3

4

KENNENLERNEN



Welche Flirttypen gibt es bei Frauen?

Oje, da gibt's mehrere Milliarden. Für eine vollständige Aufstellung fehlt uns der Platz und Ihnen die Zeit. Darum hier nur grob die 5 wichtigsten Kategorien:

→ **Die Aktive** Sie erzählt, lacht, tuschelt, guckt sich um, redet, schnattert weiter. Bei ihr müssen Sie nicht viel tun, um herauszufinden, ob sie interessiert ist. Sie wird es Sie wissen lassen. Dann allerdings müssen Sie ihr etwas zu bieten haben. Also überlegen Sie sich am besten jetzt schon, worüber Sie sich mit ihr unterhalten wollen.

→ **Die Unnahbare** Sie ist so schön. Und so gut gekleidet. Jeder Mann fängt in ihrer Gegenwart unweigerlich an zu summen: „Sie ist ein Model und sie sieht gut aus.“ Vielleicht nehmen Sie sie heut' mit zu sich nach Haus. Sie dürfen nur nicht einen der folgenden zwei Fehler machen: 1. Denken, sie sei zu gut für Sie. Das muss sie Ihnen dann schon ins Gesicht sagen. 2. Sich motivieren, indem Sie sich einreden, Sie seien der Größte, sie verdienten eine solche Frau. Das sorgt für eine aggressive Grundstimmung, Sie werden klingen, als wollten Sie sich nehmen, was Ihnen zusteht. Nein, treten Sie ihr gegenüber ganz natürlich auf. So, als wären schöne Frauen Ihnen egal, als suchten Sie nur nach einem interessanten Gespräch.

→ **Das Mauerblümchen** Sie steht stumm in einer Gruppe oder hockt allein in einer Ecke. Sie redet nicht einmal viel, wenn sie etwas gefragt wird. Ein ganz schwieriger Fall zum Anflirten – zu wenig Angriffsfläche. Versuchen Sie es offensiv: „Na, du bist ja wohl mit Abstand das hübscheste Mädchen hier.“

→ **Die Intellektuelle** Vorsicht, diese Frau ist Ihnen über. Sie weiß einfach zu viel – und sie will es zeigen. Lassen Sie sich mit ihr nur auf ein Gespräch ein, bei dessen Thema Sie sich absolut wohl und sicher fühlen. Oder sagen Sie einfach wenig, geben Sie das Mauerblümchen. Und lassen Sie sich nicht verschrecken, wenn sie sich im Lauf der Unterhaltung ereifert und laut wird. Keine Sorge, sie will Sie nicht fressen. Es tut nur so gut, endlich mal mit jemandem zu reden, der die gleichen Interessen hat.

→ **Die Verzweifelte** Sie will einfach nur jemanden abschleppen. Sie müssen eigentlich nur noch überlegen, ob Sie mitgehen. Insofern ist das auch kein Flirt, sondern ein Vorstellungsgespräch. Können Sie sich mit ihr etwas vorstellen? Dann eine gute Nacht!

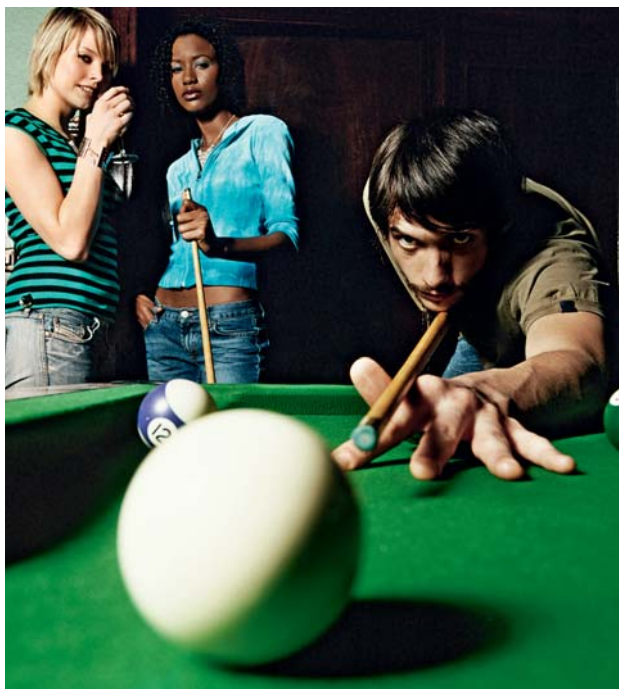
WARUM SEHEN MIR SO VIELE FRAUEN NIE IN DIE AUGEN?

Haben Sie Teufelsaugen? Nein? Dann liegt es an etwas anderem. Entscheidend für den Blickkontakt ist das perfekte Timing: Richten Sie den Blick nicht zu lange auf die Hübsche, sonst sieht's nach Starren aus. Eine Frau, die angestarrt wird, dreht sich instinktiv weg, denn sie fühlt sich dadurch verunsichert und plump angemacht. Lassen Sie Ihren Blick scheinbar zufällig durch den Raum schweifen, und bleiben Sie ebenso zufällig kurz bei der Auserwählten hängen. Die Betonung liegt auf kurz! Der erste Blickkontakt erfüllt die Funktion, nahezu unmerklich ihre Aufmerksamkeit zu erregen. Der kurze Blickkontakt signalisiert: „Ich habe dich gesehen. Und das, was ich sehe, gefällt mir gut.“ So geht Ihr Blick mitten ins Herz.



Mögen Frauen es, wenn man ihnen intensiv in die Augen sieht?

Ja, aber erst, wenn Sie sich eine Weile kennen. Beim Erstkontakt wirkt so ein tiefgründiges Graf-Dracula-Starren wie der Versuch, sie ins Bett zu hypnotisieren. Sie wollen doch nicht, dass die Gute Sie für einen Psychopathen hält, oder? Also, beherrschen Sie sich! Einzige Ausnahme: wenn sie mit der Glotzerei anfängt. Dann sollten Sie ihrem Blick nicht ausweichen, sondern gegenhalten.



WIE GEHT ES WEITER NACH DEM ERSTEN BLICKKONTAKT?

Ein einziger Blickkontakt reicht nicht aus, um direkt zum Small-talk überzugehen. Das Ganze funktioniert als 4-Phasen-Modell: Zuerst ist ein zweiter Augenkontakt nötig. Dieser zweite Blick signalisiert erst Ihr eindeutiges Interesse. Auch danach schauen Sie erst mal wieder weg, denn Sie sind ja eigentlich beim Kickern, Quatschen oder Billard-Spielen – oder zumindest tun Sie so als ob. Als Nächstes kommt der dritte Blick. Sehen Sie wieder nur kurz zu der Süßen rüber, aber niemals überhastet. Mit dem dritten Blick drücken Sie aus, wie verdammt gut die Frau aussieht. Beim vierten Blick setzen Sie zusätzlich ein kurzes Lächeln auf. Aber nicht grinsen! Das wirkt zu aufdringlich. Auch das Lächeln sollte eher beiläufig rüberkommen. Der Vorteil, wenn Sie immer wieder weggucken, besteht darin, dass die Auserwählte in der Zwischenzeit auch mal unauffällig einen längeren Blick auf Sie werfen kann. Sie kann Sie genauer unter die Lupe nehmen, ohne dass sie selbst beobachtet wird. Üben Sie regelmäßig den beiläufigen Blickkontakt. Sie werden überrascht sein, welche Wirkung Sie damit erzielen. Und spätestens, wenn Sie dem vierten Blick ausweicht, wissen Sie, dass sie doch nicht interessiert ist.

KENNENLERNEN

TYPISCHE MÄNNERRUNDEN SIND EHER LAUT, ES FLIESST ORDENTLICH ALKOHOL. WIE SOLL MAN DA EINE FRAU KENNENLERNEN?

Nutzen Sie die Situation, um sich abzuheben. Sie sehen nämlich besser aus, als Sie glauben, wenn Sie sich mit Ihren lautesten Kumpels umgeben. Aus dieser Gruppe von grölenden, lachenden und Bier verschüttenden Mackern können Sie nur positiv herausstechen. Da wirken Sie wie ein Graf unter Bettlern. Und haben Sie kein schlechtes Gewissen, die Jungs zu missbrauchen. Die haben trotzdem Spaß. Außerdem: Sie sind doch wegen der Frauen hier, oder? Nippen Sie an Ihrem Glas, während die anderen sich den ganzen Inhalt in den Mund kippen. Reden Sie in einer normalen Lautstärke und überlassen Sie das Brüllen den Kumpels. Grinsen Sie, wenn sich die anderen vor Lachen ausschütten. Und bleiben Sie immer freundlich und zuvorkommend zur Kellnerin. (Nein, klatschen Sie ihr nicht auf den Hintern!) Die Frauen werden denken: Endlich mal einer, der sich nicht vom Herdentrieb leiten lässt. Ein Gentleman, der sich an einem Jungsabend mit seinen Freunden amüsieren kann, ohne dabei gleich seine Manieren zu vergessen. Außerdem werden ihre Mutterinstinkte erwachen: Sicherlich will die Gute Sie vor dieser Horde wilder Tiere retten.



Ich bin überhaupt kein Partylöwe. Wie komme ich am besten rüber, wenn ich doch auf eine Feier gehe?

Am besten, Sie wirken gedankenverloren – Typ verirrter Philosoph. Konzentrieren Sie sich demonstrativ auf etwas völlig Unspektakuläres. Halten Sie sich ein wenig abseits vom Trubel, streifen Sie durch die Räume, entdecken sie ganz für sich ein Buch, ein Gemälde, einen Blick aus einem Fenster, irgendetwas, in das Sie sich vertiefen (nein, keinen Gin Tonic und auch nicht die Jukebox). Erwecken Sie den Anschein, dass nichts von dem ganzen Trubel um sie herum sie interessiert. Die Frauen werden denken: Der Typ ist sensibel – und viel zu intelligent, um sich einfach nur an der Bar volllaufen zu lassen. Vielleicht denkt das auch nur eine. Die müssen Sie dann eben finden!



WAS BESTELLT MAN AM BESTEN ZU TRINKEN, WENN MAN IN EINER BAR MIT EINER FRAU INS GESPRÄCH KOMMEN WILL?

Am besten kein Bier, auch wenn es das Männergetränk Nummer eins ist: Bier gehört in die Skatrunde oder vor den Fernseher. Die Frauen, auf die Sie stehen, stehen überhaupt nicht auf Bierfahnen. Welche Frau hat wohl Lust, sich in die Höhle des Löwen zu wagen, wenn ihr bereits am Tor der Geruch von halb verdautem Gerstensaft entgegenschlägt? Einzige Ausnahme: Die Süße beginnt selbst mit dem Biertrinken. Dann dürfen Sie mitziehen. Besser: ein Glas Rot- oder Weißwein, ein niveauvolles Mixgetränk (Gimlet, Gin Tonic, aber bloß nicht Cola-Korn!), oder Sie bestellen gleich für beide: Champagner.



WIE VIEL ALKOHOL IST BEIM FLIRTEN ERLAUBT?

Fakt ist: Alkohol ist die beliebteste Methode, die Kontrolle aufzugeben. Doch wie bei allen Genussmitteln kommt es auf die Dosierung an. Denn was Sie im Rausch erleben, hat meist nur wenig mit der nüchternen Realität zu tun. Ein Mindestmaß an Kommunikations- und Zurechnungsfähigkeit sollte also vorhanden bleiben. Wenn Sie trinken, dann in Maßen! Denn es gibt noch einen Unterschied zwischen locker werden und mit der Kellnerin auf dem Tresen einen Strip hinlegen wollen. Nach dem zweiten Glas Wein oder gegebenenfalls dem zweiten Bier sollte Schluss sein. Steigen Sie auf Kaffee, Cola, Saft oder Wasser um.

2

KOMMEN MÄNNER, DIE MACHOMÄSSIG BREITBEINIG DASITZEN, BEI FRAUEN BESSER AN?

Nein, tragen Sie niemals zu dick auf! Sie sollten sich auch nicht betont lässig im Lounge-Sessel räkelnd. Keine Frage, John Wayne war ein cooler Typ, aber er wirkt auf Frauen von heute eher wie ein Fossil aus der Steinzeit. Nehmen Sie lieber die Ehrlichkeitspose ein. Die sieht folgendermaßen aus: Im Sitzen halten Sie die Knöchel möglichst nah beieinander, aber die Knie eine Ellenlänge auseinander. Im Stehen platzieren Sie Ihre Füße schulterbreit entfernt, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.

Woran erkenne ich, ob eine Frau zu mir passt?

Das ist gar nicht so schwer, wie Sie vielleicht denken. Sie müssen so früh auch gar nicht so tief schürfen. Die einzige Bedingung, die am Anfang wirklich zählt, ist, dass Sie beide sich körperlich begehrenswert finden. Dadurch bekommen Sie nicht nur Lust auf Sex, sondern Sie haben auch mehr Interesse daran, sich näher kennenzulernen. Sie finden, das klingt primitiv? Ja, so ist sie, die Natur. Von körperlichem Begehren einmal abgesehen, ist es vorteilhaft, wenn jeder

die besonderen Charaktereigenschaften des anderen schätzt oder zumindest mit ihnen leben kann. Das können Sie beim ersten Drink aber nur ansatzweise ausloten. Ansonsten gibt es keine entscheidenden Einschränkungen. Bedenken Sie: Wenn zwei Menschen zusammenkommen und miteinander leben, sind ein paar Bereiche immer Kompromissgebiet. Das Zusammensein ist manchmal mehr, manchmal weniger kompliziert, aber vollkommen ruckelfrei läuft es nie.

KENNENLERNEN

Empfiehl es sich, auf cool zu machen, wenn man eine Frau kennenlernen will?

Nein, das bringt überhaupt nichts, im Gegenteil. Oder glauben Sie etwa, dass Unnahbarkeit Frauen anzieht? Das mag zutreffen – aber nur für Popstars und Politiker. Bevor Sie sich also auf die Pirsch begeben, sollten Sie Ihren eigenen Auftritt überprüfen. Grundsätzlich ist ein pseudocooler Typ, der sich mit blasiertem Gesicht in der Ecke versteckt, für Frauen uninteressant. Besser ist es, offen, unaufdringlich und unkompliziert zu wirken.



Wie soll man sich verhalten, wenn die Ex-Affäre auf einer Party auftaucht, während man schon eine neue im Auge hat?

Gehen Sie ihr aus dem Weg. Gehen Sie auf keinen Fall zurück über Los. Sex mit der Ex ist zwar ein Klassiker, fällt aber unter die Kategorie Notnageln. Sprechen Sie sie lieber nicht an – und lassen Sie sich möglichst nicht von ihr ansprechen. Falls sie es doch tut: Bleiben Sie höflich, aber distanziert. Keine Anzüglichkeiten, keine Intimitäten und keinen Drink. Sicher warten alle nur darauf, dass sie Ihnen den ins Gesicht kippt. Also: Spielen Sie den Gentleman, bewahren Sie Haltung und wechseln Sie möglichst früher als geplant die Location oder treten den Heimweg an – allerdings nicht ohne die Nummer der Neuen in der Tasche.



WAS BRINGT EIN FLIRT AM BÜFETT?

Nicht viel. Das Futtern lenkt bloß vom Thema ab. Ein einzelner Happen zwischen perfekt geschminkten Lippen kann den Flirt durchaus bereichern, permanent mahlende Kiefer jedoch nicht. Frauen, die ihre Finger nicht vom Büfett lassen können, frönen einer Art Übersprungshandlung: Im Grunde fühlen sie sich verunsichert und wollen fliehen. Machen Sie sich zum Fluchthelfer. Fragen Sie sie, ob sie reden, etwas trinken, tanzen oder frische Luft schnappen will.



Zieht gutes Benehmen bei Frauen heute überhaupt noch?

Aber klar, Benimm ist Trumpf! Probieren Sie's doch mal einen Tag lang aus: Halten Sie der nächstbesten Lady im Kaufhaus die Tür auf, nehmen Sie Ihrer Mutter die schweren Einkaufstüten aus der Hand, helfen Sie Ihrer Angebeteten in den Mantel und machen Sie allen Komplimente. Sie werden sehr schnell merken, wie gut Höflichkeit bei der Damenwelt auch heute noch ankommt. Aber übertreiben Sie es nicht, sonst fühlt sich manche vielleicht bevormundet.

Wie lauten die perfekten ersten Worte, um ein Gespräch anzufangen?

Wahrscheinlich gehen Sie davon aus, dass ein Satz wie „Hallo, ich bin Henning“ viel zu einfallslos wirkt. Falsch! Doof klingt er nur, wenn Sie gar nicht Henning heißen. Stattdessen fügen Sie einfach Ihren eigenen Namen ein – und schon ist der Satz perfekt. Er erzielt mit dem geringstmöglichen Aufwand die optimale Wirkung: Sie brauchen Ihre Gehirnwindungen nicht mit komplizierten Überlegungen zu malträtiert, entspannen sich selbst und wirken zugleich entspannend auf die Gegenseite. Eine Frau, die Sie auf diese Weise ansprechen, erfährt aus diesem einen Satz ohne große Umstände Ihren Namen und registriert dabei mit Freuden, dass Sie so höflich sind, sich vorzustellen, dass Sie Respekt vor ihr haben und dass Sie ein Mann sind, der keine dummen Baggersprüche verzapft. Standardtexte wie „Na, bist du allein hier?“, „Möchtest du was trinken?“ oder „Gefällt dir die Musik?“ sind nicht nur hochgradig unkreativ, sondern wirken banal und enthalten null Komma null sachdienliche Informationen für die Gegenseite. In 99 Prozent der Fälle verrät Ihnen die Lady auch gleich ihren Namen – und los geht's.

Wie finde ich ein geeignetes Einstiegsthema?

Werden Sie zum Geheimagenten. Sehen Sie sich Ihre Aus-
erkorene genau an und analysieren Sie ihr Umfeld: Was für ein
Typ ist sie, was für Kleidung trägt sie? Mit wem spricht sie,
was schaut sie sich an, wofür interessiert sie sich? Verlassen
Sie sich auf Ihre Beobachtungsgabe. Mit den gesammelten
Informationen können Sie gut ein ungezwungenes Gespräch
einleiten. Fragen Sie beispielsweise nach der Speisekarte, nach
Wechselgeld oder lassen Sie sich erklären, wie der Fahrkarten-
automat funktioniert. Und wenn es nicht klappt? Nicht lange
jammern: Sie kennen sicher schon das nächste Objekt der
Begierde, Sie haben sich doch vorher gründlich umgeschaut.

Ist es zu plump, eine Frau nach der Uhrzeit zu fragen, um mit ihr ins Gespräch zu kommen?

Im Gegenteil! Antwortet sie Ihnen mit etwas anderem als der Uhrzeit (oder mit mehr als nur „Viertel nach zehn“), hat sie Interesse an einem Gespräch. (Es sei denn, die Antwort ist ein schnippisches „Keine Ahnung“, obwohl sie deutlich sichtbar eine Uhr trägt.) Selbst wenn sie Ihre Frage mit einem schroffen „Fällt dir nichts Besseres ein?“ quittiert, muss das noch lange nicht das Ende sein, denn dahinter steckt im Grunde nur die Hoffnung auf ein interessantes Gespräch. Also, zeigen Sie, was Sie draufhaben!



2

WIE WICHTIG IST SMALLTALK?

Es gibt Menschen, die sind wahre Smalltalk-Künstler. Aber es gibt auch solche, die gerade an dieser vermeintlich simplen ersten verbalen Tuchfühlung schier verzweifeln. Vielen erscheint der Smalltalk als Inbegriff oberflächlichen und sinnlosen Geredes. Doch Smalltalk ist viel mehr: eine spezielle Art der Unterhaltung, in der es darum geht, einander zu beschnuppern. Ein Aufnehmen oder Bestätigen einer Beziehung zwischen zwei Menschen, ohne dabei gleich am Anfang allzu viel von sich preisgeben zu müssen.

WELCHE VORTEILE HABE ICH ALS SMALLTALK-KÖNIG?

- **Networking** Sie knüpfen Kontakte.
- **Sympathie** Sie gelten als unterhaltsam. Die Menschen mögen Sie und suchen Ihre Nähe.
- **Spaß** Smalltalk bedeutet unverkrampfte, im besten Fall sogar amüsante Unterhaltung über alles, was Ihnen gerade einfällt. Kinofilme, Fußball, aktuelles Zeitgeschehen, Promi-News, Klatsch – es liegt ganz bei Ihnen.
- **Versuchsballon** Schließlich und endlich ist das Ganze auch ein Testlauf für den Flirt mit der Frau, die Sie irgendwann mit Ihrer eloquenten Art in Ihren Bann ziehen wollen.

UND WIE PACKE ICH'S AN?

- Gehen Sie mit einer positiven Einstellung an Ihre Gesprächspartnerin heran, seien Sie neugierig und aufgeschlossen.
- Bleiben Sie unverkrampft und suchen Sie nicht zwanghaft nach Themen. Sagen Sie lieber einen Moment lang nichts.
- Studieren Sie Ihre Umgebung und die Gesprächspartnerin und gehen Sie auf Ihre Beobachtungen ein. Daraus ergeben sich allemal interessantere Themen als aus dem Wetter.
- Zeigen Sie Interesse an allem, was sie erzählt, auch wenn es scheinbar Belanglosigkeiten sind. Hören Sie ihr gut zu und haken Sie ein, sobald sich Anknüpfungspunkte ergeben.

KENNENLERNEN



Wenn eine Frau mich beim Smalltalk abcheckt, was steckt wirklich hinter ihren Fragen?

Wenn sie „Bist du allein hier?“ fragt, meint sie „Bist du vergeben?“ Also, seien Sie im Kreuzverhör auf der Hut. Und damit Sie nicht schon bei der ersten falschen Antwort von der Kandidatenliste fliegen, liefern wir Ihnen hier die richtigen Antworten auf Standardfragen:

SOZIAL-CHECK

Sie fragt: Wie kommt es, dass ein attraktiver Mann wie du immer noch Single ist?

Sie meint: Was stimmt eigentlich mit dir nicht – bist du ein Volltrottel, oder was?

Antwort: Ich habe schon lange keine Frau mehr getroffen, die mich nur annähernd so stark fasziniert hat wie du.

TREUE-CHECK

Sie fragt: Musst du oft auf Dienstreisen?

Sie meint: Wirst du mich oft betrügen?

Antwort: Bis jetzt hatte ich nie einen Grund, diese Reisen zu delegieren. Aber das scheint sich gerade zu ändern.

SEX-CHECK

Sie fragt: Glaubst du an die große Liebe?

Sie meint: Gib's zu: Du bist doch bloß auf einen One-Night-Stand aus!

Antwort: Bis vor wenigen Minuten habe ich nicht daran geglaubt.

SERIÖSITÄTS-CHECK

Sie fragt: Willst du eigentlich irgendwann mal Vater werden?

Sie meint: Bist du auch wirklich bereit, dich ernsthaft zu binden?

Antwort: Nur dann, wenn meine Kinder genauso süß lächeln wie du.

2 WAS HILFT GEGEN UNSICHERHEIT IM GESPRÄCH?

Es kommt nicht nur darauf an, was Sie sagen – auch Ihre Körperhaltung ist wichtig und kann Ihnen zusätzliche Sicherheit verschaffen, wenn Sie die folgenden Grundregeln der Körpersprache beherzigen:

- Setzen Sie sich im rechten Winkel zu Ihrer Gesprächspartnerin. Sitzen Sie nebeneinander, könnte sie das als Eindringen in ihre persönliche Sphäre missverstehen. Aber setzen Sie sich Ihr auch nicht frontal gegenüber, Sie wollen die Schöne ja schließlich nicht ins Kreuzverhör nehmen.
- Bringen Sie Bewegung ins Spiel, indem Sie ab und zu Ihre Position wechseln. Achten Sie jedoch darauf, dass das Gespräch dadurch nicht abbricht. Also, nicht aufspringen oder einen Handstand machen. Dezent, bitte!
- Schauen Sie Ihrer Partnerin in die Augen, nicht in den Ausschnitt!
- Lehnen Sie sich ruhig an die Stuhllehne an, lassen Sie sich dabei aber nicht hängen. Behalten Sie stattdessen eine gewisse Grundspannung im Körper.
- Machen Sie sich gelegentlich Ihre Körperhaltung bewusst und beobachten Sie auch Ihr Gegenüber. Spiegeln Sie Ihren Grad der Körperspannung. Seien Sie nicht zu entspannt, wenn sie verkrampft wirkt – und umgekehrt.

Sollte ich mich beim Flirt ihren Bewegungen anpassen?

Nein, solche simplen Verhaltensregeln funktionieren nur bedingt. Die Frau soll sich schließlich nicht in sich selbst verlieben. Sie ziehen ja wohl auch nicht das gleiche Kleid an wie sie, oder? Nehmen Sie lediglich kleine, unterschwellige Anpassungen an Ihrem Auftreten vor. Richten Sie sich in ihrer allgemeinen Körperhaltung nach ihr: Tritt sie eher zurückhaltend auf? Dann tun Sie das auch. Ist Ihre Flirt-Partnerin lebhaft und energisch? Dann hocken Sie nicht stumm und starr da. Aber übertreiben Sie es auch nicht: Runter vom Tisch!

Erhöht ein kleines Geschenk meine Flirt-Chancen?

Klar, stecken Sie der Hübschen doch einfach 50 Euro in den Ausschnitt, dann läuft es gleich viel besser. Nein, mal ehrlich: Sie wollen die Frau doch erobern und nicht kaufen! Und was tut ein Ritter, der eine scheinbar uneinnehmbare Festung belagert? Zahlt er Miete? Nein, er kämpft! Also, hängen Sie sich rein, geben Sie alles! Charme, Witz und Ideenreichtum sind Ihre Waffen, nicht Dukaten. Sie können ihr natürlich einen Drink ausgeben. Auch eine nette Gratis-Postkarte, die Ihnen ins Auge fällt, kann eine nette Geste sein. Wenn die Situation es erlaubt, dürfen Sie ihr auch spontan einen Ring aus dem Kaugummi-Automaten ziehen oder dem Rosenverkäufer Blumen abkaufen. Wichtig ist, dass das Geschenk spontan ist und zum Gesprächsverlauf passt.



IST ES COOL, IHR EINEN AUSZUGEBEN?

Nicht als Einstieg. Das wirkt plump und anbiedernd – und als würden Sie zu viele alte Filme sehen. Erst muss ein anderer Kontakt entstehen, Sie müssen ihr anders näherkommen und ein Gespräch beginnen. Anschließend können Sie dann die nächste Runde übernehmen.

KENNENLERNEN

2

Nach einem anregenden Gespräch dreht sie sich um und redet mit einem anderen. War's das für mich?

