



## Die 10 Lustregeln

© Regina Heckert, FfF, Juni 2015



**Grundregel:**  
Sorgen Sie in jeder Lage  
gut für sich selbst!

### Die Regeln im Schlaraffenland der Lust

Hier finden Sie die hilfreichen Lustregeln, damit Sie Ihre erfüllenden Liebesbegegnungen wirklich genießen können. Lesen Sie zumindest die Kurzversion immer wieder durch. Halten Sie sie als Spickzettel vor jeder Begegnung bereit. Spätestens Ihre ersten Erfahrungen werden Ihnen zeigen, dass es klug ist, sich daran zu halten. Beherrzigen Sie die Regeln und Ihr sexuelles Selbstwertgefühl wird rasant ansteigen. Auch wenn diese Regeln ursprünglich für Single-Frauen zusammengestellt wurden, die das [Mehrere-Liebhaber-Projekt](#) erforschen, so sind fast alle Regeln auch in einer festen Beziehung nötig, um sexuell erfüllt zu lieben und zu leben.

#### Die Regeln im Überblick

- Regel 1: Sex darf niemals weh tun
- Regel 2: Nichts tun, was Sie nicht möchten
- Regel 3: Innehalten und nachspüren (1 Minute für mich)
- Regel 4: Sex, so oft wie möglich ([Lustkanal](#))
- Regel 5: Vorher planen, Plan B und C inklusive
- Regel 6: Komfortzone verlassen
- Regel 7: Keine voreiligen Entscheidungen
- Regel 8: Kein Alkohol für alle Betroffene
- Regel 9: Verantwortung statt Schuldspiel
- Regel 10: So ehrlich wie möglich

#### Die 10 Lustregeln beherrsigen

Grundregel: Sorgen Sie in jeder Lage gut für sich. Verhütung und Schutz vor übertragbaren Krankheiten verstehen sich von selbst. Viele Menschen gehen leider mit ihrer Gesundheit sehr leichtfertig um.

#### Regel 1: Sex darf niemals weh tun

Tun Sie bei Ihren Liebesexkursionen nichts, was Ihrer Gesundheit schadet oder Schmerzen verursacht. Nehmen Sie sogar kleinste körperliche Reizungen wahr. Schmerzhaftes wird in Ihren Zellen und Poren gespeichert und erzeugt allmählich eine starke Abwehrhaltung gegen Sex.

„Viele Männer mögen Stellungen, wo sie sich frei rein-raus bewegen

können. Ich spüre aber dabei kaum etwas, außer, dass ich nach einiger Zeit nur will, dass der Mann schnell kommt, damit es aufhört.“ (Sabine, 43 Jahre)

„Mein letzter Freund mochte es nicht, wenn ich mittendrin aufhören wollte. Deshalb hielt ich meine Schmerzen aus. Sonst wurde er sauer und dann hatten wir eine schreckliche Stimmung und endlose Diskussionen.“ (Stefanie, 27 Jahre)

Selbst während einer sexuellen Vereinigung, können Sie sagen: „Wir müssen still halten. Es tut mir weh“ oder „Ich glaube, Du musst Deinen Penis herausziehen, es reibt zu stark.“ An manchen Tagen öffnet sich Ihre Lustblume einfach nicht. „Heute können wir uns nicht vereinigen. Ich bin zu eng.“ Für sich selbst gut zu sorgen, ist Ihre einzige Aufgabe beim Sex.

#### Regel 2: Nichts tun, was Sie nicht möchten

Viele Frauen versuchen, im Bett eine gute Geliebte zu sein und es dem Mann recht zu machen. Dabei bleibt die eigene Lust auf der Strecke und verwandelt sich auch noch in anschließenden Frust.

„Ich hatte schon immer Männer, denen ich es sexuell rechtgemacht habe. Ich habe es für mich stets viel zu schnell empfunden und nicht wirklich erfüllend.“ (Margarethe, 54 Jahre)

Lassen Sie sich weder von einem Mann noch Ihrem eigenen inneren Antreiber leiten. Nehmen Sie sich alle Zeit der Welt. Fühlen Sie sich nicht verpflichtet, auch B zu sagen, wenn Sie A gesagt haben. Die meisten Menschen landen viel zu schnell in der sexuellen Vereinigung und verpassen all die Blumen auf dem Weg dahin.

