



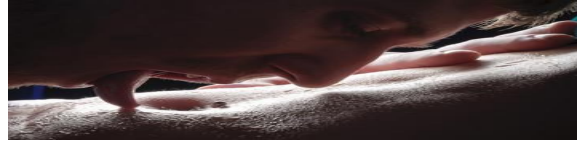
Die KUNST
des ORALSEX

KOSTENLOS

*wie Sie jede Frau
verwöhnen*

Die KUNST DES ORALSEX

*wie Sie jede
Frau verwöhnen*



erhalten die komplette Version

KOSTENLOS



 **Jetzt
Herunterladen**

Die Kunst Des Oralsex

*Wie man eine Frau auf Französisch beglückt,
so dass sie um mehr betteln wird*

Inhaltsverzeichnis

I. Vorwort

II. Kapitel Eins – Grundregeln

- a. Frisch aus der Dusche
- b. Zum Orgasmus oder nicht zum Orgasmus?
- c. Gesundheitsrisiken
- d. Auf Nummer Sicher

III. Kapitel Zwei – Doch, die Teile zu kennen ist wichtig

- a. Der Mons Pubis
- b. Die frontale Kommissur (Commissura frontalis)
- c. Die Schamspalte
- d. Die Vorhaut der Klitoris (Praeputium clitoridis)
- e. Das Frenulum clitoridis
- f. Labia Minora und Labia Majora
- g. Die Vaginalöffnung
- h. Das Frenulum labiorum pudendi
- i. Das Perineum

IV. Kapitel Drei – Die Vorbereitung

- a. Waxing – Nicht mehr nur für Brasilianer
- b. Seien Sie auch selbst rasiert!
- c. Cunnilingus während der Menstruation

V. Kapitel Vier – Bringen Sie sie dazu, es mehr als nur zu wollen!

- a. Der größte Unterschied zwischen Mann und Frau
- b. Wein, Blumen, Dinner – erledigt. Was jetzt?

- c. Gehen Sie es langsam an!
- d. Grundkurs Erogene Zonen der Frau

VI. **Kapitel Fünf – Nicht gleich zur Klitoris – noch nicht**

- a. **WARNUNG** – Blasen Sie niemals Luft IN die Vagina

VII. **Kapitel Sechs – Ein wenig Kreativität**

- a. Fegen
- b. Kreise
- c. Saugen
- d. ABC
- e. Staubsauger
- f. Der schlampige Esser

VIII. **Kapitel Sieben – Weitere Techniken**

- a. Mit Ihren Händen
- b. Der G-Punkt
- c. Mit Spielzeug

IX. **Kapitel Acht – Die Essenz der Veränderung**

- a. Beine hoch
- b. Beine am Bett
- c. Andersherum
- d. Doggy Style
- e. Sitz auf meinem Gesicht

X. Schluss

Die Kunst Des Oralsex

*Wie man eine Frau auf Französisch beglückt,
so dass sie um mehr betteln wird*

Vorwort

Es ist weithin bekannt, dass Oralsex für einen Mann extrem lustvoll ist. Die Hinweise darauf ziehen sich quer durch unsere Gesellschaft, von sexuellen Anspielungen in der Werbung bis hin zu Filmen für Erwachsene und Pornographie. Es ist wohl wahr, dass ein Mann eine Frau, die gut in Fellatio ist, nicht weit aus seinen Augen lassen wird, und für viele Männer ist Oralsex der Grundstein einer sexuellen Beziehung. Unglücklicherweise bekommt Cunnilingus, Oralsex für Frauen, wesentlich weniger Aufmerksamkeit, obwohl es für eine Frau noch wesentlich lustvoller ist, Oralsex zu erhalten, als für einen Mann.

Noch mal? Nein, nein, schon richtig gehört. Die lustvollen Gefühle, die eine Frau beim Oralsex fühlen kann, sind wesentlich stärker als die Befriedigung die ein Mann von Oralsex bekommen kann. Wie ist das möglich? Die Oberfläche des Penis eines Mannes ist doch wohl viel

größer als die Oberfläche der Klitoris, also muss sich Oralsex doch für einen Mann besser anfühlen?! Nun, nicht ganz.

Diese kleine Klitoris in der Scheide einer Frau enthält ganze *achttausend* Nervenenden! Das lernt man im Sexualkundeunterricht wohl eher nicht! Ja, in die Klitoris münden fast doppelt so viele Nerven wie in den Penis, und so ist sie die empfindsamste Stelle des ganzen menschlichen Körpers (ob nun des männlichen oder des weiblichen Körpers). Wenn die Klitoris so eine wichtige Sache ist, wieso hört man dann so wenig von ihr?