Erwarten Sie am Anfang nicht zu viel. Dass einem kreischende Frauenhorden zu Füßen liegen, ist den Ricky Martins und Barack Obamas dieser Welt vorbehalten. Aber die kleinen Signale sind auch viel spannender. Erstes positives Signal: Sie zeigt Desinteresse. Wie bitte? Ja, genau! Oft genug ist es nämlich nur gespielt. Warten Sie ab, wie es weitergeht. Wenn sie interessiert ist, wird sie noch öfter zu Ihnen herüberschauen – und sich dabei auch von Ihnen ertappen lassen. Ist sie eher scheu, wird sie vielleicht nur kurz gucken, Ihnen aber weiter das Gesicht zuwenden, um Sie aus den Augenwinkeln abzuchecken. Lauern Sie auf einen Moment, in dem sie mit niemandem spricht, schlendern Sie wie zufällig hinüber und sagen: „Na, auch noch hier?“ Sie wird sich fragen: Hat er das nicht bemerkt? Und dafür sorgen, dass Sie es merken.

WIE GEHT ES NACH DEM SMALLTALK WEITER?

Der Smalltalk ist eine gute Einleitung zum Kennenlernen, doch irgendwann ist Schluss mit dem Vorgeplänkel: Damit eine gewisse Nähe entstehen kann, sollten Sie hier und da etwas Persönliches von sich preisgeben. Intimitäten aber sind beim Smalltalk fehl am Platz. Und was bedeutet das in der Praxis? Werden Sie im Lauf der Unterhaltung ganz allmählich etwas ernsthafter. Das heißt natürlich nicht, dass Sie auf Humor und einen lockeren Umgangston verzichten müssen – Sie sollen ihr ja nicht gleich aufzählen, wie viele Leichen Sie im Keller haben.



4 Tipps für die Überleitung zu tiefschürfenderen Themen:

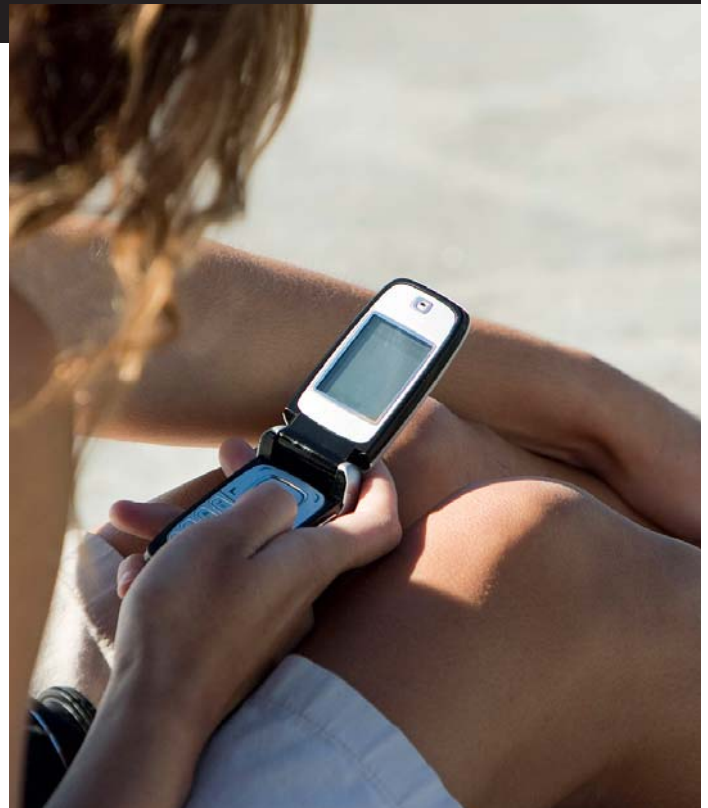
- Erzwingen Sie keine ernstesten Gespräche, indem Sie aus heiterem Himmel über Ihre tiefsten Wünsche und Gefühle sprechen.
 - Warten Sie auf die passenden Anknüpfungspunkte.
 - Den Übergang von harmloser, oberflächlicher Kommunikation zum näheren Kennenlernen sollten Sie sehr behutsam angehen.
 - Warten Sie bei jedem Thema, das Sie anschnitten, auf die Reaktion Ihrer Gesprächspartnerin. Erst wenn Sie auf Ihre Worte eingeht, ist sie bereit für ein persönliches Gespräch.
- Aber auch der vertraute Teil der Konversation hat einmal ein Ende. Sobald Sie merken, dass das Thema erschöpft ist, nehmen Sie am besten Elemente des Smalltalks wieder auf, damit das Gespräch nicht abrupt endet. Flirten Sie noch ein bisschen, machen Sie ihr Komplimente. Kaufen Sie dem Rosenverkäufer eine Rose ab und überreichen sie ihr. Denn der positive Ausgang ist die Voraussetzung dafür, dass Sie am Ende die Adresse, Telefonnummer, E-Mail oder gleich die Schöne selbst mit nach Hause nehmen können.

Kann ich irgendwie herausbekommen, ob sie einen Freund hat?

Sie brauchen nicht gleich einen Privatdetektiv anzuheuern. Achten Sie auf kleine Details. Trägt sie eine Herzkette oder ein Tattoo der Marke „Klaus forever“? Wenn sie etwas halbwegs Passendes erzählt, können Sie nachfragen: „Und was sagt Ihr Freund dazu?“ Wenn sie einen Anruf auf dem Handy erhält, fragen Sie: „Ärger mit dem Liebsten?“ So schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe. Erstens erfahren Sie, was Sie wissen wollen, und zweitens eröffnen Sie die Jagdsaison. Apropos: Selbst wenn sie einen Freund hat, vielleicht passen Sie ja viel besser zu ihr als der?

STIMMT ES, DASS FRAUEN GENERELL MEHR REDEN ALS MÄNNER?

Nicht unbedingt. Die fast 20 Jahre alten Daten, wonach Frauen täglich zirka 20 000, Männer dagegen nur rund 7 000 Wörter sagen, wurden in Studien ermittelt, bei denen sich die Stimmrekorder willkürlich ein- und ausschalten ließen. Neuere Untersuchungen mit elektronisch aktivierten Aufnahmegeräten ergaben ganz andere Zahlen: Die Frauen sprachen im Schnitt 16 215 und die Männer 15 669 Wörter, beide also etwa gleich viel. Und doch gibt's Unterschiede: Andere Untersuchungen haben gezeigt, dass Männer manchmal sogar mehr plaudern als Frauen, je nachdem, mit wem: Männer reden mehr mit ihrer Frau oder mit Fremden, Frauen mit ihren Kindern, Freunden und Kollegen. Männer sind auch gesprächiger, wenn sie es mit nur einem Gesprächspartner zu tun haben, Frauen schnacken öfter über Persönliches. Ist doch perfekt: Sie reden tête-à-tête mit einer, die Sie begehren – und zwar hoffentlich bald über sehr persönliche Dinge.



KENNENLERNEN

Warum glauben eigentlich alle Frauen an Horoskope?

Wer an Horoskope glaubt, braucht sich nicht den Kopf zu zerbrechen. Die Vorhersage gibt einem eine gewisse Sicherheit, die guttut, auch wenn der Inhalt frei erfunden ist. Das Horoskop nimmt einem außerdem schwierige Entscheidungen ab. Wenn da steht: „Morgen treffen Sie Ihren Traummann“, dann hat eine Frau ausreichend Grund und Zeit, sich hübsch zu machen. Und wenn die Vorhersage wider Erwarten nicht eintreffen sollte, sieht sie wenigstens super aus. Sehen Sie es positiv: Sobald Sie ihr Sternzeichen herausbekommen haben, können Sie ihr erzählen, Sie hätten gestern ihr Horoskop gelesen. – Und was stand drin? – „Morgen treffen Sie Ihren Traummann.“ Voilà, da sind Sie!



WELCHE ANMACHSPRÜCHE KOMMEN BEI FRAUEN GUT AN?

Man könnte sagen: Es ist nie der Spruch, sondern der Mann, der ihn aufsagt. Aber manchmal ist es eben doch der Spruch – der alles kaputt macht. Sagen Sie deshalb lieber einfach „Hallo“ und stellen sich vor, als irgendeine desaströse Granate rauszuhauen. Beispiele für solche Granaten: „Du machst meine Software zur Hardware.“ „Ich bin heute Abend dein Hauptgewinn.“ „Ruf mich an, ich stehe im Telefonbuch unter

H wie Hengst.“ „Glaubst du an Liebe auf den ersten Blick – oder soll ich noch mal rausgehen und wieder reinkommen?“ Wenn Sie schon einen Spruch brauchen, um sich auf dem schweren Weg zu Ihrer Angebeteten an etwas festzuhalten, wählen Sie etwas ausgesprochen Positives, Freundliches oder Witziges. Beispiele:
→ Du erinnerst mich an die junge Grace Kelly (oder wahlweise: Romy Schneider, Isabelle Adjani – je nach Typ).

- Wie fühlt es sich an, die schönste Frau des Universums zu sein?
- Hallo, kenne ich dich nicht? Ja, genau, du bist doch das Mädchen mit dem schönsten Lächeln der Welt.
- Wenn ich dir bis nach Hause nachlaufe, behältst du mich dann?
- Sag mal, bist du nicht mal mit Brad Pitt zusammen gewesen?
- Ich starre dich nicht an – ich genieße die schöne Aussicht.





Es heißt immer, Frauen stünden auf Humor. Kann man es damit auch übertreiben?

Allerdings! Halten Sie sich mit platter „Witzschkeit“ lieber etwas zurück. Seien Sie keine Humorbombe. Übermäßig witzige Männer wirken ähnlich sexy wie Dick und Doof. Ja, so einer ist lustig und nett, man lacht freundlich mit, aber ein Mann mit Lacheffekt landet bei Frauen eher in der Schublade „Kasper“, „Spaßmacher“ oder bestenfalls „Netter Kerl“. Wollen Sie da wirklich hin? Sie möchten doch lieber im Fach „Potenzieller Geschlechtspartner“ landen, oder etwa nicht? Also, verhalten Sie sich wie ein ernst zu nehmender Kandidat. Nutzen Sie Ihre natürliche Beobachtungsgabe und dazu einen kleinen Spritzer Humor, das kommt am besten an. Formulieren Sie einen intelligenten Wortwitz oder machen Sie eine überraschende Bemerkung zu einer Situation, kommentieren Sie etwas, das Ihnen an ihr aufgefallen ist. Aber bitte mit Stil! Dann enden Sie nicht als Lachnummer, sondern als interessanter Typ.

KENNENLERNEN



2

IST DAS THEMA PORNOS KOMPLETT TABU?

Ja. Zwar schauen sich immer mehr Frauen Pornos an, aber die allermeisten wollen nicht mit einem Wildfremden darüber reden. Und sie haben schon gar keine Lust, sich diesen schnuckeligen Wildfremden dabei vorzustellen, wie er sich „Drei Schwänze für eine heilige Lola“ anschaut.

Muss ich es dulden, wenn meine Gesprächspartnerin anderen Kerlen einen Begrüßungskuss gibt?

Das kommt auf den Kuss an. Beim wilden, leidenschaftlichen Zungenkuss: nein. Bei Schmatzern auf die Wange: ja. In vielen Kreisen ist das so üblich. Ihren Protest würde Ihre Freundin sicher als Eifersucht deuten. Ist es ja auch, allerdings unbegründet. Sehen Sie es so: Gleiches Recht für alle – holen auch Sie sich Ihre Küsschen ab.

Was möchte sie im Gespräch von mir hören?

Falsche Frage! Sie sollten nicht versuchen, der Hübschen um jeden Preis zu gefallen, oder sich hinter einer lächelnden Fassade verstecken, obwohl Ihnen gar nicht nach Lächeln zumute ist. Versuchen Sie auch nicht, immer genau das zu sagen, was die Frau Ihrer Meinung nach gern hören möchte. Wie soll das auch gehen – wollen Sie sich eine Liste machen? Einen Spickzettel mit Frauenthemen? Auf Dauer funktioniert es sowieso nicht, sich zu verstellen. Außerdem will jede Frau eine persönliche Mei-

nung eines Mannes hören und dessen eigene Gedanken kennenlernen. Mit erwartbaren Schema-F-Antworten kommen Sie nicht ans Ziel. Es bringt auch nichts, sich mit vermeintlich gut ankommenden Äußerungen beliebt machen zu wollen. Falls Sie tatsächlich ein Paar werden sollten, kommt die Wahrheit sowieso irgendwann ans Licht. Also, behaupten Sie nicht, Sie fänden Fußball langweilig – oder Horoskope faszinierend. Bleiben Sie nett, aber auch interessant – und immer Sie selbst.

THEMENLISTE
1. Promi-Klatsch
2. Casting-Shows
3. Ihre Schuhe
4. Der neue Film mit Hugh Grant (Juh Grant!)

5. Frauenfußball

Ich habe meine Traumfrau getroffen. Wie vermeide ich es, dass das Gespräch mit ihr ins Stocken gerät?

Auch wenn's Ihnen vielleicht schwerfällt: Schauen Sie sich Liebesfilme mit Hugh Grant an. Dieser Kerl mit dem offenbar unwiderstehlichen Dackelblick zeigt uns, wie Mann sich trotz permanenter Katastrophen richtig Mühe mit den Frauen geben kann. Das erste Gespräch mit Ihrer Traumfrau muss ja nicht tiefschürfend sein, unverfängliches Plaudern reicht völlig. Die beste Vorbereitung darauf: Flirten Sie mit allen – der Frau im Kiosk, der Fleischereifachverkäuferin, egal. Übung macht den Date-Meister.



NACH EINEM SEHR LANGEN, SCHÖNEN GESPRÄCH MIT EINER KLASSEFRAU IST SIE EINFACH WEGGEGANGEN, OHNE IHRE TELEFONNUMMER ZU HINTERLASSEN. WO LAG DER FEHLER?

In diesem Fall gilt die Schoßhündchen-Regel: Sie waren höchstwahrscheinlich zu penetrant. Eine Frau ist keine Wurst, also rennen Sie ihr nicht permanent hinterher! Sie haben sich doch gerade erst kennengelernt. Bleiben Sie zwischenzeitlich auch mal auf Distanz, auch Fernflirten kann reizvoll sein. Dann will sie sicher bald intensiver beschnuppert werden. Übrigens: Die Schoßhündchen-Regel gilt auch dann noch, wenn sich Mann und Frau schon ewig kennen.

KENNENLERNEN

Welchen Einfluss hat meine Körperhaltung auf meine Flirt-Chancen?

Einen gewaltigen! Studien haben gezeigt, dass Frauen ihren ersten Eindruck von einem Mann in 80 Prozent der Fälle darauf gründen, wie er steht und sich gibt. Wenn Sie also wie ein Schluck Wasser in der Ecke hängen, sind Ihre Chancen minimal, positiven Eindruck zu machen – auch ohne dass Sie einen Ton sagen. Sie müssen deshalb aber nicht permanent das Kreuz durchdrücken. Geben Sie sich einfach seriös-entspannt, stemmen Sie einen Arm in die Hüfte, lehnen Sie sich mit der Schulter an eine Säule (vorher checken, ob sie trägt!), stützen sich mit einem Ellbogen oder einer Hand auf die Bar und stellen die Füße in einem Winkel von etwa 60 Grad. Und: Nie zu viel herumhampeln, das wirkt nervös.



Wie entschlüsselt man die weibliche Körpersprache?

Ein paar typische Haltungen und Gesten – und was sie bedeuten

POSITIVE SIGNALE

Direkter Blickkontakt	Selbstbewusstsein, Interesse, Sicherheit
Vorgebeugter Oberkörper	Interesse, Aufmerksamkeit
Offene Armbewegung	Sicherheit, Wohlgefühl, Selbstbewusstsein
Zum Gesprächspartner hin überschlagene Beine	Hinwendung, Aufmerksamkeit
Aufrechte, aber nicht steife Körperhaltung	Selbstbewusstsein, Sicherheit

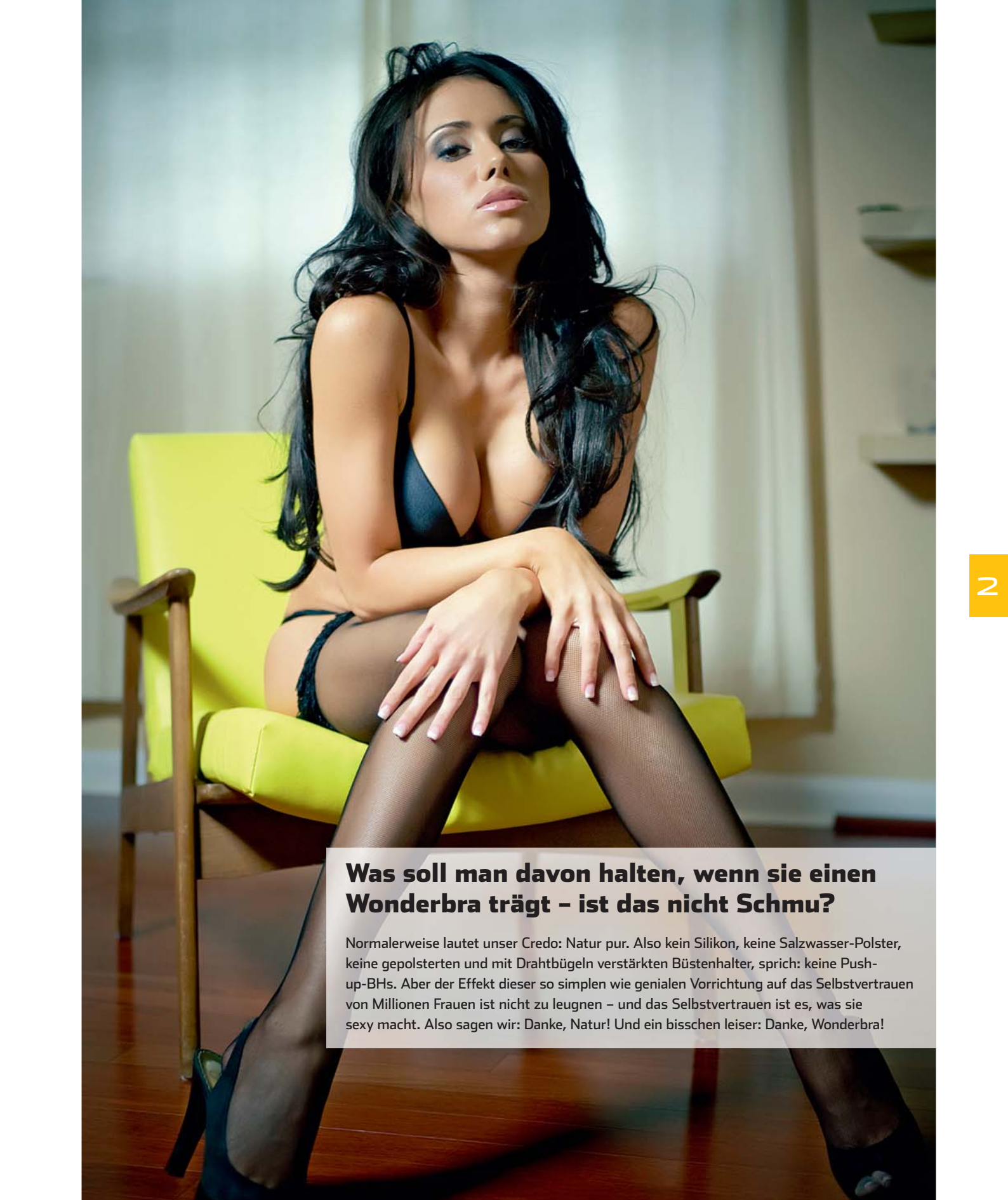
NEGATIVE SIGNALE

Ausweichender Blick	Abneigung, Unsicherheit
Zurückgelehnter Oberkörper	Ablehnung, Wunsch nach Distanz, Selbstzufriedenheit
Arme vor der Brust	Abwarten, Wunsch nach Distanz
Hände geballt	Wut, Zorn, Entschlossenheit
Hände in der Hüfte	Entrüstung, Arroganz, Selbstsicherheit
Hände fest um einen Gegenstand	Verkrampftheit, Nervosität
Erhobener Zeigefinger	Drohung, Belehrung
Fingertrommeln	Nervosität, Gereiztheit
Häufige Beinbewegungen	Unruhe, Nervosität, Unsicherheit
Vom Gesprächspartner weg überschlagene Beine	Abwendung, Desinteresse
Erhobene, gerade Kopfhaltung	Selbstsicherheit, aber auch Arroganz
Funkelnder Blick, wie aus-haltende Armbewegung, heranfliegende Hand	Vorsicht, Ohrfeige! Rückzug!



MACHT VERKRAMPFTHEIT NICHT JEDES DATE KAPUTT?

Keine Sorge, eine gewisse Unsicherheit und Verkrampftheit ist beim ersten Date vollkommen normal. Trotz gegenseitiger Zuneigung und beiderseitigem Interesse kann es dazu kommen, dass Sie sich während des Rendezvous nicht besonders wohl in Ihrer Haut fühlen. Der Start in eine neue Beziehung verläuft nicht automatisch romantisch, dazu sind beide Seiten am Anfang oft nicht entspannt genug. Wenn Sie die Situation aber richtig einzuordnen verstehen, wird's gleich viel besser und lockerer. Das leichte Gefühl der Unsicherheit eignet sich unter Umständen sogar als Gesprächsgegenstand. Spüren Sie beide die gleiche Nervosität? Dann sagen Sie doch: „Na, ganz schön aufregend, was?“ Wenn die Süße ebenso interessiert an Ihnen ist wie Sie an ihr, dann geht es ihr ganz ähnlich. Also, sprechen Sie darüber – und schon haben Sie ein gemeinsames Thema, über das Sie lachen und scherzen können!



Was soll man davon halten, wenn sie einen Wonderbra trägt – ist das nicht Schmu?

Normalerweise lautet unser Credo: Natur pur. Also kein Silikon, keine Salzwasser-Polster, keine gepolsterten und mit Drahtbügeln verstärkten Büstenhalter, sprich: keine Push-up-BHs. Aber der Effekt dieser so simplen wie genialen Vorrichtung auf das Selbstvertrauen von Millionen Frauen ist nicht zu leugnen – und das Selbstvertrauen ist es, was sie sexy macht. Also sagen wir: Danke, Natur! Und ein bisschen leiser: Danke, Wonderbra!

KENNENLERNEN

WAS SOLL ICH TUN, WENN SIE SICH ABWEISEND ZEIGT ODER MICH GAR ABBLITZEN LÄSST?

Sie sollten niemals sofort aufgeben. Sofern Sie nicht in 2 Meter großen Lettern das Wort „NEIN!“ auf eine Plakatwand gemalt hat, lautet die Devise: Dranbleiben! Oft lohnt sich ein zweiter Anlauf. Viele Frauen wollen buchstäblich erobert werden. Eine Abfuhr muss kein Desinteresse sein. Es kommt natürlich darauf an, wie sie den Korb verteilt. Schnauzt sie bloß „Uäh, nein!“ sollten Sie lieber weiterziehen – allein schon, um sich nicht den Abend zu verderben. Wenn sie Ihnen danach aber zulächelt und immer wieder nach Ihnen Ausschau hält, testet sie nur, wie lange Sie kämpfen. Die Botschaft ist klar: Sie sollen sich Ihre Lorbeeren erst mal verdienen, bis es heißt: Er kam, sah und siegte.



Welche Gesten von ihr können darauf hindeuten, dass sie daran interessiert ist, mich näher kennenzulernen?

- Sie steht etwas entfernt, blickt aber immer wieder in Ihre Richtung. Die Blicke sind länger als jene Millisekunden, die zum beiläufigen Betrachten nötig sind.
- Sie belastet im Gespräch mit Ihnen nur ein Bein und hat das andere angewinkelt, sodass es den Körper nicht stützt. Wenn sie Sie dabei auch noch ansieht, bedeutet dieser unsichere Stand, dass sie Ihnen die scheinbar stärkere Position überlässt.

- Seit Sie sich mit ihr unterhalten, verschränkt die Schöne nicht mehr die Arme vor der Brust. An der offenen Körperhaltung erkennen Sie, dass Sie für eine Annäherung aufgeschlossen ist.
- Sie signalisiert Ihnen mit kurzen, wiederholten Blicken von unten herauf und einer aufgeregten Stimme (eventuelles Stottern nicht ausgeschlossen), dass Sie echt beeindruckt von Ihnen ist.



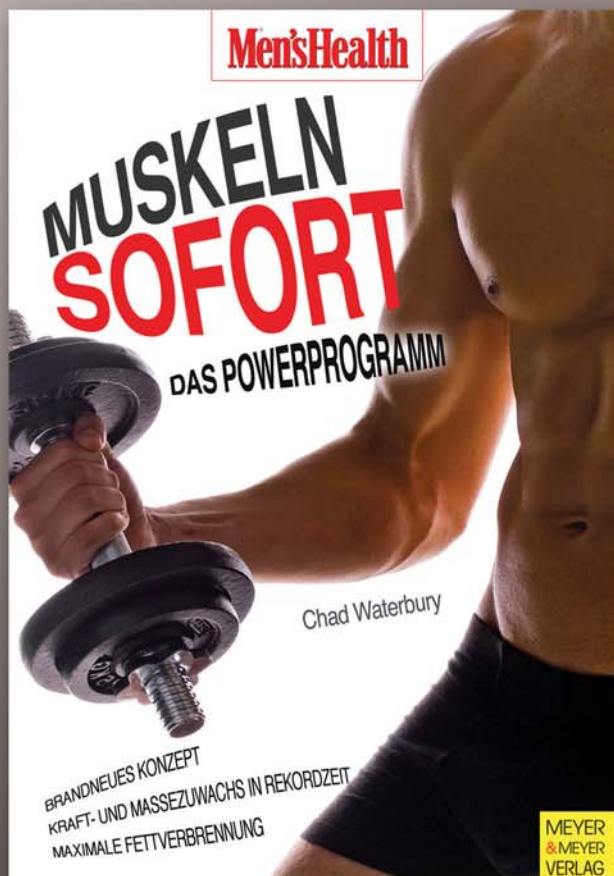
Lassen Piercings oder Tattoos auf sexuelle Aufgeschlossenheit schließen?

Tiefe Stiche lassen unter Umständen tief blicken. Besondere Aufmerksamkeit widmen Sie Mehrfachbohrungen und Piercings am Ohr. Die Metallteile sind nämlich nicht nur dekorativ, sie stimulieren auch sexuelle Akupunktur-Spots. Ein Ring am Nabel treibt dem Akupunkteur hingegen Schauer über den Rücken. Darüber hinaus gilt: Je näher der Schmuck an der Scham, desto schamloser mutmaßlich das Verhalten, sobald das Piercing frei liegt. Gleiches gilt für Tattoos. Allzu offenkundig getragen sind sie allerdings Blendwerk: Die Trägerin will etwas vortäuschen, was sie gar nicht hat.