„Ich habe beim Sex Angst, dass es bei mir zu lange dauert und mich ein Partner dann zu kompliziert findet und sich abwendet.“ (Nicole, 36 Jahre)

Lassen Sie sich nicht bedrängen. Wenn ein Mann erwartet, dass Sie sich für sein Vergnügen selbst wehtun, so können Sie diesen ruhig seiner Wege ziehen lassen. Sie haben etwas Besseres verdient. Steuert ein Mann viel zu schnell auf die sexuelle Vereinigung zu, ist es Ihre

Aufgabe, ein freundliches, aber bestimmtes Stop zu setzen, sonst schwächen Sie Ihr sexuelles Selbstwertgefühl. Sie allein sind die Hüterin Ihres Lusttempels, niemand sonst.

*„Ich hatte einmal eine Single-Phase, bei der ich mich kein einziges Mal mit einem Mann vereinigt habe. Die strikte Regel für mein mehrmonatiges Experiment hieß: Ich bestimme alles und tue niemals etwas, was ich nicht wirklich möchte. Ich gebe dem Mann sexuell nichts: keine Zärtlichkeit, keine Berührung, keine Befriedigung, keinen Geschlechtsverkehr, rein gar nichts. Er dagegen darf mit mir meinen Körper erkunden, bekommt Hinweise, liebevolles Feedback und den Segen meiner Lust. Potentielle Liebhaber erfuhren stets rechtzeitig: „Zur Zeit möchte ich beim Sex nur empfangen, und nichts geben oder tun müssen. Du wirst also zu kurz kommen. Wenn Du unter diesen Bedingungen mitkommen möchtest, freue ich mich!“ Kein einziges Mal erhielt ich eine Ablehnung. Vielleicht haben die Männer insgeheim gehofft, mich von meinem Vorhaben abbringen zu können. Doch ich blieb konsequent im Schlaraffenland des Genusses. Waren die Männer danach sauer? O, nein! Was soll ich Ihnen sagen? Ich wurde bewundert, beschenkt, hofiert, vergöttert!“ (Iris, 58 Jahre)*

### Regel 3: Innehalten und nachspüren

Sie können nur dann lernen, sich bedingungslos auf Ihre eigene innere Führung zu verlassen, wenn Sie dieser auch Gelegenheit geben, zu Ihnen zu sprechen. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Halten Sie während einer Liebesbegegnung immer wieder inne, egal, was gerade geschieht. Manchmal habe ich mitten beim Sex gesagt: „Ich bin gerade nicht mehr richtig dabei. Können wir einfach eine Weile still liegen bleiben, damit ich für mich herausfinden kann, was ich jetzt brauche?“ Trauen Sie sich! Wegweisende Pausen sind sogar nach Jahren noch nötig, damit Sie sich nicht ins alte Fahrwasser treiben lassen.

Ich gebe zu, dass es einigen Männern nicht gefallen mag, wenn Sie mitten im Liebessturm unterbrochen werden. Bedenken Sie aber, dass jede richtige Entscheidung auch dem Mann zugute kommt. Denn wer hört schon gerne danach, dass etwas schief gelaufen ist, wenn er nicht mehr die Chance zur Kurskorrektur hat? Verbannen Sie die Eile aus der Liebesbegegnung. Lassen Sie sich nicht zu schnellem Sex überreden, bei dem Sie anschließend als ein Häufchen Elend zurückbleiben:

*Verspielt und schäkernd streifte ich ihm schließlich das Kondom über. „Legst Du Dich auf mich?“ lud ich ihn ein. Sein Liebesstab lag bereit an meiner offenen Pforte. „Ganz, ganz langsam“, flüsterte ich. Millimeter für Millimeter kam er zu mir, bis er im tiefsten Inneren ankam. Umschlungen und doch ohne Bewegung lagen wir ineinander, während das heiße Blut durch die lüsternen Adern quoll. „Lass uns noch eine Weile ganz still bleiben, Martin“, bat ich.“ Unsere Körper gehorchten.*

[Mehr dazu lesen Sie hier.](#)

### Regel 4: Sex so oft wie möglich (Lustkanal)

Egal, ob Sie Ihre Entdeckungen alleine zuhause fortführen, mit Ihrem Partner oder ob Sie sich als Singlefrau bereits in freien Gewässern erproben: Jedes Mal trainieren Sie Ihren Muskel der Liebesfähigkeit. Je öfter Sie diese Lust-Fitness genießen, desto schneller wachsen