Ein wenig Psychologie hilft dem Verständnis. Es liegt in der Natur der Frauen, zu geben ohne notwendigerweise zu erhalten. Eine Frau wird eher nicht sagen, dass sie gerne Cunnilingus erhalten würde – Frauen sind einfach nicht so verdrahtet. Sie wird vielleicht Hinweise geben, sich zum Beispiel da unten besonders frisch machen oder Andeutungen fallen lassen – aber so direkt wie die Männer die Dinge angehen, wird er diese Hinweise wahrscheinlich komplett übersehen.

Man kann sich des Einen aber sicher sein: so gut wie alle Frauen lieben es, aus physischen wie emotionalen Gründen, mit der Zunge verwöhnt zu werden. Das physische ist wohl eindeutig – wird ihre Klitoris mit einem heißen, feuchten Mund direkt stimuliert, wird sie wahrscheinlich stärkere, intensivere und länger-anhaltende Orgasmen erfahren als bei Geschlechtsverkehr alleine. Emotional ist die Frau bei Cunnilingus das Zentrum aller Aufmerksamkeit – nichts bedeutet währenddessen so viel wie ihr Vergnügen. Heutzutage balancieren viele Frauen sowohl Karriere als auch Familie – und zwischen dem brüllenden Boss und dem Versuch, das Abendessen auf den Tisch zu bekommen, bleibt für sie nicht mehr

viel Zeit. Für eine Frau ist Cunnilingus darum wie ein Mini-Urlaub, bei dem sie den Alltag und die lästige Liste noch zu erledigender Dinge einmal vergessen kann, während ihr Körper die Anspannung, die sich über den Tag aufgebaut hat, loslässt.

In einer Studie mit 98 verheirateten Frauen, beschrieben in *Sex: A Man's Guide*, wurde Cunnilingus oder Oralsex als angenehmster und befriedigendster sexueller Akt bewertet – **82%** dieser verheirateten Frauen waren der Meinung, dass Cunnilingus besser ist als jeder andere sexuelle Akt! Nur 68% der Frauen hingegen fanden Geschlechtsverkehr sehr angenehm und – ob Sie es glauben oder nicht – sie bekamen nur bei **fünfundzwanzig Prozent** allen Geschlechtsverkehrs einen Orgasmus! Für alle vier Mal, die diese Frauen einen Geschlechtsakt ausübten, hatten sie also nur einmal einen Orgasmus! Bei Oralsex jedoch kamen dieselben Frauen bei beeindruckenden **einundachtzig Prozent** zum Höhepunkt. Wenn das nicht ein Beweis dafür ist, dass Cunnilingus *die* sicherste Art ist, einer Frau einen Orgasmus zu bereiten! Eine ähnliche Studie von Kinsey, Masters und Johnson zeigte, dass nur 7,7% der Frauen nicht zum Höhepunkt kamen, wenn ihre Ehemänner wenigstens 21 Minuten für Vorspiel und Oralsex aufwandten.

Okay, der Punkt ist wohl klar. Cunnilingus ist die absolut beste Art von Sex für eine Frau – mit Abstand! Ob Sie Ihre Partnerin nun untenherum beglücken, bevor Sie in sie eindringen, oder ob Sie Cunnilingus zum Haupt-Event des Abends machen, Sie werden damit die Beziehung stärken und Ihrer Partnerin näher kommen als jemals zuvor. Dann also los!

Kapitel Eins – Grundregeln

Wir haben festgestellt, dass Frauen Cunnilingus genießen, die meisten Frauen aber nicht danach fragen oder auch nur andeuten werden, dass sie daran denken oder es wollen. Wie soll man die Sache dann aber angehen? Ein wenig Einblick in das Funktionieren der weiblichen Psyche hilft wiederum dabei zu lernen, wie man Cunnilingus am besten gibt. Wahrscheinlich werden Sie schon zu dem Abschnitt über Techniken kommen und diese ausprobieren wollen, aber in dieser Sache darf man nicht vorschnell sein. Die meisten Frauen sind sich ihrer selbst nicht sicher. Das kennen wir doch alle von der Frage, „Sehe ich in diesem Gewand fett aus?“ Bevor Sie Ihrer Partnerin zwischen die Beine können, müssen Sie diese Barriere erst durchbrechen, oder sie wird Sie niemals ‚da unten‘ hin lassen. Hier ist der einfache Teil: Machen Sie ihr Komplimente. Gehen Sie es allmählich an, über einen längeren Zeitraum und gehen Sie sicher, dass die Komplimente ernsthaft sind. Zeigen Sie Interesse an ihr und Ihren Aktivitäten, spenden Sie ihr mehr Aufmerksamkeit. Auf diese Art bereiten Sie den Boden für Erfolg – wenn die emotionalen Bedürfnisse Ihrer Partnerin befriedigt sind, dann wird Sie sich Ihnen auch sexuell öffnen.

