

EVA TWIEL
MIRELLA ZUG



**DER
SUPERWOMAN
CODE**

So findest du den
perfekten Lover

e
dition
riedenburg

Hast du große Lust auf einen Lover?

Traust du dich noch nicht, attraktive Männer direkt anzusprechen? Hältst du dich für zu wenig begehrenswert?

Für ein atemberaubendes Date benötigt es eine gehörige Portion Selbstbewusstsein, wie Eva und Mirella in zahlreichen Selbstversuchen herausfanden. Lange Zeit unterdrückten sie ihre Sehnsucht nach männlichem Testosteron, bis sie sich online wie offline in den Dating-Dschungel wagten.

Nach und nach entschlüsselten sie den Superwoman Code, der ihr Leben lustvoll veränderte und ihnen unglaublich viele Sternstunden bescherte.

Das geballte Wissen der beiden soll auch dir helfen, den perfekten Lover zu finden und maximale Befriedigung zu erfahren. Wer weiß: Am Ende triffst auch du auf Mr. Right.

Bonus: Zahlreiche zielführende Frage-Antwort-Seiten schärfen dein Profil. Die Lover-Hitliste sorgt außerdem für objektiven Überblick.

 edition
riedenburg
editionriedenburg.at

ISBN 978-3-903085-97-8



9 783903 085978

EVA TWIEL
MIRELLA ZUG

DER 
SUPERWOMAN
CODE

So findest du den
perfekten Lover

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Hinweis:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Markenschutz:

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

Personenschutz:

Sämtliche Begebenheiten, Orte sowie die vorkommenden Personen wurden zum Schutz aller Beteiligten abgewandelt.

1. Auflage	April 2018
© 2018	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Lea Lange

Bildnachweis	Fotolia.com: Retro-Tapete © impressed-media.de, Freundliche Emoticons © DigiClack, Emojis © irinastrel123, Cute Icons © treter, Kirschen © yanushkov, sämtliche andere Elemente © ivan mogilevchik
--------------	--

Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-903085-97-8

Lust auf Bettgeflüster	7
Der Superwoman Code	9
SMS-Irrläufer	11
Flirten geht immer	14
Die Eigenmarke	15
Das Ego preisgeben	21
Nach dem Superwoman Feeling greifen	24
Die Superwoman Formel	29
Die Online-Jagd	32
Portal wählen, Profil anlegen	33
Online-Suche präzisieren	34
Mindestanforderungen festlegen	36
Fake-Profil oder ungeschminkte Wahrheit	38
Das erste Match	39
Wein und Käsefondue	40
Romantikkiste und Gipfelkreuz	43
Heißes Eisen aus dem Süden	46
Passende Fotos auswählen	48
Der erste (Sex-)Chat	50
Das Date erfolgreich einloggen	52
Der anonyme Express-F*cker	53
Männer auf der Jagd	55
Audioprofiling via Telefon	56
Die freundliche Abfuhr	58
Der Live-Aufriss	60
Wingman und Wingwoman	60
Erfolgreiche Anmache	62
Pimp yourself	64

Begrüßen und Beschnupern	65	Die Liga der Halbwahrheiten	119
Eingrooven	66	Durststrecke	121
Backup statt Nullrunde	68	Der stabile Lover	122
Reißleine ziehen	69	Frauenpower	124
Abchecken	72	Magische Momente	126
Safer Sex und Safer Sex-Betrüger	73	Solonummer	128
Eisprung-Tabu	76	Altogether	130
Zu dir oder zu mir?	78	Unsere Zeros	132
Auf die Plätze, fertig, los	79	Der Macho	133
Erotik und Co	80	Der Zombie	134
Performance	82	Der Heiratsschwindler	135
Finito	84	Der Abschlepper	136
Auf Wiedersehen?!	85	Der Stripper	137
Reservelady	87	Der Serienjunkie	138
Warten für nichts	88	Der Riese	139
Aus dem Kopf kriegen	90	Der Hartnäckige	140
Verlieben? No way!	93	Der Harte	141
Neues ist besser	94	Der Ferngesteuerte	142
Party-Blues	96	Der Türsteher	143
Blessuren und Pannen	98	Der Cyber-Lover	144
Wieder aufs Pferd steigen	100	Unsere Heroes	145
Lachnummern	102	Der Glorifizierer	146
Ahs und Ohs	105	Der Entschlossene	147
Popospiele	108	Der Masseur	148
Unverhofftes Wiedersehen	110	Der Geschmeidige	149
In Luft auflösen	113	Der Rennradfahrer	150
Abtörnend	115	Der Vergebene	151
Klebi-Männer	116	Der Hollywood-Bolide	152
		Der Skilehrer	153
		Der Tarzan	154

Der Jüngling	155
Der Smarte	156
Der Mister Amore	157
Der Wikinger	158
Der Stierkämpfer	159
Der Paletten-Pauli	160
Der Herzschmerz-Verursacher	161
Der Sixpack-Ken	162
Über den Tellerrand schauen	163
Let us delete this app together	164
Küsse und Ergüsse	167
Und wie ging es weiter?	172
Stechwortregister	174
Von der Jagd zur Beute	183
Dein Superwoman Feeling	184
Deine Mindestanforderungen	185
Deine Ziele	186
Dein Anti-Party-Blues-Programm	187
Dein Anti-Herzschmerz-Programm	187
Dein Applaus	188
Deine Highlights	189
Deine Heroes	191
Deine Zeros	193
Ausfüllanleitung	194
Making of	215

