



Buch

Hände können wahre Wunder vollbringen. Aber viel zu selten werden sie im Bett so virtuos genutzt, wie es eigentlich möglich wäre. Dabei gibt es hundert erotische Möglichkeiten, den Partner vom Ohrläppchen bis zum kleinen Zeh zu berühren. Jaiya und Jon Hanauer erklären erfrischend offen und leicht verständlich, wie vielfältig und reizvoll die richtige Handhabung sein kann. Sie zeigen Übungen, um die Feinfühligkeit und Kraft der Hände zu steigern, geben Tipps, wie man die richtige Atmosphäre schafft, und beschreiben, wie alle erogenen Zonen des Körpers mit maximaler Wirkung fingerfertig liebkost werden können. Dabei verraten sie auch fünfzig Techniken, die intimsten Körperregionen auf erregende Weise zu streicheln und einander bei jeder Aktivität im Bett unvergessliche Höhenflüge zu bescheren.

Autoren

Jaiya und Jon Hanauer sind zertifizierte sexologische Bodyworker und Tantra-Lehrer. Jaiya ist außerdem eine ausgebildete Massagetherapeutin. Beide bieten in den USA Seminare und Workshops zu erotischer Massage und sexuellen Techniken an.

Julie Jeffries lebt und arbeitet in New York. Ihre Artikel zu diversen Themen wurden bereits in *Cosmopolitan*, *Maxim*, *Glamour* und zahlreichen anderen Zeitschriften veröffentlicht.

Von Jaiya außerdem im Programm

Blow Each Other Away (📖 als e-Book erhältlich)
Erfüll mein geheimes Verlangen (📖 als e-Book erhältlich)

Jaiya und Jon Hanauer
mit Julie Jeffries

Fass mich an!

Erotische Massagen von Kopf bis Fuß
für sie und ihn

Aus dem Amerikanischen
von Regina Schneider

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

19. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2010

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2008 by Toby Media, Jessica Kinzbach und Jon Hanauer

Originaltitel: Red Hot Touch. A Head-to-Toe Handbook for Mind-Blowing Orgasms

Originalverlag: Broadway Books, ein Imprint von The Doubleday Broadway

Publishing Group, Random House Inc., New York

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: Stefan May Fotografie

Illustrationen: Brett Johnson

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17121-7

www.goldmann-verlag.de

Die menschliche Hand ist so wunderschön gestaltet, ihre Taten so gewaltig, so frei ist sie und doch so fein, dass man sie nur als ein sehr komplexes Instrument begreifen kann; wir gebrauchen sie sogar, wenn wir Atem holen – unbewusst.

Sir Charles Bell, *The Hand, Its Mechanism and Vital Endowments, As Evincing Design* (1840)

Inhalt

Nehmen Sie die Sache »in die Hand«!	9
1. Bestens in Form – Kleine Trainingsstunde für die Hände	21
2. Das richtige Ambiente für orgastische Höhenflüge	31
3. Sinnliche Massagen	51
4. Erogene Zonen von Kopf bis Fuß – ein Wegweiser	69
5. Gewusst wo: Die erogenen Zonen des Mannes	99
6. Handbewegungen, die <i>Männer</i> umhauen!	119
7. Gewusst wo: Die erogenen Zonen der Frau	143
8. Handbewegungen, die <i>Frauen</i> umhauen!	167

9. Anale Lust – Kleiner Ratgeber	193
10. Alles in einem – wie Ihre Hände jedes Liebesspiel aufheizen können	211
Schlusswort	275
Dank	278
Im Internet	280
Literatur und DVD-Material	282
Register	283

Nehmen Sie die Sache »in die Hand«!

