

sleep with  
me, you sexy  
thing ...

Hier finden Sie Tips

# FIT FOR SEX

DIE ERSTE NACHT MIT DEM NEUEN LOVER MUSS WEDER DIE SCHWERSTE NOCH DIE TOLLSTE SEIN, SIE IST ABER OFT MIT STOLPERFALLEN VERBUNDEN. WIR RÄUMEN SIE AUS DEM WEG.

von FELICITAS FREISE, Illustration MAREK HAIDUK

**N**eu es Spiel, neues Glück, neue Liebe. Ein neuer Mr. X in Ihrem Leben, und Ihnen beiden ist klar: Über kurz oder lang wollen Sie einander an die Wäsche. Die Liste von Pleiten, Pannen, Peinlichkeiten der ersten Nacht ist lang, und Sie sind womöglich auch schon mal statt im siebten Himmel in einem irdischen Fettnäpfchen gelandet: Wenn der Mann Ihrer Träume plötzlich die Dessous Ihrer Alpträume trug. Oder er musste Ihnen einen alt-ausgewaschen-und-bequem-BH vom Leib reißen, während Sie inständig hofften, dass die Beleuchtung schummrig genug sei, damit er nicht merkt, wie alt und ausgewaschen das Teil ist. Aus solchen Situationen lernt Frau fürs Leben. Damit sie Ihnen erspart bleiben, haben wir die klassischen Stolpersteine vor dem Himmelbett für Sie zusammen getragen.

## ANBRATEN STATT DURCHRÖSTEN

Freilich, landläufig gilt unverändert – der Mann muss als Jäger die Initiative ergreifen oder: ich Tarzan, du Jane. Nachdem aber sogar der D-Jay mittlerweile zur D-Jane mutiert ist, darf auch Eva durchaus Zeichen geben, die Adam signalisieren: »Wie wär's mit uns beiden?« Nachdem das Faulheits-Gen bei Männern ziemlich ausgeprägt sein soll, ist Tarzan vermutlich sogar noch froh darüber, nicht die ganze Arbeit allein machen zu müssen. Wie also signalisiert Frau Interesse, ohne gleich mit der Tür ins Haus zu fallen? Ein Frontalangriff à la »Lass uns bumsen?« vermittelt zwar die Zielstrebigkeit eines Kampfpanzers, aber besitzt genauso dessen Eleganz. Köpfchen und Charme sind gefragt.

Merke: Sogar Testosteron-Bomber haben eine romantische Ader! Ein halbwegs pfliffiger Flirtspruch kommt deshalb um Welten besser. Der Klassiker schlechthin lautet: »Magst noch mitkommen auf einen Kaffee?« Übrigens ist nicht überliefert, dass auf diesen Satz hinauf tatsächlich jemals Kaffee getrunken wurde. Aber wie Sie beide wissen – ums Kaffeetrinken geht's ja nicht! Die antike Ansage: »Willst du meine Briefmarkensammlung sehen«, hat sich mittlerweile zu: »Hast du Lust mitzukommen, um dir meinen Bildschirmschoner anzuschauen?« entwickelt. Sollte Ihre Schüchternheit zu groß sein, stehen Sie dazu und sagen es ihm. Will er auch, wird er Ihnen eine goldene Brücke bauen, über die Sie ihn in Ihre Höhle locken können.

## WOHNUNGSPUTZ MUSS SEIN

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie die Alltagswohnung einer Singlefrau aussehen kann, aber er sollte es besser nicht wissen. Zumindest nicht beim ersten Betreten. Auch wenn umgekehrt ein Archäologe in seiner Wohnung mühelos rekonstruieren könnte, welche Kleidung er in den letzten Wochen getragen, was er gegessen und welche DVDs er gesehen hat, möchten Sie den Eindruck einer stilvollen, sexy Frau machen, die ihr Leben ebenso im Griff hat wie den Bodenlurch. Das beginnt bereits im Vorzimmer. Stolpert er beim Reinkommen über Ihr Schuharsenal, liegt er Ihnen zwar zu Füßen, jedoch nicht auf die Weise, wie Sie sich das vorgestellt haben. Auch eine vollgeräumte Garderobe mit überquellenden Haken wirkt nicht, als hätte sie auf den Mantel Ihrer neuen Eroberung gewartet. So Sie beide nach Schließen der Eingangs-