Lust auf Bettgeflüster

Du bist Single oder hast mit deinem Partner ein besonderes Arrangement? Dir fehlt Bettgeflüster mit einem echten Mann zum Anfassen, Küssen und Sex? Wenn du auf regelmäßiges, selbstbestimmtes Lusterleben gepolt bist, pflegst du deine Libido. Natürlich sind Abstinenz und Sex mit sich selbst immer die sicherste Variante in Anbetracht schlimmer Krankheiten, die du dir für ein bisschen Spaß holen kannst. Schwanger werden kannst du durch Selbstbefriedigung auch nicht, und Liebeskummer mit dir selbst ist ebenfalls ein Fremdwort. Doch wer ständig die Gefahr fürchtet, schneidet sich von dem ab, was nach dem Tod fehlt: dem Leben.

Leben heißt auch Abenteuer. Neues wagen bedeutet, dass – anders als im Zirkus – kein Sicherheitsnetz auf dich wartet. Daher lautet die Gretchenfrage: Willst du anziehenden Männern durch die Haare wuscheln, das Leben in dir pulsieren spüren und mit ein bisschen Party-Blues zurechtkommen lernen? Oder hast du Angst davor, dich zu sehr in Gefühle zu verstricken und beim smarten Typen an der Bar auf einen echten Schurken zu treffen? Du hast die Wahl, für welche der beiden Lebens- und Liebesvarianten du dich entscheidest. Was willst du also: Dich lebendig oder wie ein Zombie fühlen?

Unsere Entscheidung war ganz einfach: Wir hatten genug von dem, was wir kannten. Genug vom xten Krimilesen im Bett oder Sich-alleine-im-Seidenlaken-Wälzen. Wir wollten wieder echte Männer an und in uns spüren. Und vor allem solche, die wir noch nicht kannten. Auch fühlten wir uns zu jung, um so weiter zu leben wie bisher.

Männer haben uns schon immer sehr gut gefallen und ein wenig durchgeknallt sind wir auch. Daher machten wir eindeutige Planänderungen zu früher. Damals, in unserem alten Leben, haben wir gewartet, ob sich zufällig etwas ergibt, und sind dann meist alleine und frustriert nach Hause gegangen. Von dort aus wurde die Freundin angesimst und angejammert: „Pleite! Bei dir auch?“ „Ja, voll der Mist, Nullrunde.“

Früher, da glaubten wir noch an den Märchenprinzen, den Traummann, den Superhelden. An den one and only Mr. Right, an dessen Seite alles besser wäre. An den allereinzigen, mit dem wir sexuell be-

friedigt, glücklich und im Traumhaus bis an unser Lebensende zusammen sein würden. Doch das Mamasein hat unsere Sichtweise gründlich geschärft. Für uns reife Mütter zählen nicht mehr akademische Bildung und Kontostand, sondern simpel definierte Mindestanforderungen an den Flirtkandidaten, Schmusebären und Sexpartner in spe. Körpergröße, Geruch, Form der Hände – um nur einige zu nennen. „Frauen ab 30 sind ja so was von geil“, sagte uns neulich ein gemeinsamer Bekannter. Und wusste gar nicht, wie recht er damit hat. Seit die Kindermachphase nämlich abgeschlossen ist und wir keinen Befruchter mehr suchen, sind unser Selbstbewusstsein und unsere Entschlossenheit ins Unermessliche gewachsen.

Den perfekten Lover für die perfekte Nacht zu casten ist jetzt unser Ding. Dabei sind wir flexibel, wandlungsfähig, schlagfertig und stehen zu unserem Körper. Was der einen Freundin männermäßig nicht passt, wird an die andere weitergegeben. Wir sind gefestigt vom Leben und fokussiert wie eine Löwin. Mit einem Wort: Wir sind auf der Jagd. Mal mit Stil, mal etwas stolpernd. Mal online im Internet, mal offline in der Lieblingsbar, dem Lieblingsclub und angesagten Locations. Dafür meist mit unschlagbarer Trefferquote. Denn auf den Output kommt es an.

Natürlich haben wir uns zu Beginn unseres Beutezuges gefragt, ob unser Verhalten moralisch korrekt und unserem Alter, Beruf und unserer spießigen Herkunft entsprechend ist. Doch Zweifel und Ängste blockieren die sexuelle Energie und somit die Attraktivität. Schließlich zahlen uns die ebenfalls spießigen Nachbarn kein Geld dafür, dass wir zu all den hübschen, gestählten, athletischen, smarten, heißen, lässigen Männern, die ein Auge auf uns geworfen haben, „Nein danke!“ sagen und frustriert alleine nach Hause gehen.

Denk dran: Fürs Bettgeflüster braucht es mindestens zwei. Und wenn du eine Nacht viel davon bekommen hast, leidest du in der darauffolgenden bestimmt nicht unter Ein- und Durchschlafstörungen. Es sei denn, es gab einen Zwischenfall. Doch dazu kommen wir später.

Wer wir sind?

Eva, 35. Ehrliche 38. Gefakte 27 bis 35, je nach Wirkung der Gesichtsmaske, Stress in der Arbeit oder Kummer mit dem Ex-Lover.