Was würden Sie sagen? Welchen Teil Ihres Körpers bringen Sie im Bett am wirkungsvollsten zum Einsatz? (Sofern Sie nicht vor Scham über diese Frage vergehen.) Ihre Zunge vielleicht, mit der Sie trickreich zu spielen wissen? Oder Ihren geradezu begnadeten Allerwertesten, der immer wieder für Aufsehen sorgt? Wer weiß, vielleicht sind Sie ja auch sonst gut bestückt, was stets verlässlich seine Wirkung tut. Wie auch immer Ihre Antwort auf diese Frage lauten mag, ein Körperteil kommt Ihnen bestimmt nicht so spontan in den Sinn: Ihre Hände. Klar, mit den Händen lässt sich alles Mögliche anstellen – Blusen und Hemden aufknöpfen, Reißverschlüsse aufziehen oder den Liebsten auch mal drücken. Aber sonst? Was noch?

Lassen Sie sich von uns auf die Sprünge helfen.

Hände sind das Universalwerkzeug des menschlichen Körpers schlechthin. Mit unseren Händen können wir höchst erstaunliche Leistungen vollbringen, ergreifende Klavierkonzerte spielen oder chirurgische Eingriffe am offenen Herzen vornehmen. Ohne Hände gäbe es keine Gemälde in der Sixtinischen Kapelle. Keine David-Statue.

Nur einen langweiligen, unbehauenen Marmorblock. Und einen Oliver Kahn, der im Tor die unmöglichsten Bälle hält, könnten wir auch nicht bejubeln. In Anbetracht all dieser Großtaten, die unsere Hände bis heute geschaffen haben und nach wie vor schaffen, dürften sie auch beim Sex wahre Meisterleistungen an Hand- und Fingerfertigkeiten zuwege bringen.

Und trotzdem, irgendwie scheinen wir in unserer Unbeholfenheit in tiefste Steinzeit zurückzufallen, sobald wir einander berühren. Wir begrapschen, begrabbeln und befummeln uns, und falls wir dabei zufällig das Glück haben, die ein oder andere intime Stelle zwischen die Finger zu bekommen, gebärden wir uns, als hätten wir zwei linke Hände: Die Frauen pumpen rauf und runter, und die Männer wackeln ein wenig mit den Fingern hin und her. Also nicht gerade das, was man unter hoch entwickelten Praktiken versteht, und eine Affenschande obendrein, wo unsere Hände doch zu *so* unglaublich viel mehr fähig sind. Uns damit selbst zu begrenzen ist so, als würden wir Einsteins Werk als bloße Rechengleichung sehen oder Pavarotti als DJ auf Karaoke-Partys. Auch wenn manch einer es nicht so recht glauben mag, aber unsere Hände können – und sollten – uns zu fantastischen, weltbewegenden, himmlischen Erlebnissen verhelfen, vorausgesetzt, man weiß sie entsprechend einzusetzen.

Und genau hier kommen wir ins Spiel.

Wir – das sind zwei anerkannte »Sexexperten« auf dem Gebiet der erotischen Körperarbeit, geschulte Fachlehrer mit einem umfassenden Wissen über alles, was mit sinnlich erotischer Berührung zu tun hat. In unseren Seminaren geht es beispielsweise um die Genitalmassage. Und unsere Studenten sind jedes Mal (freudig) überrascht, wenn sie erfahren, dass es über 50 Arten gibt, den Partner an seinen intimsten Stellen mit den Händen zu beglücken. Außerdem zeigen wir viele weitere Techniken auf, mit denen sich sämtliche Körperregionen vom Ohrläppchen bis zum kleinen Zeh stimulieren lassen – vom »Kleinen Erdbeben« (was es unten herum ganz schön kribbeln lässt) bis zum sogenannten Twist 'n' Shout (so benannt, weil *er* dabei nach mehr schreien wird!). Alles in allem werden damit über 150 Aha-Erlebnisse garantiert.