Sie müssen auch Ihre eigenen Hemmungen in Bezug auf Cunnilingus bedenken. Wenn Sie dazu absolut bereit sind, wunderbar – aber die meisten Männer sind es nicht. Es kursieren einfach zu viele Geschichten über seltsame Anblicke und Gerüche, die viele Männer verunsichert haben. Wenn irgendetwas an der Idee von Cunnilingus ein wenig stört, versuchen Sie herauszufinden, *was genau daran* Sie verunsichert – meist ist es nur eine Kleinigkeit und das Problem lässt sich leicht lösen. Stört zum Beispiel der Gedanke, so nahe an der Vulva zu sein, dass Sie die Haare dort genauer in Augenschein nehmen können, schalten Sie

einfach das Licht aus. Die Chance ist gut, dass es Ihrer Partnerin so ohnehin auch lieber ist, schließlich ist sie nicht beim Frauenarzt!

Frisch aus der Dusche

Alle Frauen und alle ihre Partner sind verschieden, aber es gibt doch ein paar Dinge die man tun kann, um die Erfahrung für Mann wie Frau vergnüglicher zu machen. Manche Männer ziehen bei Ihrer Frau eine glattrasierte Vulva vor, manche den natürlichen Wildwuchs – beides ist in Ordnung, und wir werden uns dem Thema Schamhaare später noch genauer zuwenden. Wir sind uns aber sicher, dass wahrscheinlich jeder es frisch geduscht vorzieht! Falls Sie es noch nicht gemerkt haben: Frauen sind sehr empfindlich, was ihren Körpergeruch angeht. Wahrscheinlich fing diese Obsession ungefähr zu der Zeit an, wo den Fünftklässlern das „Mama, ich fühle mich da nicht ganz frisch!“-Video vorgeführt wurde, um sie auf den Beginn der Menstruation vorzubereiten. Glücklicherweise werden Frauen die annehmen, dass sie Cunnilingus bekommen könnten, noch mehr auf ihre Sauberkeit achten als ohnehin schon. Man wird das Thema also eher nicht selbst aufgreifen müssen – eher wird die Sache schon geritzt sein, weil sie ohnehin fürchtet, dass ihr natürlicher Geruch vielleicht nicht so ganz angenehm ist.

Dabei ist ihr Geruch da unten normalerweise ohnehin ganz wunderbar. Die Empfindlichkeit und Unsicherheit, die viele Frauen bezüglich ihres Körpergeruchs haben, ist unbegründet. Natürlich haben manche Frauen einen stärkeren Geruch als andere, und wenn man in Sachen

Cunnilingus ein Neuling ist (und wenn Sie dieses Buch lesen, dann ist das wahrscheinlich der Fall), dann braucht man vielleicht ein wenig Zeit, um sich daran zu gewöhnen. Genauso gut kann es sein, dass sie es gar nicht nötig hat, davor zu duschen, wenn beiden die Sache nicht mehr unangenehm ist. Es ist eine absolut persönliche Entscheidung. Zumindest am Anfang jedoch wird eine Dusche davor beide entspannen und für Cunnilingus bereit machen.

Ab und an könnte es schon vorkommen, dass Sie mit dem Geruch ihrer Partnerin gerade nicht glücklich sind und es vorziehen würden, wenn sie davor duscht. Ihr wäre es vielleicht ganz recht, das nicht zu tun. In einem solchen Fall ist es am besten, das Thema schön vorsichtig anzusprechen, um sie nicht zu beleidigen. Der Vorschlag einer Dusche für zwei kann da Wunder wirken! Bedenken Sie, dass Sie nicht zu direkt danach fragen dürfen, also schlagen Sie lieber eine Nettigkeit vor: „Ich würde zu gerne unter der Dusche dein Haar für dich waschen, damit du dich richtig entspannen kannst“. „Mit meinen Händen deine Brüste schön einzuseifen würde mich wirklich scharf machen... möchtest du mit mir duschen?“ Wahrscheinlich wird Ihre Partnerin gerne ja sagen. Sie können dann ja auch sie etwas anregen und die Lust nach dem Spiel mit der Zunge steigern, indem Sie sie mit Ihrer eingeseiften Hand erotisch massieren. Lassen Sie sich was einfallen!