Mirella, 38. Ehrliche 43. Gefakte 31 bis 38, je nach Schlafmangel, Wetter und Zyklusphase.

Der Superwoman Code

Klar, wir sind genau wie du schon im Dornröschenschlaf-Modus durch unser Leben gerobtet und haben megaviel Sternstundenzeit liegengelassen. Genug davon, fanden wir. Deshalb ist der Superwoman Code zu unserem Mantra geworden. Natürlich fiel er uns nicht in den Schoß. Nein, wir haben ihn peu a peu entdeckt, an uns selbst ausprobiert und perfektioniert.

Wie ein Zehntonner, der durchs Gemüsebeet fährt, hat der Superwoman Code unser Leben schlagartig verändert. Die Lebensachse nach dem Superwoman Code auszurichten, brachte vor allem eines: unendlich viel Spaß und echte Lebensfreude. Beide lassen uns strahlen und glitzern wie die Mähne eines Einhorns. Auch du kannst mit dem Superwoman Code neuen Glanz in dein Leben zaubern. Damit du ihn nicht aufwändig entziffern musst, verraten wir ihn dir ganz heimlich. Für Express-Leserinnen sind diese fünf Punkte relevant.

Die Superwoman Code-Hitliste:

- 1. Definiere deine Eigenmarke.**
- 2. Aktiviere dein Superwoman Feeling.**
- 3. Lege dein Beuteschema und deine Mindestanforderungen fest.**
- 4. Umgib dich mit Frauenpower und einer Partyfreundin.**
- 5. Vertraue deinem Instinkt.**

Voilà. Das ist die Basis für unglaublich viel Spaß in deinem Leben. Wenn du ausreichend Zeit hast, bevor du auf die Pirsch gehst, groove dich kapitelweise auf den Superwoman Code ein. Schließlich braucht es noch ein paar gewisse Extras, um nicht nur irgendeinen, sondern den perfekten Lover für den gewissen Moment zu finden. Denn das ist es ja, was dein Herz begehrt.

Damit du rasch rankommst an den Speck – oder besser gesagt: den Sixpack –, werden wir dir unverblümt von unseren Erlebnissen mit muckibepackten Prachtkerlen und superschlauen Füchsen erzählen. Weil nicht nur Erfahrung, sondern auch ausgetestete Abschleppseile Gold wert sind, teilen wir unsere Begegnungen mit dir. Wir leiten

dich profund durch das Online- und Offline-Casting und verraten dir, wie Heroes beschaffen sind und du Ahs und Ohs für dich verbuchen kannst. Auch sagen wir dir, wann Ende im Gelände ist und du dir eine Solonummer verordnen solltest.

20 praxiserprobte Tipps warten für Express-Leserinnen auf sofortige Anwendung, und mit unserem Stechwortregister behältst du im Dating-Dschungel stets den Überblick.

Ob du mit diesem Buch Mr. Right für eine ernsthafte Beziehung findest, wissen wir natürlich nicht. Doch bald schon beherrscht du den Superwoman Code. Damit kannst du deine persönliche Sexper-tise erweitern, wenn du dich traust, das eine oder andere online oder offline auszuprobieren.

„So what?“, denkst du dir und pfeifst lieber auf all unsere erfahrungsbasierten Tipps? Selbst dann hilft dir dieses Buch herauszufinden, von welchen Aktionen und Nullnummern du lieber verschont bleiben möchtest. Bleib dir selbst im Jagd-Modus treu und mach dein eigenes Ding.

Hast du Lust auf nachhaltige Erinnerungen, die du später den Damen im Seniorenheim erzählen kannst? Dann schreibe deine Erfahrungen nieder. Dafür haben wir dir Platz am Ende dieses Buches reserviert.

Ob du deine erste neue Erfahrung online oder offline haben wirst, wissen wir natürlich nicht. Vielleicht kommt dir auch ein SMS-Irrläufer ins Haus geflattert. Ungewollt, unerwartet. Ganz rasch kann sich ein solches Gespräch zuspitzen, dabei hattest du gerade total andere Sachen vor und so gar keinen Gedanken an ... SEX!

SMS-Irrläufer



Er: Hallo Markus! Ich bin heute in Hamburg, Dachterrasse Luxushotel. Tolle Aussicht. Was machst du? Viele Grüße, Stefan

Wir: Hallo Stefan. Hier nicht Markus. Hier Bremen, 170, weiblich, blond.

Er: Oh sorry, ich hatte einen Nummerndreher. Wie ist das Wetter in Bremen?

Wir: Immer gut, danke. Wie ist es in Hamburg?

Er: Sonnenschein. Hatte ein tolles Essen.

Wir: Fein, klingt gut. Es ist ja so heiß bei uns auch.

Er: Hm, könnte man ins Bad gehen, oder?

Wir: Ja, könnte man.

Er: Was hast du an?

Wir: Ganz normal. Bequem. Bin zu Hause.

Er: Und drunter?

Wir: Auch bequem 😊.

Er: Erzähl mal, interessiert mich.

Wir: Ok, oben brav, unten heiß.

Er: Morgen 14 Uhr, Saunalandschaft Goldstar.

Wir: Moment mal, das geht mir jetzt aber zu schnell!

Er: Warum? Du bist heiß.

Wir: Ehm, ich bin Mama und ... muss jetzt arbeiten.

