

Arne Hoffmann

Lecken

So sehnen sich Frauen
nach Deiner Zunge ...

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Arne Hoffmann

Lecken

So sehnen sich Frauen
nach Deiner Zunge ...

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER
BAND 530
1. AUFLAGE: MÄRZ 2021

VOLLSTÄNDIGE BUCHAUSGABE
ORIGINALAUSGABE

LEBE.JETZT IST EINE MARKE VON
© 2021 BY BLUE PANTHER BOOKS, HAMBURG
ALL RIGHTS RESERVED

LEKTORAT:
MARIE GERLICH

UMSCHLAGGESTALTUNG: WWW.HEUBACH-MEDIA.DE
GESETZT IN DER TRAJAN PRO,
ADOBE GARAMOND PRO & CORPORATE S

PRINTED IN GERMANY
ISBN 978-3-96641-854-6
WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE

Inhalt

Vorwort	7
Was spricht eigentlich dafür, eine Frau zu lecken?	10
Worüber solltest du dir vor dem Lecken grundsätzlich klar sein?	19
Was solltest du über deinen Einsatzbereich wissen?	28
Wie kannst du eine Frau zum Cunnilingus verführen?	34
Was kannst du tun, um tollen Oralsex vorzubereiten?	43
Wie leitest du das Lecken deiner Partnerin geschickt ein?	47
Wie kannst du beim Lecken weiter vorgehen?	53
Wie verwöhnst du die Klitoris deiner Partnerin?	60

Wie verständigst du dich mit deiner Partnerin während des Leckens?	66
Wie kannst du deiner Partnerin während des Leckens sonst noch Lust bereiten?	72
Wie setzt du während des Leckens Sextoys geschickt ein?	75
Wie hältst du beim Lecken ausdauernd genug durch, ohne den Spaß zu verlieren?	82
Was solltest du über die Stellung 69 wissen? . .	87
Mit welchen Tricks kannst du Cunnilingus aufpeppen?	92
Wie schützt ihr eure Gesundheit beim Cunnilingus?	96
Wie gehst du geschickt beim Rimming vor? . .	100
Wie verhältst du dich am besten, wenn deine Partnerin kommt?	104
Verwendete Literatur	117
Zitate	126

Vorwort

Im Jahr 2015 erklärte der US-amerikanische Rapper DJ Khaled Oralsex zur Frauensache:

»Ich tu das einfach nicht. Niemals. Für Männer gelten halt andere Regeln.« Als dieses Interview drei Jahre später neu entdeckt wurde, sorgte die Einstellung des Rappers nicht nur für großes Medienecho bis hin zu einer Schlagzeile in der Bild-Zeitung, sondern auch für einen Shitstorm in den sozialen Medien. An diesen Reaktionen beteiligte sich sogar der Wrestler und Schauspieler Dwayne »the Rock« Johnson, der auf Twitter erklärte: »Ich bin sehr stolz darauf, mich in ALLEN Disziplinen zu beweisen.«¹

Beide Wortmeldungen sprechen allerdings über Cunnilingus – also das Lecken einer Frau – als wäre das vor allem eine Leistung, die man für seine Partnerin erbringen müsse, und nichts, was einem Mann auch selbst große Lust bereiten kann.

Anders sah es die bisexuelle Schauspielerin Evan Rachel Wood (»Westworld«), die dem Rapper schrieb: »Du verpasst echt was, Mann. Lass dir das von jemandem sagen, der es voller Stolz und ausgiebig genießt, Frauen zu befriedigen.«²