tür noch nicht über einander hergefallen sind, werden Sie ihn vermutlich ins Wohnzimmer bitten, um vielleicht tatsächlich den legendären Kaffee zuzubereiten oder eine Flasche aus dem Kühlschrank zu holen. Möglicherweise haben Sie ein Exemplar der Sorte Mann am Sofa sitzen, die sich in fremden Wohnzimmern umsehen. Eigentlich ist diese Neugier eher dem weiblichen Geschlecht vorbehalten. Das gerahmte Foto von Ihnen und Ihrem Ex wäre in dem Fall mit Sicherheit Lustkiller Nummer eins. Auch nicht besonders gut ist die Zeitung, aufgeschlagen auf der Seite der Kontaktanzeigen und einige davon auch noch eingeringelt. Buchtitel wie *Verführungstipps für Anfänger* oder *Wie finde ich einen Mann* können ebenfalls ein schlechtes Licht werfen. Dagegen wirken der Korb mit der Bügelwäsche oder der voll behängte Wäscheständer zwar nicht so befremdlich, aber auch nicht sehr dekorativ. Wenn Sie Kerzen anzünden oder Schmusemusik auflegen wollen, sollten diese Sachen auch griffbereit sein und nicht erst verstaubt aus der hintersten Lade hervorgekramt werden müssen – womöglich mit verlegenem Lächeln und einem entschuldigenden »Es ist so lange her, seit ich sie das letzte Mal gebraucht habe.« Wohlgemerkt: Es braucht nicht der Eindruck zu entstehen, dass Sie reihenweise attraktive Männer in ihre Höhle schleppen, aber der Touch von etwas Routine erhöht durchaus Ihren Reiz.

## BADEOASE STATT NASSZELLE

Ähnliches gilt für Ihr Badezimmer. Möchten Sie ihn zu einem Kerzenlicht-Bad verführen, sollte Ihr Badezimmer wie eine Wellness-Oase wirken, nicht wie eine Kreuzung ►►

aus Lazarett und Reparaturwerkstätte. Merke: Männer lieben glatte, zarte, duftende Ergebnisse, wollen aber nicht wissen, wie Frau zu ihnen gelangt ist. Haben Sie also vor, Ihren Romeo mit nach Hause zu nehmen, verbannen Sie Dinge wie Enthaarungscreme, Rasierer, Intimdusche, Hornhauthobel und Lockenwickler lieber ganz hinten ins Badezimmerchränkchen. Auch XXXL-Tampons sollten vor neuen Bekanntschaften noch geheim gehalten werden – oder möchten Sie riskieren, dass er Angst bekommt? Stattdessen wirkt Ihr aufgeräumtes Badezimmer mit Kerzen oder Blumen wesentlich verführerischer. Wenn Sie nicht auf Stachelbären stehen, dann ist es ein besonders Service, Einwegrasierer im Haus zu haben sowie eine kleine Dose Rasiergel für Männer. Denn das feminine Bein-Rasiergel mit dem Veilchenduft zu verwenden, beraubt Adam seiner männlichen Würde, die in der ersten Nacht bei einer neuen Frau äußerst fragil ist. Glauben Sie mir, der Mann ist genauso unsicher wie Sie, aber Sie haben den Vorteil, auf vertrautem Terrain zu sein!

## KAMPFZONE SCHLAFZIMMER

Die Smalltalk-Phase ist vorüber, und es geht ans Eingemachte. Noch hat Ihr neuer Lover nur Augen für Sie, aber spätestens am nächsten Morgen nimmt er auch Ihr Schlafzimmer wahr, weshalb Sie dieses vorher fit for Sex machen sollten. Daher raus aus dem Bett mit dem Kuscheltier, der leeren Schokoladenschachtel, gebrauchten Taschentüchern, Thermophor oder Bettsocken. Dass Ihr geliebter Schlabberpyjama auch kein Accessoire der ersten Nacht sein sollte, ist klar. Wenn Sie zu denen gehören, die auf Ihrem Nachtkastl Medikamente sammeln, deren halbleere Schachteln von alleine noch immer nicht den Weg in den Müll gefunden haben, weg damit. Oder wollen Sie ihm den Eindruck vermitteln, im Krankenhaus gelandet zu sein und es mit einem Wrack zu tun zu haben? Ebenso beliebt ist das Nachtkastl als Platz für das Kuschelfoto mit dem Ex oder ein Foto mit Mutti und Vati. Auch diese Motive wirken hier ziemlich abtörend. Also ab unter das Bett damit zu den Groschenromanen oder Lebenshilfe-Bestsellern sowie Ihren bequemen, völlig ausgelatschten Patschen. Stattdessen sind frische Bettwäsche – sündiges Satin und