Men'sHealth

Shop

Alles, was Männer noch besser macht.



Muskeln sofort

Das Powerprogramm

24,95 €

Kraft aufbauen und Muskelumfang in Rekordzeit vergrößern. Durch die Anwendung neuester neuromuskulärer Wissenschaft wird das Erreichen neuer Höchstleistungen ermöglicht – unabhängig vom Leistungsstand. Das brandneue Konzept sieht weniger Wiederholungen vor, mit höheren Gewichten, die explosiv bewegt werden.

344 Seiten

Artikel-Nummer: 109 66 31



So isst Mann sein Fett weg

Clever genießen und abnehmen

16,95 €

Dieser praktische Leitfaden speziell für Männer zeigt Ihnen, wie Sie mit einer genussvollen, leichten Ernährungsweise effektiv abnehmen. Einfach umsetzbare, schmackhafte Rezepte und effektive Ernährungstipps auf Basis der wissenschaftlich fundierten Logi-Methode führen Sie zum Erfolg. Schlagen Sie auf und nehmen Sie ab!

200 Seiten

Artikel-Nummer: 107 91 57

MensHealth.de/shop

Telefonische Bestellannahme +49 / 01805 / 354050-2616*

*14 ct/min aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen. Bitte geben Sie bei Ihrer Bestellung die Artikelnummer an.

WIE FINDET MAN DIE RICHTIGEN WORTE, UM IHR ETWAS NETTES ZU SAGEN?

Wichtig ist nicht nur, die richtigen Worte zu wählen, sondern auch, das Kompliment mit größter Hochachtung vorzubringen. Grund: Vor dem Ausgehen verbringen die meisten Frauen nach eigenen Angaben Stunden vor dem Spiegel und dem Kleiderschrank – darum können auch Sie zumindest vorher duschen und sich ein wenig schicker anziehen als sonst. Ihnen fällt aber noch eine ganz andere, besondere Aufgabe zu: Würdigen Sie das Resultat ihrer Mühen. Loben Sie ihre Frisur, bewundern Sie ihre Kleiderwahl, geben Sie sich betört von ihrem Duft. Ihre Schminkkünste würdigen Sie natürlich nicht. Sie sagen höchstens: „Ach, das ist Make-up? Hast du doch gar nicht nötig!“ Starten Sie mit einem Kompliment, das sich auf die Optik im Großen und Ganzen beziehungsweise auf Kleidung, Haare, Schuhe, Brille oder nette Nebensächlichkeiten bezieht. Unbedingt zu vermeiden sind am Anfang Komplimente, die den Körper im engeren Sinne betreffen, also ihre Figur, den Hintern, die Oberweite oder auch das Gesicht. Fallen Sie komplimentmäßig nicht mit der Tür ins Haus. Das wirkt zu einem frühen Zeitpunkt allzu oberflächlich und überschreitet eine unsichtbare Grenze. Die Hübsche hält Sie sofort für einen notgeteilten Kerl, der nur den schnellen Sexerfolg im Hinterkopf hat.

Welche Komplimente kommen bei Frauen am besten an?

Men's Health hat über 1600 Leserinnen gefragt, was sie gern von den Männern hören wollen. Hier ist das Ergebnis. Versuchen Sie's mal mit diesen Sätzen:

1. Mmh, du riechst so unglaublich gut! (58 Prozent mögen diesen Satz)
2. Ich liebe dein tolles Lächeln (56 Prozent)
3. Du bist das Beste, was mir in meinem Leben bisher passiert ist (55 Prozent)
4. Du hast eine samtweiche Haut (31 Prozent)
5. Du hast die schönsten Augen, die ich je gesehen habe (30 Prozent)
6. Mit dir kann man Pferde stehlen (25 Prozent)
7. Deine Frisur steht dir toll (14 Prozent)
8. Ich hätte dich für viel jünger gehalten (11 Prozent)
9. Du hast eine Figur wie ein Model (10 Prozent)
10. Du kochst besser als meine Mutter (9 Prozent)

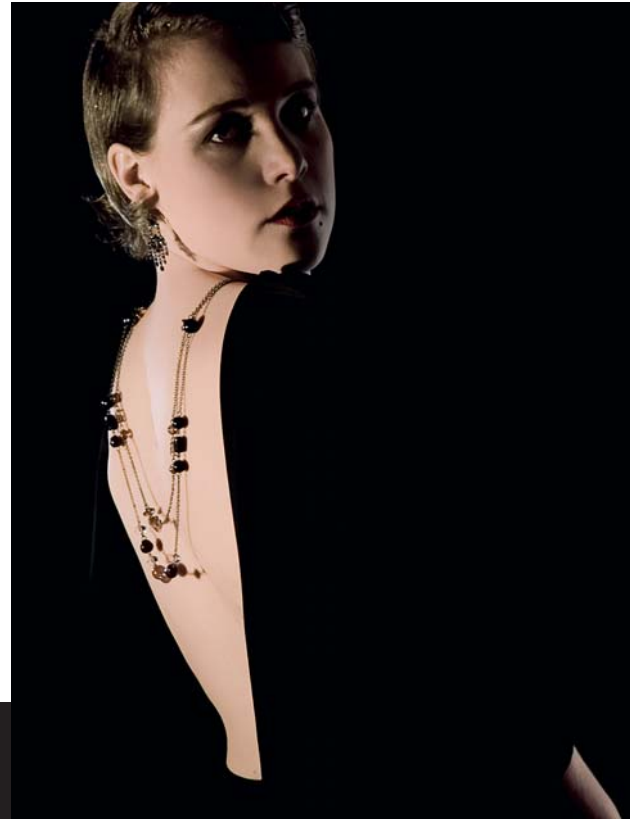
Welche Themen sollte man tunlichst meiden?

Zunächst alles, was die meisten Frauen schon tausendmal gehört haben (Marke „Du hast so wunderschöne Augen“). Außerdem sind alle Arten von Anzüglichkeiten verboten, es sei denn, Sie beide befinden sich gerade in einem Swinger-Club oder auf einer Erotikmesse. Ansonsten gelten folgende Regeln:

→ Ein Kompliment muss – zumindest im Kern – zutreffen. Keine Frau von unter 1,60 Meter Körpergröße nimmt Ihnen ab, dass Sie ihre tollen langen Beine bewundern.

→ Es muss überraschend sein, ohne abwegig zu wirken. Finden Sie ihre kurzen Beine trotzdem schön? Dann lassen Sie das Wort „lang“ weg – schon könnte es funktionieren (ist aber ziemlich riskant).

→ Ein Kompliment muss mehr sein als ein Spruch. Es muss echtes Interesse dahinterstecken und nicht nur der Versuch, etwas Nettes zu sagen, um sie anzubaggern. (Sie mögen die Art, wie sie geht, so wie gerade eben, das lässt Sie dahinschmelzen. – So in etwa.)



2

Kann man etwas zu Ihrem Schmuck oder Make-up sagen?

Vergessen Sie's! Komplimente dieser Art erwartet keine Frau von einem fachfremden, heterosexuellen Mann. Jede Frau weiß, dass normal begabte Männer kein Auge für Make-up oder Halsketten haben, und dass Sie Lidschatten nicht von Wimperntusche unterscheiden können. Versuchen Sie es stattdessen mit Komplimenten bezüglich ihrer Gesten (ihr toller Augenaufschlag, ihr süßes Lächeln, ihre grazile Haltung oder die Art, wie sie sich mit den Fingern durch die Haare fährt). Das sind persönliche Komplimente, die jede Frau gern hört. So sammeln Sie Pluspunkte. Später können dann Komplimente für Intelligenz, Humor, Intuition oder Mitgefühl folgen. Dafür müssen Sie die Lady aber schon ein paar Tage kennen, sonst wirken diese Bemerkungen unaufrichtig.



DARF MAN IHREN TOLLEN HINTERN LOBEN, ODER IST DER PO TABU?

Ganz klar: Klappe halten! Komplimente zu ihrem Hinterteil sollten Sie vorläufig hintenanstellen, unabhängig davon, um welche Frau es sich handelt und wie perfekt ihre Rundungen geformt sein mögen. Auch wenn ihr Po einer der perfekten ist, die Sie je gesehen haben, müssen Sie sich in Ihrem Überschwang der Begeisterung unbedingt bändigen. Warum? Fast jedes Wort zu diesem heiklen Thema kann nicht nur missverstanden werden, sondern wird von ihr mit größter Sicherheit anders aufgefasst, als Sie es gemeint haben. Vokabeln wie „rund“ oder „prall“ werden unweigerlich negativ interpretiert und lösen bei ihr tief sitzende Selbstzweifel aus. Warten Sie also ab, bis Sie beide sich besser kennen, und legen Sie auch dann noch jedes Wort auf die Goldwaage. Wenn es so weit ist, dann loben Sie ihren Po als knackig und sexy. Verzichten Sie unbedingt auf alle Vokabeln, die irgendwelche Fehlinterpretationen in Richtung „groß, fett, schlaff“ ermöglichen.

KENNENLERNEN

Wie geht ein Flirt per E-Mail?

Er sollte elektrisieren! Beachten Sie folgende Regeln:

→ Kein Gelaber! Schreiben Sie kurz, prägnant und pointiert – es sei denn, Sie haben etwas wirklich Spannendes zu erzählen.

→ Keine Floskeln. Vermeiden Sie unpersönliche Netzkürzel wie „lol“ oder „LG“.

→ Keine Zeichensprache. Smileys bitte nur verwenden, wenn Sie sichergehen wollen, dass etwas als Witz verstanden wird.

→ Keine Scheu. Im Grunde ist eine Flirt-Mail die Vorstufe zum Liebesbrief. Also, legen Sie etwas Herz hinein!

LOHT ES SICH, AUF SINGLE-PARTYS ZU GEHEN?

Natürlich lohnt sich das. Kuppelveranstaltungen sind vor allem in Großstädten beliebt. Hier treffen Singles auf Singles, und man muss nicht lange raten, was der andere wirklich will. Das Prinzip ist einfach: Sie holen sich an einem Info-Stand eine Nummer, kleben sie sich an die Brust, und dann rein ins Getümmel! Wenn Sie Glück haben, liegt nach einiger Zeit eine Nachricht von einer Unbekannten für Sie vor. Klingt einfach und unkompliziert, nicht wahr? Aber erwarten Sie nicht zu viel von dem Abend, sonst sind Sie enttäuscht, wenn nichts passiert. Bleiben Sie ganz entspannt, tanzen Sie, lesen Sie die ausliegenden Kontaktanzeigen. Und wenn Sie ein Mädchen sehen, das Ihnen gefällt, vergessen Sie den obligatorischen Weg zum Infostand. Gehen Sie hin und sprechen mit ihr. Dadurch sparen Sie Zeit und können, wenn nichts draus wird, schnell wieder auf die Suche gehen.

Kann man auch per SMS flirten?

Na logisch! Sie müssen sich nur kurz fassen. Trotzdem sollten Sie auch hier keine abgedroschenen Floskeln, Smileys und Abkürzungen verwenden. Verfassen Sie lieber ein Haiku. Das traditionelle japanische Gedicht soll aus drei Gruppen von je 5, 7 und 5 Silben (also insgesamt 17) komponiert sein – jedenfalls ungefähr. Beispiel: „Grauer Tag im Büro. Einziger Lichtblick: Der Gedanke an dich.“ Bedenken Sie beim Simsen: Höchstwahrscheinlich zeigt Sie Ihre Texte ihren Freundinnen. Also, geben Sie sich Mühe!

ICH MÖCHTE EINE FRAU IM INTERNET FINDEN. WIE STELLE ICH DAS AN?

Egal ob Sie sich bei einer professionellen Partnervermittlung eintragen lassen oder es in einem Flirtportal versuchen: Achten Sie bei Ihrer Selbstdarstellung auf Authentizität – keine Schlüpfrigkeit, keine Peinlichkeit, keine Zweideutigkeit.

Das Wichtigste in Kürze:

- Integrieren Sie ein vorteilhaftes Foto.
- Schreiben Sie einen humorvollen, kurzen Text zu Ihrer Person.
- Überprüfen Sie Ihren Eintrag auf eventuelle Schreibfehler.
- Aktualisieren Sie regelmäßig Ihren Eintrag.
- Seien Sie kreativ. Langweilige Sätze und plumpe Macho-Sprüche sind out.
- Auch wenn es Ihnen profan und lästig erscheint: Nennen Sie Hobbys, Lieblingsfilme, -musik oder Ähnliches. Das verrät viel über Lebensstil und Interessen.
- Bei der Online-Partnervermittlung: Finden Sie heraus, wie viele Frauen dort überhaupt registriert sind.





Wie groß ist die Chance, im Chatroom die Liebe fürs Leben zu finden?

Hocken Sie nicht die ganze Zeit vor dem PC! Da draußen gibt es eine Welt zu erobern. Allerdings ist das Netz eine Abkürzung: Die Computer-Kommunikation zwischen zwei oder mehreren Usern stellt die wohl schnellste und unkomplizierteste Möglichkeit dar, jemanden kennenzulernen: Man kann schnell und problemlos den Gesprächspartner wechseln, in Chats kommt es erst mal nicht aufs Aussehen an, und die User bleiben vollkommen anonym. Bis zum ersten Date wissen Sie also schon eine Menge über Ihren Chatpartner. Die Hemmschwelle des Ansprechens ist außerdem niedrig, und es fällt einem auch leichter, jemandem eine Abfuhr zu erteilen als im wirklichen Leben. Allerdings hat das Ganze auch Nachteile: Viele stellen sich besser dar, als sie sind. Viele wechseln die Identität oder gar das Geschlecht („gender switching“). Oft lässt sich zwischen ernst gemeinten und erfundenen Avancen nicht unterscheiden. Und: Die erste reale Begegnung erfüllt meist nicht die Erwartungen. Probieren Sie es also ruhig aus, aber rechnen Sie von vornherein damit, dass es zu einem Treffen in der Welt der Wirklichkeit möglicherweise nie kommen wird oder dass dieses Rendezvous eine Enttäuschung sein kann.

KENNENLERNEN

2



Ich traue mich nicht, Frauen persönlich anzusprechen. Ist es sinnvoll eine Kontaktanzeige aufzugeben?

Auf jeden Fall. Manche Frauen finden es sogar viel spannender, einen Stapel handgeschriebener Briefe vom Postfach abzuholen, als zum Beispiel eine E-Mail zu empfangen. Aber denken Sie daran: In der Kürze liegt die Würze! Sie müssen der Leserin in 4 bis 5 Zeilen mitteilen, wer Sie sind und wen Sie suchen. Über Letzteres sollten Sie sich zuvor unbedingt klar werden. Kontaktanzeigen verzeichnen nämlich dann die höchsten Erfolgsquoten, wenn man sie richtig platziert.

→ **Wählen Sie das Blatt nach der Leserschaft aus:** Wird es von Jüngeren, Älteren, Snobs oder Alternativen gelesen? Achten Sie außerdem auf eine große Reichweite. Regionalzeitungen (vor allem am Samstag) haben eine geringe Reichweite, überregionale werden von mehr Menschen gelesen. Allerdings landen sie alle nach einem Tag im Papierkorb. Für Zeitschriften gilt das Gleiche, allerdings werden sie länger gelesen, die Chance für Kontakte steigt also.

→ **Füllen Sie die wenigen Zeilen mit sinnvollem und möglichst auch etwas überraschendem Inhalt.** Schreiben Sie einen kurzen, ehrlichen Text zu Ihrer Person (Alter, Wohnort, Beruf, Interessen, besondere Eigenschaften). Übertreiben Sie nicht. Formulieren Sie positiv und humorvoll – sofern das zu Ihnen passt. Vorsicht mit Ironie und Doppeldeutigkeiten – die werden oft missverstanden! Stellen Sie zunächst möglichst geringe Anforderungen an den Partner, den Sie suchen, das erhöht die Zahl der Antworten.

Vorteile einer Kontaktanzeige: Keine Spur von Kontaktscheu, denn Sie können etwas von sich preisgeben, ohne dem anderen dabei in die Augen schauen zu müssen. Sie können Ihren Formulierungen ganz in Ruhe eine persönliche Note geben. Also, nehmen Sie sich Zeit! Eine Kontaktanzeige kostet in der Regel zwischen 20 und 50 Euro. Das ist nicht viel, wenn man bedenkt, dass man an einem Abend in einer Bar genauso viel oder mehr ausgibt.



2

Erhöht ein cooler Schlitten die Chancen bei den Frauen?

Sie haben Ihren Wagen tiefergelegt? Damit sinken leider auch Ihre Flirt-Chancen ganz erheblich: Rund die Hälfte aller Frauen fährt überhaupt nicht darauf ab. Noch schlimmer ist allerdings ein Airbrush auf der Motorhaube oder gar ein Fahrstil wie ein greiser Rentner. Unsere Umfrage zeigt, welche äußeren oder inneren Merkmale an Ihrem Fahrzeug eher dazu geeignet sind, Frauen zu verschrecken, als sie zu beeindrucken.

Duftbaum am Innenspiegel	29 %
Wackeldackel	34 %
Dröhnende Musik	37 %
Kavalierstart	42 %
Aufgemotztes Auto	48 %
„Baby on board“-Aufkleber	49 %
Airbrush auf der Motorhaube	53 %
Beifahrer(in)	59 %
Verschlafener Fahrstil	81 %

Aus dem Auto eine Radfahrerin anbaggern – geht das?

Klar, pfeifen Sie ihr hinterher und rufen: Toller Hintern, Baby! Nein, ernsthaft: Das wirkt zu

mackerhaft und könnte nach hinten losgehen, weil sie auf Autofahrer möglicherweise schlecht zu sprechen ist. Aber wenn Sie neben ihr an der Ampel stehen, gelten dieselben Regeln wie überall auf der Welt. Versuchen Sie es am besten auf die freundlich-charmante Art.

BEI WELCHER GELEGENHEIT KANN MAN MIT FRAUEN IM STRASSENVERKEHR FLIRTEN?

Gute Nachrichten für Vielfahrer: 92 Prozent aller Frauen sind generell zu einem Autoflirt bereit. Die Flirtlust hängt im Einzelfall von verschiedenen Faktoren ab – unter anderem vom Wochentag. Für den Internet-Fahrzeugmarkt *mobile.de* fand das Umfrageinstitut Gewis heraus, wann Frauen auf Männer abfahren. Besonders aussichtsreich ist ein Flirt-Versuch demnach am Wochenende: Mehr als ein Drittel aller Frauen ist dann nach eigener Aussage für einen Autoflirt empfänglich. Doch auch unter der Woche in einen Stau zu fahren kann sich lohnen. Hier die genauen Zahlen:



Wann sind Frauen im Auto zum Flirten aufgelegt?	
Morgens	7 %
Abends	19 %
Im Stau	26 %
Auf Parkplatzsuche	11 %
Im Parkhaus	14 %
An roten Ampeln	22 %
Am Wochenende	35 %
Nie	8 %



Kann man sich auch im morgendlichen Berufsverkehr näherkommen?

Wenn Sie als viel beschäftigter Mann nur selten Zeit und Gelegenheit zum Tschüßeln und Mechteln haben oder wenn Ihnen die schönsten Frauen tatsächlich morgens auf dem Weg zur Arbeit begegnen, dann lassen Sie einfach die Scheibe herunter und nehmen Sie Kontakt auf. Gute Einstiegsfrage: „Verzeihung, ich glaube mein Blinker tut’s nicht. Schauen Sie mal?“ Wenn die Traumfrau hinterm Steuer nicht will, geben Sie einfach Gas, und niemand war Zeuge des Korbs, den Sie gerade erhalten haben. Besonders für schüchterne Flirter eignet sich diese Methode. Zwinkern Sie, lächeln Sie, hören Sie laut Ihre Lieblingsmusik und grinsen Sie in die anderen Wagen. Wenn Sie ein Technikfan sind und aufs Ganze gehen wollen, halten Sie Ihr Handy hoch oder aus dem Fenster und bedeuten Sie der Hübschen nebenan, sie möge Ihre Bluetooth-Funktion einschalten. Falls es ihr technisch möglich ist und sie mitmacht, kommen Sie so an ihre Nummer.

KENNENLERNEN

LOHNT ES SICH, IN DEN FERIEEN EINFACH MAL AUF DER STRASSE EINE FRAU ANZUSPRECHEN?

Im Urlaub ist zwar nicht alles erlaubt, das aber schon. Sie haben eine Chance, aber nur 3 Sekunden Zeit. Also, nutzen Sie sie den Moment, um das Unmögliche möglich zu machen. Lassen Sie die Traumfrau nicht einfach ziehen! Viel sieht man ja nicht im Vorbeigehen, doch wenn Ihnen dieser Eindruck schon reicht, müssen sie sauschnell sein. Wenn Sie erst lange überlegen, welcher Tonfall und welcher Blick angebracht sein könnten, ist die Süße schon 3 Blöcke weiter. Sie müssen also alles auf eine Karte setzen. Am besten gelingt das, wenn Sie ein paar Sprüche im Kopf haben. Testen Sie mal diese 3:

Die Terror-Masche (wichtig: dabei mit einer Wasser-Pumpgun herumfuchteln): „Wir haben noch 'ne Rechnung offen, Baby. Drüben in der Bar – bei einer Bloody Mary.“

Die Jetset-Methode (wichtig: Sonnenbrille, Promi-Attitüde): „Mein Hubschrauber parkt um die Ecke, lass uns in den siebten Himmel abheben und Wolken zählen.“

Die Romantik-Nummer (wichtig: verklärter Blick, Lyrikband): Niederknien, sie mit Gedichten überschütten, bis sie lacht. Natürlich können Sie mit jeder Variante scheitern, aber das tun Sie auch, wenn Sie es gar nicht erst versuchen. Außerdem ist es eine gute Übung in Sachen Charme und Esprit. Und vielleicht bleibt sie ja doch stehen. Wer weiß das schon genau?



Gibt es Strategien, um am Strand jemanden kennenzulernen?

Der Strand bietet eine Fülle von Möglichkeiten. Es gibt fast so viele Frauen wie Sand am Meer. Aber überstürzen Sie nichts angesichts des Überangebots. Gehen Sie überlegt und planvoll vor. Hier ist ihre Strand-Strategie in 3 Schritten:

Vorauswahl Lassen Sie in Ruhe Ihren Blick schweifen. Am Strand gilt: What you see is what you get. Soll heißen: Sie können Ihre Wahl nach körperlichen Reizen treffen, sollten sich von all der Schönheit aber auch nicht blenden lassen. Die Regel lautet: Anschauen ist okay, Anstarren hingegen ein peinlicher Fehler. Das gilt vor allem für nackte Haut. Nach dem ersten Blickkontakt geht's deshalb zügig weiter mit dem nächsten Schritt.

Ansprache Chance verpasst, weil die betörende Strandnixie gerade ins Wasser gehüpft ist? Von wegen – auf geht's! Klemmen Sie sich Ihr Lebensretter-Board unter den Arm und sprinten Sie in die Fluten. 4 Züge, und schon können Sie die Süße in Bay-watch-Manier an Land ziehen. Wenn sie nicht gleich milde lächelt, erklären Sie ihr, Sie hätten in der Nähe den Weißen Hai gesehen. Frauen lieben großes Kino. Oder Sie verführen die Schöne eiskalt – und zwar mit einem Eisbecher: minimum 25 Kugeln, und dazu ein Fähnchen mit Botschaft. Abstellen, abwarten, und mit ein bisschen Glück schmilzt ihr Herz noch vor dem Eis.

Kontaktaufnahme Frauen sind gelenkig, aber auch sie kommen beim Eincremen nicht überallhin. Der Rücken bleibt pflegetechnisch eine verwaiste Zone. Bieten Sie Hilfe und/oder After Sun an. Geht sie darauf ein, dürfen Sie sich weiter vorwagen und eine Rückenmassage daraus machen. Falls Ihnen dabei zu heiß wird, können Sie den Rest der Massage ins kühle Meer verlagern.

WAS KANN MAN TUN, UM IM CLUB AUF DER URLAUBSINSEL AN DIE BESTE TÄNZERIN AUF DER TANZFLÄCHE RANZUKOMMEN?

Ganz einfach: Verschenken Sie 500-Euro-Schuhe. Nein, ernsthaft: Wenn Sie den schnellen Erfolg suchen, dann halten Sie sich an diese 3-Schritte-Strategie.

Anschauen. Die Braut hat richtig Feuer im Hintern und lässt auf der Tanzfläche lasziv die Hüften kreisen? Legen Sie eine flotte Sohle aufs Parkett und zeigen Sie ihr, was Sie bei „Dirty Dancing“ von Patrick Swayze gelernt haben. Doch Vorsicht: Sie dürfen ihr auffallen, sie aber nicht anfallen oder sonst irgendwie peinlich sein. Die Süße lächelt? Bingo! Bevor Ihnen nun ein anderer zuvorkommt, ganz schnell in ihre Nähe tanzen.

Ansprechen. Auch wenn's schwer fällt: Halten Sie nicht zu lange mit dem Anmachspruch hinterm Berg. Knistermomente verschwinden genauso schnell, wie sie kommen. Also, Mund auf, raus damit! Selbst die schönsten Frauen können keine Gedanken lesen. Als schwierig könnte sich dabei der Lärm erweisen, denn auch das heißeste Kompliment büßt an Wirkung ein, wenn jedes Wort mit einem „Waaaaas?“ beantwortet wird. Vielleicht sollten Sie ihr lieber gleich einen verschärften Zettel in die Hand drücken und volles Risiko gehen: „Du gefällst mir richtig gut, aber jetzt möchte ich mal deine Stimme hören.“ Vielleicht bittet Ihre Tänzerin Sie zum Plaudern an die Bar.

Anfassen. Gehen Sie mit ihr auf einen Absacker rüber ins „Bella Luna“ oder „Bambolero“. Nach 2 oder 3 Caipirinhas wird sie 100-prozentig anlehnungsbedürftig. Und solange sie bestenfalls willig, aber nicht willenlos ist, darf man das ausnützen. Also, schnell raus auf den Strand und den Sternenhimmel anschauen. Das kommt romantisch rüber und spart lange Wege.

Wie mache ich die Rettungsschwimmerin am Strand auf mich aufmerksam?