Die Lady hat recht – und dieser Ratgeber wird dir zeigen, warum. Auf den folgenden Seiten wirst du erfahren, wie Cunnilingus für dich viel mehr wird als eine Pflichtübung, die du möglichst schnell hinter dich bringen willst. Nämlich eine Quelle großer Lust für dich selbst ebenso wie für deine Partnerin. So bündig zusammengefasst wie möglich, enthält dieses Buch alle wichtigen Tipps und Techniken. Wie du sehen wirst, kannst du vor allem in einigen wesentlichen Punkten deine Herangehensweise optimieren, um vielen anderen Männern meilenweit voraus zu sein: Männer, die sich zum Lecken einer Frau vielleicht gerade noch herablassen, das dann aber ohne jede Finesse tun. Sie glauben, bei dieser Praktik gäbe es ohnehin nicht mehr zu lernen, als die Zunge auf und ab zu bewegen, als wäre sie ein Pinsel, mit dem sie einen Zaun streichen. Vielleicht wundern sie sich dann sogar darüber, dass ihre Liebste davon eher gelangweilt als mitgerissen ist, weshalb sie erst nach ermüdend langer Zeit zum Orgasmus gelangt – oder gar nicht.

Stattdessen könntest du zu einem Liebhaber werden, nach dessen Zunge sich viele Frauen sehnen. Wenn du sie damit in Ekstase gebracht hast, werden sie begeistert von dir sein. Das wird dir ein viel stärkeres Selbstbewusstsein im Bett verleihen. Und da dir das

Lecken auch großen Spaß machen wird, ist das für dich ein doppelter Gewinn.

Offen gesagt: Obwohl für mich das Lecken einer Frau zu den schönsten erotischen Aktivitäten gehört, war auch ich anfangs skeptisch, als ich mit diesem Ratgeber begonnen habe: Gibt es wirklich genug Wissenswertes zu diesem Thema zu sagen, dass damit ein Buch gefüllt werden kann? Bei der Recherche dazu habe ich dann festgestellt: Vieles war mir zwar gut bekannt, nachdem ich mehrere Dutzend Sex-Ratgeber geschrieben habe, aber ich hatte trotzdem immer wieder Aha-Erlebnisse: *Ehrlich? Das ist faszinierend! Das wusste ich noch nicht.* Dir wird es vermutlich genauso gehen.

Ich wünsche dir beim Lesen dieses Buches ebenso großes Vergnügen wie bei der Umsetzung von alledem, was du hier vermittelt bekommen wirst. Auf dass es dir höchste Lust bereitet, bei Frauen ebenso starke Wohlgefühle auszulösen!

Was spricht eigentlich dafür, eine Frau zu lecken?

Vor allem in den Ratgebern, in denen ich über unterschiedliche SM-Praktiken schreibe, frage ich im ersten Kapitel gern, was dafür spricht, sich der betreffenden Praktik hinzugeben: Warum lassen sich manche Menschen gern versklaven, auspeitschen oder demütigen? Diese Fragen erscheinen auch sofort als sinnvoll, denn es handelt sich ja um Erfahrungen, die normalerweise negativ besetzt sind und die man deshalb lieber vermeidet.

Vielleicht findest du diese Frage bei einer Praktik wie Cunnilingus absurd. Schließlich geht es dabei um eine sehr zärtliche Weise, einer Frau große Lust zu verschaffen. Aber tatsächlich war genau diese Frage – Warum lecken manche Männer ihre Partnerin gern? – lange Jahrzehnte eine knifflige Frage nicht nur für Sexualforscher, sondern vor allem für Evolutionsbiologen. Schließlich gehen diese Wissenschaftler seit Darwin davon aus, dass das oberste Ziel von Menschen und Tieren darin besteht, für die Erhaltung ihrer Art zu sorgen und gesunde Nachfahren zu zeugen. Genau das ist aber beim Lecken einer Frau unmöglich! Stattdessen lässt man diese Gelegenheit ungenutzt,

indem man zwar mit einer Frau im Bett liegt, sich ihrem Intimbereich aber mit einem Körperteil widmet, das zur Zeugung gänzlich ungeeignet ist. Trotzdem geben sich zahllose Männer dieser Tätigkeit gern stundenlang hin. Wie lässt sich das erklären? Was SM-Liebhaber seit Langem gewohnt waren (gefragt zu werden, wie man psychologisch verdrahtet sein muss, um bestimmte Praktiken zu mögen), traf in diesem Fall auch Männer, die als »normal« galten. Dabei fiel ihnen oft keine Antwort ein, die aus Sicht der Evolutionsbiologie sinnvoll wäre.

