



**Die magische**

# **SEX - Formel**

**für den richtigen ZEITPUNKT!**

**Ein Ratgeber für Frauen!**

**Copyright by Sabine Taubenheim 2013**

## **Vorwort!**

### **Sex, ein heißes Thema!**

Sie wollen mehr über dieses Thema wissen und sind deshalb auf dieses eBook gestoßen!

### **Herzlichen Glückwunsch!**

Die magische Sexformel verrät Frauen, wann der richtige Zeitpunkt für Sex ist. Hier dreht sich alles um den richtigen oder auch falschen Zeitpunkt, das Verhalten VOR dem Sex und VOR ALLEM das Verhalten NACH dem Sex.

Selbst, wenn der Sex zu früh war, ist es gerade das Verhalten danach ausschlaggebend dafür, ob es eine beständige Liebe wird oder auch nicht.

Deshalb ist dieser Ratgeber für alle Singlefrauen, um sorgenfrei zu genießen, wenn da plötzlich einer auftaucht, der spannend und vielleicht sogar der Richtige sein könnte!

Für Frauen, die sich gerade mit dieser Frage beschäftigen und völlig verunsichert sind...dann aber schnell lesen!

Und für Frauen, die gerade den falschen Zeitpunkt erwischt haben!

Ich werde Ihnen hier verraten, wie Sie möglichst entspannt vorgehen! Davor und danach, um nichts falsch zu machen!

Sie erfahren die magische Formel!

Als Ergänzung gibt es noch einen kostenlosen Newsletter mit zahlreichen Tipps, wie Sie die meisten Fehler im Umgang mit Männern vermeiden und erfahren, wie Männer denken, die Bedeutung von Bindungsangst, Verlustangst, Liebessucht, etc.

Sie finden ihn hier:

<http://www.easy-and-better.de/fb.htm>

Auch auf meinen Facebook- Seiten erhalten Sie stets frische Tipps! Deshalb bitte einmal kurz vorbei schauen und auf „LIKE“ klicken!

<http://www.facebook.com/liebesbox>

**Inhalt:**

**Hinweis**

**Einleitung**

**Männer verlieben sich nicht durch Sex!**

**Seine Angst, mit ihr eine Beziehung einzugehen, wenn sie zu schnell Sex mit ihm hatte.**

**Sex ist der Köder einer Frau!**

**Weibliches Verhalten /weibliche Anziehung**

**Ihre Persönlichkeit**

**Anstrengung heißt!**

**Vorsicht, wenn er...**

**Man sollte mit dem Sex warten, weil...**

**So beflügeln Sie seine sexuelle Fantasie**

**Der richtige Zeitpunkt für Sex!**

**Die magische Sexformel!**

**Sie hatten zu früh Sex! Was tun?**

**Was tun, wenn?**

## **Hinweis**

Dieses Buch mit dem Titel "Die magische Sexformel für den richtigen Zeitpunkt!,, ist von mir mit großer Sorgfalt erarbeitet und erstellt. Trotzdem können Fehler nicht immer vollkommen ausgeschlossen werden.

Daher übernehme ich keinerlei juristische Verantwortung und keinerlei Haftung für Schäden, die aus der Benutzung dieses Buches oder Teilen davon entstehen. Insbesondere bin ich nicht verpflichtet, Folge- oder mittelbare Schäden zu ersetzen.

Gewerbliche Kennzeichen- und Schutzrechte bleiben von diesem Titel unberührt.

Das Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung dieses Titels oder von Teilen daraus, verbleiben bei der Autorin. Ohne die schriftliche Einwilligung der Autorin darf kein Teil dieses Dokumentes in irgendeiner Form oder auf irgendeine elektronische oder mechanische für irgendeinen Zweck vervielfältigt werden.

Vielen Dank

*Sabine Taubenheim*

## **Einleitung:**

Sie wissen, dass es immer eine heikle Frage ist, wenn es um den richtigen Zeitpunkt für Sex geht. Ist es zu früh, kann sich der Angebetete schnell vom Acker machen, weil er hatte, was er wollte.

Dauert es ihm zu lange, kann er das Interesse verlieren.

Was ist also richtig und was falsch?

Die wichtigste Frage, die SIE sich deshalb stellen sollten ist: „Wollen Sie eine Affäre, gelegentlichen Sex ohne Verpflichtung?“

Dann spielt der Zeitpunkt keine Rolle.

Allerdings sollten Sie dabei bedenken, dass Sex Hormone freisetzt, durch die sich eine Frau verliebt. Und dann hat sie das Dilemma. Sie will ihn ganz und er nur sein Vergnügen. Und das passiert sehr vielen Frauen!

## **Männer verlieben sich nicht durch Sex!**

Männer verlieben sich **NICHT** durch Sex. Männer können Sex mit einer Frau haben, ohne in sie

verliebt zu sein und ohne, dass eine Frau dem Bild der Frau entsprechen muss, mit der er eine Beziehung eingehen würde.

Egal, was er Ihnen sagt!

Es gibt Männer, die sagen, sie könnten angeblich nur mit einer Frau Sex haben, wenn sie auch verliebt wären. Sie sagen, dass sie nicht mal eben so aus Lust mit einer fremden Frau Sex haben könnten.....