Er: Ich komm von hinten an dich ran. Dann zieh ich dir deinen kurzen Rock hoch und nehm dich ganz hart von hinten.

Wir: Du, es klingelt an der Tür. Meine Tochter kommt heim.

Er: Schreib dir morgen wieder. Kisses.

[tags darauf]

Er: Hey. Gut geschlafen?

Wir: Ah du 😊 Danke, ja.

Er: Was trägst du drunter?

Wir: Nichts. Es ist so heiß.

Er: Wow, komm schon. Fass meinen harten Prügel an. Er ist bereit.

Wir: Mmmmmhyyy, das fühlt sich gut an.

Er: Ich ziehe deine Pobacken auseinander und stecke dir einen Finger in die Lustgrotte.

Wir: Lieber zwei Finger ...

Er: Und einen in den Po.

Wir: Ja, das mag ich.

Er: Und dann drill ich dich so lange mit den Fingern, bis du das erste Mal kommst.

Wir: Ich bin schon ganz nass ... Und muss kochen fürs Mittagessen.

Er: Setz dich auf die Küchenplatte. Jetzt schieb ich dir meine 18 steifen Zentimeter vorne rein.

Wir: Wow!

Er: Ich pack dich an den Hüften und hämmer ihn dir ganz tief rein, bis du schreist.

Wir: Kann hier nicht schreien. Ein Kind ist nebenan.

Er: Jetzt kommst du das zweite Mal. Ich stoß dich so gut, bis du vibrierst.

Wir: Das ist guuuut. Puh.

Er: Komm, mach's mir mit dem Mund. Und dann setz dich auf mich drauf. Ich nehm dich von hinten nochmal im Stehen. Wow, du bist so unglaublich sexy.

Diese scharfen Kurznachrichten waren der Beginn von unendlich vielen heißen Affären. Zwar nicht mit „Stefan“, aber mit seinen Artgenossen. Denn zum Glück gibt es sie noch: Männer, die online wie offline anbaggern und angebaggert werden wollen und nicht hinter jeder Frau eine Anwältin vermuten, die sie wegen unerlaubter Belästigung vor Gericht bringen will.

Ja, wir können auch „Nein“ sagen. Auch benötigen wir vorher kein schriftliches Einverständnis zum gemeinsamen Heißwerden. Doch wie kommt es überhaupt dazu?



Flirten geht immer

Früher, als in den Öffis das Leuteschauen noch angesagt war, gab es morgens bereits die erste Gelegenheit zum Flirten. Später dann beim Bäcker, beim Portier, mittags in der Kantine oder mit dem Typen aus der anderen Abteilung. Nachmittags im Supermarkt und abends im Gastgarten oder mit dem Nachbarn.

Doch wo sind die geilen Flirtzeiten hin? Irgendwie haben sich die während unserer Beziehungsjahre ziemlich drastisch verändert. So weit das Auge reicht, überall nur Smartphone-Zombies, die lieber in einem virtuellen Portal Schnecken checken als den Kopf zu heben und live Ausschau zu halten. Irgendwie ist es passiert, dass wir uns wie alle verhalten haben: virtuell, unmündig und unsexy.

Bis zu dem Tag, an dem wir uns fürs Jagen entschieden haben. Seither flirten wir wieder mit dem Hausmeister, dem Optiker und dem Postboten. Kurz gesagt mit jenen Männern, die wir mehr als einmal sehen und die uns auch in wenig repräsentativen Momenten antreffen. Doch das Flirten neun Uhr morgens im ungepimpten Originalzustand muss geübt sein. Hier geht es nicht um aufgeklebte Wimpern, Smokey Eyes und Busenblitzer, sondern darum, lächelnd und mit Funkeln in den Augen zu vermitteln, dass man sich selbst gut leiden kann und das Leben genießt. Und natürlich darum, dem Gegenüber – wenngleich manchmal nur kurz – ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Ungeteilt, also ohne Smartphone in der Hand. Und dann ist es wie beim Ping-Pong, der Ball kommt zurück und du kannst weiterspielen.

Den anderen wahrzunehmen, sich für ihn zu interessieren – und das oft ohne Worte – ist leicht und schwer zugleich. Sei sicher: Sobald du einmal damit begonnen hast, fällt es dir von Mal zu Mal leichter. Unabhängig von Figur und Augenringen wirst du einen interessierten Blick oder ein keckes Lächeln ernten.



Unser Tipp: Baue das Flirten in deinen Alltag ein. Mach es in der richtigen Dosis und du wirst sehen, was das mit dir und deinem Selbstbild anstellt. Wetten, dass du dich wohler und attraktiver fühlen wirst? Dadurch wirst du lockerer und wortgewandter in Situationen, wo es gut wäre, wortgewandt zu sein.

Die Eigenmarke

Mit ein bisschen Übung im Flirten wirst du mehr Wert auf dein Äußeres legen. Verabschiede dich von Zeiten, in denen du abgenudelte Pyjamas getragen, deine Augenbrauen nicht fassoniert und wahllos unattraktive Shirts und Jeans aus dem Kleiderkasten gepickt hast. Wenn es dir dein Lebensstil erlaubt, leiste dir eine Farb- und Stilberatung. Wenn du einmal weißt, was dir steht und wie du deinen Typ zur Geltung bringen kannst, ist es egal, ob du auf schicki-micki oder sportlich machst. Was zählt, ist das perfekte Kleidungsmatch zu finden. Kleider machen Leute, und in Kleidung, in der du dich pudelwohl fühlst und noch dazu blendend aussiehst, fällt das Flirten deutlich leichter und die Resonanz ist wesentlich größer.