Indem Sie sich anders verhalten als alle anderen Kerle. Jeden Tag schauen die Männer zu ihr auf, beobachten, wie der Sommerwind ihr langes, blondes Haar umspielt und wie es sanft auf ihren roten Badeanzug fällt. Starren auf ihren Badeanzug. Starren auf ihren Badeanzug. Starren auf ihren Badeanzug. Lassen peinliche Sprüche ab wie „Du könntest ja mal auf meiner Trillerpfeife blasen“ oder „Ist es auch verboten, auf deinen Beckenrand zu springen?“ So etwas tun Sie nicht, niemals! Unser Vorschlag: Verlieren Sie doch mal Ihr Portemonnaie. Genauer gesagt: Übergeben Sie es einem guten Kumpel, und dann gehen Sie zur Bademeisterin und beklagen den Verlust. Bitten Sie um Benachrichtigung, falls es gefunden werden sollte. Anschließend geht's zurück aufs Handtuch. Dann ist Ihr Komplize dran: Nach einer Viertelstunde schicken Sie ihn los. Er gibt Ihren Geldbeutel bei der Bademeisterin ab, damit Sie ihn sich dort wieder abholen können. Es folgt Ihr zweiter Auftritt: glücklich, dankbar, Spendierbadehosen an. Ihre Aufgabe: Bevor Sie wieder auf ihren Aussichtsturm hinaufklettert, müssen Sie eine Verabredung in der Tasche haben. Fragen Sie, wie lange sie noch arbeiten muss und ob sie anschließend Lust auf einen Cocktail hätte – schließlich haben Sie jetzt ja wieder Geld.



KENNENLERNEN

WAS IST BEIM FLIRT IM BÜRO ZU BEACHTEN?

Flirten hält auf Trab und mindert Stress, der ansonsten Lust und Potenz blockiert. Doch Vorsicht, Job-Flirten ist ein Non-Contact-Sport. Halten Sie sich an diese Regeln:

Augen Nicht anstarren und nie hinterhergucken. Lieber ein aufmunterndes Lächeln und ein netter, kurzer Blick in die Augen. Lächelt sie zurück, ist sie einem Flirt nicht abgeneigt.

Worte Ihre Kollegin hat einen tollen Hintern? Na, prima. Aber sagen Sie ihr das ja nie! Jede Anzüglichkeit ist eine zu viel. Loben Sie ihre Arbeit und spenden Sie ihr Trost bei Stress.

Hände Körperkontakt ist tabu, auch wenn's Ihnen beiden Spaß macht. Denken Sie an den Kollegen-Tratsch!

Gefühle Wenn eine Kollegin sich in Sie verliebt, müssen Sie gut abwägen: Empfinden Sie dasselbe für sie, dann geben Sie es zu und stehen Sie es gemeinsam durch. Wenn nicht, dann stellen Sie das frühzeitig und unmissverständlich klar. Lassen Sie sich am besten in eine andere Abteilung versetzen. Und erzählen Sie Ihrer Partnerin von der Sache – bevor andere Ihnen zuvorkommen.



2

Ich habe mich in die Putzfrau verliebt. Womit gewinne ich ihr Herz?

Es gibt 1000 Möglichkeiten: Stoßen Sie den Putzwagen um und helfen ihr beim Einsammeln. Rutschen Sie auf dem frisch gebohnerten Boden aus, um ihr vor die Füße zu fallen. Hinterlassen Sie Papierherzen im Mülleimer. Strahlen Sie mehr als Meister Proper. Aber bitte machen Sie nicht zusätzlichen Dreck. Denn damit können Sie bestimmt nicht bei ihr punkten.

Meine Chefin flirtet mit mir. Wie soll ich reagieren?

Geschmeichelt. Und seeehr vorsichtig. Überlegen Sie sich gut, was Sie zulassen. Eine Beziehung könnte Sie den Job kosten – oder zumindest für Gerede sorgen. Vergessen Sie nie, dass sie am längeren Hebel sitzt, auch wenn sie noch

so charmant und liebenswürdig ist. Letztlich wäre es zwar sie, die sich der „Unzucht mit Abhängigen“ schuldig macht oder sich zumindest dem Verdacht der Nötigung aussetzt, aber was, wenn sie sagt, Sie hätten angefangen? Lassen Sie's lieber. Nehmen Sie es als Kompliment, weisen Sie die Frau nicht brüsk zurück, sondern halten Sie die Flamme der Sympathie am Brennen, ohne in den Augen der Kollegen als Günstling dazustehen.

KANN ICH SIE BEIM SPORT ANSPRECHEN, ODER SOLL ICH'S LIEBER LASSEN?

Bei einer Läuferin, die Sprints trainiert, oder einer Turmspringerin, die an ihrer Technik feilt: schwierig. Grundsätzlich sollten Sie sich fragen, bei welcher Trainingsintensität es Sie selbst nicht stören würde, angesprochen zu werden – und zwar von einer Frau, für die Sie sich (bisher) nicht interessieren. Verhalten Sie sich umgekehrt entsprechend. Generell sind sportliche Freizeitaktivitäten wie leichtes Joggen oder Fußball im Park allerdings gute Anlässe für interessierte Blicke und das ein oder andere Geplänkel.



Welche Sportart hat den höchsten Flirt-Faktor?

Mixed-Ringen. Kurse dafür sind allerdings sehr selten. Aber versuchen Sie es mal beim Beach-volleyball. Gemischte Mannschaften, luftige Bekleidung, lange Wartezeiten als Steller am Netz, während der Ball gesucht wird – da ergibt sich schon einmal die Gelegenheit zum Plausch mit der gegnerischen Stellerin. Aber nicht vergessen: Das eigene Team geht vor. Nie durch die Plauderei der Mannschaft schaden! Sie spielen im selben Team? Dann bleiben Sie während des Matches in jeder Hinsicht am Ball. Loben Sie ab und zu ihre Spielweise – aber voller Bewunderung, nicht herablassend. Es kann auch nicht schaden, sich nach gewonnenen Punkten abzuklatschen. Ob Sie dann am Ende gewonnen haben oder nicht: Das Spiel war sicherlich anstrengend genug, um sich anschließend ein gemeinsames Päuschen zu gönnen. Das wird auch Ihre Bagger-Königin so sehen.

KENNENLERNEN



2

WIE SPRICHT MAN EINE JOGGERIN AN?

Zuerst einmal durch Disziplin: Von jetzt an klingelt ihr Wecker noch früher, statt Frühstück gibt es Sport. Denn wer Läuferinnen liebt, muss mehr tun, als ihnen hinterherzuhecheln. 3 Kennenlernszenarien für das Rennen Ihres Lebens.

Das Rot-Kreuz-Szenario: Überholen Sie Ihre Traumfrau. 50 Meter vor ihr stürzen Sie und bleiben schmerzgeplagt liegen. Wenn sie zu Hilfe eilt, gucken Sie nicht, als hätten Sie erwartet, dass sie Krankenschwester spielt. Nicht aus der Rolle fallen! Schmerzen simulieren und um Hilfe beim Aufstehen bitten. Anschließend laden Sie die Laufkönigin zum Dank zum Essen ein. Wenn Sie nicht sofort eine Telefonnummer herausrückt, müssen Sie ihr wohl noch ein paarmal begegnen, bis sie die Einladung annimmt. Beim ersten Date geben Sie zu, dass der Sturz nur inszeniert war und sagen: „Was nicht heißen soll, dass du mich nicht wirklich umhaust.“

Das Sieger-Szenario: Ist sie ein Gewinner-Typ? Strahlt sie Ehrgeiz aus? Und sind Sie ein ernst zu nehmender Gegner? Dann fordern

Sie die Hübsche zum Sprint oder provozieren sie anderweitig, bis sie sich zu etwas verleiten lässt – einem kurzen Wettlauf, gemeinsamem Stretching oder einer Saftschorle nach hartem Training. Sie werden sehen: Der kürzeste Weg in ihr Herz, die Sprintstrecke sozusagen, ist die gemeinsame Leidenschaft für den Sport.

Das Um-die-Ecke-Szenario: Laufen ist für Sie nicht alles? Nun, mit großer Wahrscheinlichkeit auch nicht für sie. Aber vielleicht ist es die einzige Zeit am Tag, an der sie mal allein ist und ihre Ruhe hat. Also, lassen Sie ihr diese Zeit der Muße und stören Sie immer nur für einen kurzen Moment – durch einen freundlichen Gruß, wie er unter Joggern üblich ist. Aber denken Sie daran, dass Sie ihr dazu entgegenkommen müssen. Dieses Grußritual wiederholen Sie täglich, wochenlang. Und finden Sie heraus, was sie sonst so macht. Wenn Sie ihr dann – gaaaanz zufällig – anderswo begegnen, sagen Sie zu ihr: „Hey, kennen wir uns nicht vom Joggen?“ Vielleicht ist sogar sie es, die diesen Satz sagt.

Darf ich sie anbaggern, wenn ich ihr helfe, weil sie eine Panne hat?

Zwischen charman-tem Beistand und Ausnutzen einer Not-lage liegt ein schma-ler, aber durchaus begehbarer Grat. Zu-nächst müssen Sie erspüren, wie ange-nehm oder unange-nehm es ihr ist, dass

Sie ihr behilflich sind. Das merken Sie an ihrer unmittelbaren Reaktion, an der Art, wie sie Danke sagt – oder eben nicht. Ist da ein Funke Sympathie, der über das bloße Maß gebotener Dank-barkeit hinausgeht? Dann fragen Sie völlig unverbindlich: „Darf ich Sie noch auf einen Kaffee einladen?“ Wichtig: Wenn sie Nein sagt, beharren Sie nicht! Sie ist Ihnen nichts schuldig. Das heißt, Sie dürfen nichts verlangen, nur Wünsche äußern.



Gibt es irgendwelche Hilfsmittel, um eine Frau anzusprechen?

Na klar gibt's die. Zum Beispiel diese hier.

Regenschirm: Man kennt das ja – es regnet immer im ungünstigsten Moment. Prima, wenn Sie die Zuckerschnecke mit Ihrem Tropfenschild vor dem Auflösen retten können.

Süßigkeiten: Eine Tüte Süßes hilft dabei, den Blickkontakt herzustellen. Laut rascheln, bis sie guckt, und dann bieten Sie ihr etwas an. (Pssst, diese Methode taugt nicht fürs Kino!)

Glückskekse: Funktionieren ähnlich wie Süßigkeiten, sind aber exotischer. Bieten Sie ihr einen Keks an und fragen Sie: „Darf ich Ihnen Ihre Zukunft vorhersagen?“

Notizblock und Stift: Eine aufgekritzelte E-Mail-Adresse wirkt allemal netter als eine geschäftsmäßige Visitenkarte. Schreibzeug ist auch nützlich, falls sie Sie nach dem Weg fragt.

Feuerzeug: Klar, Rauchen ist ungesund. Aber das können Sie ihr später immer noch abgewöhnen. Nutzen Sie zunächst mal das Laster und entfachen Sie ein Feuer (in ihrem Herzen).

Taschentücher: Sie haben natürlich die superweichen für zarte Näschen bei sich. Unbenutzt, versteht sich. Die Schöne niest – und schwups sind Sie mit dem Schnupftuch zur Stelle.

Taschenlampe: Natürlich keine 5-Kilo-Nachtwächterleuchte. So eine Miniversion fürs Schlüsselbund. Vielleicht ist es ja schon dunkel und Ihrem Heidi-Klum-Double fällt was runter.

2

WANN IST DER BESTE ZEITPUNKT, UM SIE ANZUFLIRTEN?

Sofort, wenn Sie sie sehen! Warten Sie zu lange, ist der Zug abgefahren. Nein, ernsthaft: Das Zauberwort heißt Blickkontakt – gemeint ist ein direkter, offener, interessierter Blick. Sie hat zurückgelächelt? Dann nichts wie hin, reden Sie mit ihr. Wann? Jetzt gleich. Wer zuerst kommt, flirtert zuerst. Warten Sie nicht, bis ein anderer Ihr Lächeln abstaubt. Seien Sie flink, aber unverkrampft. Denken Sie daran: Eigentlich wollen Sie sich nur nett unterhalten. Das glaubt Ihnen zwar eh keiner, aber mit der Einstellung können Sie einen Korb besser verkraften.



KENNENLERNEN

Wie macht man sich am besten an die hübsche neue Nachbarin heran?

Wie viel dichter wollen Sie denn noch an sie heran, Sie leben doch schon mit ihr unter einem Dach? Im Ernst: Sie wohnen bereits im selben Haus, haben also etwas, das Sie beide auf lange Sicht im privaten Bereich verbindet. Deshalb sollten Sie für die neue Hausbewohnerin nicht gleich zur lästigen Hypothek werden, indem Sie bei der ersten Gelegenheit mit Blumen vor der Tür stehen. Leben Sie einfach eine Weile nebeneinanderher, grüßen Sie freundlich im Hausflur, bieten Sie Hilfe beim Tragen der Einkaufstasche an – aber nur, wenn diese erkennbar schwer ist. Im Lauf der Wochen und Monate werden sich schon weitere Anknüpfungspunkte ergeben, schon allein, weil Sie immer mehr über sie erfahren (zum Beispiel, ob sie einen Freund hat). Werden Sie aber nicht zum Stalker!



Haben Sie einen Anmachspruch für eine Frau, die ihren Hund ausführt?

„Hello, Bella mit Bello!“ Klingt doof? Hm, tja. Dann sprechen Sie die Gute doch einfach auf ihren Hund an. Ist doch super, wenn Ihre Auserkorene das beste Gesprächsthema gleich an der Leine mitbringt.

Tipp: Wenn Sie sich mit Hunden nicht auskennen, besorgen Sie sich ein Buch über Hunderassen, damit Sie nicht nach zwei Sätzen wirken wie ein Vollidiot.



2

Gibt's Regeln für den Flirt mit Frauen, die älter sind?

Gegenfrage: Begehren Sie diese Frau anders als eine Gleichaltrige oder Jüngere? Nein. Warum sollten Sie also anders mit ihr flirten? Das Letzte, was sie will, ist das Gefühl, alt zu sein. Natürlich kann es sein, dass sie altersbedingt anders

gelagerte Interessen hat. Das kann aber typbedingt auch bei Gleichaltrigen der Fall sein – und Gegensätze ziehen sich schließlich an. Wenn sie mehr als nur zwei, drei Jahre älter ist, müssen Sie damit rechnen, dass sie mehr Wert auf Höflichkeit und Manieren legt und auch nicht gleich am ersten Tag mit Ihnen in die Falle steigt. Vermutlich lässt sie sich auch eher durch Charme und Witz beeindrucken als durch Machogehabe.

IST DIE POSTBOTIN TABU?

Warum denn das? Postbotinnen sind auch Menschen – und als solche zu respektieren! Aber sie sind genauso anflirtbar wie alle anderen. Wenn Sie die Dame in Blau-Gelb so klasse finden, wird sie vielleicht nicht unglücklich sein, das zu erfahren. Aber achten Sie darauf, dass Sie nicht wie jemand wirken, der zu faul ist, zum Baggern das Haus zu verlassen, und lieber darauf wartet, dass was Leckeres mit der Post kommt. Also, keine schmierige Einladung in Ihre Wohnung, keine eng sitzenden Latex-Hausanzüge, keine auffälligen Bestellungen bei Sex-Versandhäusern. Eine Blume im Briefschlitz, das wäre eine Idee. Aber erst wenn sie durch ein paar kurze Gespräche und Augenzwinkereien bereits weiß, wer Sie sind.

KENNENLERNEN

Was ist beim Flirt am Telefon zu beachten?

Wie Sie mit einer Ihnen bekannten oder vertrauten Person nett am Telefon schäkern, das wissen Sie hoffentlich. Also geht's um eine (nahezu) Unbekannte, vielleicht eine Frau, die sich verwählt hat, deren Stimme Sie aber umhaut – oder jemand, den Sie nicht persönlich kennen, sondern nur von Fotos, etwa eine gute Freundin Ihres Bruders. Halten Sie sich an diese 3 Regeln, und Sie verlängern das Gespräch um einige möglicherweise entscheidende Minuten – und holen vielleicht einen weiteren Anruf heraus.

→ Zeigen Sie sich sofort erfreut und signalisieren ihr, dass Sie sie erkennen. Ohne Blickkontakt ist die nonverbale Kommunikation extrem beschnitten. Zeigen Sie daher aufrichtig jedes Gefühl und bewahren keine Geheimnisse – es sei denn, Sie tragen aus Gründen, die nur Ihnen bekannt sind, gerade keine Hose. Sie muss nicht alles wissen, aber sie muss wissen, was Sie über sie wissen.



→ Finden Sie so schnell wie möglich einen Anknüpfungspunkt und bauen ihn ins Gespräch ein. Falls sich die Gelegenheit dazu ergibt: Fragen Sie sie nach ihrer Meinung zu einem aktuellen Thema, nach ihrem letzten Urlaub, nach einer Party, bei der sie vielleicht war.

→ Das klingt jetzt leicht, erfordert aber Fingerspitzengefühl: Sagen Sie etwas Lustiges – über sich, über das Wetter, über das Verwählen im Allgemeinen oder Speziellen. „Wissen Sie, was mir gerade passiert ist?“ Ja, von uns aus auch darüber, dass Sie gerade keine Hose tragen, aber lassen Sie es wie einen Witz klingen. Sie weiß nichts über Sie, kennt wahrscheinlich nicht einmal Ihr Gesicht, und es gibt keine Chance, das in diesem Moment zu kompensieren. Aber Sie können ihr zeigen, dass Sie ein lustiger Typ sind. Sie können ihr Lust darauf machen, sich wieder mit Ihnen zu unterhalten. Und vielleicht ruft sie wieder an. Vielleicht schon in 5 Minuten.



WIE ANGELE ICH MIR DIE HÜBSCHE FRAU VOM BALKON GEGENÜBER?

Zuerst gilt es, ihren Namen herauszufinden – keine leichte Aufgabe bei einem Dutzend Klingelknöpfen. Von den Schildchen schreiben Sie nur die Namen ab, die nicht eindeutig auf einen männlichen oder mehrere Bewohner hindeuten. Glück gehabt, es bleiben nur 3 Kandidatinnen übrig! Aus dem Telefonbuch besorgen Sie sich die Nummern zu den Namen. Sie müssen nur noch warten, bis sie wieder auf ihrem Balkon liegt, dann telefonieren Sie die Nummern ab. Beim 2. Versuch klappt's, sie springt auf und geht zum Telefon. Jetzt haben Sie alles, was Sie brauchen. Basteln Sie ein an sie adressiertes Paket und bringen Sie es ihr. Warum es bei Ihnen abgegeben wurde? Unwichtig. Hauptsache, Sie kommen ins Gespräch. Sagen Sie: „Ich wollte gerade einen Kaffee trinken. Aber dann habe ich Sie auf dem Balkon entdeckt und dachte mir, dass ich für meinen kleinen Botendienst vielleicht einen bei Ihnen bekomme.“ Verbinden Sie es mit einem netten Lächeln – dann wird sie den neuen Briefträger schon reinlassen und mit ihm einen Cappuccino auf dem Balkon trinken. Belassen Sie es zunächst dabei. Winken Sie ihr demnächst einfach von Balkon zu Balkon mit einer Kaffeetasse zu. Sie werden sicher bald wieder ihr Gast sein.



Gibt es Tricks, um an eine alleinerziehende Mutter ranzukommen?

Ja, Sie brauchen nur der Kindergarten-Chef zu sein, der ihr persönlich einen der in Deutschland raren Plätze anbietet. Passt nicht? Na, dann seien Sie der alleinerziehende Vater, der ansatzweise eine Vorstellung davon hat, was ihr den ganzen Tag so um die Ohren fliegt und schreit. Haut auch nicht hin? Dann seien Sie zumindest ein netter, vertrauenswürdiger Nachbar, der ihr nach ein paar freundlichen Kontakten anbietet, für zwei Stunden auf den oder die Kleinen aufzupassen, damit sie mal zum Friseur gehen kann. Und der ihr danach auch noch sagt, wie fantastisch sie aussieht. Die Superstrategie für die Kinderbetreuung: Erfinden Sie eine wilde Piraten-Raumschiff-Dino-Geschichte auf einem dem Kind entsprechenden Niveau – und spielen sie auch gleich nach!

ES KNISTERT

Langsam wird's ernst: Jetzt verraten wir Ihnen, wann Sie den nächsten Schritt wagen dürfen



WIE SCHAFFT MAN DEN ÜBERGANG VOM BLICKKONTAKT ZUM VOLLKONTAKT?

Tiefschürfende Gespräche sind wohl nicht Ihr Ding, was? Na gut, dann gehen Sie eben aufs Ganze! Wenn eine Tanzfläche in der Nähe ist, schnappen Sie sich die Braut und tanzen los. Setzen Sie dabei Ihren Körper dezent aber unmissverständlich ein. Das wirkt hundertprozentig. Wenn Sie kein ambitionierter Tänzer sind, dann machen Sie ihr charmante Komplimente für ihren leckeren Duft oder ihre zarte Pflirschhaut. Sie können auch noch einen Schritt weiter gehen: Beschreiben Sie die Schönheit ihrer Hände und sagen Sie ihr, dass Sie nur zu gern wissen würden, wie die sich so anfühlen. Wenn die Süße das alles bereitwillig mitmacht, dann ist der direkte Weg ins Bett geebnet.



und worauf Sie bei der ersten Berührung und beim ersten Kuss achten müssen



1

2



4

ES KNISTERT



Aus ihrer Hose blitzt ein String. Ist das ein eindeutiges Zeichen?

Ja, aber nicht unbedingt ein gutes. Manche Frauen begehen diesen kardinalen Bekleidungsfehler, um ihr ungezügelter Geltungsbedürfnis nach außen zu tragen. Ein ähnlich schwerwiegender Fauxpas ist der Spitzenbesatz eines BHs, der aus der zu weit geöffneten Bluse herauschaut. Sie müssen damit rechnen, dass eine Frau, die so herumläuft, von ihrem eigenen Körper mehr entzückt ist als von dem Body ihres Partners und sich beim Akt vorzugsweise selbst im Schlafzimmerspiegel begutachtet. Wenn Sie damit einverstanden sind, dann los!

WORAN KANN MAN ERKENNEN, DASS ES AN DER ZEIT IST, BEIM FLIRT DEN NÄCHSTEN SCHRITT ZU TUN?

Warten Sie nicht darauf, dass sie Ihnen ihr frisch abgelegtes Höschen überreicht! Deutlich genug ist, wenn sie Ihnen den Auto- oder Hotelzimmerschlüssel anvertraut. Weitere gute Zeichen:

- **Betontes Zupfen an der Kleidung**, sofern es Signalstellen des Körpers betrifft, etwa wenn sich Ihre Prinzessin am Träger ihres Kleides zu schaffen macht.
- **Unterschwellig erotisch** sind das Heben eines Arms, sodass die frisch rasierte Achsel sichtbar wird, das Öffnen der Haare oder das genüssliche Durchkämmen der Lockenpracht mit den Fingern einer Hand.
- **Wenn sie lacht**, und zwar nicht bloß aus Höflichkeit, sondern aus vollem Herzen.
- **Kleine verbale Provokationen** ihrerseits während der Unterhaltung deuten auf mehr hin.
- Wenn die **Augen der Süßen leuchten** und sagen „Ich will dich“, dürfen Sie sich weiter vorwagen.
- **Kokette Blicke** (flüchtiger Augenaufschlag, kurz hinschauen, dann wegsehen) oder zufällige Berührungen.
- **Neigt Sie den Kopf** ein bisschen zur Seite und bietet gewissermaßen ihre verwundbarste Stelle an, die Halsschlagader? Jetzt nicht gleich reinbeißen, aber mit dieser Haltung zeigt sie Sympathie und Vertrauen.





DER FLIRT LÄUFT PERFEKT, SIE SCHEINT OFFEN FÜR ALLES. KANN MAN DA EINEN FLOTTEN DREIER VORSCHLAGEN?

Ein forscher Ansatz. Aber es könnte der Eindruck entstehen, dass Sie den Hals nicht voll bekommen. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Sie mit der Zielvorgabe zwei starten und am Ende bei null landen. Frauen bevorzugen nämlich eher die Paar-Variante. Aber wenn die Gelegenheit Ihnen günstig erscheint, wenn Sie mit einer empörten Absage leben können und Sie auch schon eine passende Dritte im Blick haben, dann probieren Sie's. Nach neueren Schätzungen sind nicht mehr als 10 Prozent der Bevölkerung bisexuell veranlagt, darunter etwas mehr Frauen als Männer. So gesehen könnte es sich lohnen, mal nachzufragen. Es kann aber auch peinlich werden. Erzählen Sie ihr doch zunächst, dass ein Freund von Ihnen neulich einen Dreier hatte, und beobachten Sie, wie sie reagiert. Vielleicht findet Ihre neue Freundin die Idee gar nicht so abwegig. Allerdings sollten Sie für sich zunächst eine Frage klären: Was tun Sie, wenn sie eher die Variante 1 Frau plus 2 Männer im Kopf hat?

3

Wie soll ich auf ihre Signale reagieren?

Tragen Sie die Gute nicht gleich zur Tür hinaus. Spielen Sie ein wenig mit ihr. Necken Sie sie, in dem Sie sie anstupsen, streichen

Sie ihr die Haarsträhne aus dem Gesicht oder probieren Sie mal, näher zu rücken und ihr etwas Nettes ins Ohr zu flüstern, zum Beispiel ein Kompliment. Wenn die Prinzessin sich dieses Eindringen in ihr Hoheitsgebiet gefallen lässt, dann können Sie ruhig noch einen Zahn zulegen.

IST ES SCHLAU, MEINEN HEMDKRAGEN AUFZUKNÖPFEN, UM IHR ZU ZEIGEN, DASS MIR VON IHREN BLICKEN GANZ HEISS WIRD?

Nur wenn ihre Bluse schon halb offen ist. Nein, ernsthaft: Nachdem Sie Blickkontakt hatten, sollten Sie keine zu deutlichen Korrekturen an Ihrem Äußeren vornehmen – weder das Hemd aufknöpfen, noch Ihre Haare richten oder den Hosenbund zurechtschütteln. Das könnte die Schöne als Zeichen dafür deuten, dass Sie eine Attacke auf sie planen. Selbst wenn sie grundsätzlich nicht abgeneigt ist, könnten solche Signale sie dazu veranlassen, reflexartig in den Verteidigungsmodus zu schalten. Tun Sie einfach nichts, warten Sie ab.

ES KNISTERT

3

ICH HABE DAS GEFÜHL, SIE MÖCHTE VON MIR BERÜHRT WERDEN. WIE KANN ICH SICHER SEIN, DASS ICH NICHT FALSCHLIEGE?

Damit eins klar ist: Alles, was im Normalfall von Unterwäsche bedeckt ist, bleibt Tabuzone, bis ihre Signale eindeutig in diese Richtung weisen. Vor allem, wenn Sie beide unter Menschen sind, sollten Sie ihr und sich selbst die Peinlichkeit einer verfrühten intimen Berührung ersparen, auch wenn Ihre Absichten noch so edel sind. Stimmen Sie Ihre Berührungen auf die von ihr ausgesandten Signale ab.

→ Legt sie ihre Hand auffällig nah neben die Ihre? Streifen Sie sie wie zufällig und warten, ob sie zurückzuckt. Nicht? Nächster Schritt: Ihre Hand neben ihre legen, sodass sich die Handkanten berühren. Sie weicht nicht zurück? Finger auf ihre legen, später die Hand.