**Sie können es!**

**Und wenn es nicht so wäre, dann gäbe es keine Bordelle!**

**Und wenn es nicht so wäre, dann gebe es keine Geliebten und Affären!**

Glauben Sie nicht, dass er Sie liebt, nur weil er Sex mit Ihnen hat. Glauben Sie nicht, dass ein Mann so fühlt und so denkt, wie Sie.

Wie eine Frau, die erst dann mit einem Mann Sex hat, wenn sie weiß, dass sie ihn liebt.



Und so kommt es oft vor, dass eine Frau glaubt, durch einmaligen Sex mit einem Mann, in einer festen Beziehung mit ihm zu sein. Sie benimmt sich dann auch so und landet ungewollt in der Schublade „Affäre“!

Die meisten Frauen wissen, dass man nicht so schnell mit einem Mann ins Bett gehen sollte, weil er dann denken könnte, sie sei schnell zu haben, ein leichtes Mädchen, ein leichtes Spiel.

Doch, es steckt viel mehr dahinter!

**Seine Angst, mit ihr in eine Beziehung zu gehen, wenn sie zu schnell Sex mit ihm hatte.**

Es ist seine Angst, sie könnte auch für andere leicht zu haben sein. Seine Angst, dass sie ihm eines Tages Hörner aufsetzen könnte, weil sie ihn mit einem anderen Mann betrügt.

Und das würde sein männliches Ego nie verkraften. Selbst, wenn es bei einer Frau ein einmaliger Ausrutscher wäre, dass sie gerade mit ihm schnell Sex hat - er würde es nicht glauben.

**Sex ist der Köder einer Frau!**

Das erste, was ein Mann wahrnimmt, ist ihre Äußerlichkeit, ihr Aussehen, ihre Weiblichkeit. Gefällt ihm, was er sieht, bekommt er Appetit. Er fühlt sich von ihr sexuell angezogen. Nicht mehr und nicht weniger.

Lässt sie es zu, dass er schnell Sex von ihr bekommt, bleibt es bei dieser sexuellen Anziehung oder diese erlischt, nachdem er hatte, was er wollte.

Wozu sich bemühen, wenn er es auch so haben konnte?

Nach einem Bordellbesuch schickt er der Dame auch keine Blumen mehr.

Anders ist es, wenn ihm auch ihre Art gefällt. Ihre Art sich mit ihm zu unterhalten, über seine Witze zu lachen, ihre Stimme, die Art, wie sie mit sich selbst umgeht.

Einem Date, um vielleicht mehr daraus werden zu lassen steht nichts mehr im Wege. Was aber nicht heißt, dass zu schneller Sex, hier eine andere Wirkung auf ihn hätte. Denn zu schneller Sex zeigt ihm, dass sie sich nicht für wertvoll erachtet.

Wertvoll? Genau! Und das erkläre ich jetzt.

**Sex ist nichts weiter, als der Köder einer Frau,** ihn in eine feste Beziehung mit ihr zu bringen. Es ist das, was sie an Ihren Angelhaken hängt, damit er brav seine männliche Rolle spielt, sich vor ihr zu beweisen.

Da er erst nur an Sex denkt, kann das seinen Eroberungstrieb wecken. Wie stark dieser geweckt wird und in ihm das Verlangen diese Frau ganz für sich zu erobern, hängt von ihrer Persönlichkeit und ihrer Weiblichkeit ab, ihrem weiblichen Verhalten.

Männer fühlen sich nur von weiblichen Verhalten angezogen und Frauen nur von männlichem Verhalten. Anders funktioniert Anziehung nicht.

### **Weibliches Verhalten:**

In der Natur überleben nur die Stärksten. Und so suchen wir uns unbewusst immer die Stärksten und natürlich auch die Gesundesten, um diese Gene für das Überleben der Menschheit an unsere Kinder weiter zu geben.

Der stärkste Mann verheißt uns Frauen, dass genügend Essen vorhanden ist, um auch die Familie ernähren zu können. Stärke heißt hier auch, dass

er in der Lage ist, die Familie zu beschützen.

Und weil jeder Mann der Stärkste, ein Held sein will, will er das auch beweisen. Er will bewundert werden für seine Heldentaten. Er liebt es, sich zu beweisen, ein Held zu sein! Diese Spannung, die er bei der Jagd und dem Beweis ein Held zu sein, erlebt, hält ihn regelrecht lebendig.

Denn das verschafft ihm Spannung, Wettkampf, Spaß, Spiel und Bewunderung. Und das sind seine emotionalsten Knöpfe.

Eine Frau dagegen hat erst einmal nur ihre sexuelle Anziehung, die erst in Verbindung mit ihrer Persönlichkeit, das Verlangen in ihm auslöst, sie ganz zu erobern.

Hat eine Frau aber gleich Sex mit ihm, dann hat er sich nicht bewiesen, sich nicht bemüht, seine Heldenrolle nicht gespielt und vor allem aber, - hat er etwas gar nicht kennen gelernt.

### **Ihre Persönlichkeit!**

Das, was einen Mann in der Beziehung hält und nachdem auch die sexuelle Anziehung vorhanden

ist, in eine Beziehung bringt, ist die Anziehung durch ihre Persönlichkeit, nicht aber Sex.