Nun könnte man hier einwenden, dass es auch Menschen gibt, die zum Beispiel verhüten und dabei trotzdem Spaß am Sex haben. Die Antwort, dass es auch anderes aus evolutionsbiologischer Sicht schwer erklärbares Verhalten gibt, stellt diese Wissenschaftler allerdings nicht zufrieden. Sie beharren auf der Frage, welchen Sinn Cunnilingus beim menschlichen Sexualverhalten hat.

Erst im Jahre 2013 legte ein Fachmagazin dieses Forschungsbereichs – *Evolutionary Psychology* – eine Studie vor, die als Antwort gelten konnte. Bei dieser Untersuchung zeigte sich, dass vor allem Männer, die glaubten, andere Kerle seien sehr an ihrer Partnerin interessiert – vielleicht weil sie besonders attraktiv

war –, diese Frau gern durch Oralsex zum Orgasmus brachten. Die Autoren der Studie vermuten, dass sie mit dieser Praktik ihre Partnerin davon abzuhalten versuchten, mit einem anderen Kerl in die Kiste zu steigen, um sich am Ende noch von ihm schwängern zu lassen, sodass dessen Gene weitergegeben würden statt die eigenen. Es handelte sich also um einen Schachzug, missliebige Konkurrenz erst gar nicht zum Zug kommen zu lassen.³

Diese Technik dürfte funktionieren – weil es eben immer noch ziemlich viele Machos wie den im Vorwort dieses Ratgebers erwähnten Rapper DJ Khaled gibt, die finden: Eine Frau zum Orgasmus lecken? Kommt gar nicht in die Tüte. Aber selbst bei den Männern, die sich dazu bereit erklären, tun es viele mehr aus einem Gefühl der Gefälligkeit heraus oder weil sie auf eine »Gegenleistung« hoffen – zum Beispiel, danach einen geblasen zu bekommen. Dementsprechend lustlos und unmotiviert gehen sie an die Sache heran: Sie tauchen mit ihrem Kopf in den Schoß der Dame, ohne sie vorher in Wallung zu bringen, wie es sinnvoll gewesen wäre, und verschenken damit einen Großteil ihrer Bemühungen. Sie fuhrwerken mit ihrer Zunge im Schoß dieser Frau mehr oder weniger orientierungslos herum, ohne sich auch nur im Ansatz

zu überlegen, was sie eigentlich tun. Sie lecken halt. Kann ja wohl so schwer nicht sein, wenn das selbst Hunde hinbekommen. Vielleicht bemerken sie nicht einmal, dass ihre Liebste mit der Zeit weniger erregt als damit beschäftigt ist, ihre wachsende Verzweiflung zu verbergen. Und dann fragen sich diese Männer vielleicht sogar, wie lange es noch dauert, bis die Alte endlich kommt, sodass diese Qual ein Ende hat.

Schon dadurch, dass du dir diesen Ratgeber hier besorgt hast und dich für Techniken interessierst, wie du deine Zungenfertigkeit verbessern kannst, bist du solchen Männern meilenweit voraus. Dabei hast du guten Grund, darauf zu setzen, dass die »Strategie«, die die Evolutionsbiologen ermittelt haben, aufgeht: Eine Frau, die einen Mann gefunden hat, der sie mit seiner Zunge in den siebten Himmel bringt, hat in sexueller Hinsicht wenig Grund, sich nach einem anderen Kerl umzusehen.

Das gilt vor allem, wenn man folgende Dinge betrachtet:

- In einer Studie, die 2016 in der Fachzeitschrift *Journal of Human Sexuality* veröffentlicht wurde, berichtete etwa ein Viertel der Frauen, dass sie zwar schon mal einem Mann einen geblasen hatten, aber noch nie geleckt worden waren.⁴