**Geld ist genau wie Sex. Du denkst an nichts anderes, wenn du es nicht hast, und an andere Dinge, wenn du es hast.**

*James Baldwin  
US-Schriftsteller (1924–1987)*

keine unschuldigen Blümchen –, Kerzen und Blumen angeraten. Vorsicht beim Grünzeug, manche Blumen sehen zwar schön aus, sollte ihr Neuer jedoch Allergiker sein, wird er bei deren Anblick statt in Entzücken eher in Tränen ausbrechen. Selbiges gilt für Räucherstäbchen: Patchouli, Moschus und Sandelholz riechen für manche Nasen sinnlich verführerisch, für andere jedoch wie eine Mischung aus Indienshop und Vorortebahnhof. Ebenfalls griffbereit sollten Papiertaschentücher und Kondome sein. Mitten im Liebespiel zu unterbrechen und mit dem Satz »Irgendwo war doch noch eines...« auf die Suche zu gehen, wird nur noch getoppt durch den Nachsatz »... das mein letzter Lover hier vergessen hat.« Da muss Ihre neue Flamme ganz schön tough sein, um bei so einer Aktion scharf zu bleiben. Kondome in Griffweite sind für eine gelungene Liebesnacht einfach Pflicht.

## KÜHLSCHRANK TIPPS

Haben Sie ihn in Ihrer Höhle, wird sich spätestens am nächsten Morgen der Hunger einstellen. Wenn Romeo noch da ist, sollte Ihr Kühlschrank etwas hermachen. Es gilt deshalb, ihn für eine Liebesnacht aufzumunitionieren. Für die Augen Ihres Lovers nicht bestimmt, sind unappetitliche womöglich angeschimmelte Essensreste, vergammelte Wurst oder Käse, Enthaarungscreme und Milchsäurezäpfchen, die kühl aufbewahrt werden sollen – ab damit ins Gemüsefach. Stattdessen können Sie mit den Klassikern Prosecco, Parmesan, Erdbeeren und Schokolade Eindruck schinden. Sofern er keine Histamin-Intoleranz hat, denn zusammen sind diese Dinge wahre Histaminbomben, die einen Allergiker den Rest des Tages auf dem Klo verbringen lassen.

## (TIERISCHE) HAUSGENOSSEN

Neigt Ihre neue Eroberung tatsächlich zu Allergien, wird's natürlich kritisch, falls Sie Haustiere haben. Während es für Sie ver-

mutlich kein Problem darstellt, Bello oder Mieke mit ins Bett zu nehmen, machen deren Haare aus Mr. X womöglich ein nach Atem ringendes Etwas. Aber auch sonst können diese lieben Hausgenossen zu unerwarteten Problemfällen werden. Wenn Bello beim Heimkommen noch gefüttert und Gassi geführt werden will, verschiebt sich Ihr Schäferstündchen locker um 60 Minuten, und Sie hängen nach der Tour um den Block nur noch müde in den Seilen statt in seinen Armen. Die erste Nacht lieber bei ihm zu verbringen, ist angeraten, wenn Sie Alleinerzieherin sind. Ein verschlafenes Kleinkind, das mitten in der Nacht in Ihr Bett will, weil es schlecht geträumt hat, ist zwar generell putzig, nicht jedoch, wenn Sie nicht allein in den Federn liegen. Sich als fürsorgliche Mutti zu geben, ist nicht optimal, wenn an diesem Abend verführerischer Vamp auf dem Spielplan steht. Besser die liebe(n) Kleine(n) über Nacht ausquartieren oder den Babysitter engagieren und sich in seine Wohnung einladen.