Sie aus dem Korsett der Vergangenheit heraus. Dennoch ist es wichtig, dass Sie in Ihrem eigenen Tempo vorangehen. Überfordern Sie sich nicht durch falschen Ehrgeiz, unterfordern Sie sich auch nicht. Vielleicht fragen Sie sich, wie Sie dieses rechte Maß finden sollen? Beobachten Sie sich selbst und Ihre inneren Reaktionen. Haben Sie schlechte Laune? Stecken Sie zuhause im alten Verhalten fest? Ist Ihnen Ihre Unzufriedenheit mitten ins Gesicht geschrieben? Dann unterfordern Sie sich gerade. Jetzt wird es Zeit für die Geisteserforschung: „Wenn ich könnte, wie ich wollte...!“ Wählen Sie sofort eine Idee aus und Sie sind wieder auf Glückskurs. Spüren Sie dagegen Druck und Angst oder vielleicht sogar körperliche Symptome? Dann haben Sie sich vielleicht überfordert und zu viel vorgenommen. Backen Sie dann lieber kleinere Brötchen: Verschieben Sie zum Beispiel den Angst auslösenden Termin oder verlegen Sie das geplante Treffen in ein Café statt in Ihr Schlafzimmer. Eine gut auszuhaltende, anregende und aufregende Mischung aus Neugier, Mut und einer Prise Angst ist ideale Begleitung bei Ihren neuen Schritten.

### Regel 5: Vorher planen, Plan B und C inklusive

Dieser Punkt erstaunt Sie sicherlich. Bisher sind Sie mehr oder weniger in Ihre Liebeserlebnisse hineingeschlittert. Unsere romantischen Träume sagen uns, dass alles spontan geschehen sollte. Das ist richtig, wenn zwei bereits selbstbewusste, sexuell freie Menschen sich begegnen. Dieser Idealfall geschieht sehr selten, ja er setzt sogar das volle Selbstbewusstsein schon voraus, das Sie ja erst aufbauen wollen. Wenn Sie also sicher gehen wollen, dass Sie nichts tun werden, was Sie nicht möchten, dann sollten Sie für eine längere Zeit Ihre Liebeserlebnisse detailliert vorher planen. Probieren Sie mindestens dreimal aus, sich genau daran zu halten. Ihre gute Planung wird zur besten Schwimmhilfe, die Sie sicher zu neuen Ufern trägt.

Der Plan sollte stets ein Wegweiser und eine Hilfe sein. Wenn Sie Ihrer sexuellen Befreiung schneller auf die Sprünge helfen wollen, bauen Sie bei jeder Begegnung eine besondere Herausforderung ein, die Sie zwingt, Ihre Komfortzone zu verlassen. Offenbaren Sie dem Mann Ihren Plan nicht. Sie können so tun, als ob sich alles organisch von selbst entwickelt. Für den Fall, dass Ihr Auserwählter nicht in Ihr Lust-Boot einsteigen will oder kann, sollten Sie einen harmlosen Plan B parat haben. Auch dieser kann einer Herausforderung enthalten, wie zum Beispiel ein Gespräch über Sexualität zu führen oder wie Sie es später noch lernen werden: ungehörige Fragen zu stellen.

*„Manfred kommt am Mittwoch um 19 Uhr zu mir nach Hause. Zuerst werden wir im Wohnzimmer zusammen einen Kaffee trinken und plaudern. Vor dem Kamin habe ich schon ein Lager gerichtet. Ich traue mich, ihm vorzuschlagen, dass wir uns wechselseitig zwanzig Minuten lang massieren, und zwar ohne genitale Berührungen. Beim Massieren soll jeder dreimal fragen, ob die Art die Berührung fest oder zart, schnell oder langsam genug ist. Darum bitte ich ihn schon, bevor es losgeht. Nach der Massage lege ich mich neben ihn. Dann möchte ich gerne mit Ganzkörperkontakt einfach nur küssen. Ich sage es ihm nur, falls er mich zu etwas anderem überreden will. Nach dem Küssen haben wir noch Zeit, um zu schauen, was von selbst geschieht. Sexuell vereinigen werde ich mich nicht mit ihm, aber ich habe nichts gegen sonstige sexuelle Berührungen einzuwenden. Ich möchte nicht, dass er übernachtet und will spätestens um 23 Uhr im Bett sein. Mein Plan B: Falls es mit der Massage nichts wird, schlage ich vor, dass wir einen Abendspaziergang am Donauufer machen und miteinander etwas essen gehen.“ (Elke, 43 Jahre)*