Falls Sie bislang keine Idee davon hatten, wie Sie und Ihr Partner unter dem variantenreichen Einsatz Ihrer Hände in lustvolle Höhen entschweben können, dann nur deshalb, weil Sie es nicht gewohnt sind, Ihre Hände als *die* Virtuosen zu sehen, die sie tatsächlich sind. Um Ihnen die Augen für all die reizvollen Möglichkeiten zu öffnen, die buchstäblich in Ihrer Reichweite liegen, sollten Sie zunächst folgende handfeste Tatsachen verinnerlichen:

Punkt 1: Hände – göttliche Freudeninstrumente

Wie? Sie dachten, allenfalls die Fingerspitzen? Weit ge-

fehlt – Handflächen, Knöchel, Nägel und sogar die weichen Mulden zwischen den Fingern verfügen allesamt über ganz eigene Fähigkeiten und Beschaffenheiten. Und das heißt, dass Sie Nacht für Nacht aus einem reichhaltigen Buffet mit einer fantastischen Auslese an Sinnlichkeiten schöpfen können. Beginnen Sie mit einem Kraulen der Schultern, das allen Stress dahinschmelzen lässt. Streifen Sie mit den Nägeln über Rücken oder Brust, oder bewegen Sie die Handfläche wellenförmig am Unterbauch. Oder wie wäre es mit einem neckischen Klaps oder Kniff in den Podex? Worauf es ankommt, ist, die Hände versiert einzusetzen – und langweiliger Sex war einmal!

Punkt 2: In null Komma nichts zum Höhepunkt – mit tatkräftigen Handlungen

Klar, gute Hand- und Fingerfertigkeiten erweisen sich beim Vorspiel als sehr nützlich. Was vielen aber nicht so klar ist, ist die Tatsache, dass wir diese Fertigkeiten – sogar die Genitalmassage – auch während des Beischlafs einsetzen können. Dazu braucht es nichts weiter, als sich ein bisschen zu strecken und/oder sich in Stellung zu bringen, und dann Hüfte an Hüfte gleichzeitig die Greifwerkzeuge nach unten zu bewegen. Das kann der Beginn eines unglaublichen Höhenflugs werden – insbesondere für Frauen, denn immerhin gelangen zwei Drittel aller Frauen nicht durch Beischlaf allein zum Orgasmus. Der Grund? Man-

gelnde Stimulation des weiblichen Lustzentrums Nummer eins – der Klitoris. Das soll nicht heißen, dass der Orgasmus das A und O allen sexuellen Erlebens ist, aber für all die Frauen, die häufiger zum Höhepunkt kommen wollen, kann eine helfende Hand einen beachtlichen Teil beitragen.

Punkt 3: Hand anlegen – eine Explosion der Lust

Oralsex kann ziemlich erregend wirken. Doch wer seinen Partner schon einmal bis zum Höhepunkt geleckert hat, Kinnbackenkrampf inklusive, der weiß, dass Zungenmuskeln schnell erlahmen. Außerdem hat man damit zu kämpfen, dass ein durchschnittlicher Penis zwischen zwölf und 15 Zentimeter lang ist, wohingegen der Mund nur höchstens acht Zentimeter fassen kann. Danach schlägt der Würgereflex zu. Doch bloß weil wir mit diesen physiologischen Unzulänglichkeiten geschlagen sind, müssen wir nicht meinen, dass uns nichts anderes übrig bleibt als zu lecken und zu leiden. Wo Mund und Zunge versagen, können die Hände in die Bresche springen. Ein paar Handbewegungen zwischen Lecken, Saugen und Lutschen gönnen der Zunge eine Erholungspause und erfassen zudem auch die Stellen, an die auch die längste Zunge nicht heranreicht. Oder man bewegt den Penis im Mund und reibt gleichzeitig mit der Hand am Schaft auf und ab. Das erspart Nackenschmerzen und beschert dem Mann gleichzei-

tig die beglückende Illusion, dass sich sein Penis vollständig im Mund befindet. Geschickt gemacht, wird er kaum sagen können, wo der Mund aufhört und die Hände anfangen. Und offen gesagt, ist ihm das auch egal.

Punkt 4: Handgemacht – in jedem Fall!

