



Zigarette danach? Da weiß sie etwas Besseres ...

## DER LETZTE AKT

Wow, was für ein Orgasmus! Und jetzt? Men's Health hat 1000 Frauen gefragt, was sie sich **nach dem Sex** wünschen. Überraschung: Schlafen war nicht dabei



### DER FRAUEN WOLLEN DANACH MIT DEM MANN KUSCHELN

Körperkontakt steht bei Frauen nach dem Sex ganz oben auf der Liste. „Lust auf Nähe resultiert aus der Intimität, die Sie beide vorher hatten“, erklärt Autorin Anne West aus Hamburg („Sex für Könner“, Knauer, um 9 Euro). „Für manche ist es geradezu seelisch notwendig, diese Intimität nicht abrupt zu trennen.“ **Happy End im Bett** Meist reicht

es, ineinander liegen zu bleiben. West: „Scheren Sie sich nicht um Ihren Penis, der sich verkrümmelt und rausglitscht.“ Ob Hand in Hand, Beine verknötet, Stirn an Stirn – der Körperkontakt zählt.



### KÖNNTEN ES IM ANSCHLUSS GLEICH NOCH MAL MACHEN

„Manche Männer meinen, mit ihrem Orgasmus sei Sex vorbei“, sagt West. Fataler Fehlschluss: Frauen brauchen häufig länger, um zu kommen. Und diese Tat-

sache kann für Sex-Frust sorgen. **Happy End im Bett** Sie können nicht mehr? Gibt's nicht! Dann machen Sie's ihr mit der Zunge. Andere Frauen stehen auf Intim-Massage: Lassen Sie 3 Finger mit leichtem Druck um die Klitoris kreisen. Beachten Sie dabei aber ihr Becken: Zieht sie es plötzlich zurück? Andere Technik wählen!



### MÖCHTEN MIT DEM LIEBSTEN GERNE NOCH QUATSCHEN

Viele Frauen wollen sich nach

dem Sex noch unterhalten. Im Gegensatz zum Mann werden Frauen vom Orgasmus nämlich nicht müde. „Um überhaupt zu kommen, schaltet sich der Verstand Ihrer Liebsten kurzfristig aus“, sagt die Expertin. „Sind diese Wellen dann vorbei, läuft er höchst erfrischt wieder an.“ **Happy End im Bett** Reden Sie! Sollten Sie nicht mehr in der Lage zu vertrauten Gesprächen sein, nicken Sie bejahend und nehmen die Zuhörerrolle ein. Selbst das geht nicht? „Bitten Sie charmant um Ruhe“, sagt West. Etwa so: „Gib mir 'ne Viertelstunde, um dich zu spüren – es ist gerade so schön, dich einfach nur neben mir zu fühlen.“



### WÜNSCHEN SICH EINEN DRINK ANS BETT – HERR OBER, BITTE!

Manch eine Frau bekommt vom heißen Sex mächtig Durst. Ein Kavalier lässt seine Liebste dann nicht auf dem Trockenen sitzen. **Happy End im Bett** „Nach ein paar Minuten Körperkontakt ist es eine hinreißende Geste, ihr etwa ein Glas Orangensaft anzubieten“, so die Autorin. Netter Nebeneffekt: Die Duftstoffe des O-Safts steigern die weibliche Sex-Lust, ergaben Experimente am Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam. Also, auf zur zweiten Runde!



### FRAGEN SIE BENNI DEN BARKEEPER

Unser Mann hinterm Tresen hat für jeden ein offenes Ohr und auf alles eine Antwort. Seine Lieblingsthemen: Frauen und Sex.

E-Mails an [benni@menshealth.de](mailto:benni@menshealth.de)

**F** Tag Benni, wie bekomme ich meine Liebste dazu, im Bett wilder zu sein?

DENNIS V., Überlingen

**A** Tag Dennis, spiele Wildeckuh mit ihr: Du

liegst oben und sagst, das sei die Lieblingsstellung Deiner Ex. Dann versuche, so lange wie möglich oben zu bleiben. Gut, was?

★

**F** Moin Benni, ab wann ganz genau hat man eigentlich ein Alkoholproblem?

DANIEL B., Elmshorn

**A** Moin Daniel, ist doch ganz klar: wenn kein Bier mehr im Kühlschrank steht und der Supermarkt schon geschlossen hat.

**F** Hi Benni, wie sind die Frauen, die man beim Online-Dating so kennenlernt?

JAKOB G., Berlin

**A** Hi Jakob, die stehen auf den Surfer-Look.

★

**F** Lieber Benni, wenn eine Frau Nein sagt, meint sie dann wirklich immer Ja?

FREDERIK J., Würzburg

**A** Lieber Frederik, ich habe meine Aushilfe Tina gefragt. Die sagt: nein. Hilft Dir das?