### Notfallplan C: Lieber ein Ende mit Schrecken

Überrollt ein Mann Sie trotz Ihrer klaren Ansagen, dann retten Sie sich zunächst auf die Toilette. Dort atmen Sie dreimal tief durch und gehen den folgenden Notfall-Plan durch. Fragen Sie sich: Wenn Ihre einzige Aufgabe wäre, jetzt gut für sich selbst zu sorgen, was würden Sie tun? Entscheiden Sie dann, was jetzt angemessen ist:

1. Miteinander reden und die Situation nach Ihren Wünschen verändern.
2. Abbrechen und nach Hause gehen: „Ich fühle mich gerade nicht mehr gut. Ich gehe jetzt und verdaue unser Erlebnis erst einmal.“ Falls es für Sie stimmt, ergänzen Sie: „Nächste Woche treffe ich mich gerne wieder mit Dir.“
3. Falls Sie sich nicht trauen, so ehrlich zu sein, dürfen Sie sich von einer Notlüge retten lassen. Behaupten Sie, einen Anruf von zuhause bekommen oder einen wichtigen Termin vergessen zu haben. Legen Sie sich vor der Begegnung schon drei plausible Ausreden zurecht, die Sie sich zudem noch aufschreiben sollten.

#### Notfallplan in Kürze:

- » Toilette
- » Wenn ich gut für mich selbst sorgen würde...
- » Mit ihm reden
- » Abbrechen und nach Hause

### Regel 6: Komfortzone verlassen

Manche Frauen haben eine starke Abwehr, direkt in die körperlichen Erforschungen zu gehen. Machen Sie sich den Weg so leicht wie möglich. Dennoch sollten Sie aufpassen, nicht in die Falle der Passivität zu geraten, und sich keinen wirklichen Herausforderungen zu stellen. Verlassen Sie möglichst oft Ihre Komfortzone. Wenn Sie tun, was Sie schon immer getan haben, wird es nämlich keine Veränderung geben. Leichtere Anfangsübungen helfen Ihnen, viel schwerere Aufgaben später leicht zu meistern. Erinnern Sie sich an Ihren Schulanfang? Jahre später konnten Sie mühelos vollständige Sätze schreiben. Das fiel Ihnen leichter als die ersten Buchstaben.

*„Es ging leicht, weil ich alles nur als Übung angesehen habe. Das half mir, Begegnungen locker anzugehen, immer wieder loszulassen und nicht zu viel hineinzuzinterpretieren oder zu viel zu erwarten. Komfortzone verlassen! - das war mein Slogan. Sogar der Druck, Erfolge in meinem Tagebuch zu notieren, war sehr hilfreich. Immer wieder habe ich Neues gewagt. Es war jedes Mal wie ein Absprung ins Unbekannte. Ich habe endlich gelernt, über Sexualität zu reden – eine unglaubliche Verbesserung nach meiner jahrzehntelangen Stummheit!“ (Cornelia, 41 Jahre)*

### Regel 7: Keine voreiligen Entscheidungen

Dieser Punkt ist gar nicht so leicht, wie er klingt. Zum einen kann es passieren, dass bei Ihren Lustabenteuern als Single-Frau der richtige Mann dabei ist, Sie das von Anfang an spüren und sofort ein heimliches Treuegelöbnis ablegen und allen anderen Männern Ihrer War-

teschleife kündigen. Ich verrate Ihnen eines: Meistens verjagen sie dadurch den Geliebten. Lassen Sie sich Zeit. Während sich zwischen Ihnen und dem Auserwählten nach und nach ein stabiles Liebesband webt, genießen Sie in der noch verbleibenden Single-Zeit die restliche Männerwelt. Erst wenn die [Lustrunde](#) nach circa einem Jahr vorbei ist, und Sie ausgiebig geprüft haben, dass es nichts Besseres für Sie gibt, dürfen Sie nach und nach den Ausklang Ihrer Forschungszeit einläuten. Seien Sie nicht voreilig, sonst sitzen Sie schneller wieder im Singleboot, als es Ihnen lieb ist.