→ Sie neigt sich immer wieder zu Ihnen, um Ihnen etwas ins Ohr zu flüstern? Kommen Sie ihr ein Stück entgegen, vielleicht bleibt sie mit ihrem Kopf in Ihrer Halsbeuge liegen.

→ Sie lehnt sich im Stehen an Sie, als sei sie völlig erschöpft? Stützen, Arm um die Taille!

→ Sie stupst oder knufft Sie spielerisch? Schnappen Sie nach Ihrer Hand!

→ Wenn sie sich mit offener Bluse und Hose vor Sie hinlegt und mit offenem Mund erwartungsvoll ansieht, verliert unser Eingangstatement seine Gültigkeit. Attacke!



ES KNISTERT

ICH WÜRD SIE GERN ANFASSEN. WIE WEIT DARF ICH GEHEN?

Das wäre schon was: Man geht einfach hin und legt den Arm um sie. Aber anfassen ist nicht! Eine Studie der University of Toronto (Kanada) ergab, dass viele Frauen Flirts mit Berührungen als aufdringlich empfinden. Bereits die wiederholte Bitte um ein Rendez-vous wird von vielen Frauen als Belästigung empfunden. Eine eindeutige Absage erteilen sie unverhüllten sexuellen Angeboten und Berührungen. Der Grund für dieses Verhalten liegt nicht etwa in einer grundsätzlichen Unlust am Flirten. Viele Frauen haben nur einfach die Erfahrung gemacht, dass aus einem Flirt oft eine unschöne Annäherung wird. Darum reagieren sie schneller ablehnend – aus reiner Vorsicht. Gehen Sie also behutsam vor, zeigen Sie, dass Sie es ernst meinen – und machen Sie es ihr in allem recht. Zumindest am Anfang.



Stimmt es, dass große, reiche oder mächtige Männer bei Frauen bessere Chancen haben?

Die Eigenschaften, die eine Frau dazu bewegen, sich auf eine Partnerschaft einzulassen, sind tatsächlich im Gehirn fest verankert. Zum Beispiel bevorzugen Frauen auf der ganzen Welt fast immer Männer, die größer (im Mittel 10 Zentimeter) und älter (durchschnittlich 3,5 Jahre) sind als sie selbst. Richtig ist auch, dass die Frauen mehr an Ihrer Geldbörse und Ihrer beruflichen Stellung interessiert sind als an irgendeinem Teil Ihres Körpers. Männer, denen es an Alter, Größe oder Geld mangelt, müssen aber nicht verzweifeln, denn diese Faktoren selbst sind weit weniger entscheidend als die Logik, die dahintersteckt: Frauen lieben weniger das Geld des Mannes als seine Bereitschaft, es für sie auszugeben. Sie müssen also nicht wirklich groß sein, wenn Sie gelernt haben, sich so zu benehmen als ob. Sprich: wenn Sie Souveränität ausstrahlen. Denn das ist es, was Frauen für gewöhnlich suchen – und nicht einen Mann, der einfach nur mehr Jahre auf dem Buckel hat.



Wir haben Blickkontakt, sie lächelt – aber ist das Lächeln auch echt?

Wir können Ihnen nicht sagen, ob das Lächeln nur aufgemalt ist, aber wir können Ihnen garantieren: Frauen täuschen nicht nur Orgasmen vor. Zum Glück gibt es ziemlich untrügliche, wissenschaftlich nachgewiesene Anzeichen für ein ehrliches Lächeln. So finden Sie den Unterschied:

→ **Beim ehrlichen Lächeln** muss Ihre Angebetete mindestens zwei Muskeln ihres hübschen Gesichts aktivieren. Der Ringmuskel des Auges zieht das äußere Ende der Augenbrauen leicht nach unten. Die Haut unter den Augen wölbt sich etwas vor, in den Augenwinkeln zeigen sich kleine Lachfalten. Der Jochbeinmuskel zieht die Mundwinkel und die Lippenränder sowohl nach oben als auch zur Seite. Und wenn sie echtes Interesse hat, öffnet sich nicht nur ihr Herz (nicht zu sehen), sondern dann weiten sich auch ihre Pupillen (gut sichtbar).

→ **Beim falschen Lächeln** wird nur der Jochbeinmuskel aktiv, Mundwinkel und Lippenränder werden zum Lächeln gezwungen. Um die Augen bleibt allerdings alles ruhig, Lachfalten suchen Sie dann vergeblich, denn der Ringmuskel lässt sich nicht auf Kommando bewegen. Auch die Größe der Pupille verändert sich nicht. Denken Sie einfach an das starre Puppengesicht lächeln-der Models. Ein weiteres Indiz dafür, dass ihr Lächeln falsch ist: Sie überreicht Ihnen eine Preisliste sexueller Dienstleistungen.



Muss man gut aussehen, um erfolgreich zu flirten?

Grundsätzlich zieht sicherlich jede Frau einen gut aussehenden Mann einem Quasimodo vor. Eine elementare Vorstellung davon, was gut aussehend bedeutet, ist im weiblichen Gehirn bereits verankert: Es zählt vor allem Symmetrie. Viele Studien haben die Bedeutung der Symmetrie für die Anziehungskraft nachgewiesen: Symmetrie im Aufbau des Gesichts, Symmetrie des Körpers und

seiner Haltung, Symmetrie in Kleidung und Gepflegtheit. Was bei solchen Untersuchungen aber unter den Tisch fällt, sind individuelle Vorlieben und Wertungen. Entscheidend ist nicht, wie Sie aussehen, sondern was sie in Ihnen sieht. Um das herauszufinden, müssen Sie für sie vor allem eins sein: sichtbar. Also, verstecken Sie sich nicht, treten Sie selbstbewusst auf und versuchen Sie Ihr Glück!

IST BEKANNT, WAS WÄHREND EINES DATES IM KOPF EINER FRAU VORGEHT?

Natürlich weiß man das nicht von jeder einzelnen Frau. Aber ganz allgemein gesprochen passiert aus neurobiologischer Sicht Folgendes: Irgendwann zwischen Vorspeise und Hauptgang verknoten sich Ihre Blicke, die Funken fliegen. Die Augen Ihrer Flirtpartnerin funkeln in diesem Moment ein Bild von Ihrem Äußeren über eine Datenautobahn namens Corpus geniculatum laterale (kurz: CGL) bis hinunter in ihren primären visuellen Cortex. Der Cortex, der das gesamte Dachgeschoss in ihrem Hirn einnimmt und verantwortlich für bewusste und unbewusste Berechnungen ist, nimmt blitzschnell eine Analyse vor. Das Ergebnis? Gratulation! Der Cortex beurteilt Sie als Prachtkerl, darum entflammt ihre Amygdala, ein anderer Teil ihres Gehirns, und der Hypothalamus befiehlt ihren Testosteronhähnen, sich zu öffnen und sexuelle Erregung auszulösen. Man kann sagen, dass in dem Moment Ihre Probezeit begonnen hat. Sprich: Sie haben noch nicht gewonnen! Ihr Gehirn ist Ihnen wohlgesonnen, hält aber sehr aufmerksam nach Gründen Ausschau, Sie nicht als Gefährten zu wählen. Testosteron und Dopamin, die ihr Gehirn überfluten, als sie Ihr Paarungspotenzial erkennt, halten für kurze Zeit die rationalen Teile ihres Hirns in Schach, die ständig Risiken abwägen und sich Sorgen machen. Eigentlich besteht Ihr Job nun im Wesentlichen darin, es nicht doch noch zu vermasseln.

ES KNISTERT

Wir sitzen zusammen und plaudern, plötzlich hat sie sich bekleckert. Wie soll ich reagieren?

Rücken Sie ihr nicht mit einer feuchten Serviette und den alten Haushaltstricks Ihrer Mutter zu Leibe („Rotwein? Salz drauf!“). Das wirkt aufdringlich und hemdsärmelig. Sagen Sie ihr, dass der Fleck Sie nicht stört, äußern Sie aber auch Bedauern über das Malheur (ganz besonders, wenn Sie selbst daran schuld sind!) – eine gute Gelegenheit, ihr schönes Outfit zu loben: wie schade darum! Bieten Sie ihr an, Sie kurz nach Hause zu begleiten, damit sie sich umziehen kann, um dann den gemeinsamen Abend fortzusetzen. Natürlich ganz ohne Hintergedanken! Wenn Sie selbst auch einen Fleck abbekommen, reiben Sie ihn kurz ab, sodass er sich nicht ausbreiten kann, und gehen dann zur Tagesordnung über. Stören Sie sich nicht daran. Das ist ein Nachweis Ihrer Gelassenheit und Souveränität.

ICH HABE SIE AUS VERSEHEN MIT DEM NAMEN MEINER EX ANGEREDET. WAS JETZT?

Das kann zwar vorkommen, ist aber trotzdem nahezu unverzeihlich. Geschah es eher beiläufig? Ein Glück, dann können Sie die Situation noch retten: Behaupten Sie wahlweise: a) „So heißt eine Schauspielerin oder Sängerin, mit der ich dich immer verwechsle.“ b) „Das ist der Name einer Person, von der ich gerade etwas erzählen wollte.“ c) „So heißt eine Figur aus einem Buch, das ich sehr liebe.“ Passt alles nicht? Sie will jetzt wissen, wer diese Ilona ist? Dann hilft nur noch die spontane Beichte. Sagen Sie ihr, wer das war, warum es zwischen Ihnen nicht geklappt hat und dass die Sache ein für alle Mal vorbei ist – aber eben doch eine feste Größe in Ihrer Erinnerung. Hoffen Sie darauf, dass sie Verständnis hat, weil ihr das auch schon einmal passiert ist, Rüdiger, äh, Volker, äh, Hannes. Und sprechen Sie die Gute jetzt nur noch dann mit Namen an, wenn Sie absolut sicher sind, dass es auch der richtige ist!

WIESO GENÜGT OFT EIN EINZIGER FAUXPAS, WIE ETWA EIN VERFRÜHTER KUSS, UM DAS GANZE DATE ODER DEN GANZEN FLIRT ZU RUINIEREN?

Um zu verstehen, warum sie austickt, müssen Sie begreifen, wie sie überhaupt tickt. Unser Gehirn (das männliche wie das weibliche) ist darauf ausgerichtet, Fortpflanzungsbedürfnisse des jeweiligen Geschlechts zu befriedigen. Läuft dem etwas zuwider, schlägt es Alarm. Die bittere Wahrheit: Letztendlich ist Sex für eine Frau einfach nicht so wichtig wie für den Mann. Grob gesagt ist das männliche Lustgehirn darauf programmiert, schnell in Wallung zu geraten und Vollgas zu geben – und das weibliche darauf, sämtliche voreiligen Annäherungsversuche abzuschmettern. Die Unterschiede im Verhalten entsprechen den Unterschieden im Aufbau des Hirns. Neurobiologisch betrachtet sind Ihre Sex-Schaltkreise 3-mal so dick wie ihre. Als Mann werden Sie daher viel schneller erregt, und das auch noch viel stärker. Eine Hirnregion, die das Abwägen von Entscheidungen stark beeinflusst (auch jener, ob sie es riskieren soll, in Ihre Wohnung mitzugehen), ist bei ihr größer als bei Ihnen. Auch der präfrontale Cortex einer Frau – das ist der Teil ihres Gehirns, der aufpasst, dass sie keine Dummheiten macht – ist größer als Ihrer. Ebenso ihr Hippocampus, der in ihrer Erinnerung all diese winzigen Details romantischer Momente bewahrt, die Sie als überflüssigen Unsinn sofort vergessen. Sprich: Sie wird insgesamt besser überwacht. Sie denkt in emotional und sexuell aufgeladenen Situationen viel mehr nach als Sie – und findet mehr mögliche Einwände dagegen, sich selbst weiter aufladen zu lassen. Resultierend aus den speziellen Bedürfnissen, die durch Schwangerschaft und Stillzeit entstehen, haben Frauen eine Vorliebe für Männer entwickelt, die stark, beschützend und ihr sowie den Kindern in Liebe ergeben sind. Männer hingegen entwickelten sich so, dass sie Sex für so ziemlich das Wichtigste überhaupt halten. Dieser tief in unseren Gehirnen verwurzelte Widerspruch unserer evolutionären Ziele verursacht den ewigen Konflikt der Geschlechter.



Was muss ich kochen, um ihre Lust auf Sex zu stimulieren?

Sie suchen einen Flirt-Turbo? Manche glauben, scharfe Speisen machten Frauen scharf, andere schwören auf leichte Kost und schweren Wein (den bevorzugte auch Casanova zur Stimmungsmache). Cayennepfeffer und Zimt können die genitale Durchblutung stimulieren, und auch Ingwer soll einige Frauen mächtig in Wallung bringen. Die Bandbreite vermeintlicher Aphrodisiaka ist riesig, wissenschaftlich bewiesen ist aber sehr wenig. Aber wollen Sie überhaupt auf diese Weise eine Frau erregen? Im Grunde wollen Sie die Schöne doch wohl selbst erregen und nicht durch den Einsatz irgendwelcher Mittelchen willig machen. Unser Rat: Tun Sie ihr nichts in den Tee, sondern setzen Sie ihr etwas in den Kopf – und zwar den Wunsch, Sie kennenzulernen. Die anregendsten Substanzen für einen Flirt sind ein trainierter Körper und ein brillanter Geist. Humor zum Beispiel ist den meisten Frauen bei einem Mann wichtiger als guter Sex.

ES KNISTERT

Sie kommt zum Frühstück zu mir. Was soll ich ihr zum ersten Date auftischen?

Entscheidend ist vor allem ein hoher Energiegehalt. Mit 342 Kalorien pro Portion liefert zum Beispiel ein gefüllter French Toast (siehe Rezept) die beste Grundlage für geistige und körperliche Aktivitäten. Außerdem ideal zur gezielten Vorbereitung auf einen lustvollen Tag: reichlich Thiamin (Vitamin B1) und Riboflavin (Vitamin B2). Beide sorgen für maximale Empfindsamkeit und Leitfähigkeit der Nerven und helfen, die Energiereserven des Körpers besser zu nutzen. Als gute Lieferanten kommen neben Toast und Frischkäse auch leckere Schinken- und Leberwurstbrote in Frage. Das Pyridoxin (Vitamin B6) aus Walnüssen oder einer frischen Avocado sorgt dafür, dass Ihr Sexhormon-Wert nicht zu weit absinkt – und hält gleichzeitig den Prolactin-3-Wert Ihrer Angebeteten in Schach (das gemeine Hormon, das die weibliche Sexlust bremst). Honig liefert, wie auch Marmelade, einen ordentlichen Schub Energie. Abends sollten Sie allerdings darauf verzichten. Dann fördert Honig nämlich die Produktion des Schlafhormons Melatonin und sorgt dafür, dass Sie zu früh einschlafen. Auch wenn's schwerfällt: Trinken Sie zum Frühstück keinen Kaffee. Morgens hat jeder Mensch einen trockenen Mund. Die Folge: Bakterien siedeln sich an und sorgen für schlechten Geruch. Koffein behindert den Speichelfluss, der normalerweise für Reinigung sorgt. Trinken Sie lieber einen O-Saft.

Gefüllter French Toast

Zutaten (für 4 Scheiben)

225 g fettarmer Frischkäse
1/2 Tasse Orangenmarmelade
1/2 Tasse zerhackte Walnüsse
4 Scheiben Weißbrot (zirka 3 cm dick)
1 1/2 Tassen Milch
4 Eier (2 ganze und 2 Eiweiß)
2 TL Vanillezucker
etwas Honig
etwas Fett (zum Beispiel Butter)

Zubereitung: Vermischen Sie den Frischkäse, die Marmelade und die Nüsse in einer Schüssel. Entfernen Sie die Rinde von den Weißbrotscheiben und schneiden Sie diese quer ein, sodass Taschen daraus werden. Nun füllen Sie die Taschen jeweils mit 2 Esslöffeln der Käsemischung. Danach verquirlen Sie Milch, Eier, Vanillezucker und legen die Brotscheiben kurz in die Milchmischung. Anschließend direkt in die heiße Pfanne geben. Die Scheiben werden von beiden Seiten mit nur wenig Fett braun gebacken. Auf die Teller legen und mit ein wenig Honig übergießen. Heiß servieren.



Wir treffen uns mittags bei ihr, ich soll etwas kochen. Was ist das perfekte Flirt-Food?

Die Hälfte des Tages ist geschafft, ein leichter Snack sorgt jetzt für neue Power. Anstatt nach einem fetten Sonntagsbraten ermattet in die Kissen zu sinken, macht ein Spargelauflauf Sie fit für den Rest des Tages. Der Auflauf enthält außerdem viel Eiweiß, und das senkt den SHBG-Wert im Blutkreislauf. Das SHBG (Sex-Hormon-bindendes Globulin) absorbiert durchschnittlich 70 bis 80 Prozent der im Blut zirkulierenden Sexualhormone und macht sie damit wirkungslos. Ein weiterer guter Eiweiß-Snack: Steak mit Salat. Ein Protein-Bestandteil, die Aminosäure Arginin, kann sogar noch mehr: Sie verbessert die Blutzufuhr zum Penis, sorgt für härtere Erektionen und wirkt sich positiv auf die Sexausdauer aus. Als Argininquelle kommt neben Eiern auch Fisch in Frage, etwa Lachs-Carpaccio. Magnesium und Kalium beugen Muskelkrämpfen vor, die Ihren wilden Aktionen leicht einen Dämpfer verpassen könnten. Außer in Kartoffeln und Spargel finden sich die Mineralien in zahlreichen Obst- und Gemüsearten, zum Beispiel Kiwis, Bananen und Artischocken.



Spargel-Kartoffel-Auflauf

Zutaten (für 2 Portionen)

1 TL Olivenöl
1 gehackte Zwiebel
2 Tassen klein geschnittener Spargel (grün oder weiß)
1 1/2 Tassen Kartoffeln, geschält und gewürfelt
50 g fettreduzierter Emmentaler Käse
1 EL Mehl
5 Eier (1 ganzes, 4 Eiweiß)
1 1/2 Tassen fettarme Milch
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln im Öl glasig braten. Spargel eine Minute lang kochen, anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebeln, Spargel, Käse und Kartoffeln in einer Auflaufform verteilen. Mehl darübergeben und alles durchrühren. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen und in die Form gießen. 45 Minuten im Ofen backen (davon die letzten 5 auf der obersten Schiene braun übergrillen).

WAS MUSS ICH TUN, WENN ICH SIE INS BETT KRIEGEN WILL?

Es klingt paradox, aber der beste Rat lautet: Tun Sie nichts! Oder zumindest: Legen Sie es nicht zu offensichtlich darauf an. Je zudringlicher und drängender Sie vorgehen, desto geringer sind Ihre Chancen, dass es klappt. Eine US-amerikanische Studie hat außerdem gezeigt, dass Männer, die immer gleich zur Sache kommen, 8-mal häufiger Liebesstress haben als zurückhaltende Zeitgenossen. Beispiel: Wenn Sie sie küssen, dann tun Sie dies ohne erkennbare Absicht (genau: ohne offen zur Schau getragene Erektion und ohne Griff an ihre Brust). Dann bekommt sie mit größerer Wahrscheinlichkeit Lust auf mehr als bei voller Attacke.

ES KNISTERT

Wir haben stundenlang geflirtet, jetzt hat sie Hunger. Was für ein leckeres Abendessen kann ich uns jetzt bereiten?

Die Nacht könnte noch lang werden. Waffeln sind exakt die Kohlenhydratträger, die Ihnen einer Studie zufolge zu 77 Prozent mehr Ausdauer verhelfen. Das gilt auch für athletische Leistungen in der Horizontalen. Forscher haben bewiesen, dass eine kohlen- und ballaststoffreiche Nahrung hilft, aufmerksamer und wacher zu sein – genau das, was Sie für den Endspurt beim Flirt brauchen. Für die Ballaststoffe sorgt Deko-Obst wie Beeren, Trauben oder Datteln. Beta-Carotin aus Beeren verwendet der Körper übrigens als Ausgangsmaterial, um Sexualhormone zu produzieren. Und was man mit Sahne alles anstellen kann, das finden Sie am besten selbst heraus. Ein Tipp noch: Nichts ist erotischer für eine Frau als Essen, das lecker aussieht. Wenn Sie zur Gruppe der „Hauptsache es schmeckt gut“-Köche gehören, dann verbinden Sie Ihrer Süßen lieber die Augen – das tört sie sicher mehr an.

Belgische Blaubeerwaffeln

Zutaten (für 2 Portionen)

- 4 Aufbackwaffeln
- 2 Tassen frische Blaubeeren
(oder aufgetaute Tiefkühlbeeren)
- 1/2 Tasse Wasser
- 1 TL geriebene Zitronenschale
(unbehandelt; hier und da auch als
Fertigprodukt erhältlich)
- 2 EL Zucker
- Schlagsahne (am besten frisch
geschlagen; zur Not Sprühsahne)

Zubereitung: Die Waffeln im Toaster oder Backofen heiß machen (Dauer: siehe Anleitung auf der Verpackung). In der Zwischenzeit die Blaubeeren mit einer Gabel zerquetschen, vorher einige für die Dekoration zur Seite stellen. Das Mus in eine Pfanne geben, das Wasser dazu und dann alles schnell zum Kochen bringen. Die Hitze stark reduzieren, dann die Zitronenschale und den Zucker unterrühren. Das Ganze etwa 5 Minuten ziehen lassen (es darf dabei aber nicht mehr kochen). Ist die Soße etwas abgekühlt, geben Sie sie über die warmen Waffeln. Und als Krönung kommen die Schlagsahne und ein paar der geretteten Blaubeeren darüber.



WAS MACHE ICH, WENN ICH GERADE EINEN TOLLEN FLIRT AM LAUFEN HABE, ABER LEIDER DRINGEND WEG MUSS?

Einerseits: Was kann es Wichtigeres geben?! Andererseits haben wir alle neben dem Flirten noch ein Leben zu führen, und oft machen Arbeit und Termine es einem schwer, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. In gewisser Weise ist das aber auch ein großes Glück für Sie. Denn so haben Sie einen Vorwand, um sie frühzeitig nach einem weiteren Treffen und nach ihrer Nummer zu fragen, ganz ohne Trickseriei. Sagen Sie einfach: „Sorry, ich finde dich wahnsinnig nett und würde gern weiter mit dir plaudern. Aber ich habe einen wichtigen Termin, und den kann ich nicht sausen lassen, auch wenn du ein fabelhafter Grund dafür wärst. Könntest du mir deine Nummer geben, damit wir das hier fortsetzen können, wenn es bei mir wieder ruhiger ist?“ Das signalisiert gleich 4 Dinge: Sie sind an ihr interessiert, in Ihrem Leben ist etwas los, Sie sind ein zuverlässiger Typ, der niemand hängen lässt – und Sie haben Charme. Wie kann sie da schon Nein sagen?



Oje, mir ist etwas Abfälliges über Blondinen rausgerutscht, da stellt sich raus, dass sie brünett gefärbt ist. Was soll ich sagen?

Entschuldigen Sie sich und betonen, Sie fänden nur die Pointe witzig, der Witz hätte auch mit Fröschen oder Heinzelmännchen funktioniert, aber so sei er Ihnen nun mal erzählt worden. Erwähnen Sie, wie sehr Sie auf Katherine Heigl, Cameron Diaz oder eine andere Blondine Ihrer Wahl stehen. Und dann machen Sie nebenbei noch einen kleinen Witz über sich selbst, etwa: „Immer noch besser, man hat Haare zum Überfärben als eine Glatze, die man kaschieren muss!“ Das versöhnt und zeigt, dass Sie auch etwas abkönnen.

Hilfe, ich habe die Hübsche aus den Augen verloren! Wie finde ich sie nun wieder?

Es spricht doch vieles dafür, sich so schnell wie möglich ihre Handynummer zu notieren. Andererseits: Wer spricht schon eine Frau mit den Worten an: „Hallo, gibst du mir schon mal deine Nummer für den Fall, dass wir uns gut verstehen?“ Sie haben verschiedene Möglichkeiten, Ihre schöne Unbekannte wiederzufinden: → Suchen Sie in steter Regelmäßigkeit den Ort auf, an dem Sie ihr begegnet sind. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass sie wieder dort auftaucht. War es ein Konzert oder eine Ausstellung? Besuchen Sie ähnliche Veranstaltungen. Sie können nicht immer dort sein? Hängen Sie einen Zettel auf, auf dem Sie sich und Ihre Gesuchte sowie den Moment des Kennenlernens beschreiben. („Wir

saßen auf der roten Bank und sprachen über den neuen Film der Coen-Brüder.“) Natürlich mit Ihrer Nummer!

→ Noch besser als ein Zettel ist eine Plakatwand in der Nähe der Location. Das kostet allerdings eine Kleinigkeit. Fragen Sie den entsprechenden Anbieter – oder basteln Sie im Copy-Shop einen mannshohen Pappaufsteller aus einem vergrößerten Foto von sich.

→ Sie können die Leute befragen, die an dem Tag oder Abend auch dort waren: Kassenpersonal, Türsteher, Barpersonal, Kellner, andere Gäste. Oder Sie engagieren einen Privatdetektiv, der das für Sie macht. Das wird aber teuer (etwa 50 Euro die Stunde).

→ Erinnern Sie sich an andere Orte oder Aktivitäten und Hobbys, die sie erwähnt hat. War etwas dabei, was sich gut eingrenzen lässt (etwa „Ich gehe im Sommer immer ins XY-Freibad“ oder „Ich mag kleine Kinos wie das Roxy“)? Das sind Ansatzpunkte.

→ Versuchen Sie es über soziale Netzwerke wie Facebook oder StudiVZ, wenn Sie von ihr einen Namen und einen Wohnort haben. Anhand der Fotos lässt sich die Suche eingrenzen.

ES KNISTERT

Ich gehe gern auf Kostüm- und Motto-Partys. Lässt sich sagen, welcher Typ Frau hinter den klassischen Frauenkostümen steckt?

Das Teufelchen

Diese Frau ist eine Sünde wert. Sie macht beim Flirten gern den ersten Schritt. Falls Sie auf der Suche nach einem Abenteuer sind, verkaufen Sie ruhig für eine Nacht Ihre Seele. Vorsicht: Bei einem Teufelchen geht es im Bett eher schnell und heftig zur Sache. Erwarten Sie keine Kuschelei und nicht die ewige Liebe.