**Ihre Persönlichkeit ist also von zentraler Bedeutung. Und das heißt! Eine Frau muss einem Mann die Zeit geben, ihre Persönlichkeit kennen zu lernen, um sich auch zu verlieben.**

Das gelingt nur, solange er auf der Jagd nach Sex ist. Hatte er Sex, dann ist dieser Eroberungstrieb gestillt, er aber noch nicht verliebt, denn das dauert länger als bei Frauen.

Nach einem halben Jahr weiß ein Mann aber definitiv um seine Gefühle. Er weiß, ob er mit dieser Frau eine verbindliche, auf die Zukunft ausgerichtete Beziehung will.

Spricht er dann davon, dass er noch nicht weiß, ob er sie liebt und noch Zeit braucht, dann ist das lediglich „bla bla“. Dieses „bla bla“ soll dazu dienen, sich den gelegentlichen Sex mit ihr zu sichern, bis er die Richtige gefunden hat.

Selbst, wenn eine Frau glaubt, er sei nach 3 oder 6 Wochen wahnsinnig tief verliebt, es ist nichts weiter, als dass sich sein Ego einfach nur gut fühlt.

Je mehr Anstrengungen er unternimmt, um eine Frau zu erobern, so wertvoller wird sie für ihn. Und er wird warten, denn er wird auf halber Strecke, nach all den Bemühungen nicht umkehren.

Deshalb kann eine Frau hier sehr gut erkennen, wie seine wahren Absichten sind.

**Ein paar Anrufe, eine Einladung zum Kaffee sind keine großen Bemühungen, durch die er sich Sex mit einer Frau verdient hätte. Im Bordell bezahlt er deutlich mehr.**

**Anstrengung heißt - was tut er für Sie?**

Holt er Sie vom Bahnhof ab, fährt er ständig hunderte von Meilen, nur um Sie zu sehen, weil Sie in einer anderen Stadt leben?

Repariert er Ihr Auto, Ihr Abflussrohr? Testen Sie es aus! Was muss bei Ihnen im Haus repariert werden? Tut er das?

Und wie tut er das? Mit einem leichten „genervt“ sein, weil er lieber anderes tun würde? Beobachten Sie sein Verhalten.

Wie reagiert er, wenn Sie von anderen Männern reden, die Frauen schlecht behandeln? Verteufelt er diese und stimmt er diesen zu?

Verteufelt er diese, dann ist er interessiert. Stimmt er diesen zu, dann hat er kein Interesse.

Erkennen Sie alle positiven Anzeichen, dann herzlichen Glückwunsch. Er könnte schon in Sie verliebt sein.

Ist er gar nicht bereit, etwas für Sie zu tun, dann könnte das sein, dass sein Interesse nicht allzu groß ist. Er wird dann auch nicht auf Sex warten wollen und Sie im Stich lassen, wenn sich durch eine andere Frau eine schnellere Gelegenheit bietet.

Oder Sie müssen ihn dazu motivieren, dass er mehr für Sie tut, sonst bekommt er keine Belohnung (Sex). Sehen und beobachten Sie selbst.

Sind seine Bemühungen zu keiner Zeit ausreichend, dann haken Sie ihn ab.

**Er hat es sich nicht verdient, dann bekommt er Sie auch nicht! Punkt.**

Erzählt er Ihnen gleich zu Beginn von seinen Problemen?

**Dann vorsichtig!**

**Vorsichtig, wenn er...**

Ein Mann will, wenn er eine Frau erobert, als Held dar stehen und wird sich deshalb stets von seiner besten Seite zeigen. Er wird sich deshalb NICHT über seine Probleme auslassen.

**Öffnet er sich allerdings sehr schnell und erzählt von seinen Problemen, gibt es zwei Möglichkeiten:**

Er will schnellstmöglich das Vertrauen der Frau gewinnen, um schnell an Sex zu kommen.

Er missbraucht die Frau lediglich als emotionalen Müllimer.

Sind dann die Dates nur auf Orte ausgelegt, die Öffentlichkeit und gemeinsame Unternehmungen ausschließen, dann will er nur Sex.



Öffentlichkeit und gemeinsame Unternehmungen dienen dem Aufbau emotionaler Bindung, an der er nicht interessiert ist.

**Merke:**

Haben Sie gerade einen Mann kennen gelernt, dann legen Sie die Treffen in die Öffentlichkeit, um schnellen Sex auszuschließen.

Ist er daran nicht interessiert und versucht Sie an Orte zu treffen, die isoliert von der Öffentlichkeit sind, dann will er nur Sex.

Ein Mann, der Sie gerade erst kennen gelernt hat, und Sie wie ein Besessener anruft, ja täglich mehrfach, ist keinesfalls verliebt.

**1.** Er fühlt sich lediglich durch die Jagd in angenehmer Spannung durch die er sich lebendig fühlt.

**2.** Er ist ein Bedürftiger, der dringend eine Frau braucht. Egal welche!

**3.** Er befindet sich in einer festen Beziehung und jagt eine Frau, weil er mit ihr keine feste Beziehung zu fürchten braucht.

**Fassen wir zusammen:**

**Man sollte mit dem Sex warten, weil,**

die Frau nur **so** die Möglichkeit hat, **zu prüfen**, ob **er** überhaupt **der Richtige** für sie ist.