Zum anderen gibt es Frauen, die es nicht aushalten, Sex mit einem Mann zu haben, ohne verliebt zu sein. Das führt immer wieder dazu, dass sie sich im Nachhinein anstandshalber verlieben. Diese Falle ist weiter aufgestellt als Sie denken. Passen Sie also auf, sonst sind Sie plötzlich mit einem Mann zusammen, den sie gar nicht wirklich mögen und machen sich und ihm das entsprechend herzkegale Leben schwer. Die Regel lautet also: Beten Sie einen kompletten [Rosenkranz](#) durch. Nehmen Sie nicht den nächstbesten Partner! Es gibt tatsächlich Menschen, die richtig gut zueinander passen. Und die können sich nicht finden, wenn jeder aus falsch verstandener Torchlusspanik, mangelndem Selbstwertgefühl oder Angst vor dem Alleinsein voreilige Entscheidungen trifft.

### Regel 8: Kein Alkohol für alle Beteiligten

Eine Freundin von mir hat in früheren Jahren ein turbulentes Sexleben geführt. Allerdings hat sie sich vorher stets tüchtig Mut angetrunken, damit sie sich überhaupt getraut hat. Wenn sie heute an diese Zeiten zurück denkt, ist sie voller Scham und Schuldgefühle. So etwas brauchen Sie auf keinen Fall. Auch ich hatte üppige Liebesjahre. Gerne schaue ich zurück, und vermutlich labe ich mich selbst im Altersheim noch an meinen Erinnerungen. Deshalb meine dringende Empfehlung an Sie: Trinken Sie niemals Alkohol bei Ihren Sexforschungen. Sie brauchen Ihre ganze ungetrübte Aufmerksamkeit, um den aufgestellten Sexfallen zu entkommen und gut für sich selbst sorgen zu können. Fühlen Sie lieber ab und zu Peinlichkeit und Scham, als sich in der Unbewusstheit des Alkohols zu vernebeln. Dann können Sie sich jederzeit stolz in die eigenen Augen schauen. Gehen Sie auch nicht mit einem Mann, der Alkohol getrunken hat, ins Bett. Sonst kann er nicht achtsam auf Ihre Wünsche eingehen. Gerne können Sie ihm jedoch nach dem Stelldichein mit einem Gläschen Wein zugprostern, sofern Sie sich sicher sind, dass nicht noch eine zweite Lustrunde ansteht. Nur ohne Alkohol kann eine neue, bewusste und liebevolle Sexualität entstehen.

### Regel 9: Verantwortung statt Schuldspiel

Sogar eine schlechte Erfahrung können Sie vergolden, wenn Sie bereit sind, aus Ihren Fehlern zu lernen. Verzichten Sie unbedingt auf das Schuldspiel: Ist etwas schief gelaufen? Dann fragen Sie sich: Was habe ich selbst dazu getan, oder unterlassen? Natürlich finden Sie mühelos tausend Gründe, warum der Mann alles vermässelt hat. Nur wird Ihnen das nichts nützen. Konzentrieren Sie sich ganz und gar auf sich selbst. Die gründliche und ehrliche Selbsterforschung wird Ihnen automatisch hilfreiche Verbesserungsvorschläge für die Zukunft liefern. Sie müssen und können den Mann nicht verändern. Ersparen Sie sich unfruchtbare Kräfteinsätze.

Haben Sie Ihre Lektionen verstanden und gut gelernt, ändert sich der Mann wie von selbst mit oder Sie finden einen Mann, der auf der neu-