Wir alle haben Tage, an denen wir uns so matt und abgespant fühlen, dass es einen Kran brauchen würde, um uns abends im Bett in eine Liebesstellung zu hieven. Vielleicht kam eine Studie des National Opinion Research Center deswegen zu dem Ergebnis, dass es ein Drittel aller Amerikaner im Jahresmittel kaum bis gar nicht tun. Doch sollten Sie – rein theoretisch – dennoch Lust verspüren, mit Ihrem Bettnachbarn verschmelzen zu wollen (der sich wahrscheinlich nur ebenfalls nicht aufraffen kann), dann betrachten Sie Ihre Hände als das Mittel der Wahl schlechthin, frei nach dem Motto: Kleiner Einsatz – große Wirkung. So muss keiner von beiden groß herumturnen und sich verausgaben, auf den anderen steigen oder abtauchen, um umständlich mit Kopf oder Zunge hin und her zu wackeln. Nein. Sie müssen lediglich die Hände bewegen. Zur Not auch nur eine. Mit dieser jederzeit verfügbaren Alternative könnten die Abende und Nächte, die Sie vor lauter Müdigkeit sonst immer mit einem unerotischen *Heute nicht, Liebling!* zu beenden pflegten, im Handumdrehen eine ganz neue Wendung nehmen.

Der heißeste Ratgeber für Ihr Sexleben!

»Wenn Sex die natürlichste Sache der Welt ist, warum gibt es dann so viele Ratgeber darüber?«

Bette Midler

Ihre Hände mögen noch so geschickt sein, sie funktionieren nicht auf Autopilot, der sie von ganz alleine bewegt. Sie brauchen Anweisungen von oben, von der Kontrollzentrale, sprich vom Gehirn. Schließlich wissen Hände nicht einfach so, wie man Klavier spielt oder 100 Wörter pro Minute auf der PC-Tastatur schafft. All diese Handfertigkeiten sind nur möglich mit der Hilfe von Lehrern, Ratgebern oder DVD-Lehrfilmen – und jede Kunstfertigkeit wird sich erst »natürlich« anfühlen, wenn man übt und übt und noch mal übt.

Wie sagt ein Sprichwort noch so schön? – *Übung macht den Meister*. Ja, das unterschreiben wir gerne, wenn es um Arbeit, Hobbys und andere Aktivitäten geht. Doch in Sachen Sex scheint diese alte Volksweisheit völlig vergessen. So, als würden wir wie selbstverständlich davon ausgehen, dass die Anleitung dazu tief in unseren Genen verwurzelt ist. Ein Vogel braucht schließlich auch keine Nachhilfe im Nestbau. Und einer Spinne muss man auch nicht zeigen,

wie sie ihr Netz zu spinnen hat. Stimmt. Im kleinen Rahmen betrachtet. In einem *sehr* kleinen allerdings – so als würde man sagen, dass jeder Mensch von Natur aus und ganz instinktiv weiß (oder es zumindest zu gegebener Zeit herausfinden wird), dass und wie das eine in das andere muss. Punkt. Aus. Mehr nicht. Aber genau darum geht es. *Mehr...* das will gelernt sein.

Erotische Handfertigkeiten – gelernt ist gelernt

»Was macht ihr genau?« Diese Frage bekommen wir oft zu hören, und unsere Antwort darauf sorgt nicht selten für verwundertes Stirnrunzeln und eine ganze Menge weiterer Fragen. »Was soll das sein, erotische Körperarbeit?« Nun, wie Sie wahrscheinlich schon vermutet haben, sind wir keine Massagetherapeuten im klassischen Sinne. Die wissen vielleicht, wie man Verspannungen im unteren Rücken löst, doch wie man mit gewissen Körperregionen unterhalb der Gürtellinie verfährt, das haben sie nicht gelernt. Und genau das ist unser Fachgebiet. Aber verstehen Sie uns bitte nicht falsch: Wir führen kein zwielichtiges Etablissement, in dem aufreizende Freudenmädchen gegen geringe Gebühr zu sexuellen Glückserlebnissen verhelfen. Nein,

derlei Freuden bescheren wir unseren Schülern nicht. Was wir schulen, sind die Handfertigkeiten, die es braucht, um eigene lustvolle Höhepunkte herbeizuführen – am Partner oder an sich selbst (denn auch sich selbst zu befriedigen ist nicht immer so einfach, wie es scheint.)