Zum Orgasmus oder nicht zum Orgasmus?

Auch wenn Cunnilingus die wahrscheinlich einfachste und direkteste Art ist, um seine Partnerin zum Orgasmus zu bringen, so heißt das nicht unbedingt, dass es auch so weit kommen muss. Nur kein Stress! Ihre Partnerin wird die Anstrengungen auch so sehr genießen. Mit mehr und mehr Erfahrung werden Sie wahrscheinlich immer besser darin, sie zum Höhepunkt zu bringen, womöglich bis zu einem Punkt, an dem Sie bei jedem Cunnilingus einen Orgasmus bekommt. Hier ist es wichtig, auf ihre Geräusche und Bewegungen zu achten und auch mit seiner Partnerin zu besprechen, was ihr während des Cunnilingus am besten gefällt.

Finden Sie es noch nicht so angenehm, Ihre Partnerin direkt nach ihren Vorlieben und Abneigungen zu fragen, sollten Sie höchstwahrscheinlich die besten Bewegungen auch herausfinden können, indem Sie darauf aufpassen, wie sie reagiert. Knapp vor dem Höhepunkt wird sie sich aufbäumen oder zu zittern beginnen (vor allem die Beine), nach Luft ringen, laut werden – oder auch ganz still. Haben Sie sie schon mal zum Orgasmus gebracht (sei es nun per Cunnilingus oder auf andere Art), dann werden Sie wohl ohnehin die Zeichen dafür kennen, dass sie kurz vor dem großen O steht. Sobald Sie Zeichen bemerken, dass Ihre Partnerin es als wirklich gut empfindet, machen Sie damit weiter ihre Vulva auf dieselbe Art wie bisher zu lecken und zu saugen, bis sie zum Orgasmus kommt. Man kann, natürlich, die Bewegungen ein wenig variieren, aber die meisten besonderen Zungenschläge sollten am Anfang stehen, wenn sie erst warm wird. Die meisten Frauen, genau wie Männer, brauchen gleichförmige Bewegungen, wenn sie schon fast am Höhepunkt sind, um zum Orgasmus zu kommen.

Haben Sie und Ihre Partnerin kein Problem damit, sich miteinander über Cunnilingus zu unterhalten, kann das sehr helfen. Männer funktionieren am besten, wenn sie klare, direkte Anweisungen erhalten. So kann Ihre Partnerin, wenn sie dazu willens ist, Ihnen genau sagen, was sie mag, wo sie es mag und wann Sie dies oder jenes tun sollen. Auf diese Art kann sie die Kontrolle über ihre Lust übernehmen und gleichzeitig die wunderbaren und berausenden Gefühle beim Cunnilingus genießen. Sie können ihr auch dabei helfen, offener auszudrücken was sie mag oder nicht mag, indem Sie sie fragen, was sich gut anfühlt. Sie können einfach während der Beschäftigung mit ihrer Vulva, mit heisser, atomloser Stimme, „Gefällt dir das?“ fragen. Am Enthusiasmus in ihrer Stimme werden Sie schon merken, ob sie Ihre Bewegungen wirklich mag oder nicht. Möglicherweise überrascht sie Sie ja mit einem Nein!

Fühlen Sie, dass ihrer Partnerin eine Bewegung nicht zusagt, wechseln Sie zu etwas anderem und fragen Sie, ob ihr das besser gefällt. Seien Sie nicht frustriert, wenn nichts zu wirken scheint! Fühlt sich nichts für sie gut an, dann wird sie frustriert genug für zwei sein! Bitten Sie ihre Partnerin sanft darum, eine Bewegung vorzuschlagen, die ihr gefällt, oder bitten Sie sogar um eine kleine Demonstration an Ihrem Mund. Die Kommunikationswege offenzuhalten ist essentiell, um sie zum Orgasmus zu bringen. Es kann aber schon sein, dass sie nicht so weit kommen wird, egal wie sehr Sie sich anstrengen. Finden Sie sich in dieser Situation wieder, versuchen Sie Ihre Partnerin auf eine andere Art und Weise, von der Sie wissen, dass sie funktioniert (sei es nun mit den Fingern oder durch Geschlechtsverkehr) zum Orgasmus zu bringen. Sie könnten für diesen Fall aber eine Liste an Fragen vorbereitet haben wollen, weil Ihre Partnerin Ihnen wahrscheinlich nicht so ganz genau wird