en Ebene gerne mit Ihnen spielt. Lassen Sie mich der Vollständigkeit halber auch erwähnen, dass Sie die volle Verantwortung haben, sich vor ansteckenden Geschlechtskrankheiten und ungewollter Schwangerschaft zu schützen. Diese Regel ist überflüssig, denn Sie kennen Sie und befolgen Sie auch sicherlich. Auch wenn Sie Misserfolge und Rückschläge als wichtige Lernerfahrungen einkalkuliert haben, kann es sein, dass Sie bei gehäuften Auftreten der Mut verlässt. Geben Sie nicht auf, was auch immer sich Ihnen in den Weg stellen mag. Legen Sie zu Beginn Ihrer sexuellen Entdeckungsreise fest, wo Sie sich im Notfall Hilfe holen können. Manchmal genügt es, mit der besten Freundin zu reden, um wieder Licht am Horizont zu sehen. Ansonsten gibt es die [FfF Treffen](#) und das [FfF Forum](#). Bei den Seminaren der [BeFree Tantraschule](#) gibt es eine schnelle und heilsame Hilfe, auf achtsame und respektvolle Weise sexuelle Erfahrungen zu sammeln. Stagnieren Sie niemals, sondern probieren Sie nacheinander alle unterstützenden Möglichkeiten aus, bis Sie wieder fest auf dem Sattel Ihres sexuellen Eroberungszuges sitzen. Doch Vorsicht: Wenn Sie zu einer professionellen Beratungsstelle gehen, kann es sein, dass man dort die Hände über dem Kopf zusammenschlägt, besonders, wenn Sie gerade mitten im sexuellen [Rosenkranzgebet](#) stecken. Wählen Sie also Kontakte aus, die Sie auf Ihrem Befreiungsweg fördern, anstatt Ihre Moralapostel zu füttern.

Mein Erste-Hilfe-Plan:

Notieren Sie mindestens sieben Möglichkeiten, wo Sie sich in Notfällen Hilfe holen können.

.....

.....

.....

Übung:

Fragen Sie bei wiederholten Rückschlägen: „Wie oft muss mir das noch passieren, bis ich mir Hilfe hole?“ Notieren Sie die Zahl und machen Sie ab jetzt eine Strichliste. Wenn sich das Problem bis zum Erreichen Ihrer festgesetzten Zahl nicht geändert oder deutlich verbessert hat, ist es nun höchste Zeit. Holen Sie Ihre Hilfe-Ideen hervor, greifen Sie sofort zum Telefonhörer und vereinbaren Sie einen Termin.

## Regel 10: So ehrlich wie möglich

Schenken Sie allen Beteiligten reinen Wein ein. Seien Sie so ehrlich, wie es Ihnen nur möglich ist. Manipulieren Sie nicht. Spielen Sie fair. So hat jeder die Chance, mitzuspielen oder das Spielfeld zu verlassen. Sie gehen keine Schuld und keine ungute Verstrickung ein. Machen Sie keinem Mann Hoffnung. Im Gegenteil: Enttäuschen Sie mit Ihrer Wahrheit so viele Männer wie möglich im guten Sinn. Die Wahrheit ist nicht immer bequem. Sie kann erschüttern. Aber sie reguliert meiner Erfahrung nach das Leben für alle Beteiligten zum Besten. Sagen Sie also zum Beispiel:

*„Ich möchte nur nehmen, nichts geben!“*

*„Es ist schön, dass Du Dich bald wieder mit mir treffen willst. Du sollst aber wissen, dass ich zurzeit keine Beziehung möchte. Ich genieße meine Singlezeit und möchte deshalb keine Verbindlichkeit.“*

*„Gerne habe ich Sex mit Dir. Ich möchte mir keinen Orgasmusstress*

*machen, sondern einfach nur genießen. Wenn Du es gerne tust, würde ich mich freuen, wenn Du mir statt Orgasmus fünfzehn Minuten lang den Rücken kraulst.“*

*„Nach dem Sex fühle ich mich manchmal irgendwie innerlich leer. Es wäre schön, wenn Du mich dann im Arm halten könntest und mich streicheln. Auch liebevolle Worte tun mir gut. Bitte wende Dich nicht sofort ab oder gehe nicht gleich weg.“*

Und hier finden Sie einen Vorschlag, wie Sie sich aus einer missglückten Begegnung (wie beim beschriebenen [One Night Stand](#)) retten können:

*„Ich fühle mich nicht mehr wohl und möchte jetzt nach Hause. Das Tanzen mit Dir war wunderbar, aber in diesem Hotelzimmer kann ich mich nicht mehr spüren. Ich möchte nichts tun, was mir schadet. Das würde auch Dich nicht wirklich beschenken. Gerne können wir uns wiedersehen.“*

