

Arne Hoffmann

Lecken

So sehnen sich Frauen
nach Deiner Zunge ...

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Impressum:
Lecken | Erotischer Ratgeber
von Arne Hoffmann

Arne Hoffmann, geboren 1969 in Wiesbaden, hat nach seinem Studium der Literatur- und Medienwissenschaft bereits mehrere Dutzend Sachbücher und Erzählbände zum Thema Sexualität veröffentlicht. Sein Schwerpunkt dabei ist erotische Unterwerfung. Besonders gern vermittelt er Neulingen und Anfängern die Freude an dieser und anderen ungewöhnlichen Spielarten der menschlichen Sexualität.

Lektorat: Marie Gerlich

Originalausgabe
© 2021 by lebe.jetzt, Hamburg

All rights reserved

Cover: © Majdanski @ shutterstock.com
Umschlaggestaltung: Matthias Heubach

ISBN 9783966418553
www.lebe.jetzt

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 alldem, 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 geleckert worden waren.[4](#)
- Andere Untersuchungen zeigten, dass 70 bis 80 Prozent der Frauen eine direkte Stimulation ihrer Klitoris benötigen, um einen Orgasmus zu erreichen.[5](#) Die Sexualforscherin Shere Hite fand heraus, dass der Orgasmus bei den meisten Frauen leicht durch Cunnilingus erreicht wird, weil die direkte Stimulation der Klitoris bei dieser Praktik wesentlich ist.[6](#) Eine Studie mit Collegefrauen kam zu folgendem Ergebnis: Beim Geschlechtsverkehr mit einem Mann, der nicht der feste Partner war, lag die Wahrscheinlichkeit für das Erreichen eines Orgasmus bei lediglich 24 Prozent. Wenn die Frau während der Begegnung auch Oralsex hatte, verdoppelte sich diese Wahrscheinlichkeit auf 48 Prozent.[7](#) In festen romantischen Partnerschaften stieg die Orgasmusrate immerhin von 75 auf 83 Prozent, wenn Cunnilingus zum Sex dazugehörte.[8](#)

Da ist es nur logisch, dass über 90 Prozent der Frauen Oralverkehr sehr erregend finden und viele von ihnen diese Variante gegenüber dem eigentlichen Geschlechtsverkehr bevorzugen.[9](#)

Diese Zahlen sollten Grund genug für dich sein, das Lecken deinem sexuellen Repertoire hinzuzufügen. Es ist nicht nur eine großartige Gelegenheit, einer Frau höchste Lust zu bereiten. Du sendest auf emotionaler Ebene darüber hinaus die Botschaft, dass du diese Frau sehr schätzt und dass dir ihre sexuelle Befriedigung wichtig ist. Für manche Männer hat Cunnilingus sogar eine geradezu spirituelle Bedeutung, weil dabei im Vordergrund steht, einem anderen Menschen etwas zu geben, das ihn glücklich macht, und seinem Vergnügen zu dienen, ohne dass man selbst genauso verwöhnt wird. Dieser Grund ist natürlich von ganz anderer Art als die eigennützige Strategie, seine Partnerin nur deshalb zu lecken, weil man damit verhindern möchte, dass sie sich mit einem anderen Mann in den Laken wälzt.

Es gibt aber noch mehr Gründe, sich im Cunnilingus zu üben:

- Wenn du ein Meister in dieser Praktik bist, ist es weniger wichtig, ob dein Penis immer ausreichend hart wird oder ob seine Spannkraft und Fülle manchmal nachlassen – zum Beispiel weil du gerade zu gestresst oder zu müde bist. Du kannst der Biologie ein Schnippchen schlagen und deine Partnerin beglücken, auch ohne mit deinem Penis in sie einzudringen. Auch der Druck, dass deine Erektion nicht nachlassen darf, ist verschwunden. Oft zeigt sich, dass eine Erektion gerade dann stärker wird, wenn man nicht so verzweifelt darauf aus ist, sondern sich in dieser Hinsicht entspannen kann. Nicht zuletzt wenn die Zuverlässigkeit deiner Erektion wegen deines fortgeschrittenen Lebensalters nachgelassen hat, stellt Oralsex eine tolle Alternative dar.

- Auch wenn man das Problem hat, durch Geschlechtsverkehr zu früh zu kommen, hilft es, den Cunnilingus zum Teil des Liebesspiels zu machen. Du kannst damit deine Partnerin so dicht an den Rand des Orgasmus bringen, dass ihr nach dem Übergang zum Geschlechtsverkehr dann beide nicht mehr lange zum Orgasmus braucht.
- Mit Oralsex kannst du eine Frau sexuell so stark in Stimmung bringen, dass sie für den sich daran anschließenden Geschlechtsverkehr feucht genug ist.
- Das Risiko einer Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten besteht zwar auch beim Cunnilingus. (Darauf komme ich in einem späteren Kapitel noch ausführlicher zu sprechen.) Es ist dabei aber deutlich geringer als bei jenen Formen von Sex, bei denen du mit deinem Penis in die Vagina, den Hintern oder den Mund deiner Partnerin eindringst. Das gilt vor allem für die Übertragung des AIDS verursachenden HIV-Virus.[10](#)
- Egal was Evolutionsbiologen sagen: Gerade die Tatsache, dass man von Oralsex nicht schwanger werden kann, macht Cunnilingus für dich und deine Partnerin vielleicht besonders reizvoll.
- Das Forscherteam um die Psychologin Laina Bay-Cheng von der Universität von Buffalo fand Folgendes heraus: Frauen, die in jüngeren Jahren mit Cunnilingus begonnen hatten, berichteten häufiger, dass sie Geschlechtsverkehr zur persönlichen Befriedigung praktizierten und um sich durchsetzungsfähig, forsch und geschickt zu fühlen. »Cunnilingus«, schlussfolgerten die Forscher, »kann das Eintreten junger Frauen für ihre eigenen Wünsche und die Priorisierung ihrer eigenen sexuellen Lust beinhalten.«[11](#) Wenn du Frauen leckst, hilfst du ihnen damit also auch, stärker und selbstbewusster zu werden.
- Für einige Frauen zählt Oralsex nicht als Verlust ihrer Jungfräulichkeit. Wenn du solche Frauen durch Lecken