Je nach Niveau und Typ des Seminars sind die Teilnehmer völlig oder teilweise bekleidet, manchmal auch nackt – eine Situation, in der sich manch einer zunächst etwas unbehaglich fühlt. Aber wer es schafft, die ersten unangenehmen Augenblicke zu überwinden, ist oftmals überrascht, wie schnell er entspannen und sich in die verschiedenen Techniken einfinden kann. Einige dieser Techniken wie die Schultermassage sind sozusagen jugendfrei. Andere dagegen sehr viel heißer. (Wussten Sie beispielsweise, dass der sensibelste Punkt der Klitoris auf der 2-Uhr-Position liegt?) Und wieder andere scheinen zunächst recht schräg (aber hey, probieren Sie eine Nasenlochmassage erst einmal aus, bevor Sie darüber lachen!). Am Ende des Seminars sind unsere Schüler mit neu gewonnenen Einsichten über ihre Hände bewaffnet – die am meisten unterschätzten und am wenigsten genutzten Werkzeuge in unserem sexuellen Waffenlager.

Ach ja, und falls Sie es nicht sowieso schon geahnt haben – wir sind nicht *bloß* Arbeitskollegen. Wir sind auch ein Paar.

Hand in Hand

Seit wir beide uns 2001 in einem Massage-Workshop kennengelernt haben, haben wir unsere »Forschungen« ausgeweitet und immer neue Handbewegungen gegenseitig an uns ausprobiert (ganz schön harte Arbeit!). Irgendwann begannen wir damit, unser Wissen weiterzugeben und Seminare abzuhalten, zuerst für ein paar Freunde, dann für Freunde der Freunde, bis unsere Gruppen immer größer wurden. Und all denen, die sich jetzt wundern mögen, dass uns die Leute die Bude einrennen, nur um herauszufinden, wie man sich mit den eigenen Händen beglücken kann, möchten wir sagen, dass dieses so simple Thema schon wieder *sooo* simpel ist, dass man normalerweise gar nicht darüber nachdenkt und folglich entsprechend blank ist auf diesem Gebiet. Tagtäglich erleben wir, wie schwer wir uns mit den einfachsten Gesten der Zuneigung tun (als da wären: eckige Umarmungen oder schlaffes Händeschütteln), etwas, das uns im heimischen Schlafzimmer schnell zum Verhängnis werden kann. Vielleicht ist das ein Grund, weshalb viele von uns davor zurückscheuen, sich Grundkenntnisse über den Austausch von Zärtlichkeiten anzueignen, nach denen wir uns alle doch so sehnen. Höchste Zeit, das zu ändern.

Dieses Buch ist für alle – Männer und Frauen, Singles und Paare, Schwule und Lesben, Heteros, Bisexuelle, Trans-

sexuelle und alle dazwischen –, die ihre luststeigernden Fertigkeiten auf der natürlichsten Ebene überhaupt verbessern wollen – auf der Ebene der Berührung.

Hier ein kleiner Ausblick auf das, was Sie auf den folgenden Seiten erwartet:

- Bevor wir in die einzelnen Techniken eintauchen, werden wir Ihnen vermitteln, dass Ihre Hände in der Kunst des Befühlens und Betastens stark, schnell, wendig und gut geschult sein müssen (einfacher ausgedrückt, dass sie lernen müssen, die feinsten Regungen wahrzunehmen). Und dafür haben wir ein paar gute Übungen parat. Und da es einiges an Vorbereitung bedarf, um guten Sex zu erleben, haben wir eine Checkliste zusammengestellt, anhand derer Sie optimale Voraussetzungen für wahrhaft heiße Erlebnisse schaffen.
- Sind Ihre Hände dann so weit, um in Aktion zu treten, möchten wir wetten, dass sie zuallererst in untere Regionen wandern wollen. Aber halt, nicht so schnell! Was man dabei häufig vergisst, ist, dass der ganze Körper von erogenen Zonen durchzogen ist – Ohren, Rücken, Brust, Gesäß, Zehen, Nase, was auch immer. Und ein wahrer Meister der erotischen Kunst weiß, wie er sie zu streicheln, zu massieren und zu kitzeln hat, damit sie *allesamt* in Schwingung kommen. Wir verraten Ihnen jede Menge Tricks dazu.