Ehrlichkeit ist für viele Menschen nicht leicht. Nur wenige trauen sich, ihre Gedanken und Gefühle zu äußern. Je mehr Sie sich selbst treu sind, um so mehr profitiert Ihr neues Selbstwertgefühl. Zudem brauchen Sie keine Angst zu haben, dass ein Mann Sie verlässt, weil Sie Ihre Vorlieben und Bedürfnisse, sowie Ihre derzeitige Lebenssituation wahrheitsgetreu schildern, denn Sie haben ja noch weitere Männer. Die neue Qualität entwickelt sich beim Tun. Sie entsteht nicht von selbst. Jedes Mal, wenn Sie sich trauen, ehrlich zu sein, wächst der Mut dazu weiter. Also gilt auch hier: Schwimmen lernen Sie im Wasser und nirgendwo sonst. Für den Anfang sind Notlügen sicherlich hilfreich, denn es ist wichtiger, dass Sie erst einmal loslegen. Je routinierter Sie aber werden, desto ehrlicher sollten Sie sein. Das kommt auch einer späteren festen Partnerschaft zugute. Üben Sie also dort, wo Sie kaum ein Risiko haben und trainieren Sie sich Fähigkeiten an, die Sie später für eine dauerhaft erfüllende Beziehung benötigen.

## Und schließlich: Es nicht so ernst nehmen

Vergessen Sie nie, dass Sie gerade Ihr Sexleben mit neuem Geist und frischem Wind beseelen. Alle Erfahrungen sind gut und hilfreich. Die tollen Erlebnisse sowieso. Nehmen Sie das Ganze nicht so ernst. Gehen Sie spielerisch an jede neue Erfahrung heran und genießen Sie Ihre Lebendigkeit im Herzklopfen, beim Sprung über die Schamgrenze, bei der Erinnerung an Lust und an Peinlichkeiten.

Sie drehen gerade Ihren Lebensfilm, und der wäre ja langweilig, wenn alles wie am Schnürchen laufen würde. Genießen Sie das Salz in der Suppe, auch wenn aus Versehen einmal zu viel hineingestreut wurde. Ein Wasserglas zum Mundspülen steht sicherlich immer in Reichweite. Trauen Sie sich, auch einmal über sich selbst zu lachen.



Regina Heckert,  
Leiterin des FfF Frauen-Netzwerkes,  
FfF Ausbilderin und FfF Seminarleiterin

## Die Regeln im Überblick

---

**Regel 1: Sex darf niemals weh tun**

---

**Regel 2: Nichts tun, was Sie nicht möchten**

---

**Regel 3: Innehalten und nachspüren (1 Minute für mich)**

---

**Regel 4: Sex, so oft wie möglich ([Lustkanal](#))**

---

**Regel 5: Vorher planen, Plan B und C inklusive**

---

**Regel 6: Komfortzone verlassen**

---

**Regel 7: Keine voreiligen Entscheidungen**

---

**Regel 8: Kein Alkohol für alle Betroffene**

---

**Regel 9: Verantwortung statt Schuldspiel**

---

**Regel 10: So ehrlich wie möglich**

---

---

Alle von Regina Heckert zur Verfügung gestellten Trainingsmaterialien dürfen nur für die persönlichen Zwecke der jeweils angemeldeten Frau benutzt werden. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil der Unterlagen darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Regina Heckert reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Das Trainingsmaterial darf nicht an andere Frauen weitergegeben werden.

### IMPRESSUM

**Text:** © Regina Heckert, FfF, Juni 2015

© Herausgeber und V.i.S.d.P.:

**FfF – Bundesweites Frauen-Netzwerk Lust & Orgasmus**  
Regina Heckert – Am Viehtriftweg 17, 67374 Hanhofen/Speyer  
Fon 0 63 44 / 95 41 60, Fax 0 63 44 / 95 41 61  
info@fff-frauen.de, www.fff-frauen.de

Unseren Bürozeiten: Di. und Do. von 8.30 - 12.30 Uhr

**Bildrechte:** Three generations of women smiling at camera on white background, 8919687, © wavebreak-media – Couple lying in bed, 1088098, © SimpleFoto – Business woman presenting laptop, 2264597, © AndreyPopov. Alle aufgelisteten Bilder sind von photodune.net.

Alle Fotos wurden ausschließlich zu Illustrationszwecken eingesetzt. Bei den dort abgebildeten Personen handelt es sich um Fotomodelle, die in keinerlei persönlicher Verbindung zu den hier dargestellten Inhalten stehen.

**Design:** www.moellhoff-grafikdesign.de