Alleine die Tatsache, dass sie wählt, macht sie attraktiv und übt auf diese Weise weibliche Anziehung auf ihn aus.

Sie zeigt damit, dass sie wertvoll ist, etwas Besonderes.

Und jeder will das Besondere, das Wertvolle.

Und weil sie sich so verhält, wird sein Eroberungstrieb geweckt. Er will sich beweisen, dass er sie verdient hat.

Und weil sie ihm die Chance gibt, sich zu beweisen, sich zu bemühen, sich als Held zu fühlen, drückt sie dabei jeden seiner emotionalsten Knöpfe, durch die er sich erst verliebt. Und es dauert länger, dass er sich verliebt, als eine Frau es tut.

So gibt sie ihm die Zeit dazu.

Gibt Sie den Sex zu früh, hat er keine Zeit sich zu beweisen, werden auch seine emotionalsten Knöpfe nicht gedrückt, die er braucht, um sich zu verlieben.

Würde sie gleich mit ihm ins Bett gehen, dann befriedigt das lediglich seinen Hunger auf Sex.

Wollen Sie mehr, dann muss er diese Rolle, seine männliche Heldenrolle spielen, sich beweisen.

Er muss tun und investieren, damit die Frau immer wertvoller für ihn wird, bis er sich letztendlich in sie verliebt hat. Und sie muss für sich herausgefunden haben, ob er überhaupt der Richtige ist.

### **Wie lange man mit dem Sex warten sollte?**

**Im Allgemeinen, bis sie für sich herausgefunden hat, das er der Richtige ist und das auch bewiesen hat.**

**So kann Sie für sich sicher sein, dass sie sich aufgrund seiner Persönlichkeit in ihn verliebt hat und nicht aufgrund der Hormone, die durch Sex bei ihr ausgeschüttet wurden.**

In jedem Betrieb, in jeder Firma gibt es, bevor man einem Arbeitssuchenden eine Festeinstellung gibt, eine dreimonatige Probezeit.

Keine Firma, kein Betrieb geht das Risiko ein, einen Mitarbeiter zu beschäftigen, der mehr als arbeitsfaul ist, vielleicht sogar ständig krank oder seine Arbeit nur sehr fehlerhaft verrichtet. Zu groß kann der Schaden sein, den ein solcher Mitarbeiter, einem Betrieb zufügen kann.

Eine schlechte Beziehung, der falsche Partner hat die gleichen negativen Auswirkungen auf ein Leben. Es führt zu mehr Schaden, als zu einer Bereicherung, die erfüllt. Und deshalb ist eine dreimonatige Probezeit vollkommen angemessen.

Natürlich ist das in der heutigen Zeit schwierig, weil man heute ja viel freier ist, und doch mal schneller im Bett landet als gedacht.

Wenn sein Interesse echt ist, dann wartet er. Wenn er nur Sex wollte, dann hätte er sich auch später verabschiedet und eine Frau verlassen. Also keine Angst!

Um ihn nicht glaubend zu machen, eine Frau sei an Sex keinesfalls interessiert, reicht es, seine Fantasie zu beflügeln.

### **Und so beflügeln Sie seine sexuelle Fantasie und halten ihn bei der Stange!**

Machen Sie sexuelle Andeutungen. Sind Sie gerade mit ihm unterwegs, sagen Sie: „Siehst Du die beiden da drüben? Meinst Du, die haben es schon einmal auf der Autohaube getrieben?“

Noch bevor er antworten kann, wechseln Sie das Thema. Erzählen Sie von der tollen Erbsensuppe, die Sie gestern bei Ihrer Mutter gegessen haben.

### **Wichtig!**

Nach einer sexuellen Andeutung bitte sofort auf ein neutrales Thema wechseln! Damit machen Sie nicht nur jeden Mann wahnsinnig, Sie halten ihn bei der Stange, bis SIE bereit sind.

### **Und jetzt aber! Wir kommen zur Sexformel!**

### **Wann ist der richtige Zeitpunkt für Sex?**

Als wir noch jung und unerfahren waren, war Sex oft kein Thema. Man lernte sich in der Clique

kennen, unternahm vieles gemeinsam und eh man sich versah, war man mit dem anderen zusammen. Bis zum ersten Sex war es ein langer Weg.

Im Vordergrund standen die gemeinsamen Unternehmungen, durch die sich das gegenseitige Vertrauen aufbaute. Die vielen Fragen, mit denen wir uns heute herumschlagen, kamen uns damals nicht in den Sinn. Alles nahm seinen natürlichen Lauf, weil ausreichend Zeit für den Vertrauensaufbau vorher gegeben war.

Doch heute, nicht mehr so ganz frei von schlechten Erfahrungen, Verletzungen und Ängsten wird es schwierig. Plötzlich läuft alles nicht mehr so natürlich.

In Fernsehfilmen scheint es normal, dass eine Frau am ersten Abend mit einem Mann ins Bett geht. Man ist schließlich gleichberechtigt. Aber gerade das führt häufig erst zu Beziehungsproblemen.

Wir wissen jetzt, warum eine Frau einen Mann warten lassen sollte. Doch wann ist eigentlich der richtige Zeitpunkt, mit einem Mann das erste Mal Sex zu haben?

Wann ist es zu früh oder auch nicht schnell genug?