Abgesehen vom Äußeren gilt: Überlege dir, was deine Stärken sind, welche Eigenschaften du an dir magst, welche Hürden du bereits gemeistert hast und wie deine Lebensgeschichte gestrickt ist. Das Leben ist eine ständige Rechnerei, weil sich (wunder-)schöne und schmerzliche Erlebnisse aneinanderreihen. Hast du einen Weg für dich gefunden, mit den Minus-Erlebnissen klarzukommen, und weißt du, wie es geht, Plus-Erlebnisse zu sammeln und diese auch zu schätzen, dann wirst du dich ausgeglichener und zufriedener fühlen. Frauen, die massig Probleme ausdünsten statt verführerisch zu riechen, ziehen entweder Männer in einer ähnlichen Lebenslage an oder werden von ihren Favourites gekonnt ignoriert.



Dein Fragebogen für durch und durch positive Veränderungen

Diese bisherigen Erlebnisse zählen zu den absoluten Highlights deines Lebens:

Der stabile Lover

Unglaublich, aber wahr: Es gibt eine Sorte Mann, die mit Freude ohne Wenn und Aber dein perfekter stabiler Lover wird. Ein stabiler Lover ist ein Mittelding zwischen Affäre und Freundschaft plus.

Du bist zwar offiziell Single, aber trotzdem belegt, weil du exklusiv mit ihm heiße Nächte während der Woche oder am Wochenende verbringst. Die mit einer Partnerschaft verbundenen Extras wie Socken waschen, kochen oder mehr gemeinsame Aktivitäten wie bei der Freundschaft plus entfallen.

Die Beziehungskonstellation des stabilen Lovers an deiner Seite wirkt sich definitiv auf dein Jagdverhalten aus: Du flirtest weniger offensiv, bevor du dich an eurem Treffpunkt einfindest. Schließlich weißt du, was dich mit dem Sixpack-Ken erwartet. Lieber ziehst du Wiederholungsnummern mit vielen Ahs und Ohs durch, bevor du dich auf ein neues Sex-Date mit ungewissem Prickel-Faktor einlässt.

Dein perfekter stabiler Lover weiß, wo du die Gummis verwahrst und wie du am liebsten kommst. Er verkrümelt sich auch nicht morgens um fünf Uhr mit einer Ausrede, sondern bietet dir seine starken Arme für eine Mütze voll Schlaf bis zum nächsten Akt an, bevor er sich nach einem fix vereinbarten Wiedersehen von dir verabschiedet. Ein stabiler Lover ist deutlich verlässlicher als Neuerwerbungen und bleibt auch zwischendurch mit dir in Kontakt.

Schließlich weiß auch er es zu schätzen, dass er bei dir ohne Auf-riss-Stress auf seine Kosten kommt. Mit dem wachsenden Vertrauen kannst du dein inneres Alarmsystem runterfahren und dich dem Liebesspiel mit deinem perfekten Lover in all seinen Varianten hingeben.

Wie lange jemand dein perfekter stabiler Lover bleibt, hängt von deinem Jagdtrieb und dem Gefühlsmix zwischen euch beiden ab. Möglicherweise hattest du beim ersten Casting diese Option zu wenig im Fokus.



Frage dich daher besser später als nie:

Erfüllt dein perfekter stabiler Lover die Mindestanforderungen mit links oder toppt er sie sogar?

Lässt du ihn in dein Leben eintauchen und er dich in seines?

Ist es schön mit ihm, aber noch nicht ganz so toll, wie du es dir mit Mr. Right vorstellst?

Vermisst du deinen perfekten stabilen Lover zwischenzeitlich sogar und möchtest ihn zum Serienschauen und gemeinsamen Kochen einladen?

Es ist kein Geheimnis, dass durch viele magische, bombastische, intergalaktische Ahs und Ohs das Beziehungsband verstärkt wird und auch dein perfekter stabiler Lover exklusive Ansprüche an dich stellt. Wenn dir das mit dem perfekten stabilen Lover jedoch zu ernst wird und du lieber weiterhin auf der Jagd sein möchtest, beende diese Vor-Beziehung rechtzeitig. Vielleicht nur, um herauszufinden, dass du das unerwartete Abenteuer mit ihm suchst und ihm erlaubst, dein Herzblatt zu sein.



Unser Tipp: Ein perfekter stabiler Lover ist ein wunderbares Geschenk. Nimm es dankbar an. Genieße die Zeit mit ihm. Er wird dich orgasmussicher verwöhnen und den Party-Blues für eine Weile auf Urlaub schicken.

Altogether

Eigentlich schade: Wir haben nie Schundheftchen gekauft, in denen ab Seite zwanzig wild gerubbelt und gestöhnt wird. Schließlich wurden wir offiziell ganz anders sozialisiert. Doch wir haben sie uns in einem Höllentempo einverleibt, wenn sie in unsere Hände übergingen.