- Als Nächstes bringen wir Ihnen bei, wie Sie den erogensten Punkt des Mannes handhaben – sein Gemächt –, und zwar so, dass er vor lauter Wonne die Augen rollt, ihm noch Tage später ein Dauergrinsen im Gesicht steht und alles bisher Erlebte dagegen regelrecht verblassen wird.
- Danach sagen wir Ihnen, wie man die erogensten Zonen einer Frau verwöhnt, um sie in den siebten Lusthimmel zu katapultieren. Dieses Kapitel mag besonders aufschlussreich sein, da der Intimbereich der Frau oft rätselhafter scheint als der des Mannes. Tatsächlich kommen viele Frauen zu uns und erzählen, dass sie noch nie im Leben einen Orgasmus gehabt haben, weder allein noch mit einem Partner. Wie auch Frauen es schaffen, ihr erotisches Potenzial voll auf auszuschöpfen, wollen wir hier zeigen.
- Und zum guten Schluss, wenn Sie die erotischen Bausteine souverän beherrschen, präsentieren wir ein paar kreative Möglichkeiten, das neu erlernte Handwerk im Intimverkehr, beim Oralsex und dergleichen mehr entsprechend einzubinden.

Seien wir ehrlich: Sich dem Partner, den wir lieben, ein Stück näher, vertrauter und verbundener zu fühlen – wer will das nicht? Den passenden Schlüssel dazu haben wir buchstäblich selbst in der Hand.

1 Bestens in Form – Kleine Trainingsstunde für die Hände

»Am Anfang war ich ein echter Sexsüchtiger, doch ich scheiterte an meinen körperlichen Kräften.«

Robert Mitchum

Das Wichtigste zuerst: Trainieren Sie Ihre Hände für das spannende Abenteuer. Verwenden Sie ein wenig Zeit und Mühe, um in Übung zu kommen und die vielen Talente Ihrer Hände zu schulen und zu entfalten. Wenn es dann so weit ist, werden Sie glänzen wie ein blendend trainierter Sportstar. Ring frei und ab in die nächste Runde! Doch um das Freudenspiel über möglichst viele Runden die halbe Nacht lang genießen zu können, gibt es nur eins: Ihre Hände brauchen Training!

Betrachten Sie dieses Kapitel als persönliches Trainingsprogramm für Ihre Hände. Die kleinen Übungseinheiten (die auch in der erotischen Körperarbeit und von Massage-therapeuten eingesetzt werden) werden Ihre Hände stärker, schneller, beweglicher und sogar feinfühlicher denn je für

alle noch so leisen Regungen machen. Und das Beste: Die Übungen nehmen nur wenige Minuten in Anspruch und ersparen teure Mitgliedschaften im Fitnessstudio. Ob im Wohnzimmer oder im Auto, sie sind überall durchführbar. Um ein optimales Ergebnis zu erzielen und Muskulatur und Feingefühl bestmöglich auszubilden, sollten Sie die Übungen mindestens einmal täglich durchführen; danach können Sie das Training auf einmal pro Woche zurückschrauben. Das reicht völlig aus, um das lustbringende Leistungsniveau zu halten.

In Hochform sein, klar, wer will das nicht? Aber dabei auch noch die Hände zu bedenken, ist das nicht ein bisschen viel verlangt? Keineswegs. Betrachten Sie es als ein glückvolles Streben, ein Streben nach erfülltem Sex – der stärksten lustvollen Vergnügung überhaupt. Welche Mühe könnte da lohnender sein? Und dass sich diese Mühe tatsächlich lohnt, werden Sie schon bald erfahren. Denn erste Erfolgserlebnisse werden nicht lange auf sich warten lassen. Freuen Sie sich darauf!

Kraft

Übung 1: Bleiben Sie am Ball!