## WENN'S ZU IHM NACH HAUSE GEHT

Steht diese Option ins Haus, muss die gewiefte Liebhaberin natürlich Vorsehung treffen. Auch bei ihm gilt: Sexy Dessous sind angesagt. Ein hübsches Geschenk verpackt man auch nicht in altes Zeitungspapier. Das Höschen mit dem Wochentagsnamen bleibt besser im Schrank, und der ausgewaschene BH ist an Ihrem Luxurybody in dieser Nacht fehl am Platz. Sollten Sie im Laufe eines gemeinsamen Abends merken, dass es zur Sache gehen wird, obwohl Sie Dessoustechnisch nicht darauf eingestellt sind, verschwinden Sie aufs Klo und versenken Sie Ihre Dessous in der Handtasche. So eine Aktion bewahrt Sie vor Peinlichkeit und verleiht Ihnen oben-dreien einen gewissen Sharon-Stone-Touch. Apropos, ein Zweithöschen in der Handtasche ist für den Morgen danach eine feine Sache. Für solche Zwecke gibt es ganz klein und einzeln verpackte Minislips im Handel. Wenn die Nacht bis zum nächsten Morgen dauert, gibt es Gott sei Dank Deodorant, Zahnbürste oder Universalgesichtscreme, mit der man sich vor dem Schlafengehen notfalls auch Wimperntusche entfernen kann, in Reisegrößen. Mascara, Foundation und Lippenstift haben Sie

vermutlich ohnehin immer mit dabei, und Kondome passen in jedes Seitenfach einer Handtasche und machen diese zum BUK (= Beischlaf-Utensilien-Koffer).

Für den Fall, dass Sie mitten in der Nacht die Sehnsucht nach Ihrem eigenen Bett und dem nicht-schnarchenden Kuschtier packt, gehören natürlich auch die Telefonnummer einer Taxizentrale und entsprechendes Kleingeld in Ihr »First-Night-Kit«.

### ZUM TROST FÜR ALLE PERFEKTIONISTINNEN

Sollten Sie unvermutet dem Sog der Leidenschaft mit Stachelbeinen und unraisierten Achseln ausgeliefert sein, geht die

**Was zur sexuellen Harmonie notwendig ist, ist nicht raffinierte Technik, sondern das Vertrauen auf den erotischen Charme des Augenblicks.**

*Simone de Beauvoir  
Franz. Schriftstellerin (1908-1986)*

Welt davon auch nicht unter. In seinen Augen sind Sie in diesem Moment sowieso die begehrteste Frau, also schalten Sie Ihr Selbstbewusstsein ein und Ihre Selbstzweifel aus. Auch wenn die erste Nacht etwas geplanter stattfindet, ist selbst die beste Vorbereitung keine Garantie zur Vermeidung von Hoppaläs. Aber: Er ist auch nur ein Mensch, und Sie

sind es ebenfalls. Also egal, was passiert, nehmen Sie es von der heiteren Seite und lachen Sie gemeinsam darüber. Gemeinsames Lachen verbindet... Auch wenn einige Dinge schief gehen, trösten Sie sich mit dem Gedanken, dass es möglicherweise weitere, gelungenere Liebesnächte geben wird.

Selbstverständlich möchten Sie sich in der ersten Nacht von Ihrer besten Seite zeigen, doch niemand erwartet Perfektionismus. Daher betrachten Sie unseren »Fitness Check« einfach als augenzwinkernde Anregung. Ob Sie allerdings tatsächlich für die erste leidenschaftliche Nacht zu zweit gerüstet sind, verrät Ihnen der folgende Test ... ▶▶

All I wanna do is have some fun ...



# TEST

Wie fit sind Sie für die erste Nacht?  
10 Fragen schaffen unerbittlich Klarheit.

## 1. In einer Bar sehen Sie einen Mann, der eine Sünde wert wäre. Was tun Sie?

- a) Ich gehe nie in Bars.
- b) Ich himmle ihn an, bis er die Bar verlässt und ärgere mich danach tagelang grün und blau über mich.
- c) Ich schreibe meine Telefonnummer auf eine Serviette und gebe sie ihm mit der Bemerkung: »Damit du nicht zu fragen brauchst.«

## 2. Wenn Sie abends ausgehen ...

- a) Kehre ich bald wieder nachhause zurück.
- b) Besuche ich meist einen Volkshochschulkurs.
- c) Ziehe ich mir frische Dessous an und stecke Kondome ein, man weiß ja nie.

## 3. Sie merken, dass es zur Sache geht und Sie dessoustechnisch nicht darauf eingerichtet sind. Wie reagieren Sie?

- a) Ich behaupte, ich hätte meine Tage und verträste ihn auf ein anderes Mal.
- b) Ich lösche sämtliche Lichter, damit er meine Schlabberteile nicht sieht.
- c) Ich entledige mich meiner Unterwäsche auf seiner Toilette und verstau sie tief in meiner Handtasche.