Was ist, wenn er das Interesse verliert, weil es ihm zu lange dauert?

Was ist, wenn er das Interesse verliert, weil Sie zu schnell Sex mit ihm hatten?

Wie lässt sich ein solcher Fehler reparieren?

Eine der Hauptgründe dafür, dass Frauen selten den richtigen Partner finden und ihn nach dem Sex auch behalten, ist Unsicherheit.

Sie wünschen sich eine Beziehung und wollen alles richtig machen. Doch allein diese Frage, wann der richtige Zeitpunkt für den ersten Sex ist, verunsichert eine Frau.

Nach wie vielen Verabredungen sollte oder kann eine Frau mit einem Mann zum ersten Mal Sex haben, ohne von ihm als leichte Beute wahrgenommen zu werden?

Und was ist, wenn sie ihn zu lange warten lässt? Verliert er dann das Interesse? Dieses Hin- und Hergerissensein zwischen „richtig“ und „falsch“ löst diese Angst und Unsicherheit aus.

Angst und Unsicherheit verdirbt nicht nur die Lust, es verdirbt die Leidenschaft und den Spaß.

Da Gefühle ansteckend sind, überträgt sich die Angst und Unsicherheit auch auf ihn. Sex macht nur dann Spaß und bringt die erwünschte Erfüllung, wenn beide völlig entspannt sind.

Sie wissen, dass Sex eine größere Bedeutung für einen Mann hat.

Schlechter Sex ist für ihn ein negatives Erlebnis.

**Merke:**

Wenn sich eine Frau auf Sex einlässt, nur um ihn nicht zu verlieren, hat das Folgen.

Der Sex ist nicht gut, weil sie nicht entspannt ist.

Auch für ihn ist der Sex nicht gut, weil sich ihre Angst überträgt.

Ihre Zweifel danach, („Du musst mir glauben, das ist sonst nicht meine Art, so schnell mit einem Mann ins Bett zu gehen) nerven ihn.



**Sex, aus Angst, dass er das Interesse verliert, führt zum Verlust. Also, lassen Sie es einfach!**

Stellen Sie sich diese Fragen!

Habe ich Angst ihn zu verlieren, wenn ich jetzt noch nicht mit ihm schlafe?

Ist Ihre Antwort – **JA** – dann sind Sie **nicht** bereit. Sie haben Angst!

Die Folgen von Angst auf den Sex sind Ihnen jetzt bekannt.

Haben Sie erst dann Sex mit einem Mann, wenn Sie keine Angst vor den Folgen haben – weder davor, noch danach!

Wenn Sie es ihm unbedingt recht machen wollen, Ihre Bedürfnisse aber unbeachtet lassen, sollten Sie schnellstens an Ihrem Selbstvertrauen und Selbstwert arbeiten.

Erst, wenn Sie sich selbst lieben und sich mit dem nötigen Respekt behandeln, werden Sie auch von anderen geliebt und respektiert. Erst diese gesunde Selbstliebe lässt Sie sich wohl in Ihrer Haut fühlen.

Und wenn Sie sich wohl fühlen, überträgt sich das auch auf andere. Und wenn Sie sich selbst lieben, werden auch andere Sie lieben und respektieren.

Wenn Sie sich selbst lieben und authentisch sind, also ganz Sie selbst, dann besitzen Sie etwas Besonderes.

Eine Frau, die so ist, lässt sich nicht von ihrem Weg abbringen, sie hat ihre Prioritäten.

Selbst, wenn sie am ersten Tag mit ihm schläft, ist er es, der danach verunsichert ist und sich wieder meldet. Das ist die Frau, die er jagen wird, die die er heiß begehrt, die die ihn magisch anzieht. Dabei bleibt sie absolut freundlich und nett.

Wer sich selbst liebt und respektiert, tut sich Gutes.

Wie innen, so auch außen.

Man ernährt sich gesund, sorgt für einen seelisch gesunden Ausgleich, treibt Sport und verwöhnt sich an Tagen, wo es nicht so gut läuft. Das Äußerliche wird selbstverständlich nicht vernachlässigt. Und das ist wichtig!

Das erste, was ein Mann sieht, ist das Äußere einer Frau. Es ist also die Eintrittskarte.

Hat eine Frau nicht so viele Verehrer oder denkt sie das, schleicht sich auch die Angst ein „keinen mehr abzukriegen“! Und aus dieser Angst heraus, versucht sie alles „richtig“ zu machen. Aber gerade das führt erneut zu mehr Unsicherheit.

Steuern Sie dieser Unsicherheit entgegen. Tun Sie etwas für Ihr Äußeres. Andern Sie die Dinge, die Sie an sich stören, wie z.B. Ihre Fingernägel, Ihre Haare, Ihr Gewicht, Ihre Kleidung, Ihre Zähne. Ernten Sie die bewundernden Blicke der anderen Männer.

Bleiben Sie aufgeschlossen, fixieren Sie sich nicht nur auf einen. Es gibt genug gute und tolle Männer. Das hebt Ihr Selbstvertrauen. **Sie** können den Mann **wählen**.

Tun Sie etwas für Ihre eigene Zufriedenheit. Bekämpfen Sie Ihre Probleme.

Mit dieser Regel machen Sie nichts verkehrt!