Die Krankenschwester

Das resolute Wesen passt zum weißen Kittel. Frauen, die sich so verkleiden, wissen, was sie wollen. Aber Vorsicht: Das heißt auch, dass sie genau weiß, was sie nicht will – und wie sie es loswird. Sprich: Auch wenn sie vielversprechend mit Ihnen flirtet, kann es passieren, dass sie noch einen Rückzieher macht – oder Ihnen einfach ein Beruhigungsmittel ins Bier kippt. Ist das Gegenteil der Fall, dann fügen Sie sich einfach in Ihre Patientenrolle.

Die Prinzessin

Wer schnell ans Ziel will, sollte sich von ihr besser fernhalten, denn Frauen mit Krönchen sind meist auf der Suche nach einem Prinzen. Sprechen Sie die Schöne trotzdem an, sollte Ihr Auftreten großzügig, humorvoll und edel sein, sonst können Sie sich alles Weitere abschminken.

Die Polizistin

Auch sie hat gern die Kontrolle – aber im Gegensatz zur Krankenschwester greift sie lieber zu Handschellen als zu Tabletten. Wenn Sie darauf stehen, bitte sehr!

Monster, Hexe oder Ähnliches

Eine Frau, die sich absichtlich übertrieben hässlich macht, will vor allem eins: schockieren, abschrecken. Es könnte eine verletzte Seele sein, die Deckung sucht, um sich mal ungebremst zu amüsieren. Oder sie übertüncht durch Übertreibung, dass sie wirklich nicht gerade die Hübscheste ist. Aber vielleicht gewinnt sie ja gerade so durch ihr Wesen? Mit Vorsicht zu genießen, aber keinesfalls uninteressant.

Die Fee

Sie will Sie verzaubern. Fragt sich, ob sie ohne ihr aufwendiges Kostüm dazu in der Lage ist. Oft steckt nicht viel dahinter.



GIBT'S FRAUEN, DIE NUR AUF SEX AUS SIND? UND WORAN ERKENNT MAN SIE?

Es gibt bekanntlich nichts, was es nicht gibt (außer einem deutschen Meistertitel für Bayer Leverkusen). Darum gilt auch hier: Es ist für jeden etwas dabei. Die folgenden 3 Frauentypen sind Garanten für heiße Action in der Horizontalen:

DIE BILLIGE WILLIGE

Leicht zu kriegen und im Bett wie ein B-Movie-Starlet.

Ihr Look: Fast immer blond, fast nie echt. Sexy gestylt, bauchfreies Top, enge Jeans, Stuckleisten-Tattoo überm Hintern, oft ein Bauchnabel-Piercing. High Heels.

Ihre Freunde: Kommt immer in der Clique.

Ihr Verhalten: Hat alle Jungs in der Clique schon durch. Schaut sich nach interessanten Typen in der Bar um. Trinkt viel, meistens Caipi. Raucht. Bewegt die Hüften zur Musik.

DER UNTERSCHÄTZTE SCHATZ

Nicht die Hübscheste, aber zu allem bereit.

Ihr Look: Sie hat eine tolle Figur, bringt sie aber nicht zur Geltung. Oder sie ist mollig und schämt sich deswegen. Trägt

oft lange Jeansröcke oder Cargo-Hosen. Sneakers. Brille statt Kontaktlinsen. Geht nie ohne BH aus dem Haus.

Ihre Freunde: Brave Jungs, die ihr nichts tun. Und Mädels, die alle einen Tick hübscher sind als sie selbst.

Ihr Verhalten: Total zurückhaltend. Wenn die anderen reden, hört sie zu und lacht an den richtigen Stellen. Sie klammert sich den ganzen Abend lang an einen Drink.

DIE HEISSE COOLE

Sie weiß, was sie will – und nimmt es sich.

Ihr Look: Fitness-Studio-Körper. Haare und Make-up perfekt. Trägt meistens Business-Outfit, also einen Designer-Hosenanzug mit Bluse oder ein kurzes Kostüm mit Body drunter. Zeigt viel Dekolleté. Sehr selbstbewusster Gang.

Ihre Freunde: Sie kommt allein.

Ihr Verhalten: Sie weiß, dass sie angestarrt wird, schaut aber nur kurz zurück. Verhält sich scheinbar desinteressiert. Wirkt tough. Lässt sich niemals zu einem Drink einladen, kommt aber irgendwann selbst mit zwei Bier zu Ihnen herüber.



WARUM SIND MÄNNER OFT SCHNELLER ERREGT ALS FRAUEN?

Die Ursache ist das Gehirn. Es ist der Versammlungsort sämtlicher sexueller Fantasien. Das Sexkino im Kopf zu aktivieren, ist bei Männern recht einfach, bei Frauen aber etwas schwieriger. Die Lösung: Sie müssen weg vom Schablonendenken! Häufig haben sexuelle Fantasien von Frauen weniger mit konkreten Bildern zu tun als mit Stimmungen. Zum Beispiel: entspanntes Urlaubs-Feeling, knisterndes Südsee-Gefühl, kuschelige Kaminfeuer-Stimmung, geile Quickie-Laune. Wann und wodurch eine Frau in die eine oder andere Stimmung kommt? Dafür müssen Sie ein Gespür entwickeln. Wichtig ist vor allem, diese Stimmung nicht abreißen zu lassen („Oh, mein Handy klingelt, warte mal kurz!“), sie nicht zu zerstören („Was heißt hier ‚nur Weißwein‘? Das war ein sehr teures Hemd!“) oder das Spiel zu unterbrechen („Sorry, ich muss schon wieder aufs Klo“). Gelingt es Ihnen, in diesem Sinne auf Kurs zu bleiben, dann trägt die Stimmung Sie immer weiter – wer weiß wohin.

Wie bereite ich am geschicktesten den ersten Kuss vor?

Wichtig ist, dass Sie schon geraume Zeit vor dem ersten Kuss klar Ihre Zuneigung signalisieren. Das geht ohne zusätzliche Worte. Machen Sie es mit Blicken, Bewegungen und Gesten. Bestellen Sie einen besonderen Drink (nein, keine K.o.-Tropfen!) und bieten Sie ihr an, ihn zu probieren, halten Sie ihr etwas von Ihrem Eis mit dem Löffel hin. Warten Sie, bis es so richtig zwischen Ihnen knistert. Dann ist die Hübsche so elektrisiert, dass sie gar nicht mehr anders kann, als sich Ihnen hinzugeben. Zuerst flüstern Sie ihr etwas ins Ohr und pusten ihr eine Haarsträhne aus der Stirn. Legen Sie den Arm um ihre Taille. Achten Sie darauf, wie sie reagiert. Als sicheres Zeichen für eine Lizenz zum Küssen können Sie es werten, wenn die Frau ihren Kopf in den Nacken legt, sobald Sie sich Ihr nähern. Dann setzen Sie zum ersten echten Kuss an.



Wann ist der richtige Zeitpunkt, um eine Frau zu küssen?

Brrr, Fury, langsam! Manchmal kommt es zwar schon nach wenigen Stunden zum ersten Kuss, aber das muss nicht unbedingt sein. Und es muss auch nicht unbedingt gut sein. Meist erweist es sich als klüger, zunächst abzuwarten, bis sich zwischen Ihnen eine entsprechende Spannung aufgebaut hat, deren einziges Ventil irgendwann ein Kuss ist, ja, sein muss. Achten Sie darauf, wie nahe sie Ihnen beim Flirten kommt. Vor einem ersten Lippenkontakt kommt es in der Regel zu beiläufig wirkenden Berührungen ihrer Hände, Schultern, Arme oder Füße. Unser Rat: Haben Sie Geduld und beobachten Sie genau. Zeigen Sie sich offen, aber nicht drängend. Frauen lieben es, wenn die Annäherung nicht schlagartig erfolgt, sondern langsam voranschreitet. Sie wollen das Gefühl auskosten, begehrt zu werden. Wenn es mit dem ersten Kuss zu schnell geht, ist die Gefahr größer, dass der Flirt scheitert. Schnell geküsst ist schnell vergessen. Ihre Angebetete fühlt sich unter Umständen sogar überrumpelt. In einigen Fällen ist es sogar besser, erst beim zweiten oder dritten Date zum Kuss anzusetzen. Warten Sie, bis sie langsam dahinschmilzt – aber auch nicht so lange, dass sie Ihnen wegschmilzt.

WAS BRINGT ES, EINE FRAU AUF DIE STIRN ZU KÜSSEN?

Der Stirnkuss sieht auf den ersten Blick zwar mehr nach Priesterseminar aus als nach Flirtkurs, aber Kuss-Wissenschaftler ordnen ihn in die Kategorie Achtungskuss ein und schreiben ihm eine enorme symbolische Kraft zu. Der Hintergrund: Die Sexualität der Frauen ist unlösbar mit den vergleichsweise altmodischen Tugenden Respekt und Achtung verbunden. Für Frauen beginnt der Sex im Kopf, und der legt Wert darauf, umsorgt zu werden. Wenn Sie also beim Stirnkuss noch das Gesicht der Partnerin in beide Hände nehmen, die Augen schließen und den Kuss zelebrieren wie einen meditativen Akt, dann signalisiert das: Dieser Mann liebt mich, wie ich bin, er ist mein Beschützer. Er kocht mir einen Kamillentee, wenn ich krank bin, und er ist der Einzige, der meinen Körper besitzen darf. Dieses Signal macht aus einer eher zurückhaltenden Frau einen Vulkan im Bett. Natürlich nicht sofort, aber wenn's mal drauf ankommt. Geben Sie also Stirnküsse, sooft es geht.



Sie hat mich flüchtig auf die Wange geküsst. Was kann ich mir davon kaufen?

Eine ganze Menge, denn für den Wangenschmatzer gilt dasselbe wie für den Stirnkuss: Wesentlich ist, was dahintersteckt. Ein Wangenkuss drückt Aufmerksamkeit aus, Präsenz. Er zeigt eine Haltung, die Frauen bei Männern oft vermissen: Anteilnahme. Der Wangenkuss ist eine harmlose, zwanglose Art der Berührung, aber immerhin eine Berührung!

Wer darauf verzichtet, verweigert seine Anteilnahme und verzichtet in letzter Konsequenz auf Sex. (Viel später!) Wenn Sie es selbstverständlich findet, einen Mann, den sie kaum kennt, auf die Wange zu küssen, ist das vielleicht nicht befriedigend für Ihre Gelüste – aber es kann mehr bedeuten, als Sie glauben.

Welche Regeln gelten für den ersten Kuss?

Der erste Kuss ist ein Gradmesser für Ihre Zuneigung und Liebeskunst, aber auch eine böse Falle. Also, versuchen Sie nicht in Hollywood-Manier aufzutrumpfen, sondern bleiben Sie zart und trotzdem klar und deutlich. Der Kuss darf nicht zu aufdringlich sein, aber auch nicht so gehaucht daherkommen, dass er nicht spürbar ist. Auf keinen Fall zu feucht küssen! Lippen nicht zu schlaff, Zunge nicht zu schlabberig, sondern fest und beweglich zugleich. Machen Sie es am besten wie sie, das wird ihr mit Sicherheit gefallen.

3

Früher galt es als Antörner, einer Frau am Ohrläppchen zu knabbern. Zieht das noch?

Aber ja! Ohrenküsse sind zwar nach außen hin so unschuldig, dass man sie auch in der Öffentlichkeit austauschen darf. Andererseits sind sie aber oft der erste Ausdruck eines manifesten Begehrens. An den Ohren knabbert man selten einfach so, zwischen Leberwurstbrot und „Tagesthemen“. Ohrenküsse können auf viele Menschen stark stimulierend wirken – und eignen sich daher hervorragend als Sex-Appetit-häppchen. Aber passen Sie auf! Die Frau darf beim Ohrenkuss niemals spüren, dass er ein Mittel zum Zweck ist (nach dem Motto: oben anklopfen, um unten reingelassen zu werden). Lassen Sie sich also immer etwas einfallen: Küssen Sie, beißen Sie, saugen Sie, erobern Sie, seien Sie verspielt. Und nutzen Sie die Erotik Ihres Atems: Stöhnen Sie ihr leise ins Ohr, denn Stöhnen ist die Sprache der Lust.



ES KNISTERT

Kann man heutzutage noch einer Frau die Hand küssen, ohne total altmodisch zu wirken?

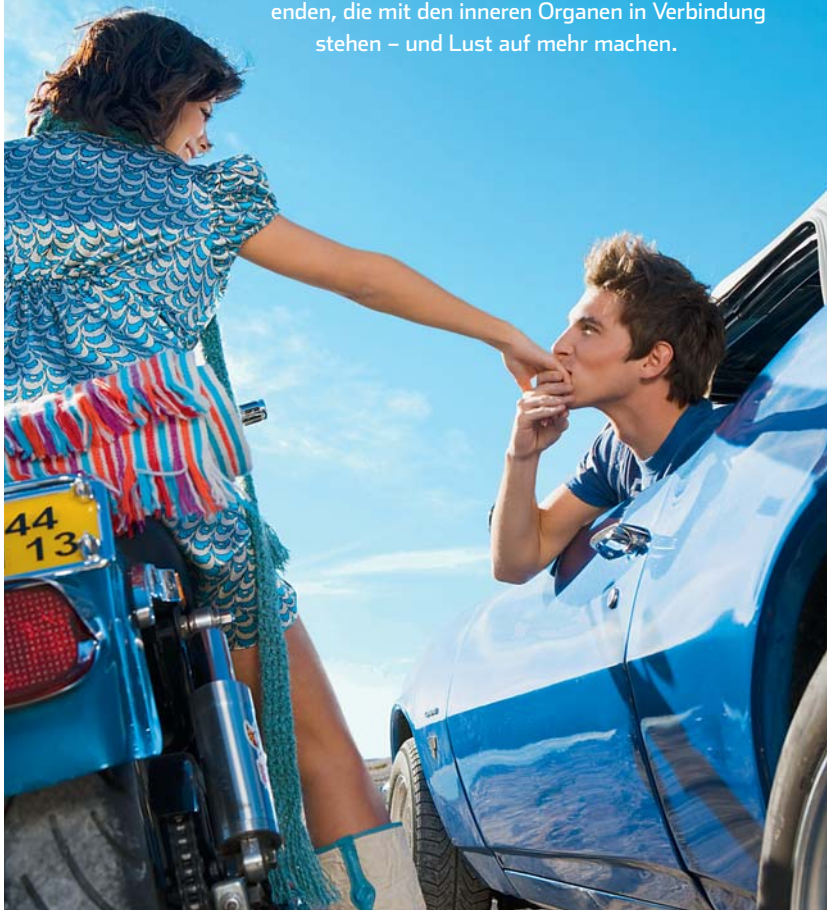
Nein. Aber es muss ja gar nicht so schlimm sein, altmodisch zu wirken. Handküsse gehörten früher zum Repertoire jedes halbwegs geschickten Herzensbrechers. Inzwischen sind sie aus der Mode gekommen – zum Bedauern mancher Frau. Die Bedeutung der Hand in Liebesdingen ist nicht zu unterschätzen: Für jeden Liebhaber und Verführer ist das Küssen der einzelnen Finger ein absolutes Muss. Warum also – im richtigen Ambiente, zum passenden Zeitpunkt, bei einer entsprechenden Frau – nicht auch mal ein Handkuss? Er ist elegant und sinnlich zugleich, eine Kombination, die Frauen umhaut. Nach einem feinen Abendessen können Sie noch bei Tisch damit anfangen, denn Fingerküsse sind vollkommen gesellschaftsfähig. Dazu ein hypnotisierender Blick von unten herauf – das ist für Frauen ein besseres Vorspiel als stundenlanges Streicheln bei Kerzenlicht. Denn, wie es im Kamasutra heißt: „Er soll jeden ihrer Finger liebosen.“ So wie in den Füßen liegen auch hier zarte Nervenenden, die mit den inneren Organen in Verbindung stehen – und Lust auf mehr machen.

MÖGEN FRAUEN ES, WENN MAN SIE AUF DEN HALS KÜSST?

Wussten Sie, dass mehr als 90 Prozent aller Frauen ihren Hals als erogene Zone bezeichnen? Sextechnisch liegt das daran, dass die Haut dort so zart und empfindlich ist. Aber auch die Geste, dass die Frau dem Mann beim Halskuss die Kehle bietet, ist bedeutsam. Sie zeigt damit, dass sie sich ihm unterwirft. Der Halskuss ist sozusagen die simpelste Variante im Portfolio der Machtspiele der Lust. Nutzen Sie diese Bereitschaft: Biegen Sie ihren Hals liebevoll nach hinten. Lassen Sie Ihre Lippen geöffnet, während Sie mit ihnen über die Haut Ihrer Partnerin gleiten, damit sie Ihren Atem spürt. Das nennt sich Federkuss und ist ein wahrer Sexbeschleuniger. Aber übertreiben Sie es damit nicht. Sie sind immer noch in einer Bar!

Wann darf ich mit der Zunge in ihren Mund und wann nicht?

Ganz einfach: Sie entscheidet, nicht Sie! Für den Anfang genügt ein intensiver Mundkuss ohne Zunge vollkommen, auch der ist schon sehr erotisch. Mehr können Sie fürs Erste nicht erwarten – schließlich kennen Sie sich erst ein paar Stunden. Behalten Sie Ihre Hände zunächst bei sich oder legen sie auf ihre. Wird der Kuss inniger, können Sie auch ihr Gesicht in die Hände nehmen oder sich in ihre Haare wühlen. Trotzdem nicht gleich die Zunge einsetzen, sondern erst die Lippen behutsam-zärtlich oder spielerisch-fordernd öffnen. Warten Sie, bis sie selbst die Initiative ergreift und ihre Zunge ins Spiel bringt. Wenn es so weit ist, denken Sie daran: Ein perfekter Zungenkuss ist ein Paradoxon – weich, aber fest. Zu schlaaffe Lippen geben einer Frau das Gefühl, etwas Totes mit Rüssel zu küssen, und zu viel Spucke im Liebespiel törnt ab.





Wie lange soll ich nach einem sehr gut verlaufenen Date warten, bevor ich sie wieder anrufe?

Manche Frauen haben einen integrierten After-Date-Timer, der 3 Tage lang tickt. Alles innerhalb dieses Zeitfensters gilt als „etwas ungeduldig“, „zu interessiert“ oder „not-geil“ – je nach zeitlichem Abstand zum Date. Also, rufen Sie am 4. Tag an. So bleiben Sie interessant, geraten nicht in Vergessenheit und setzen sie nicht unter Druck. Gerade wenn die Süße eben erst eine stressige Beziehung hinter sich hat, sollten Sie ihr nicht gleich das Gefühl geben, dass sie schon wieder in einer neuen Beziehung steckt. Geben Sie ihr lieber das Gefühl, dass alles noch offen und unbestimmt ist – aber auch total aufregend.

WAS IST NACH EINEM NETTEN FLIRT BESSER: IHR MEINE NUMMER GEBEN ODER NACH IHRER FRAGEN?

Wenn Sie sich den ganzen Abend nett unterhalten haben und es einen konkreten Grund für ein weiteres Gespräch gibt, ziehen Sie souverän Ihr Handy aus der Tasche und sagen: „Wie ist denn deine Nummer?“ Ansonsten ist es geschickter, ihr Ihre Telefonnummer aufzuschreiben und etwas zu sagen wie: „Ich würde mich freuen, von dir zu hören.“ Das setzt sie nicht unter Druck. Aber seien Sie nicht enttäuscht, wenn's nicht bimmelt. Viele Frauen sind der Ansicht, dass generell der Mann zuerst anrufen muss.

UND WORÜBER SOLL MAN REDEN, WENN MAN SIE AM TELEFON HAT?

Melden Sie sich nicht nur bei ihr, um ein wenig zu quatschen. Dafür hat sie ihre Freundinnen, das macht sie mit denen den ganzen Tag. Bieten Sie ihr etwas anderes: Laden Sie die Schöne zum besseren Kennenlernen in eine coole Bar ein, gehen Sie mit ihr in eine Ausstellung oder zu einem besonderen Event in Ihrer Stadt (am besten irgend etwas Romantisches oder Unheimliches wie ein Zirkus oder die Nacht der offenen Tür im Planetarium). Reden Sie auch nicht lange herum. Fragen Sie, wie es ihr geht, ob Sie den gemeinsamen Abend gut verdaut hat – und ob sie zu weiteren Schandtaten bereit ist. Und dann erobern sie gemeinsam die Welt.

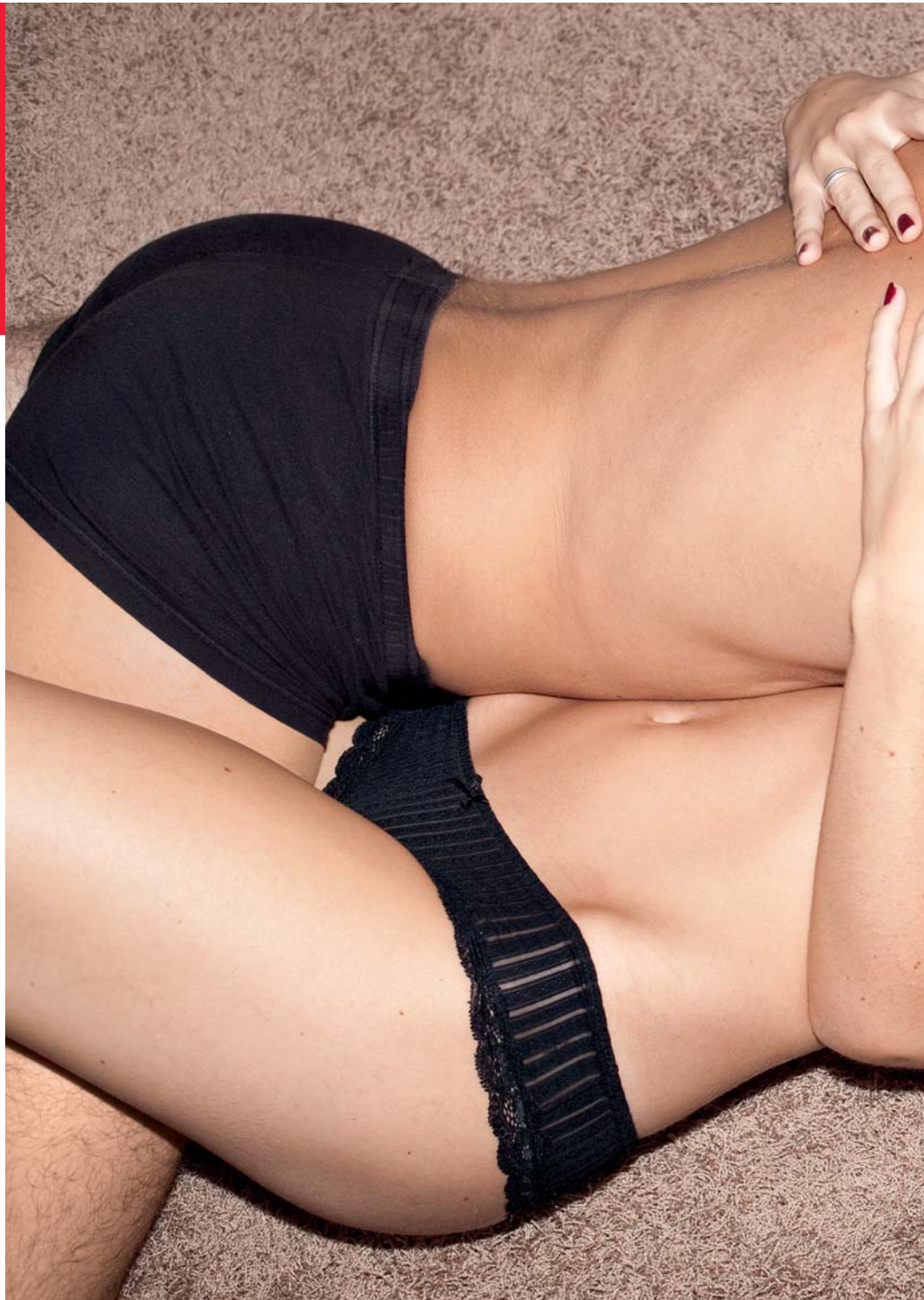
SEX & MEHR

Geben Sie's zu: Am Ende wollen auch Sie nur das Eine – nämlich mit ihr ins Bett. Aber auch

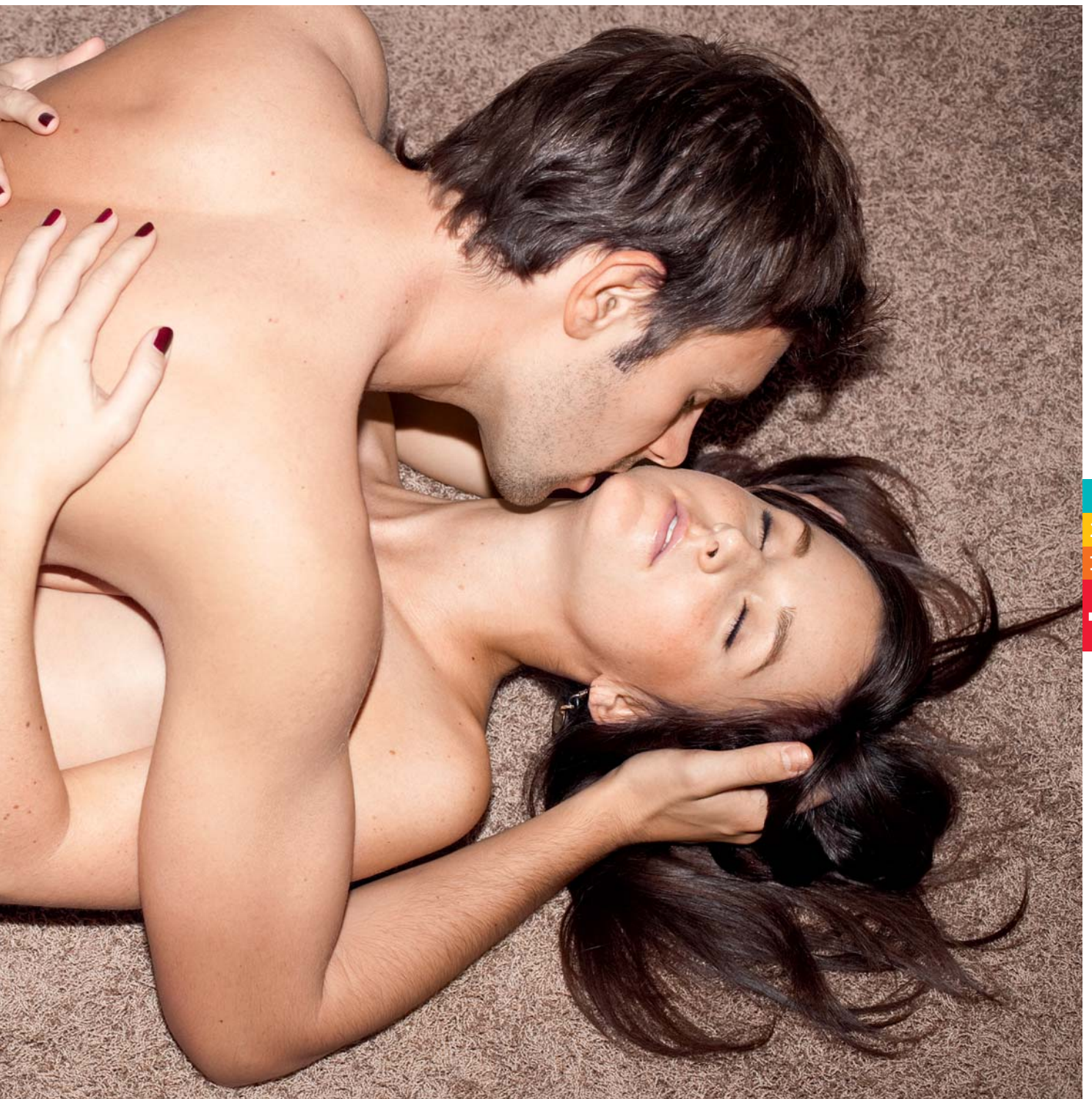


SOLLTE MAN MIT DEM ERSTEN SEX LIEBER WARTEN, BIS MAN SICH BESSER KENNT?

