

# One-Night-Stand- GUIDE

ERRATEN IHNEN, WIE SIE DEN SÜSSEN TYPEN AUF DER  
NLOCKEN UND MIT IHM SUPERSEX HABEN. UND ZWAR  
SSEN, DASS ER SIE DANACH GARANTIIERT ANRUFT!

TEXT ANDREA MORGENSTERN FOTOS PLAINPICTURE

**E**s gibt diese Abende, an denen Sie einen unglaublich tollen Typen kennenlernen. Sie stehen an der Bar und Ihre Gesichter kommen sich näher – schließlich ist die Musik, gegen die Sie anreden, ganz schön laut. Ihr Herz klopft passend zum Vierteltakt der Elektrobeats. Schon allein, weil sich dieser Hottie gerade für Sie (und nur für Sie!) interessiert. Sie flirten hemmungslos, knutschen, alle um Sie herum sind vergessen, er kann seine Hände gar nicht von Ihnen lassen. Und Sie spüren: Da wird heute noch mehr passieren...

## ZEIGEN SIE'S IHM

Klar, nicht jede Singlefrau hat Lust auf One-Night-Stands und springt gleich mit einem Mann ins Bett, weil sie sich nach drei Gin Tonic schockverliebt hat. Das ist eine Typfrage – ähnlich wie beim Karaoke. Aber WENN Sie Bock darauf haben, geben Sie die richtigen Signale, Stichwort: Sexappeal. Ein tiefes Dekolleté oder Minikleid zeigen ihm, dass Sie sich Ihrer sexuellen Reize bewusst sind und diese auch ausspielen. Aber bitte nicht gleich die Miley Cyrus raushängen lassen. Geben Sie sich locker und zugänglich – das reicht und zieht immer! Noch mehr Tipps zu sexy Ausstrahlung finden Sie ab Seite 36. Am besten klappt's, wenn Sie allein unterwegs sind (gut, das passiert nicht sooo häufig) oder mit Mädels. Eine eher abschreckende Begleitung für die Flirtsuche: der beste Kumpel, der könnte für Ihren Boyfriend gehalten werden...

## DIE RICHTIGE DOSIS

Da sich One-Night-Stands am häufigsten in Bars oder Clubs ergeben, gehören Drinks dazu wie



**VOLL IN FAHRT**  
Wenn einen die  
Lust überkommt,  
blendet man die  
Umgebung aus

ein üppiger Po zu Kim Kardashian. Trotzdem: Übertreiben Sie es nicht, denn mit steigendem Pegel schwinden die Ansprüche. Betrunkene flirten ist nämlich wie hungrig einkaufen gehen. Noch dazu stehen Männer zwar auf locker, aber nicht auf lallend! Und am nächsten Morgen hinterlassen Sie mit Mörder-Hangover nicht gerade den „Wahnsinn, die muss ich wiedersehen“-Eindruck. Also zwischendurch mal eine Cola ordern! Und Kaugummis einstecken!

## EINE FRAGE DES TIMINGS

Ihr Handydisplay zeigt 4:21 Uhr. Auf dem Dancefloor wippen nur noch vereinzelt Party-People. Ein Typ grast mit bierseeligem Blick die verwaiste Tanzfläche wie eine sexuelle Resterampe ab – und hängt mit seiner Nase jetzt fast in Ihrem Ausschnitt. Selbst wenn dieser Kerl eine glatte 10 auf der Attraktivitätsskala wäre, katapultieren ihn seine zwei Promille sofort ins Aus. Sie wollen schließlich angesprochen werden, weil Sie die Tollste im Raum sind – und nicht weil der Typ plötzlich nur noch „Sex“ auf der Stirn stehen hat und Sie ihm zufällig vor die Flinte laufen. Halten Sie sich deshalb unbedingt an die magische 3-Uhr-Grenze. Danach startet die Flirtmotivation des Typen nicht mehr im Kopf, sondern ein Stockwerk tiefer.

## ZUR SACHE, SCHÄTZCHEN

Den perfekten Lover können Sie (vor 3 Uhr) zum Glück anhand von vier Kriterien ausmachen: War es lustig, sich mit ihm zu unterhalten? Haben Sie beide auf der Tanzfläche harmoniert? Gefällt Ihnen sein Geruch? Und: Küsst er gut? Wenn Sie mindestens zwei mit

**MÄNNER IM  
PROMILLE-  
CHECK**  
Mitgehen oder  
nicht?



**0 Uhr: Er hat nur  
Augen für Sie.  
Top-Timing!**



**2 Uhr: Uiii, ein  
paar Drinks hat  
er schon intus.  
Geht aber noch!**



**4 Uhr: Er denkt  
nicht mehr mit  
dem Kopf.  
No-Go!**

Jede 3.  
Single-Frau  
hat 1x im  
Monat Sex\*

\* Laut einer Elite-  
Partner-Studie von  
2015

OH MANN, KÜSST ER GUT  
Aber heute wollen  
Sie noch mehr...



JA beantworten, schreit alles nach One-Night-Stand! Ob die Nacht unvergesslich wird, hängt aber nicht nur von einer perfekten Performance ab – es ist auch wichtig, dass Sie im Bett Spaß haben. Sich zum Beispiel darüber kaputt lachen, dass er beim Knutschen ständig Ihre Haare im Mund hat oder sich Ihr Kleid beim Ausziehen in Ihrer Statement-Kette verfängt. Männer lieben Ladys, die sich fallen lassen können.