Schlafen Sie erst mit einem Mann, wenn er Ihnen gesagt hat, dass er Sie liebt.

Aber Achtung! Natürlich gibt es Männer, die so etwas sofort zu Beginn der Kennenlernphase sagen, um an Sex zu kommen.

Ein Mann, der verliebt ist, wird es nicht sofort sagen. Es wird eine Weile dauern. Wenn er es dann sagt, dann können Sie Sex mit ihm haben, ohne Angst haben zu müssen, für ihn eine leichte Beute zu sein.

Lassen Sie ihn um Sie bemühen. Er muss Sie davon überzeugen, dass er der Richtige ist. Er muss Ihnen den Hof machen. Ihnen Blumen mitbringen, geduldig zuhören, wenn Sie ihm das Horoskop vorlesen, Ihnen Pralinen schenken und Sie mit romantischen Essengehen verführen.

Eben all das tun, was eine Frau sich unter „romantisch“ vorstellt. Es ist seine Arbeit.

Er wird Sie dafür schätzen, wenn er sich den Sex erst verdienen muss.

Sagt er es Ihnen nie, dann will er nur Sex. Vergessen Sie ihn!

Ein Problem bei Frauen ist häufig, dass sie mit der Erwartung zu einer Verabredung gehen, dass es sofort mit der Liebe und einer Beziehung klappt.

Männer sind aber eher sexorientiert. Es passiert eher selten, dass ein Mann sich auf Anhieb verliebt. Schon deshalb sollte jede Frau ihre Option bei anderen Männern erhalten und sich nicht auf diesen einen fixieren.

Geht sie ohne Erwartung zu einer Verabredung, kann Sie folglich nicht enttäuscht werden. Geht sie ohne Erwartung in eine Verabredung, kann er sich durch ihre Erwartungen nicht unter Druck gesetzt fühlen. Frei von Druck kann jeder sein, wie er ist und fühlt sich wohl.

Sie hatten zu früh Sex und er meldet sich nicht mehr!

Das kann verschiedene Gründe haben:

Er hatte durch den schnellen Sex nicht die Zeit, sich in ihre Persönlichkeit zu verlieben, so dass sein Interesse nur für ein Abenteuer reicht.

Der Sex war schlecht.

Er war betrunken, am Morgen danach, aber nüchtern.

Er mochte ihren Geruch nicht.

Ihn störte ihre Unsicherheit,

usw.

**Sie sehen, eine wirkliche Generalklausel für den richtigen Zeitpunkt gibt es nicht wirklich.**

Denn all das hängt von Ihrem Selbstvertrauen und Ihrer Selbstsicherheit ab und dem Vertrauen, dass Sie zu dem Mann haben.

Lassen Sie sich nicht drängen, wenn Sie es selbst nicht wollen. Kann er nicht warten, dann hat er kein echtes Interesse.

**Sie hatten zu früh Sex und er meldet sich noch! Was sollten Sie jetzt auf gar keinen Fall tun?**

Selbst, wenn er noch nicht in eine Frau verliebt ist, der Sex ihm aber gefallen hat, wird er mehr davon wollen. Er wird sich weiter melden.

Doch jetzt sollten Sie sich auf keinen Fall so benehmen, als befänden Sie sich in einer festen Beziehung. Sie sind es nicht.

Ab jetzt gibt es nur Sex, wenn er sich redlich darum bemüht. Geben Sie ihm Sex, weil Sie glauben, Sie seien jetzt in einer festen Beziehung, und da macht man das eben so, wäre das ein großer Fehler.

1. Bekommt er Sex regelmäßig, ohne etwas dafür zu tun, gewöhnt er sich daran. Und Gewohnheit erlischt jede Leidenschaft. Für etwas, was man bereits hat, tut man nichts mehr. Wozu bezahlen oder investieren, wenn man es auch ohne Mühe bekommt.

2. Um sich in Ihre Persönlichkeit zu verlieben, die er ja noch nicht kennt, brauchen Sie aber genau diese Leidenschaft, denn diese hält ihn in Spannung.

**Leben Sie ihr Leben, weiter wie bisher, als es ihn noch nicht gab.**

Fragen Sie ihn nicht nach dem Stand der Beziehung.

Stellen Sie ihn nicht jeden Ihrer Freunde als Ihren Freund vor, solange er das nicht mit seinen Freunden gemacht hat.

Warten Sie nicht auf seine Anrufe!

Reagieren Sie nicht sofort auf seine Nachrichten mit Antworten.

Haben Sie nicht für jedes Treffen, das er vorschlägt Zeit. Bieten Sie ihm ein Treffen an, das in Ihren Zeitplan passt.

Treffen Sie sich **nicht** an Orten, die Sex zulassen.

Beschimpfen Sie ihn nicht, weil er sich nicht meldet. Seien Sie nett und behandeln Sie ihn wie jeden anderen Bekannten oder Nachbarn.

Wenn sich Ihre Bekannten oder auch Nachbarn nicht bei Ihnen melden, dann beschweren Sie sich auch nicht.

Sie sind erst dann mit ihm in einer Beziehung, wenn er Ihnen gesagt hat, dass er Sie liebt, wenn



er Sie auch seinen Freunden als seine Freundin vorgestellt hat.