## 4. Sie kennen einen Mann seit einer Woche und finden, er ist »reif«.

- a) Reif wofür?
- b) Ja, ich mag Männer über 50.
- c) Was, erst nach einer Woche?

## 5. In Ihrem Wohnzimmer sind für gewöhnlich

- a) das Fernsehprogramm, die Fernbedienung und eine Tafel Schokolade.
- b) der Stapel Bügelwäsche, damit ich nicht drauf vergesse.
- c) frische Blumen und ein Korb mit leckeren Früchten.

## 6. In Ihrem Badezimmer warten

- a) Hornhauthobel, Nagelfeile, Rasierer.
- b) Gebrauchte Wattestäbchen und alle meine Medikamente.
- c) Meine Parfümflakons, Massageöl und ein paar Kerzen.

## 7. Wie fit ist Ihr Bett für eine Liebesnacht?

- a) Welches Bett? Ich schlafe auf der Couch.
- b) Wenn man die leeren Pralinschachteln wegräumt, geht's.
- c) Die Satinlaken warten schon.

## 8. In Ihrem Kühlschrank findet man

- a) die Reste des gestrigen Mittagessens. Oder ist es das von vorgestern?
- b) saure Gurken im Glas und eine Flasche Milch.
- c) Weißwein, Prosecco, Schokolade.

## 9. In Ihrer Handtasche haben Sie

- a) iPod und Handy
- b) Taschentücher, Kalender, Schminkzeug
- c) Adressbuch, Reservehöschen, Kondome

## 10. Wenn Sie zum ersten Mal bei einem neuen Mann übernachten ...

- a) So was tue ich prinzipiell nicht.
- b) Entwickle ich nach dem Sex Fluchttendenzen.
- c) Schau ich unter seinem Bett nach, was er vor mir versteckt hat.

Für jedes a) gibt es 0 Punkte  
Für jedes b) gibt es 1 Punkt  
Für jedes c) gibt es 5 Punkte



## Auswertung

### 0 bis 15 Punkte

Sie sind ein guter Mensch. Aber Sex ist nicht nur das mit Blümchen und Bienchen. In jeder Frau steckt ein Vamp – sogar in Ihnen! Trauen Sie sich einfach mal, der Männerwelt diese Seite zu zeigen.

### 16 bis 24 Punkte

Gute Ansätze, aber in der Ausführung hapert es noch ein wenig. Daher: üben, üben, üben. Also ab mit Ihnen auf die Piste, und lassen Sie Ihre Verführungskünste spielen.

### 25 bis 50 Punkte

Was soll man Ihnen noch beibringen? Sie haben den Bogen raus, die erste Nacht verführerisch & perfekt zu gestalten. Weiterhin viel Vergnügen!

## Checkliste

	Weg damit	Her damit
<b>Wohnzimmer</b>	Bügelwäsche, gebrauchte Kleider, Liebesromane, Beziehungsratgeber Essensreste, schmutziges Geschirr, Foto mit dem Ex	Blumen Obstkorb Kerzen CDs
<b>Badezimmer</b>	Fußpflegeaccessoires Medikamente, Rasierzeug (eigenes und das vom Ex), Intim- und Nasendusche, Binden und Tampons Anti-Cellulite-Gel Zahnbürste vom Ex	Parfüm Badeschwamm Bodylotion Massageöl Kerzen saubere Handtücher
<b>Kühlschrank und Küche</b>	unappetitliche Essensreste schmutziges Geschirr	Rot- oder Weißwein, Prosecco, Oliven, Parmesan, Zutaten für ein Frühstück
<b>Schlafzimmer</b>	Kuscheltier, Schlabberpyjama, alte Bettwäsche Schlafmaske, Schnarchtropfen, Bettsocken, Thermophor	Kerzen, Duftöl, Kondome, Massageöl sexy Nachtwäsche sauberes Bettzeug
<b>Sie selbst</b>	Achselhaare, Beinhaare Augenbrauengestrüpp Intimdschungel, Schlabberdessous, Loch- und Laufmaschenstrümpfe	Push-up-BH Satin- oder Seidenwäsche sexy Strümpfe
<b>Sonstiges</b>		Telefon aus-, Anrufbeantworter einschalten, Mitbewohner briefen oder ausquartieren, Kinder ausquartieren, Haustier aus dem Schlafzimmer sperren, etwaige Tierhaare entfernen