sagen können, was sie möchte. Überlegen Sie sich einige Fragen also schon im Vorhinein um sie dann (und zwar bitte einfühlsam) zu fragen, was ihr gefallen würde – alles was Sie dann von ihr brauchen, ist ein Nicken oder Kopfschütteln! Das macht es ihr viel einfacher – womöglich weiß sie an dieser Stelle ja gar nicht, was sie eigentlich möchte und kann Vorschläge für Bewegungen und Techniken, die ihr am meisten zusagen könnten, gerade gut gebrauchen. Gute Fragen sind:

- ◆ Ist es so schnell gut? Soll ich langsamer oder schneller machen? Nur ein wenig schneller (oder langsamer) oder viel schneller (langsamer)?
- ◆ Soll ich weitermachen oder kurz aufhören? Falls ich aufhören soll, gib mir grünes Licht wenn ich weitermachen soll.
- ◆ Ist es auf diese Art gut? Willst du, dass ich so weitermache? Sag mir, wenn ich was anderes tun soll.
- ◆ Möchtest du es gerne härter oder sanfter, oder ist der Druck gerade jetzt gut?
- ◆ Falls das hier nicht der richtige Punkt ist, würde ich gerne von dir gezeigt bekommen, wo genau ich weitermachen soll.
- ◆ Soll ich meine Zunge so kreisen lassen oder ist dir eine andere Bewegung lieber?
- ◆ Magst du lange Bewegungen mit der Zunge oder kurze?

- ◆ Soll ich ein wenig saugen oder vielleicht mehr Druck ausüben? Lass mich wissen, was sich gut anfühlt oder was besser wäre.

Es wird Zeiten geben, da will sie einfach keinen Orgasmus haben, aber genießt Ihren Einsatz. Auch das ist in Ordnung, aber mit ein Grund, warum Kommunikation so wichtig ist: Wenn ihre Partnerin keinen Orgasmus haben wird, ist es wichtig, dass sie Ihnen das sagt, bevor Sie auch noch frustriert darüber sind. Reagieren Sie nicht barsch wenn sie Ihnen sagt (oder Sie merken), dass sie keinen Orgasmus haben wird, oder Sie verderben ihr den Spass am Cunnilingus komplett (oder zumindest für eine Weile). Fühlen Sie, dass ihr Körper auf einen Höhepunkt zusteuert aber irgendetwas das verhindert (selbst wenn Sie es mit den Händen oder mit Geschlechtsverkehr versucht haben), geben Sie ihr den Freiraum, sich selbst zum Orgasmus zu bringen. Vielleicht sollen Sie dabei zusehen, vielleicht will ihre Partnerin dann auch lieber etwas Privatsphäre. Natürlich sollte das nur der letzte Ausweg sein, aber kommen Sie ein-, zweimal in eine solche Situation, bewerten Sie das nicht negativ, lassen Sie ihrer Partnerin einfach den Spaß.

Gesundheitsrisiken

Vorbemerkung: Sex, nicht zuletzt Oralsex, kann von jedem Mann und jeder Frau mit jedermann gehabt werden. Wir denken aber, dass Partner in einer langfristigen, monogamen Beziehung von den hier beschriebenen Techniken am meisten profitieren werden. Dennoch

werden wir auch auf das Thema sicherer Oralsex und Cunnilingus eingehen, für jene die diese Techniken außerhalb einer solchen Beziehung anwenden wollen oder Vorsicht walten lassen müssen, weil einer der Partner eine Geschlechtskrankheit übertragen könnte.

Okay, dann also die nackte Wahrheit. Wenn Teile Ihres Körpers mit Körperteilen anderer Personen in Kontakt kommen, können Sie sich Infektionen und Krankheiten einfangen. Ein Händeschütteln ist fast völlig sicher; Cunnilingus ist es nicht. Sie haben vielleicht gehört, dass Frauen weniger leicht Infektionen oder Viren an Männer weitergeben als umgekehrt, und bis zu einem gewissen Grad ist das wahr. Sowohl ungeschützte Fellatio als auch ungeschützter vaginaler Geschlechtsverkehr sind in Bezug auf Geschlechtskrankheiten riskanter als Cunnilingus.