Ehrlich gesagt: Besser wär's, denn dabei kann sehr viel Kribbeln verloren gehen. Außerdem tragen viele Frauen eine gewisse Angst mit sich herum, Männer könnten bei ihnen lediglich schnelle Befriedigung suchen. Andererseits: Wenn sie selbst es darauf anlegt, ohne dass Sie darauf gedrängt haben, könnte es ein Fehler sein zu kneifen – vor allem wenn Sie es in erster Linie aus Rücksichtnahme täten. Wenn Sie glauben, dass es Ihre einzige Chance ist, überhaupt bei ihr zu landen oder andererseits ganz sicher sind, dass ihre Gefühle auch nach dem Sex noch da sind, dann tun Sie's. Sex kann auch ein reinigendes Gewitter sein, das ihre Liebe freilegt.



dabei kann viel schiefgehen. Die besten Tipps für Quickies und heiße Nächte



1

2

3





Stichwort Sex im Wasser: Taugen Kondome auch da zur Verhütung?

Anstatt die weiblichen Feuchtgebiete im Schoß der Natur zu suchen, sollten Sie beim Sex lieber auf dem Teppich bleiben, denn für solche Umgebungen sind Kondome nicht geschaffen. Außerdem ist die Frage, an was für ein Gewässer Sie denn gedacht haben. Chlorwasser (wie im Schwimmbad) kann die Latex-Gummis ernsthaft beschädigen und das Salz im Meerwasser sorgt für gefährliche Rissbildung. Generell gilt: In warmem Wasser quillt Gummi auf, wird dehnbarer, Wasser dringt ein und das Kondom rutscht schneller ab. Das bedeutet: Schutz ade. Wenn Sie trotzdem unbedingt Sex im Pool haben wollen, dann sollten Sie lieber anders verhüten (Pille und Co.).

WORAN ERKENNT MAN, DASS SIE TATSÄCHLICH EINEN ORGASMUS HAT UND NICHT NUR SO TUT?

Der weibliche Orgasmus lässt sich in 4 Phasen unterteilen“. Phase 1: Die kleinen Schamlippen schwellen an, erröten zart. Die Klitoris vergrößert sich. Phase 2: Atemgeschwindigkeit, Pulsfrequenz und Blutdruck nehmen zu, die Rücksicht auf die Nachbarn ab. Sie ist nicht mehr kopfgesteuert. Phase 3: Das vordere Drittel der Vagina, die sogenannte orgiastische Manschette, verengt sich, umklammert den Penis, beginnt zu zucken (drei- bis zwölfmal im Sekundentakt). Ihr Puls rast, sie schnappt bis zu 40-mal in der Minute nach Luft. Jetzt ist sie auf dem Höhepunkt. **Tipp:** Achten Sie nur auf die Kontraktionen der Vagina, der Rest kann getürkt sein. Und wenn Ihre Augen leuchten, war's verdammt gut. Phase 4: Die Muskelspannung lässt nach, allmählich verschwindet der Sex-Flush. Anstelle der Lust tritt jetzt der Wunsch nach Zärtlichkeit.



Was tue ich, wenn ich in der Aufregung keine Erektion bekomme?

Na, was schon? Hängen lassen! Nehmen Sie es als Wink des Schicksals oder Signal Ihres Körpers, dass Sie beide mit dem Sex noch warten sollten. Sie sind sicher nicht der Erste, dem das passiert – auch nicht in ihrem Bett. Seltsam, denken Sie, gerade haben Sie noch darüber nachgedacht, ob es richtig ist, in der ersten Nacht gleich miteinander zu schlafen? Und jetzt, da es so weit ist, wollen Sie es unbedingt tun? Besser nicht! Das würde bloß wirken, als hätten Sie es nur darauf angelegt. Lieber einfach weiterknutschen.

4



Wie lange sollte das Vorspiel beim Sex dauern?

Was ist der Unterschied zwischen Sex und einem Schauspiel auf der Bühne? Bei einem Bühnenstück kommt zuerst das Vorspiel, danach das Theater. Beim Sex hingegen gibt es das Theater vor allem, wenn das Vorspiel ausfällt. Der Begriff „Vorspiel“ (lateinisch: Präludium) ist Dreh- und Angelpunkt der weiblich-männlichen Sexualproblematik. Platt gesagt: Je länger das Vorspiel, desto besser. Aber: Jedes noch so gute Blatt lässt sich überreizen. Ambitionierte Sex-Ratgeber sind deshalb gern und schnell mit konkreten Zahlen bei der Hand: 15, 20 oder 25 Minuten Vorspiel seien ideal, behaupten sie. Tatsache ist jedoch: Individuen sind verschieden. Darum raten wir Ihnen: Sprechen Sie sich vorher ab. Wenn sie genug vom Vorspiel hat, sollte sie Ihnen deutlich signalisieren, dass es nun an der Zeit ist, mit dem Schauspiel zu beginnen (wie, das sollten Sie am besten ebenfalls noch vor dem ersten Akt vereinbaren).

SEX & MEHR

STEHEN FRAUEN BEIM SEX AUF DIRTY TALK, ODER SOLLTE MAN DAS LIEBER LASSEN?

Vorsicht! Vielleicht fährt sie ja drauf ab, wenn Sie sie „geile Schlampe“ nennen, wahrscheinlich ist aber eher, dass Sie 3 Sekunden später mit einem Veilchen auf der Straße sitzen. Nicht allzu viele Frauen lassen sich durch solch vulgäre Pornosprüche antören.

WAS IST BESSER ZUM VERHÜTEN: KONDOM ODER DIAPHRAGMA?

Der Begriff Diaphragma klingt nach einer Waffe aus „Star Trek“, doch es handelt sich dabei lediglich um eine Art Gummi-Deckel für den Muttermund, der durch die Scheide eingeführt wird und das Eindringen von Spermien in den Gebärmutterhals verhindern soll. Als Verhütungsmittel ist das Diaphragma, ähnlich wie Kondome, von schwankender Verlässlichkeit: Sein sogenannter Pearl-Index liegt, je nach Erfahrung der Frau, zwischen 1 und 20 (Kondome: 2 bis 12). Je niedriger der Wert, desto sicherer die Verhütung. Nachteil des Diaphragmas: Es ist umständlich einzusetzen und muss zuvor mit einem Anti-Sperma-Gel behandelt werden. Wenn Sie vor Lust platzen und gerade nichts anderes zur Hand haben, sollten Sie es trotzdem versuchen. Aber vermeiden Sie dabei halb heimliches und voll peinliches Herumgemurkse. Entscheiden Sie sich vorher, ob Ihre Partnerin das Ding im stillen Kämmerlein einsetzt, ob Sie dabei sein oder gar mit Hand anlegen sollen. Und vergessen Sie nie den Spermienkiller! Samenzellen bleiben nämlich eine ganze Weile aktiv – auch dann noch, wenn das Diaphragma längst wieder draußen ist. Fazit: Die Dinger sind nicht sicherer als ein Gummi, aber noch komplizierter in der Handhabung.



Mögen Frauen es, wenn Männer ihre Brüste küssen?

Manche Frauen haben Probleme damit, weil sie ihren Busen zu klein oder zu groß finden und sich deshalb wünschen, er stünde nicht so sehr im Zentrum männlicher Aufmerksamkeit. Darüber müssen Sie Ihrer Liebsten hinweghelfen. Sorgen Sie dafür, dass sie Spaß an ihren Brüsten hat – durch Komplimente, den Ausdruck von Verückung und ehrliche Begeisterung. Das geht zum einen verbal, zum anderen durch den Busenkuss: Küssen Sie ihre Brüste und Nippel leicht mit dem Mund, knabbern sie sachte daran oder fahren Sie hauchzart in kreisenden Bewegungen mit der Zunge darüber. Aber übertreiben Sie es nicht! Richtig heftig knutschen oder kräftig an den Brustwarzen saugen sollten Sie erst dann, wenn Ihre Geliebte sich bereits vor Wonne windet – dann sinkt nämlich ihre Empfindlichkeitsschwelle.



WIE NÄHERE ICH MICH IHREN EROGENSTEN ZONEN, OHNE ALLZU PLUMP ZU WIRKEN?

Das ist eine Frage des Vertrauens und der Lust: Sie muss erst genügend Vertrauen zu Ihnen haben – oder so viel Lust auf Sie, dass ihr das mit dem Vertrauen erst einmal egal ist. Versuchen Sie es mit Bauchküssen. Der Kuss rund um den Bauchnabel wird unterschätzt. Er stimuliert zwar nicht irgendeine Region, die bislang von der Wissenschaft vernachlässigt wurde, aber er hat einen enormen Einfluss auf die Fantasien der Frau. Und die sind bekannterweise ihr stärkster Lust-Multiplikator. Warum? Weil Sie sich beim Bauchnabelkuss geografisch betrachtet auf direktem Weg zu ihrer Scham befinden. Zwischen Ihrem Gesicht und ihrer Vagina liegen jetzt nur noch ein paar Zentimeter, und im Kopf der Frau kreist die Frage: „Tut er’s oder tut er’s nicht?“ Tipp: Tun Sie’s erst mal nicht, lassen Sie sie ein wenig zappeln. Oft sind sich die Frauen nämlich gar nicht sicher, ob sie mit dem Mund verwöhnt werden wollen, doch je länger Sie ihren Bauch liebkosten, desto größer wird ihr Verlangen. Im Prinzip können Sie dort weiterküssen, -knabbern und -lecken, bis Sie von oben einen neuen Auftrag erhalten: „Bitte mach weiter, aber etwas weiter unten.“

SEX & MEHR

ICH HABE MIT EINER HÜBSCHEN GEFLIRTET, DIE SAGT, SIE SEI NOCH JUNGFAU. WAS MUSS ICH BEIM SEX MIT IHR BEACHTEN?

Die Annahme, der erste Geschlechtsverkehr führe bei der Frau zwangsläufig zum spektakulären Einreißen des Jungfernhäutchens (Hymen), ist überholt. Es gibt sogar viele Frauen, die beim ersten Verkehr überhaupt keine Probleme haben, weder Blutungen noch Schmerzen. Das Hymen kann schon lange vorher durch andere Einwirkungen (Sport, Masturbation, Einführen eines Tampons) verletzt worden sein. Gehen Sie grundsätzlich mit Feingefühl und Respekt vor. Entjungfert zu werden ist schließlich nichts Alltägliches. Aber behandeln Sie sie nicht wie ein rohes Ei.

Woran kann es liegen, dass sie beim Oralsex nie zum Höhepunkt kommt?

Das kann eigentlich nur an Ihnen liegen. Zwischen den Schenkeln einer Frau avanciert das Küssen im besten Fall zur echten Kunst. Andererseits lässt sich Stümperei nur schlecht vertuschen. Deshalb sollten Sie den Cunnilingus gut beherrschen und zwar in all seinen Facetten. Die heißen: küssen, lecken, saugen, knabbern und – wenn ausdrücklich gewünscht – sogar beißen. Entscheidend ist aber nicht, dass Sie all diese Disziplinen fleißig durcharbeiten und auf Ihrer Liste abhaken, sondern dass Sie spüren, welche Variante bei Ihrer Liebsten ankommt – und bei der sollten Sie bleiben. Dazu müssen Sie ihre Reaktionen analysieren, also aus ihren Geräuschen, Bewegungen und anderen

Signalen ableiten, was ihr gefällt. Ausgangspunkt ist dabei in jedem Fall das Spiel Ihrer Zunge. Um die Durchblutung im weiblichen Genitalbereich beim Oralsex zusätzlich anzuregen, ist eine Massage des oberen Teils ihres Pos sehr zu empfehlen. Der Trick besteht darin, an mehreren Fronten gleichzeitig vorzurücken. Auf jeden Fall kommen Sie beim Cunnilingus nicht ohne Ihre Hände aus, die sind Ihre wichtigsten Assistenten. Sie sollten damit die Haut der Scham ein wenig nach oben schieben. Dadurch erhöht sich die Grundspannung der Klitoris. Das erhöht die Wirkung des Zungenspiels – und verkürzt den Weg bis zum Orgasmus. Bevor Sie aber auf Teufel komm raus versuchen, ihr einen Höhepunkt zu beschreiben, sollten Sie nach einiger Zeit aber wieder locker lassen. Manchmal geht es einfach nicht. Vielleicht ist sie zu müde, zu erregt (auch das gibt es) oder einfach nervös. Schließlich sind Sie immer noch ein Quasi-Fremder.

Wie finde ich heraus, ob eine Frau Lust auf einen One-Night-Stand hat?

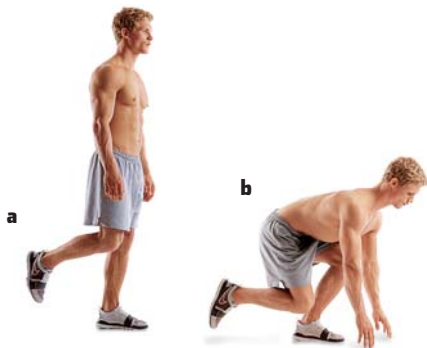
Damit Sie's wissen: Normalerweise gehen Frauen nicht mit dem Vorsatz aus dem Haus, mit einem Mann im Bett zu landen. Viele Frauen lehnen One-Night-Stands sogar kategorisch ab. Und alle anderen sind zumindest wählerisch, schließlich will sich keine im Nachhinein dafür schämen. Aber nehmen wir mal an, Sie treffen auf eine, die der Idee nicht gänzlich abgeneigt ist. Dann wird sie das durch Blicke und Gesten zu erkennen geben. Oder sie sagt etwas Entsprechendes. Falls Sie nicht sicher sind, fragen Sie: Wollen wir bei mir noch etwas trinken? Manche Frauen haben für solche Fälle gleich zwei Standardantworten parat: Entweder nimmt sie Ihre Hand oder sie gibt Ihnen eine Ohrfeige.



Was mache ich, wenn es ans Ausziehen geht und ich mich auf einmal total fett und unförmig fühle?



Ach herrje, Sie Ärmster. Sie leiden also auch unter dem Schlankheitswahn unserer Gesellschaft? Dagegen lässt sich etwas machen: Um Ihren Bauch zu straffen und Ihr Selbstwertgefühl aufzupäppeln, sollten Sie am besten gleich mit den 4 einfachen Übungen auf dieser Seite anfangen. Machen Sie je 2 bis 3 Sätze à 8 bis 10 Wiederholungen. Und zu Ihrer Beruhigung: Die Wahrscheinlichkeit, dass sie einen Mann mit nach Hause nimmt, und ihn dann wieder rauswirft, weil sein Bizeps nicht austrainiert ist, geht gegen null.



EINBEIN-KNIEBEUGE

Für die Beine, den Rücken und den Po

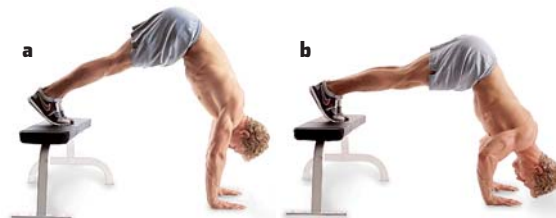
- a) Aufrecht stehen, das rechte Bein um etwa 90 Grad anwinkeln.
- b) Linkes Bein beugen (in die Knie gehen) und den Oberkörper leicht nach vorn neigen. Mit den Armen ausbalancieren. Wichtig: Der Rücken soll dabei gerade bleiben!



T-LIEGESTÜTZ

Für Brust, Trizeps und Rumpf

- a) In die Liegestützposition gehen.
- b) Mit dem linken Arm hochdrücken und den Oberkörper aufdrehen, sodass der rechte Arm senkrecht nach oben zeigt.
- c) Zurück zur Ausgangsposition, Seitenwechsel.



SCHULTERDRÜCKEN

Für Schulter und Trizeps

- a) In Liegestützposition Füße auf die Bettkante, Hände auf den Boden, Beine und Körper sind fast im rechten Winkel.
- b) Ellbogen langsam einknicken lassen, bis der Kopf den Boden berührt. Kurze Pause, dann wieder hochdrücken.



BRÜCKE

Für den Rumpf

- Gehen Sie in den Unterarmstütz. Spannen Sie abwechselnd die gesamte Muskulatur an und lassen wieder locker.

SEX & MEHR

Kopfhaut

Waschen Sie ihr die Haare! Das Massieren führt zu einer Ausschüttung von Glückshormonen.

Ohren Der Rand der Ohrmuschel ist voller sensibler Nervenenden.

Nacken Wie geschaffen für sanfte Berührungen – oder, je nach Vorliebe, leichte Bisse.

Lippen Nicht so sehr wildes Saugen, sondern eher leichtes Lutschen und Nippen machen sie richtig an.

Hände Streicheln der Handflächen geht immer. Aber Vorsicht: Kitzelgefahr. Auch gut: an den Fingern saugen.

Arme Hier liegen viele Nervenenden – eine tolle Spielwiese für Ihre Fingerspitzen.

Rücken Sanftes Streicheln mit den Fingerspitzen kommt ebenso gut an wie eine deftige Massage.

Brust Da geht so einiges: streicheln, reiben, kneten, nuckeln, knabbern oder saugen...

WELCHES SIND DIE EROGENEN ZONEN DER FRAU?

Reden wir nicht lange drumherum. Hier haben Sie eine Liste der relevanten Stellen, von Kopf bis Fuß: Haargrenze (Stirn), Augenbrauen, Augen, Ohrmuscheln, Nase, Nasenflügel, Mund (Lippen, Zunge, Mundwinkel). Hals, Genick, Achselhöhlen, Brustkorb, Brust, Warzenvorfälle und Brustwarzen. Arm-Innenseiten, Finger, Handflächen. Rücken und Rückgrat (insbesondere im Bereich des Kreuzbeins), Lenden, Bauch. Venushügel, große und kleine Schamlippen, Klitoris, G-Punkt (in der Scheidenvorderwand in der Nähe der oberen Harnröhre), U-Punkt (im Scheidenvorhof, Bereich der Harnröhrenöffnung), A-Punkt (Bereich im Scheidengewölbe in der Nähe des Gebärmutterhalses), Muttermund. Damm und Anus, Gesäß und Schenkel (vor allem Oberschenkelinnen-seiten). Füße und Fußsohlen. Damit Sie sich auch zurechtfinden, haben wir hier noch eine kleine Landkarte für Sie. Gute Reise!

Scheide Hier gilt die Regel: Erst forschen, tasten, lecken, bevor Sie etwas hineinstecken.

Po Empfänglich für allerlei Liebkosungen. Das Kreuzbein am Ende der Wirbelsäule ist ein Bermudadreieck der Lust.

Schenkel Vor allem die Innenseite ist sehr empfindlich.

Kniekehle Sehr dünne und zarte Haut bedeckt unzureichend ein ganzes Bündel erotischer Nervenbahnen.

Füße Meist sehr empfindlich und kitzelanfällig, deswegen aber keineswegs tabu. Im Gegenteil: Eine Fußmassage kann Wunder wirken

SEX & MEHR

GEWISSE SEXPRAKTIKEN WERDEN MIT BESTIMMTEN LÄNDERN ASSOZIIERT. WAS IST DA WAS?

Vokabeln lernen mal anders. Also, aufgepasst: Unter „englisch“ versteht man Sado-Masochismus, „französisch“ bedeutet Oralverkehr, und wenn Ihnen eine Frau Russisch beibringen will, spricht sie von einer Ölmassage. Als typisch deutsch gilt übrigens die Missionarsstellung. Können sie Spanisch? Aha, dann beherrschen Sie also Brustsex. Geht es bei einer Diskussion mit Ihren Jungs um echt komplizierte Verrenkungen im Bett, nennen sie es „indisch“, „griechisch“ steht für Analsex. Und, nein, „schottisch“ heißt nicht, mit Sex zu geizen. Das gibt es einfach nicht.

Das BH-Öffnen dauert oft zu lange und wird dann peinlich. Wie löst man's schnell und elegant?



Hier kommt die ultimative Anleitung zum einhändigen Öffnen eines handelsüblichen Hakenverschlusses: Schieben Sie Mittel- und Ringfinger unter den BH-Verschluss. Platzieren Sie Daumen und Zeigefinger links und rechts vom Verschluss, sodass sich die Nahtkanten an Ihren Fingerspitzen verfangen. Schieben Sie Daumen und Zeigefinger zusammen, um so die Zugspannung zu verringern. Durch eine Bewegung, die dem Aneinanderreiben von Daumen und Zeigefinger ähnelt, können Sie die Haken aus den Ösen drücken. Zur Übung spannen Sie einen BH um die Lehne eines Stuhls, mit dem Verschluss zur Rückseite. Wenn's gar nicht klappt, können Sie übrigens auch sie den BH öffnen lassen. Oder sie behält ihn einfach an. Wenn sie sonst nichts mehr anhat, stört er ja nicht.

Liegen Frauen beim Sex am liebsten unten?

Normalerweise ergibt sich das doch von selbst. Allerdings ist es für manche Frau große Politik, wer beim Sex wo liegt. Idealerweise stimmen Sie jedes Mal darüber ab. Allerdings ist Ihr Schlafzimmer kein Parlament. Gehorchen Sie bitte vor allem der Lust. Die Zahlen sprechen – seltsam, seltsam – die Sprache der Unterdrückten: Bei mehr als 70 Prozent der Frauen ist die Missionarsstellung die beliebteste Sexposition. Mit anderen Worten: Die Tendenz geht nach unten.





Was muss man beim Sex am Strand beachten?

So verführerisch der Gedanke ist, beim Liebespiel von Wellen umspült zu werden: Wenn Sand ins Getriebe kommt, wird's ungemütlich. Sex im Sand ist auch nicht ungefährlich: Winzige Kiesel können zu Verletzungen an den Geschlechtsteilen führen. Nehmen Sie ein feuchtes Tuch, um ihn vor und nach dem Sex abzuwischen. Außerdem lauern am Strand häufig mehr Bakterien als zu Hause. Also: Halten Sie den Körperkontakt möglichst gering, um den Bakterienaustausch zu vermeiden. Und noch eine Gefahr: Ist es zu kalt, droht eine Blasenentzündung. Handtuch drunterlegen!

WO SOLL ICH HINSEHEN, WENN ICH EINE FRAU ANSPRECHE, DIE OBEN OHNE IST?

Wohin sehen Sie denn, wenn Sie mit einer bekleideten Frau sprechen? Genau: in ihre Augen. Dabei sollten Sie bleiben. Aber Ihre Jagdinstinkte machen es Ihnen ganz schön schwer, was? Tipp: Setzen Sie sich neben Sie, sodass Sie aufs Meer schauen oder sich zur Sonne ausrichten können. Wenn Sie zu ihr sehen, dann nur ins Gesicht!

SEX & MEHR

Mögen Frauen Quickies? Und wie groß ist die Chance, dass sie zu Experimenten bereit ist?

Etwa 60 Prozent aller Frauen haben nichts gegen einen Quickie, sofern Umgebung und Situation stimmen. Am besten gehen Sie die Sache behutsam an. Sie müssen ja nicht gleich mit der Nummer im Fahrstuhl beginnen. Testen Sie bei einer heftigen Knutscherei im Dunkeln auf einer einsamen Parkbank, ob sie zu mehr bereit ist. Danach können Sie ein Spielchen daraus machen, gemeinsam nach einem geeigneten Ort Ausschau zu halten. Und dann lassen Sie einfach Ihrer Fantasie freien Lauf.



Darf man beim Spontan-Sex aufs Kondom verzichten?

Nix da! Stellen Sie sich vor, Schumi würde sagen: Heute will ich besonders schnell fahren, da lasse ich den Helm mal weg. Was ist denn das für eine Logik? Das Gummi ist Pflicht – nicht nur zur Verhütung, sondern auch als Schutz vor Geschlechtskrankheiten. Auch wenn's (speziell beim Quickie) nervt, sollten Sie immer ein Kondom dabei haben und sich die Zeit nehmen, es überzustreifen.



KANN MAN AUCH MAL EINEN QUICKIE IN EINEM ÖFFENTLICHEN PARK RISKIEREN?

Die Lust packt Sie beim Picknick im Park? Bei aller Liebe: Verziehen Sie sich hinter einen Busch, nicht jeder Passant ist ein geborener Voyeur! Günstig ist es am späten Abend – zu dieser Zeit sind die Parks meist leer. Augen auf den Boden richten, sonst sorgen Disteln und Dornen für schmerzhaftes Überraschungen. Allergiker, aufgepasst! Sogar im September fliegen noch zahlreiche Pollen durch die Luft (Gräser, Spitzwegerich, Ambrosia).

Jetzt bei MensHealth.de

INTERNET FÜR MÄNNER



Der neue Sound für mehr Power!

Beats per Minute sind ab sofort Ihr Schlüssel für mehr Power. Denn mit den Men's-Health-Workout-Tunes erhalten Sie eine Kombination aus effektiven Trainingsprogrammen und speziell darauf zugeschnittenen Musik-Compilations. Zu jeder Trainingssequenz gibt Ihnen die Musik exakt den richtigen Takt vor und steigert so Ihre Trainingseffizienz um bis zu 20%. Dabei haben Sie die Wahl zwischen den Workouts „Starke Muskeln“, „Fett weg“ und „Mehr Ausdauer“. Für nur je 14,90 €! Informieren Sie sich gleich unter:

MensHealth.de/workouttunes





Kann man im Badesee unbemerkt eine Nummer schieben?