Natürlich aus dem Grund, um uns rechtzeitig wirkungsvoll fortzubilden. Auch die uralten, am Wochenende von den Privatsendern ausgestrahlten Sexfilmchen erfüllten diesen Zweck. Genauso wie die mit Dauerkribbeln im Bauch durchleuchteten heißbegehrten Filme „Die blaue Lagune“, „Der Liebhaber“ oder „9 1/2 Wochen“. Ältere männliche Freunde mit VHS-Rekordern waren wertvoll, denn so konnten wir uns den einen oder anderen Sexfilm tagsüber anschauen und eine Menge über männliche Erwartungshaltungen lernen.

Am Wochenende haben wir diese dann mit unseren traditionell gecasteten Lovern abgeglichen. Intensive Post-Party-Gespräche mit der besten Freundin und dem Fokus auf „Zuerst hat er das gesagt und dann das gemacht“ und „Was denkst du, heißt x genau?“ prägten unser jungliches Verständnis vom Beziehungs- und Körpermatch eines Mannes und einer Frau. Und weil die Generation unserer Mütter auch mit jener von Alice Schwarzer verbunden war, konsumierten wir viel Literatur über emanzipierte Frauen, weshalb wir in der Schule und in der Ausbildungszeit zu den Wortgewandten und Schlagfertigen zählten.

Tja, und irgendwann haben wir uns verliebt und waren vergeben. Nach einigen großen Entscheidungen ging mit 30 plus das Spiel vom Flirten, Matchen, Abschleppen und mit der besten Freundin besprechen wieder von vorne los.

Wie sich das so ergeben hat, haben wir im Überblick zusammengefasst. Natürlich ist alles subjektiv gefärbt, denn wer bitte schön verhält sich beim Daten objektiv wie ein Forschungsleiter?

Wir beginnen daher mit jenen Erlebnissen, wo die Vibes nicht annähernd stark genug für Probeknutschen und Probeschnuppern waren. Dann setzen wir mit denen fort, die sich für körperlichen Nahkampf qualifizierten, und finalisieren schließlich mit den online wie offline gecasteten Männern, bei denen wir Lust auf viel mehr hatten.

Neben dem Casting-Modus und der Story haben wir folgende Komponenten subjektiv geratet:

👁️ **Wow-Faktor:** umfasst Aussehen, Ausstrahlung, Benehmen, Stimme, Bewegung, Körpersprache und Geruch.

💖 **Vibes:** beziehen sich auf Online-Flirren und Live-Knistern.

👁️ **Performance:** meint Knutschen, Fummeln und Sex mit Bett-Akrobatik.

💧 **Oh-Faktor:** steht für bombastische, intergalaktische, kribbelige Gänsehaut machende Körpersensationen und Orgasmen.

👁️ **Magischer Moment:** erfasst das Vorkommen an wundervollen, zauberhaften und erinnerungswürdigen Momenten der Begegnung.

Voilà, hier kommen also zuerst unsere Zeros. Wir haben sie entsprechend der Vibes sortiert.

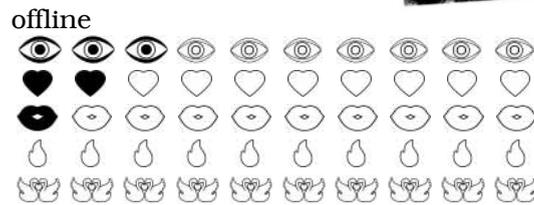


Der Abschlepper



Alles zusammen:

- Gecastet
- Wow-Faktor
- Vibes
- Performance
- Oh-Faktor
- Magischer Moment



Story: Typischer Fall von „Heute will ich noch knutschen“ jenseits der Aschenputtel-Zeit. Die sich gefunden habenden Paare klebten bereits aneinander und sorgten für eine Peep-Show in und vor dem Lokal.

Mit einer ordentlichen Portion Superwoman Feeling ausgestattet marschierten wir an die Bar. Bevor wir uns ein Wasser bestellen konnten, wurden wir bereits als Beute auserkoren. Wir waren neugierig und erlaubten ihm einen Kuss. Und ja, Männer, die wissen, was sie wollen, bleiben dran.

Doch der Abschlepper stand wohl etwas zu viel auf dem Gas oder besser gesagt unter Druck, weil er schnurstracks auf die Herrentoiletten zusteuerte, unsere Hand fest in seiner.

Dann wurde es richtig peinlich. Wir wussten nämlich nicht, dass die Klo-Frau eine verdeckte Sicherheitsbeauftragte war. Sie hatte von der Aktion Wind bekommen und begann mit dem Abschlepper in der Toilette eine Diskussion.

Wir nutzten die Gunst der Stunde und machten uns diskret aus dem Staub. Etwas beschämt eilten wir im Zickzackkurs davon, um unsere Spur zu verwischen, und sprangen in das nächste Taxi. Nur, um vom Taxi-Fahrer wenig später gefragt zu werden, ob wir als Frau ohne Ehering für Sex-Dates mit ihm offen seien.

Nein danke, genug davon! Heute Nacht gehört das Bett nur uns.

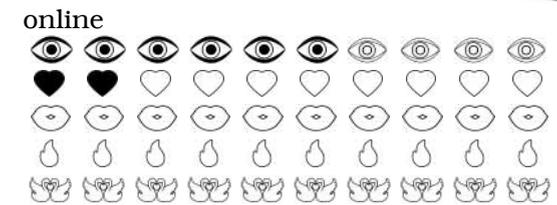
Kurz gesagt: Wenn wir abgeschleppt werden wollen, holen wir den professionellen Abschleppdienst. Rettende Engel mit Schutzkleidung genießen unser Vertrauen, doch Quick-F*cks leisten wir keine Pannenhilfe.