Macht er keiner Anstalten, sich zu bemühen, dann bekommt er weder Sex noch Ihre kostbare Zeit, denn Sie sind etwas Besonderes, das Wichtigste in Ihrem eigenen Leben.

**Nicht Sie** müssen ihm beweisen, dass Sie die Richtige für ihn sind – **er hat zu beweisen, dass er der Richtige für Sie ist!**

**Was tun, wenn?**

**Sie haben gerade einen Mann kennen gelernt, der Ihnen unverblümt mitgeteilt hat, dass er keine Lust auf eine Beziehung hat, aber dennoch gerne Sex mit Ihnen hätte.**

**Wenn Sie eine Beziehung wollen, dann dürfen Sie auf gar KEINEN FALL mit ihm Sex haben!**

**Haben Sie dennoch Sex mit ihm, haben Sie zugestimmt, eine Affäre für ihn zu sein.**

**Selbst, wenn Sie glauben, Sie kriegen ihn dadurch doch irgendwie!**

**Wie war das doch gleich? Durch Sex verliebt sich kein Mann. Und ein Mann kann Sex mit einer Frau haben, die nicht dem Bild der Frau entspricht, mit der er eine Beziehung eingehen würde.**

**Haben Sie ihm mitgeteilt, dass Sie eine anständige Frau sind, dann aber doch Sex mit ihm hatten, haben Sie jeden Respekt und Wertschätzung verspielt, weil Sie nicht zu Ihren eigenen Standard gestanden sind.**

Ich kenne solche Fälle genügend aus der Praxis. Sie seit langem alleine, etwas ausgehungert nach Aufmerksamkeit und Liebe ist besonders anfällig, bestimmte Situationen falsch einzuschätzen, wenn da plötzlich einer auftaucht, der keine 600 km Weg scheut, nur um in ihrer Nähe zu sein.

Natürlich ist das mehr als schmeichelhaft und es tut einfach nur gut. Selbst, wenn er sich gleich zu Beginn des Kennenlernens mehrfach bemüht und diese Strecke für sie zurücklegt, heißt das aber nicht, dass er eine Frau deshalb liebt.

Es ist nichts anderes, als das seine Jagd ihm gerade Lebendigkeit verschafft und ihre Aufmerksamkeit seinem Ego Flügel verleiht. Er fühlt sich einfach nur

gut. So, wie eine Frau sich geschmeichelt und gut fühlt.

Und Sie kennen es, wenn man sich so richtig gut fühlt, dann können wir auch mit Leichtigkeit Bäume ausreißen oder in einem Satz die ganze Wohnung putzen und sind danach nicht erschöpft, sondern fit wie ein Turnschuh.

Und Männer fahren nun einmal gerne Auto. Für sie ist das keine große Anstrengung 600 km fahren, wenn ihre Aufmerksamkeit sein Ego geboostet hat.

Selbst, wenn er grundsätzlich keine Beziehung will, hält es ihn nicht davon ab, dieses tolle Gefühl zu leben und eine Frau zu jagen.

Und so kommt es vor, dass Frauen diese große Anstrengung eines Mannes mit Liebe verwechseln, selbst wenn er ihr sagt, dass er keine feste Bindung will und dem Sex zustimmen.

Grundsätzlich: Diese großen Anstrengungen für eine Frau, die er vielleicht ein oder zweimal gesehen hat, ist unrealistisch und deshalb kein echter Liebesbeweis. Ein Mann, der zu schnell und zuviel gibt, will schnell an sein Ziel – Sex!

Eine Frau sollte deshalb unbedingt ihre eigenen Gefühle überprüfen. Ist es nur das gute Gefühl, des „Geschmeichelt seins“?

Man ist nicht nur verantwortlich für das, was man tut!

Man ist auch verantwortlich für das, was man nicht tut!

**Eine wichtige Übung mit Wirkung!**

**Es geht um Sie, um Ihr Leben, Ihr Wohlbefinden!**

**S I E E N T S C H E I D E N !**

**Machen Sie diese Übung bitte schriftlich!**

Wir kommen oft in Situationen, in denen wir nicht wissen, wie wir uns verhalten sollen, weil wir nicht wissen, **W A S W I R W O L L E N !**

Die meisten Frauen wissen vielleicht, welche Art Mann sie **nicht** wollen. Aber die wenigsten haben eine konkrete Vorstellung von dem Mann, den sie wollen. Und genau deshalb ziehen sie immer den Mann an, den sie **nicht** wollen.

Unser Unterbewusstsein kennt das Wort „nicht“ oder „Verneinung“ überhaupt nicht.

Und so lenken viele Frauen ihre gesamte Konzentration auf den Mann, den sie **nicht** wollen, wie z.B. den Trinker, den Arbeitslosen, den Ungepflegten, den Softi, das Weichei, den Bindungsunfähigen, den Player, etc.

Damit verbinden sie Bilder in ihrem Kopf und Gefühle. Alles, worauf wir uns konzentrieren, ziehen wir an.

Gedanken sind eine magnetische Energie! Und deshalb ziehen sie genau das an, an was wir denken. Die Formulierung von Ihrem Traumprinzen sollte also möglichst positiv sein, wie z.B.

Er soll zielstrebig sein, er soll zuverlässig sein, er soll treu sein, er soll zärtlich sein, etc.....