Ein Akt im kühlen Nass ist sogar besonders reizvoll: Man befindet sich inmitten anderer Badegäste, kann seinem Treiben aber unbemerkt nachgehen. (Auf Diskretion sollten Sie schon achten!) Allerdings ist Fingerfertigkeit gefragt: Im Wasser kann der Penis nur schwer eindringen, da die natürliche Gleitflüssigkeit der Frau weggespült wird. Und Vorsicht, Bakterien tummeln sich auch im Wasser! Nicht besonders sexy, aber hilfreich: Gehen Sie nach dem Akt zum Pinkeln hinter einen Busch. Dabei wird der Harntrakt ordentlich durchgespült und gereinigt.

ICH KRIEGE DAS MIT DEM QUICKIE IM AUTO EINFACH NICHT HIN. WAS MACHE ICH FALSCH?

Ob auf der Rückbank, dem Beifahrersitz oder der Motorhaube: Beim Sex im Auto bieten sich viele Möglichkeiten. Am besten klappt's so: Schieben Sie die Vordersitze möglichst weit nach vorn. Ihre Beifahrerin nimmt in der Mitte der Rückbank Platz, lässt sich leicht nach vorn rutschen und spreizt ihre gestreckten Beine. So genießen Sie viel Bewegungsfreiheit und können tief in sie eindringen. Eingeschlafene oder eingeklemmte Gliedmaßen müssen Sie aber auch so in Kauf nehmen.





DAS AUSZIEHEN BEIM QUICKIE IST IMMER SO UMSTÄNDLICH UND ABTÖRNEND. WIE KANN MAN DAS PROBLEM ELEGANT LÖSEN?

Wenn es geht, bleiben Sie solange wie möglich stehen und helfen sich gegenseitig beim Entkleiden. Im Liegen ist das nämlich sehr viel schwieriger. Das oberste Gebot lautet aber: Ja nicht zu viel ausziehen! Vor allem Kleidungsstücke, die schwer wieder anzulegen sind – wie etwa Slip, Büstenhalter und Jeans –, nur kurz beiseite- oder herunterschieben. Die Vorteile: Ein BH, der unter die Brüste geschoben wird, drückt diese nach oben und macht sie dadurch praller. Eine Jeans, die auf den Knien sitzt, zwingt sie zu einer schmalen Beinhaltung. Das macht den Eingang schmaler und die Reibung größer, steigert die Lust und beschleunigt den Sex.



ICH KOMME BEIM SEX IMMER ZU FRÜH. SCHON NACH WENIGEN SEKUNDEN ERREICHE ICH DEN HÖHEPUNKT, DANN IST ALLES VORBEI. WIE KANN ICH LÄNGER DURCHHALTEN?

Nehmen Sie sich ein Beispiel an der Deutschen Bahn: Die kommt fast nie zu früh! Aber trösten Sie sich: Sie sind nicht allein: 32 Prozent aller Männer leiden unter vorzeitigem Samenerguss. Die so genannte Ejaculatio praecox kann zu großem Leidensdruck führen und sich negativ auf die Partnerschaft auswirken. Zum Glück gibt's einige Möglichkeiten, etwas dagegen zu tun.

→ HAND ANLEGEN

Ab ins Bett! Aber zur Abwechslung heute mal allein. Stimulieren Sie Ihren Penis mit der Start-Stopp-Technik: Traktieren Sie ihn bis kurz vorm Höhepunkt und legen Sie dann 30 Sekunden Pause ein. Danach beginnen Sie von vorn. Wiederholen Sie das Ganze so oft wie nötig, insgesamt 10 bis 15 Minuten lang.

→ FRAU RANLASSEN

Das gleiche Spiel wie eben mit demselben Ziel. Aber lassen Sie dieses Mal Ihre Partnerin die Regie bei der Start-Stopp-Technik übernehmen.

→ FESTE ZUDRÜCKEN

Endlich kann's losgehen – der lang ersehnte Sex! Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie zu schnell kommen, hilft eine andere Variante der Start-Stopp-Technik: Bitten Sie Ihre Partnerin zu „squeeze“. Dazu ziehen Sie den Penis aus der Scheide. Die Frau nimmt ihn in die Hand (Daumen auf die Unterseite der Eichel, Zeige- und Mittelfinger auf die Oberseite im Bereich der Kranzfurche) und quetscht ihn einige Sekunden lang sehr fest (oder weniger fest, dafür aber gut 15 Sekunden lang). Der Druck auf die Harnröhre verringert den Ejakulationsdrang.

→ RUHIG ATMEN

Ein Tipp, der grundverkehrt ist, aber häufig praktiziert wird, lautet: Die Luft anhalten, wenn der Orgasmus naht. Das Problem: Dabei wird Adrenalin ausgeschüttet und Kohlendioxid im Blut angehäuft – beides beschleunigt die Ejakulation. Viel besser: Atmen Sie bei der Rückwärtsbewegung des Penis konzentriert ein.

→ HÜFTEN SCHWINGEN

Beschränken Sie sich beim Verkehr nicht nur auf monotone Rein-raus-Bewegungen, sondern legen Sie den perfekten Hüftschwung hin: durch Rotation des Unterleibs. Auf die Weise bekommen Sie Ihre Herzfrequenz unter Kontrolle und geraten nicht zu schnell in Wallung.

Wie groß ist das Risiko, sich bei einem One-Night-Stand mit Aids zu infizieren?

Wenn Ihre Partnerin infiziert ist, ist das Risiko bei ungeschütztem Geschlechtsverkehr sehr hoch. In Deutschland gibt es rund 60 000 HIV-Infizierte, ein Sechstel davon sind Frauen. Das heißt, es gibt zirka 10 000 Frauen, die Aids übertragen können (bei einer weiblichen Bevölkerung von 42 Millionen) und 50 000 Männer. Weltweit sind sogar die Hälfte aller Infizierten weiblich. Für Frauen ist der Kontakt mit HIV-infizierten Männern gefährlicher als für Männer der mit infizierten Frauen, denn das Risiko der Übertragung vom Mann zur Frau ist etwa 2,5-mal so groß. Grund: Im Sperma ist die Viruskonzentration höher als in der Scheidenflüssigkeit, und Sperma bleibt meist eine ganze Weile in der Vagina. Außerdem ist die große Schleimhautfläche der Scheide äußerst verletzungsanfällig. In der zweiten Zyklushälfte der Menstruation ist zudem das Immunsystem der Frauen geschwächt, für eingedrungene Spermien ist es leichter zu überleben. Nicht nur um Ihretwillen empfehlen wir daher dringend: Geben Sie Gummi, Mann! Mit Kondom ist das Infektionsrisiko nämlich gleich null.



Gibt es außer HIV heutzutage eigentlich noch andere Geschlechtskrankheiten?

Oh ja, es gibt zahlreiche sexuell übertragbare Krankheiten, zum Beispiel Feigwarzen, Herpes genitalis, Mykoplasmen-Infektion, Chlamydien-Infektion, Syphilis, Trichomoniasis, Tripper, weicher Schanker. Alle lassen sich durch eine einzige Waffe abwehren: K-O-N-D-O-M-E. Also, seien Sie ein Held, und streifen Sie beim One-Night-Stand ein Gummi über. In Ihrem und ihrem Interesse.

4



ICH HABE LEISTENPROBLEME VOM FUSSBALL, MÖCHTE ABER BEIM ONE-NIGHT-STAND NICHT PASSEN. WELCHE STELLUNG SCHONT MEINE LEISTENGEEND BEIM SEX?

Sex-Regel Nummer eins bei Leistenproblemen: Leistungsdruck vermeiden! Lehnen Sie sich stattdessen öfter zurück und überlassen Sie Ihrer Partnerin die Führung. Besonders leistenschonend ist für den Mann die Reiterstellung. Sie liegen dabei auf dem Rücken, die Frau hockt auf Ihnen, gibt Rhythmus und Tempo vor. Ganz entspannt ist auch die A-tergo-Stellung (sie kniet vor Ihnen und Sie dringen von hinten in sie ein.) Wenn beide etwa die gleiche Größe haben oder die Frau sogar etwas größer ist, funktioniert das auch im Stehen.

SEX & MEHR

Der Flirt endete im Bett. Ohne Kondom. Wo kann ich einen Aids-Test durchführen lassen?

Äh, sagten wir nicht gerade „Gib Gummi!“? Nun denn: Beim Gesundheitsamt können Sie sich gegen eine Gebühr von 10 bis 15 Euro anonym testen lassen. Ein Test beim Hausarzt ist auch möglich, aber nicht anonym. Bei einem begründeten Verdacht übernimmt die Krankenkasse die Kosten. Allerdings müssen sie 12 Wochen warten, bevor Sie zum Arzt gehen, damit ein HIV-Test wirklich aussagekräftig ist. So lange kann es dauern, bis der Mensch die Antikörper bildet, die im HIV-Test nachgewiesen werden. In diesen 3 Monaten dürfen Sie keinerlei ungeschützten Verkehr haben. Erst nach dieser Frist ist ein negatives Ergebnis wirklich der Beweis dafür, dass Sie nicht infiziert sind.



Was meint eine Frau, wenn sie sagt, sie hatte schlechten Sex?

Hoffentlich einen Mann, mit dem sie früher mal was hatte. Grundsätzlich ist die Sache bei Frauen etwas komplizierter als bei Ihnen: Männer finden den Sex meist okay, wenn sie zum Schuss kommen, und sensationell, wenn sie mehrmals kommen. Eine Frau muss keinen Orgasmus haben und kann den Sex trotzdem super finden. Schlecht findet sie ihn garantiert, wenn a) der Mann nicht auf ihre Bedürfnisse eingeht, b) etwas wehtut oder unbequem ist, aber vor allem c) wenn sie spürt, dass der Mann nicht sie begehrt, sondern nur ihren Körper oder Teile davon. Entscheidend ist also, dass Sie mit Leidenschaft bei der Sache sind – und mit dem Herzen bei ihr.

4



SIE ERWÄHNTE BEIM FLIRTEN, SIE HABE RÜCKENSCHMERZEN. GIBT ES STELLUNGEN, DIE IHRE RÜCKENMUSKULATUR STÄRKEN?

Sie haben natürlich nur *ihr* leibliches Wohl im Auge, was? Wenn Sie ihr einen Muskel-Workout-Quickie anbieten wollen, dann sollten Sie nach klassischen Rezepten vorgehen. Gegen Rückenprobleme hilft ein Training der Bauchmuskulatur, deshalb beginnen Sie mit einer Variante der Missionarsstellung: Ihre Freundin sollte die angewinkelten Beine heben, damit sie kein Hohlkreuz macht. Dann 15 Sex-Crunches machen. Für die zweite Serie bleibt sie in derselben Stellung, zieht sich jedoch 15-mal langsam an Ihren Schultern hoch. Anschließend Positionswechsel: Reiterstellung mit geradem Rücken, eine Minute lang Schultern kreisen lassen. Zum Schluss nehmen Sie ihre Freundin von hinten, während sie kniend Liegestütze macht. Das ist aber vielleicht nichts fürs erste Date.



Ich stehe bei Frauen total auf hochhackige Schuhe – auch beim Sex. Heißt das, ich bin nicht normal?

Vielleicht leiden Sie an einer milden Form des Fetischismus. Klassische Fetische sind Handtaschen, Schuhe und andere Lederwaren. Brillen, Seidentücher, Korsagen, allgemein: Kleidung. Finger, Hände, Haare (oder Unbehaartheit). Und überhaupt: Körperteile. Behandlungsbedürftig ist jedoch nur jene Form des Fetischismus, bei der die Verehrung eines Objekts die partnerschaftliche Sexualität komplett ersetzt oder wenn es ohne Fetisch nur schwer oder gar nicht klappt und der Betroffene unter dem Entzug leidet. Die Frage lautet also: Geht es bei Ihnen im Bett ab und zu auch mal ohne Schuhe? Dann ist bei Ihnen alles in Ordnung.

KANN ICH MICH BEIM ORALVERKEHR MIT GRIPPE ANSTECKEN?

Ja, Infektionsgefahr besteht durch Viren in der Vaginalflüssigkeit beziehungsweise im Sperma. Selbst eine Fellatio („Blowjob“) mit einer erkälteten Partnerin ist nicht safe: Erreger aus dem Speichel können durch kleine Hautrisse in den Penis eindringen. Ein Kondom schützt Sie vor dieser Ansteckung – und selbstverständlich vor allem, was noch schlimmer ist als ein Schnupfen.

Es ist offenbar „in“, ihr die Füße zu küssen. Bringt's das?

Rein vom Geschmack her, meinen Sie? Nein, im Ernst: Das Küssen der Füße ist für viele Menschen ein Symbol der Unterwerfung. Wenn Sie es deshalb unterlassen, machen Sie einen schweren Fehler, denn der Fußkuss ist zum Beispiel bei einem ersten gemeinsamen Bad eine wundervolle, zärtliche Geste, die auch der Annäherung dient. Und nicht nur das. Der Fuß ist nämlich auch eine erotische Reflexzone, das Küssen löst nach der Reflexzonenlehre Blockaden, sodass Energie in korrespondierende Körperteile fließen kann. Tipp: Knöpfen Sie sich die Wurzel des zweiten kleinen Zehs von außen vor. Danach wandern Sie mit Ihrem Mund zum Knöchel. Nun wechseln Sie zur Oberseite. Da liegen die Reflexzonen für das endokrine System, also sämtliche Drüsenfunktionen, und die wollen Sie schließlich in Schwung bringen. Und zum Schluss küssen Sie ihr die Kniekehlen. Von dort ist der Weg nicht mehr weit zum Intimbereich. Genau genommen ist der Fußkuss also kein Umweg, sondern eine Abkürzung.



CHECKLISTEN

Sie haben das ganze Heft durchgelesen – aber jetzt, wo's drauf ankommt, sind Sie so nervös, dass Sie sich an nichts erinnern können? Keine Panik! Unsere 4 Checklisten fassen das Wichtigste noch mal zusammen und bringen Sie ganz groß raus!



Liste 1: Vor dem Ausgehen

Liste 2: Das erste Date

Liste 3: Mit ihr allein zu Haus

Liste 4: Der erste Sex

Vor dem Ausgehen ✓

- ☐ Workout für Bauch, Arme, Beine, Po
- ☐ Duschen, Deo (!), rasieren, Duft auflegen
- ☐ Nägel schneiden, Zähne putzen
- ☐ Wenn die Zeit reicht, einfach mal 5 Minuten hinlegen, die Augen schließen und an etwas Schönes denken. Entspannen!
- ☐ Saubere Unterwäsche und Socken anziehen
- ☐ Kontaktlinsen/Brille nicht vergessen!
- ☐ Ein schickes, aber nicht zu schickes Outfit wählen (keinen Anzug, außer für Oper und Theater). Flipflops nur für die Strandbar
- ☐ Geld, Handy, EC-Karte, Kaugummi einstecken
- ☐ Kleinen Snack einnehmen (Sandwich)
- ☐ Ein Glas Wasser oder Schorle trinken (nicht zu kalt)
- ☐ Nachrichten und Klatschseiten anschauen - Gesprächsstoff sammeln!
- ☐ 5 Minuten nachdenken, was Sie von einem Flirt (und einer Frau) eigentlich erwarten

Das Wunschziel für den Abend festlegen:

- ☐ Die Telefonnummer einer tollen Frau ergattern
- ☐ 5 Telefonnummern
- ☐ Einen schönen Abend haben
- ☐ Knutschen
- ☐ Sex

Das erste Date ✓

- ☐ Workout, duschen, rasieren, Deo, Duft, Nägel, Zähne, entspannen, Unterwäsche, Socken, Kontaktlinsen/Brille, Outfit, Geld, Handy, Kaugummi, Snack, Schorle - genau wie in Liste 1
- ☐ Überprüfen, ob der Handy-Akku geladen ist. Wenn nötig, nachladen. Jede Minute hilft, denn Erreichbarkeit ist Trumpf!
- ☐ Nicht nur Nachrichten und Klatschseiten anschauen. Jetzt, da Sie mehr über sie wissen, gezielt nach ihren Interessengebieten forschen
- ☐ Überlegen, wo Sie hingehen. Top: Erst ins Kino, hinterher in einen Imbiss, dann in eine Bar mit leiser Musik, anschließend tanzen. Flop: Edles Restaurant, Theater, Oper - alles zu unentspannt
- ☐ Karten oder Tisch reservieren
- ☐ 50-mal laut ihren Namen aussprechen, dann machen Sie später keinen peinlichen Fehler
- ☐ Etwas für Sie mitnehmen - aber kein Geschenk. Etwa: Titel eines Buchs oder Films, von dem Sie erzählt haben. Oder Ihr Marmorkuchen-Rezept



Mit ihr allein zu Haus ✓

- ☐ Vorbereiten wie in Liste 1 und dann:

(bei Ihnen)

- ☐ Aufräumen, putzen
- ☐ Fotos von Ex und Nackthasen weg!
- ☐ Etwas Leichtes kochen, Tisch nett dekorieren
- ☐ Sekt auf Eis!
- ☐ Bett neu beziehen (keine Fan-Bettwäsche!)
- ☐ Entspannte Musik auswählen

(bei ihr)

- ☐ Blumen kaufen
- ☐ Mit Bus, Bahn oder Taxi anreisen (kein Parkplatz = Date in Gefahr!)
- ☐ Etwas zu früh da sein, durchatmen, Umgebung erkunden
- ☐ Pünktlich klingeln
- ☐ Mithelfen (Tisch decken, Weinflasche entkorken...)

Der
erste
Sex ✓

Alles
frisch und
sauber?

Deo?
Kondom!

☐ Atem?
Kaugummi!

☐ Druck auf der
Blase?
Besser jetzt aufs
Klo als später!

☐ Achselgeruch?
Waschen!

☐ Fußgeruch?
Kurz abduschen!

☐ Nervös?
Augen zu, tief
durchatmen,
ans gemeinsame
Aufwachen denken

☐ Hänger?
Abwarten,
weiterknutschen

COACH

MensHealth

KOMPAKTWISSEN FÜR MÄNNER

REDAKTION COACH

Leverkusenstraße 54, 22761 Hamburg
Telefon +49 40/85 3303-0, Fax +49 40/85 3303-933
E-Mail: leserbriefe@menshealth.de
www.Coach.MensHealth.de

CHEFREDAKTEUR Wolfgang Melcher
REDAKTIONSLEITER Markus Stenglein
ARTDIREKTOR Stefan Siegl
CHEFIN VOM DIENST Anette Liening-Ewert
REDAKTION Jens Clasen
FOTOREDAKTION Elke Krüger
GRAFIK Kirsten Lorenzen
TEXTCHEF Heinrich Anders
MITARBEIT Sabine Kimmich

WWW.MENSHEALTH.DE Dr. Detlef Icheln (Ltg.), Marco Demuth, Christine Naefke, Peter Schneider

VERLAG UND ANZEIGEN

COACH ERSCHEINT ALS MEN'S-HEALTH-SONDERHEFT

Rodale-Motor-Presse Verlag GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft,
Postfach, 70162 Stuttgart, Tel. 0711/182-01
GESCHÄFTSFÜHRER Henry Allgaier
BRAND MANAGER Stefan Wolters
ANZEIGENLEITUNG Sascha Gröschel, Tel. 040/85 3303-86
ANZEIGENVERKAUFSLEITUNG Katja Wiedemann, Tel. 040/85 3303-83
ANZEIGENVERKAUF Julia Vollstedt
VERTRIEBSLEITUNG Sascha Klose, DPV Deutscher Pressevertrieb
PRODUKTION
REDAKTIONSTECHNIK Dieter Folmert
HERSTELLUNG Simon Teske
LITHO MWW Medien GmbH, Hamburg
DRUCK Firmengruppe APPL, appl druck, Wemding

MEN'S HEALTH INTERNATIONAL

SENIOR VICE PRESIDENT, RODALE INTERNATIONAL	Michelle Meyercord	VICE PRESIDENT FINANCE, RODALE INTERNATIONAL	Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, RODALE INTERNATIONAL	John Ville	BUSINESS DEVELOPMENT DIRECTOR INTERNATIONAL SALES AND MARKETING DIRECTOR	Kevin LaBonge
DEPUTY EDITORIAL DIRECTOR OF WOMEN'S HEALTH	Laura Ongaro	INTERNATIONAL BUSINESS MANAGER	Lucio Grimaldi
ASSOCIATE EDITORIAL DIRECTOR OF RUNNER'S WORLD INTERNATIONAL	Veronika Ruff	INTERNATION. MARKETING MANAGER	Seana Williams
ASSOCIATE EDITOR	Meghan Loftus	FINANCIAL ASSISTANT	Linda Stevens
INTERNATIONAL COORDINATOR	Nicole Facompre	SENIOR PRODUCTION MANAGER	Hannah Roshetko
		CONTRACTS ANALYST	Darleen Malkames
			Jessica Campbell

BILDNACHWEIS

Titelfoto: David Venni; **Fotos im Innenteil:** Plainpicture: S. 3 (PhotoAlto), S. 4 (Aurora), S. 5 (Folio Images, UD Images, Ponton), S. 10 (GoZooma), S. 14 unten (D. Marla), S. 19 (F. Wirth), S. 30 oben (Westend61), S. 33 (cultura), S. 38 (K. Synnatzschke), S. 40 (Maskot), S. 52 (N. Söding/Johner), S. 59 (Fancy), S. 66 (B. Fasani/ponton), S. 80 (Paolo), S. 83 (R. Faris), S. 90 unten (Rama), S. 104/105 (A. Schuster), S. 114 (Beyond), S. 116 (apply), S. 118 (D. Podesus); iStockphoto: S. 5/6, S. 9 oben, S. 10 oben, 18 unten, 23, 24 unten, 27 oben, 32 unten, S. 34 unten, S. 35, 36, 48, 49, 50, 51, 57, 58 oben, 61, 64, 67, 68, 72 rechts, 73, 74, 75, 77, 78, 79 oben, 82, 86, 87, 90 oben, 91, 92, 97, 99, 100, 101, 103, 107 unten, 109, 114, 115, 116, 119, 120, 122, 123, 125; Thinkstock: S. 8, S. 9 unten, S. 16, S. 31 oben, S. 32 oben, S. 34 oben, S. 39 oben, S. 44/45, 47 unten, S. 53, 58, 62 links, S. 76, S. 79 unten, S. 93, 94, 95, 96, 98, 106, 108, 110, 118, 121; Photocase: S. 11 unten (Nuanorosa), S. 12 (spacejunkie), S. 18 oben (madochab), S. 31 (elektro), S. 41 (madochab), S. 55 (madochab); DPA: S. 11 (V. Handumon/EPA); Getty Images: S. 12, 30 unten, S. 46 (Airedale Brothers), S. 56 (Jan Greune/Look), S. 60 (T. Barwick/DV), S. 63 (J. Arbogast/TIB), S. 69 (A. Pollock); Corbis: S. 13 (T. Schweizer), S. 15 oben (Sygma), S. 24 oben (inspirestock), S. 25 (I. Habben), S. 28 unten (E. Cahan), S. 54 (H. Martin), S. 70 (J. Klingham), S. 84/85 (Image Source), S. 102 (Cultura), S. 121 (C. Whitehead); Beth Bischoff: S. 14 (4), 111 (7); Fotolia: S. 15 unten, S. 24 Mitte, S. 62 oben, 72 rechts, S. 81; George Holz: S. 20/21, S. 88/89, S. 112/113; picture alliance: S. 22 (Abaca); Shutterstock: S. 25, 27 unten, S. 39 unten, S. 107 oben, S. 124; Porsche: S. 28; Mark Hanauer: S. 111 oben rechts; Walter Fey: S. 125-129; **Vorschau:** S. 130 oben: Foto: Jochen Arndt; **Model:** Alex Mola/Viva; **Haare/Make-up:** Sandra Stehmann; **Illustrationen:** Axel Kock: S. 40

MEN'S HEALTH COACH GIBT ES AUCH ALS ABONNEMENT!

Jahresabo (4 Ausgaben): D 20,00 €, A: 22,80 €, CH: Sfr. 40,80
Telefon (Inland): 0180/535 4050-2590* // E-Mail: abo@menshealth.de
(*0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen)
Men's Health COACH erscheint in einem Joint Venture der Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Rechte vorbehalten. © by Rodale-Motor-Presse GmbH & Co. KG.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung.
Men's Health COACH ist im Buchhandel und im Zeitschriftenfachhandel erhältlich. ISSN 1861-6461

VORSCHAU

Am 29. November erscheint der COACH „Besser aussehen!“

Aufwachen, Männer! Wer glaubt, man könnte Frauen mit coolen Sprüchen, dicken Uhren und teuren Sportwagen beeindrucken, hat schon verloren. Viel wichtiger ist ein gepflegtes Äußeres – und dazu gehört mehr als nur täglich duschen! In der nächsten COACH-Ausgabe verraten wir, worauf es bei der Körperpflege ankommt und welche kleinen Tricks Sie jünger und attraktiver aussehen lassen: 132 Seiten Pflege-Tipps für den Mann.

- ➔ **Wie starte ich frisch und belebt in den Tag – Katzenwäsche oder das volle Programm?**
- ➔ **Wie viel Pflege macht Sinn? Lohnen teure Cremes? Was hilft gegen trockene oder unreine Haut, Pickel und Transpiration?**
- ➔ **Brust, Beine, Achseln, Nase, Ohren: Rasur oder Wildwuchs? Was tun bei Haarausfall?**



COACH

Men'sHealth KOMPAKTWISSEN FÜR MÄNNER

Sie wünschen sich manchmal einen guten Kumpel, der für jedes Männerproblem eine Lösung weiß? Der COACH von Men's Health ist Ihr persönlicher Ratgeber in allen Lebenslagen. Welches Training ist am effektivsten? Was hilft gegen Rückenschmerzen? Wie kriege ich ein hartes Sixpack? Im COACH finden Sie die Antwort!

.....

COACH im Abo

Sichern Sie sich die nächsten 4 Ausgaben für nur 20 Euro unter coach.MensHealth.de

- Ihnen entgeht keine Ausgabe.
- Das Heft kommt portofrei direkt zu Ihnen nach Hause.
- Sie gehen kein Risiko ein.

HEFT VERPASST?

Kein Problem: Unter coach.MensHealth.de gibt's die Einzelhefte zum Nachbestellen oder als PDF zum Sofort-Download auf Ihren Computer.

HOME-GYM STATT WAMPE: DER GEHEIMTIPP FÜR SEXY MUSKELN

Wie das mit dem Flirten geht, wissen Sie ja jetzt. Nun brauchen Sie nur noch einen straffen Bauch, damit Sie vor Ihrer Neuerwerbung auch ohne T-Shirt gut dastehen. Die Bio-Force Challenge in der Men's-Health-Edition ist ein komplettes Fitness-Studio für zu Hause: Mit dem innovativen Seilzugsystem (keine Gewichtscheiben!) und der separaten Curl-Bench ermöglicht sie über 100 Übungen für alle Muskelgruppen. Preis: 1299 Euro.

➔ **Bestellen Sie die ultimative Kraftstation unter shop.MensHealth.de**