Der Stripper



Alles zusammen:

- Gecastet
- Wow-Faktor
- Vibes
- Performance
- Oh-Faktor
- Magischer Moment



Story: Ein Wahnsinns-Body und kühler Blick haben unseren Zeigefinger nach rechts wischen lassen. Denn wozu für die teuren Stripper Eintritt zahlen, wenn man einen Artgenossen umschwärmen kann.

Einige Zeit später sind haben wir gemeinsam das erste Gipfelkreuz erklommen und dabei lustige Gemeinsamkeiten entdeckt. Wir schrieben uns eine Weile und verabredeten uns neuerlich zum Date. Er war bereit einzuloggen, doch bei uns wollte der Funke einfach nicht überspringen.

Mit unserer Erlaubnis durfte er von uns seinen eigenen Fantasie-Video-Clip drehen, während wir nach Begleichung der Rechnung in die nächste Bar wechselten. Und, kaum zu glauben: Dort stießen wir doch tatsächlich auf unseren fantastischen Hero, den Sixpack-Ken.

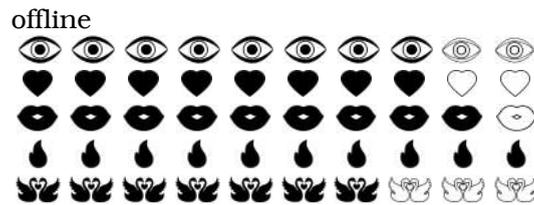
Kurz gesagt: Ein Stripper ohne Bro's ist wohl so langweilig wie eine Party mit sich selbst als einzigem Gast.

Der Smarte



Alles zusammen:

- Gecastet
- Wow-Faktor
- Vibes
- Performance
- Oh-Faktor
- Magischer Moment



Story: Dank der besten Freundin, die ihn als Flirtassistenten ausgewählt hatte, gab es ein Match.

Das Vorspiel inkludierte Drinks an der Metal-Bar. Nach stundenlangem Reden, Lachen, Flirten und seine perlweißen Zähne Bewundern waren wir ausreichend aufgeheizt und fuhren zu ihm.

Was dann folgte, war ein wahrlich sexuelles Abenteuer. Die sexuellen Vibes waren auch so der reinste Wahnsinn. Der Smarte entlockte uns unglaubliche Ahs und Ohs, gefolgt von etlichen Wiederholungen.

Das ging so lange, bis er gegen sechs Uhr morgens seine Sachen zusammenpackte mit den Worten: „Ich muss zum Bäcker.“

Doch damit nicht genug: Wir begegneten ihm wieder. Im Park, im Supermarkt und in der Metal-Bar. Jedes Mal zog es uns wie Magneten zueinander und wir landeten immer in seinem Bett.

Leider ließ seine Performance stetig nach, und zum Schluss glänzte er durch Taktlosigkeit. Er sagte uns eines Tages, dass der Sex mit uns grottig war. Hallo?

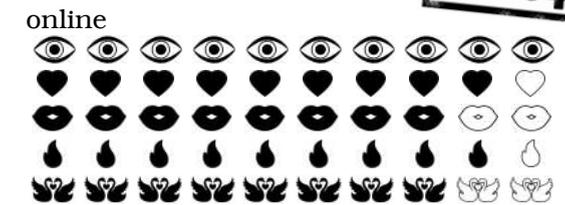
Kurz gesagt: Der Smarte wird trotz seiner Taktlosigkeit immer ein Stein in unserem B(r)ett haben. Hier ist der letzte Brösel jedenfalls noch nicht vom Tisch gekehrt.

Der Mister Amore



Alles zusammen:

- Gecastet
- Wow-Faktor
- Vibes
- Performance
- Oh-Faktor
- Magischer Moment



Story: Er war einer der ersten Matches, doch weil sein Foto nach schmalzigem Südländer aussah, willigten wir erst recht spät zu einem Treffen ein und sagten vorher noch ein paar Mal kurzfristig ab.

Wir verabredeten uns vor einem Food-Truck zur Mittagszeit, und während wir noch aufs Handy linsten, sahen wir aus dem Augenwinkel, wie Mister Amore auf uns zuschritt. Er grinste von einem Ohr zum anderen, lehnte sich sexy an die Wand des Food Trucks und küsste uns im Nu, bis uns schwindlig wurde. Wir ließen uns in seine Arme und den zuvor bestellten Vitamindrink zu Boden fallen. Er meinte: „Scherben bringen Glück“, und wenig später fragte er uns, ob wir uns seine Chili-Plantage anschauen wollten.

Mit Herzklopfen stiegen wir in sein schickes Auto, simsten das Kennzeichen einer Freundin und hofften, unser Bauchgefühl würde uns nicht trügen. Zu Hause entpuppte er sich als „Mit-Gummi-kein-Ende-Mann“, doch da musste er durch. Wir wälzten uns quer durch das Bett, bis er sich mit den von südländischem Dialekt angehauchten Worten „Ich liebe disch!“ verabschiedete.