Nehmen Sie einen Tischtennisball, einen Tennisball oder einen von diesen weichen Knautschbällen, wie man sie in vielen Sport-, Spiel- oder Gesundheitsgeschäften findet. Schließen Sie die Hand um den Ball Ihrer Wahl, drücken Sie ein paar Sekunden lang zu, so fest Sie können, und lockern Sie dann den Griff. Wiederholen Sie diese Übung mindestens zehn Mal. Sie stärkt die Muskeln der Handinnenflächen und Finger – ideal für eine ausdauernde Partnermassage, wenn Sie nicht wollen, dass Ihre Finger beim zärtlichen Kneten allzu schnell erlahmen.

Übung 2: Handtuchwringen

Diese Übung kräftigt die Handgelenke. Halten Sie die Enden eines kleinen Handtuchs jeweils mit einer Hand und drehen Sie es dann, so fest Sie können, gegeneinander – so, als würden Sie es auswringen. Fünf Sekunden halten, dann in die umgekehrte Richtung drehen. Wiederholen Sie diese Übung mindestens zehn Mal!

Übung 3: Oberkörper groß in Form

Diese Übung steigert die Muskelkraft des gesamten Oberkörpers. Stellen Sie sich aufrecht hin und halten Sie die

Beine gestreckt. Dann beugen Sie sich vornüber und legen die Handflächen auf den Boden, sodass Ihr Körper ein umgekehrtes V bildet (falls Sie mal Yoga gemacht haben, werden Sie diese Pose als *Herabschauender Hund* kennen). Verlagern Sie Ihr ganzes Gewicht auf die Handflächen und drücken Sie sie fest auf den Boden. Dabei spreizen Sie die Finger, so weit es geht, auseinander. Zehn Sekunden halten. Fünf Mal wiederholen!

Beweglichkeit

Übung 4: Finger dehnen

Diese Übung dehnt die Muskeln in jedem einzelnen Finger ebenso wie die dazugehörigen Sehnen, die zum Handgelenk laufen. Strecken Sie die Hand aus und halten Sie die Handfläche nach oben, sodass sie wie ein Stoppzeichen nach vorn zeigt. Dann greifen Sie den Daumen mit der anderen Hand. Ziehen Sie nun eine Sekunde lang am Daumen und lassen Sie ihn dann wieder los. Dann ziehen Sie den Zeigefinger zurück, dann den Mittelfinger, dann den Ringfinger und zum Schluss den kleinen Finger. Wiederholen Sie diese Übung nun mit der anderen Hand!

Übung 5: Das Gummi-Handgelenk

Ziehen Sie den Daumen nach unten zur Innenseite des Handgelenks hin und halten Sie ihn, bis Sie auf zehn gezählt haben. Dann umgreifen Sie die anderen vier Finger der Hand und ziehen sie nach hinten zur Oberseite des Handgelenks hin. Zählen Sie erneut auf zehn. Diese Übung dehnt Unter- und Oberseite des Handgelenks und macht es rundum beweglicher. Wiederholen Sie die Dehnbewegungen jeweils zwei Mal.

Übung 6: Die Unterarmbeuge

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Die Fingerkuppen beider Hände sollten dabei naturgemäß nach vorne zeigen. Nun drehen Sie ein Handgelenk langsam nach innen ein, sodass Ihre Finger nach hinten zu Ihren Füßen hin zeigen. Dabei senken Sie Ihr Gesäß langsam ab. Diese Übung dehnt die Unterseite des eingedrehten Vorderarms. Nun wechseln Sie auf die andere Hand. Danach versuchen Sie, beide Hände gleichzeitig einzudrehen. Wiederholen Sie die Dehnbewegungen jeweils zwei Mal.