Sie haben gerade drei Kilo zu viel? So what?! „Der totale Abtörner für Männer sind Frauen, die sich im Bett um kleine Polster Sorgen machen und nur darauf achten, wie sie liegen“, sagt Jana Förster, die für ihr Buch „Fuck Me Now And Love Me Later“ (*Schwarzkopf & Schwarzkopf*, ca. 10 Euro) mit 33 Single-Frauen über ihre One-Night-Stands sprach. Es gibt einen altbewährten Trick, wie Sie Männer gleich um den Verstand bringen: „Kerle stehen total auf Blowjob“, verrät Jana Förster. An sich kein Geheimnis, aber gerade beim ersten Sex hat es einen noch intensiveren Effekt, wenn Sie sein bestes Stück in den Mund nehmen. Damit zeigen Sie ihm direkt Ihre volle Hingabe und dass

Sie sich gerade nur um seine (!) Lust kümmern. Das ist Ihnen too much? Dann massieren Sie mit Hand und Mund sanft seine Hoden – mit ähnlichem Effekt. Wenn Sie danach miteinsteigen, am besten in der Missionars- oder Reiterstellung, weil Sie sich dabei besonders intensiv erleben und beim Höhepunkt in die Augen schauen. Auf härtere Praktiken, für die Sie mehr Vertrauen brauchen, verzichten Sie besser beim ersten Mal. Generell gilt: Seien Sie bei allem vorsichtig, was Sie noch nie gemacht haben. „Die oberste Regel lautet aber: immer mit Kondom“, so die Sexpertin.

## UND, Tschüss!

Die Nacht war lang, der Sex wild, Sie sind ganz schön ausgepowert. Widerstehen Sie trotzdem der Versuchung, bei ihm in einen 8-Stunden-Komaschlaf zu fallen. Einzige Ausnahme: Er überzeugt Sie ganz charmant zu bleiben. Machen Sie sonst besser noch im Schummerlicht einen Abflug. So halten Sie den Zauber der Nacht und seine Neugierde aufrecht. Welchen Kaffee Sie trinken und wie Sie ohne Make-up aussehen, kann er ja immer noch beim nächsten Date rausfinden – dann aber frisch geduscht!

## NO-GO-TRICKS

- **Ihre Nummer auf seinen Spiegel schreiben**  
Erstens: total 80s. Zweitens: Ihr Lippenstift ist dafür viel zu schade!
- **Ein Armband bei ihm „vergessen“**  
Das Einzige, was Sie vergessen sollten: diese uralte Masche.
- **Sich bei ihm melden, wenn er nicht angerufen hat**  
Nein, er hat Ihre Nummer bestimmt nicht aus Versehen weggeschmissen. Oder verloren. Sorry!

## WÜRDST DU EINE FRAU NACH EINEM ONE-NIGHT-STAND WIEDERSEHEN WOLLEN?



**SASCHA (22)**

„Ja, wenn sie bei Tageslicht noch so gut aussieht wie am Abend. No-Go: morgens mit einem üblen Kater aufwachen.“



**BASTI (23)**

„Warum nicht? Außer sie haut einfach ab, ohne Tschüss zu sagen. Einen Kuss zum Abschied finde ich süß.“



**JAN (22)**

„Wenn der Sex heiß war und sie morgens immer noch gut riecht, melde ich mich direkt bei ihr.“



**VINCENT (25)**

„Wenn sie sich nicht zu schade ist, die Stimmung auch mal mit einem dreckigen Witz aufzulockern – dann sofort.“

# DER ONE-NIGHT-STAND-TEST: HAT IHRE EROBERUNG DANACH LUST AUF EIN WIEDERSEHEN?

**START** Nüchtern betrachtet: Wie viel hat er getrunken?

Och, ein, zwei Bier vielleicht ...

Etwas mehr war's schon ...



Und Sie?

Deutlich weniger ...

Haben Sie sich trotzdem gut unterhalten?

Hihihi – ähnlich viel ...



Ob er noch alles weiß ...

War es ihm am nächsten Tag peinlich, dass er so abgestürzt ist?



Ging's eigentlich zu Ihnen, zu ihm oder ins Hotel?

Oh ja!

Jep

Nope

Zu mir

Ins Hotel

Zu ihm

Hat er Sie gebeten, danach zu gehen – weil er morgens gaaanz früh rausmuss?

War er am nächsten Tag noch da?

Nö

Hm, ja ...



Und wie!

Nein ... Aber er hatte bestimmt! einen guten Grund dafür!!

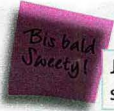
Hat er eine Nachricht hinterlassen?

War er morgens genauso locker wie abends?

Nein ...

Total!

Naja, es war schon etwas verkrampft



Ja, voll süß!

Wie hat er sich verabschiedet?

Umarmung

Küsschen

„Ich ruf dich an!“

Handschlag



Hat er sich innerhalb von 24 Stunden gemeldet?

JA!



Nein ...



**YEAH!** Sieht ganz gut aus, dass es nicht nur bei einer Nacht bleibt!



Sorry. Die Wahrscheinlichkeit für eine Fortsetzung liegt bei maximal 5%!