Noch am selben Tag stand er wieder vor unserer Tür und es ging weiter. Es folgte ein drittes Wiedersehen, bei dem er – wider Erwarten – trotz Gummi kam. Wir beendeten den Kontakt jedoch schweren Herzens via Messenger-Nachricht – aus Angst, uns zu verlieben. Gut so! Denn danach beobachteten wir sein Auftreten auf verschiedenen Dating-Plattformen, wo er unter anderem die beste Freundin anbriet – und sich selbst ein neues Pseudonym verpasste.

Kurz gesagt: Mister Amore hat unser Herz erobert, und weil es ganz bleiben soll, haben wir nicht mehr von der verbotenen Frucht genascht.

Ausfüllanleitung

7. Such dir ein oder mehrere passende Symbole zum Ausschneiden und Einkleben aus. Du findest sie auf den beiden vorhergehenden Seiten.

6. Entscheide dich: War das Lover-Level „HERO“ oder „ZERO“?

1. Reserviert für den passenden (Spitz-) Namen deines Lovers.

2. Jetzt geht's ans Eingemachte! Wo hast du deinen Lover kennengelernt, ONLINE im Internet oder OFFLINE im echten Leben?

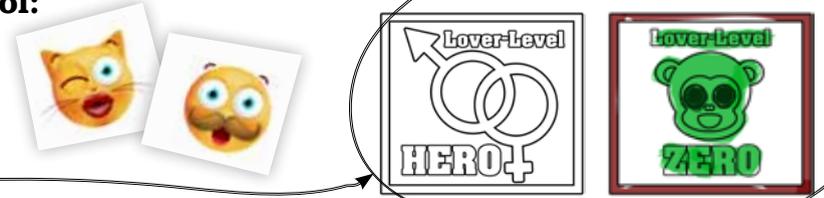
3. Male dann die Symbole an. Je mehr angemalte Symbole, desto heißer war dein Date.

- Wow-Faktor:** umfasst Aussehen, Ausstrahlung, Benehmen, Stimme, Bewegung, Körpersprache und Geruch.
- Vibes:** beziehen sich auf Online-Flirren und Live-Knistern.
- Performance:** meint Knutschen, Fummeln und Sex mit Bett-Akrobatik.
- Oh-Faktor:** steht für bombastische, intergalaktische, kribbelige Gänsehaut machende Körpersensationen und Orgasmen.
- Magischer Moment:** erfasst das Vorkommen an wundervollen, zauberhaften und erinnerungswürdigen Momenten der Begegnung.

4. Erzähle hier, wie sich was ereignet hat, und halte eure Story für die Nachwelt fest.

5. Bring es auf den Punkt! Hier findest du Platz für dein Lover-Fazit in wenigen Worten.

Symbol:



Name:

Die Currywurst

- Gecastet** online offline
- Wow-Faktor**
- Vibes**
- Performance**
- Oh-Faktor**
- Magischer Moment**

Story:

Völlig unerwartet durchkreuzte er unsere Pläne, denn eigentlich hätte es nur ein lustiger Abend werden sollen mit Kino und quatschen beim Schnellimbiss. Doch dann erspürten wir ihn beim Biss in die Currywurst - und er uns. Feuerig um die Lippen ging es noch vor Ort im direkten Körperkontakt weiter, doch so himmlisch scharf wie der erste Kuss war kein weiterer mehr. Ganz ehrlich: Wir passten nicht in sein Leben und er nicht in unseres.

Kurz gesagt:

Was nicht passt, kann eben doch nicht passend gemacht werden. Wer hat schon jeden Tag Lust auf Currywurst.

Making of

Eva bleibt ihren Mindestanforderungen für ein Date in jeder Lebenslage treu. Außer im Bett, denn liegend sind auch 175-Zentimeter-Kerle groß genug zum Gernhaben. Kaum zu glauben: Vor einer Weile noch war Eva zutiefst davon überzeugt, für immer und ewig ohne männliche Gesellschaft auskommen zu müssen. Doch dank des neu entdeckten Superwoman Feelings, einschlägigen Dating-Apps sowie spontanen Offline-Castings kann sie inzwischen nur milde über ihre Spießler-Vergangenheit lächeln und ihrem alten Ich den Vogel zeigen.

Mirella hatte nach der Reproduktionsphase ganz schön heavy mit ihrem neuen, auf pure Lust ausgerichteten Frausein zu kämpfen. Statt Schwangerschaftsstreifen zu pflegen und Babyätzchen zu waschen, im Sportverein das Buffet zu bestücken und Mütterkränzchen auszurichten, achtete sie auf einmal hauptsächlich auf die hormongeschwängerten Ausdünstungen echter Männer: das Zaubermittel Testosteron.

Früher waren Eva und Mirella auch einmal im Jammern und Klagen Weltmeisterinnen. An einem launigen Abend entschlossen sie sich, dies ab sofort zu ändern, und gingen im dichten Männer-Dschungel auf die Jagd. Und zwar im wahrsten Wortsinn, denn Premiere feierten sie mit einem wilden Bären.

Nach und nach teilten sie alle ober- und unterirdischen Erfahrungen miteinander und beschlossen, schwesterlich in Wir-Form zu schreiben. Denn längst ließ sich nicht mehr auseinanderdividieren, welche von beiden wen vernascht, sich bloß die Geschichten über ihn reingezogen oder ihn ganz einfach dazuphantasiert hatte.

Dein Verlag für gewisse Stunden.



edition
riedenburg
editionriedenburg.at