Wie soll der Mann sein, mit dem **Sie** sich eine feste Beziehung vorstellen können?

Welchen Beruf soll er ausüben?

Welche Hobby's und Leidenschaften soll er haben?

Wie soll er aussehen?

Machen Sie diese Angaben so konkret wie möglich.

Was davon sind die Prioritäten, der er unbedingt erfüllen muss?

Welche sind weniger wichtig?

### **Verinnerlichen Sie sich Ihren Partnerwunsch!**

Stellen Sie sich vor, wie Sie in den Armen Ihres Traumpartners liegen und fühlen Sie, wie es sich anfühlt. Je besser Sie diese Übung beherrschen, desto schneller werden Sie auch Ihren Traumprinzen in Ihr Leben ziehen, weil Sie mit ihm auf einer Wellenlänge liegen.

### **Wer sind Sie?**

Eine Kardinalfrage. Denn, wenn sie selbst nicht wissen, wer SIE sind, wie wollen Sie dann wissen, wer zu Ihnen passt?

Was sind Ihre Leidenschaften? Was mögen Sie?

Passen Ihre Leidenschaften zu denen Ihres eben beschriebenen Traumprinzen?

### **Kontrolle:**

Bevor Sie sich mit einem Mann treffen, sollten Sie die eben aufgeführten Fragen für sich abgeklärt haben. Nach einem Date sollten Sie eine Kontrolle durchführen.

### **Das erste Date.**

Hat er Ihren Prioritäten entsprochen?

Wie war Ihr Gefühl?

War er ehrlich?

Hat sich Ihre Intuition gemeldet und Sie gewarnt?

Oder versuchen Sie etwas auszublenken, weil er so viel Interesse an Ihnen hatte, und Ihnen das schmeichelt?

Schreiben Sie alles auf! Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Selbst, wenn da eine Kleinigkeit war, die Ihnen nicht gefiel.

**Wiederholen Sie diese Kontrolle mit jedem Date.** Entspricht er nicht Ihren Prioritäten, sollten Sie die Finger davon lassen.

Es gibt zu viele tolle Männer, als das man sich an einem abärgern müsste.

Nach mehreren Dates wissen Sie mehr über ihn!  
Überprüfen Sie !

Beobachten Sie z.B. wie er über das Ende seiner vorherigen Beziehungen spricht.

Macht er die Frauen dafür verantwortlich?

Dann vorsichtig, er könnte ein Bindungsphobiker sein, der nur die Jagd liebt, darin lebt, aber in einer Beziehung völlig beziehungsunfähig ist.

Weiß er, wo er in 10 Jahren einmal stehen will?  
Was unternimmt er konkret um seine Ziele zu erreichen?

Weiß er es nicht, dann haben Sie es vermutlich mit einem Träumer zu tun, der Ihnen nichts bieten kann.

Wie ist das Verhältnis zu seiner Mutter? Hat er ein liebevolles Verhältnis, dann kann es sein, dass er auch so liebevoll mit Ihnen umgeht.

Ist das eher kalt und unzugänglich, dann vorsichtig, er könnte Sie genauso behandeln.



## **Wie steht es mit seiner Wahrnehmung?**

Jeder erlebt ein und dasselbe Ereignis anders. Und jeder hat seine eigene Interpretationen.

Wenn er die simpelsten Situationen überdramatisiert, aus einer Mücke einen Elefanten macht, dann vorsichtig.

Er wird aus Kleinigkeiten einen Elefanten machen, die von Ihnen kommen und die Situation erhält ein völlig anderes Licht.

Zu Ihren Ungunsten, völlig ungerecht.

Erzählt er Ihnen z.B. eine Geschichte, dann hören Sie gut zu. Erzählt er diese Geschichte in Ihrer Gegenwart völlig überdramatisiert, einer anderen Person, dann könnte es sein, dass er alles an **Ihnen** überdramatisiert.

In diesem Sinne viel Erfolg!

Ihre Sabine Taubenheim

## **Über mich:**

Ich bin seit 2007 Autorin, Beziehungs- oder auch Lovecoach. Die magische Sexformel befasst sich ausschließlich mit dem richtigen Zeitpunkt für Sex, da viele sich von was ist richtig, was ist falsch, verunsichern lassen.

Natürlich ist die Liebe ein viel breiteres Thema als die Sexformel alleine. Schon die alleinige Frage, was unter Liebe verstanden wird, würde jeden Rahmen sprengen.

Aber diese Frage wäre schon elementar wichtig, um ein klareres Bild von einer Beziehung zu bekommen, die beide befriedigt.

Mein Ratgeber: "Wach auf Dornröschen! Du verpennt die Liebe!" bringt deshalb eine klare Sicht und Erkenntnisse, die Sie in der Liebe wachsen lassen, sich zu verbessern.

<http://www.easy-and-better.de/Bindungsangst.html>

Raus aus der Schublade Affäre!

<http://www.easy-and-better.de/in-einen-verheirateten-mann-verliebt.htm>

Warum sich ein Mann nicht mehr meldet!

<http://www.easy-and-better.de/er-meldet-sich-nicht.htm>

Sei Traumfrau und erobere jeden Mann!

<http://www.easy-and-better.de/mann-erobern.htm>