Geschicklichkeit

Übung 7: Jeder für sich und keiner allein

Außer dem Daumen, der sein eigenes Dasein führt, kann offenbar kein Finger einer Hand ohne die anderen (nicht umsonst spricht man vom opponierbaren Daumen, der bei allen Primaten gegen die restlichen Finger gestellt werden kann). Wenn einer dieser vier Finger einer Hand sich bewegt, wollen die anderen sich sogleich mitbewegen. Diese »Mitmach«-Tendenz kann bei gewissen Übungen, die wir Ihnen gerne beibringen wollen und die ein hohes Maß an Geschicklichkeit verlangen, sehr hinderlich sein. Wie Sie es schaffen, diese Tendenz zu durchbrechen, zeigen wir Ihnen mit der folgenden Übung:

Legen Sie die Hand flach auf eine Tischplatte. Heben Sie nun den Zeigefinger etwa zwei Zentimeter von der Oberfläche und lassen Sie ihn dann wieder ab. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal. Danach sind Mittelfinger, Ringfinger und kleiner Finger an der Reihe. Sie werden merken, dass der Ringfinger der schwächste von allen ist. Aber mit der Zeit holt er auf und wird kräftiger – wie alle anderen auch.

Übung 8: Münzen schnippen

Auch diese Übung fördert die Geschicklichkeit. Aber Achtung: Sie ist buchstäblich eine Sache der Übung. Doch wer

dieses kleine Kunststück beherrscht, zieht damit garantiert auf jeder Party staunende Blicke auf sich. Strecken Sie die Hand mit der Handfläche nach oben aus. Legen Sie nun eine Münze auf Ihren Zeigefinger. Dann schnippen Sie sie auf den Mittelfinger, von dort auf den Ringfinger, weiter zum kleinen Finger und die ganze Reihe durch wieder zurück. Ein Kinderspiel für Sie? Dann versuchen Sie das Gleiche noch einmal, nur legen Sie die Münze diesmal auf die Fingerknöchel.

Feingefühl

Übung 9: Haarige Angelegenheit

Für diese Übung brauchen Sie ein Buch, idealerweise eines mit sehr dünnen Seiten (wie beispielsweise ein Telefonbuch), und ein langes Haar. Öffnen Sie nun das Buch und legen Sie das Haar mitten auf eine x-beliebige Seite; dann schlagen Sie sorgfältig die danebenliegende Seite darüber, sodass das Haar bedeckt ist.

Gut. Nun wissen Sie wahrscheinlich ziemlich genau, wo sich das Haar unter der Seite versteckt. Aber tun Sie mal so, als ob Sie es nicht wüssten, und lassen Sie Ihre Finger danach fahnden. Streichen Sie sacht tastend mit dem Zeigefinger über die Seite. Wenn Sie es gefunden haben, dann

schlagen Sie eine weitere Seite darüber und probieren, ob Sie das Haar noch immer erfühlen können. Ja? Dann schlagen Sie wieder eine Seite um, und noch eine – so lange, bis Sie nicht mehr fühlen, wo sich das Haar befindet. Anschließend wiederholen Sie diese Übung mit dem Mittelfinger, dem Ringfinger und dem kleinen Finger. Steigern Sie diese Übung nach und nach, indem Sie die Suchseite mit immer mehr Seiten bedecken. So verbessern Sie Ihr »Tastempfinden« – sprich die Fähigkeit, sehr feine Sinneindrücke wahrzunehmen.

Übung 10: Ballon unter Druck

Diese Übung wird Sie für feine drucktechnische Unterschiede sensibilisieren, damit Sie nicht zu viel Kraft beim Berühren Ihres Partners anwenden. Blasen Sie einen Ballon auf und drücken Sie nun langsam mit den Fingerspitzen hinein. Am Anfang sollte die Oberfläche ziemlich leicht nachgeben, aber umso weniger, je tiefer Sie drücken. An irgendeinem Punkt spüren Sie, wie Ihre Empfindung wechselt: Was sich eben noch *biegsam* anfühlte, mutet nun eher *gedehnt* an. Genau der gleiche Wechsel vollzieht sich, wenn Sie mit den Fingern in jeden beliebigen Muskel des Körpers drücken (auch in die der Vagina und des Afters). Zuerst gibt der Muskelbereich leicht nach, aber wenn Sie weiter drücken, kommen Sie an einen Punkt, an dem es Ihnen vorkommt, als dehnten Sie ihn – und da das sehr