Trotzdem müssen Sie bedenken, dass Ihr Mund dabei mit Körperflüssigkeiten in Kontakt kommt, die Viren enthalten könnten und umgekehrt die Vulva Ihrer Partnerin dabei mit einem Mund in Berührung kommt, in dem sich auch Infektionen verbergen könnten – darum besser vorsorgen als das Nachsehen haben. Sehen wir uns zunächst einmal an, welche Geschlechtskrankheiten man eventuell riskiert, wenn man ungeschützten Cunnilingus unter unsicheren Bedingungen (d.h. mit einer promiskuitiven Partnerin) hat. Über die Blutbahn übertragene Krankheiten sind höchstwahrscheinlich die ernsthaftesten aller Geschlechtskrankheiten; hierzu gehören HIV ebenso wie Hepatitis C. Diese Krankheiten werden nur dann übertragen, wenn der eine oder andere Partner in direkten Kontakt mit infiziertem Blut kommt. Im Allgemeinen geschieht das nur dann, wenn sich bei beiden Partnern eine offene Entzündung oder eine Wunde, an der Vulva und am Mund, findet.

Haben Sie oder Ihre Partnerin eine offene Wunde, dann sollten Sie besser sehr vorsichtig sein oder ganz auf Cunnilingus verzichten.

Diese Krankheiten können auch durch Kontakt zwischen Hand und Vulva übertragen werden, wenn auf der Hand eine offene Wunde ist. Hier ist Kommunikation wiederum essentiell – sind Sie besorgt darüber, dass eine Geschlechtskrankheit übertragen werden könnte, diskutieren Sie die Risiken mit Ihrer Partnerin und entscheiden Sie gemeinsam, ob sie lieber Safer Sex betreiben und auf Cunnilingus und Vorspiel mit der Hand verzichten wollen.

Bakterielle und andere Infektionen wie Hepatitis A und B, Chlamydien, Gonorrhö und Syphilis können durch ungeschützten Cunnilingus ebenso übertragen werden. Gegen Hepatitis B gibt es Schutzimpfungen, Hepatitis A und andere Infektionen können mit Antibiotika meist erfolgreich behandelt werden, aber dennoch gibt es keinen Grund, diese Geschlechtskrankheiten weniger ernst zu nehmen als durch Blut übertragene Krankheiten. Geschützten Geschlechtsverkehr auch bei Cunnilingus und anderem Vorspiel, das die Vulva involviert, zu betreiben, kann die Chance auf Übertragung einer solchen Krankheit gut reduzieren.

Die wahrscheinlich am häufigsten bei Cunnilingus übertragene Geschlechtskrankheit ist genitaler Herpes. Das liegt daran, dass Herpes schon durch bloßen Hautkontakt mit dem betroffenen Areal übertragen werden kann. Lippenherpes und genitaler Herpes sind zwar zwei

verschiedene Viren, das Virus kann aber dennoch von einer infizierten Stelle im Mund an die Vulva oder von der Vulva auf den Mund übertragen werden. Wenn die Krankheit nicht offen ausgebrochen ist, dann liegt das Virus zwar schlafend unter der Haut, selbst wenn keine offenen Herpesbläschen zu sehen sind, kann das Herpesvirus aber verbreitet werden. Sieht man Herpesbläschen am Mund oder tritt Genitalherpes an der Vulva auf, ist es ganz klar besser, Cunnilingus und anderen sexuellen Kontakt während dieser Zeit zu vermeiden, weil das Virus so leicht übertragen werden kann. Wie mit den anderen Geschlechtskrankheiten gilt auch hier, dass man sich mit entsprechenden Gegenmaßnahmen gegen sie schützen kann.

Auf Nummer Sicher

Was sind die richtigen Vorsichtsmaßnahmen für sicheren Cunnilingus und anderes Vorspiel mit der Vulva? Jedenfalls keine Dinge, die Spaß machen. Bei diesen Aktivitäten beinhaltet besser geschützter sexueller Kontakt eine Menge Latex und, ganz ehrlich gesagt: eine Menge Frauen werden beim bloßen Vorschlag eines „dental dams“ (Lecktuchs) lieber gleich ganz verzichten. Wieso soll man dann so etwas verwenden? Geht es nicht in diesem ganzen Buch darum, die Frau zu befriedigen? Wenn die Frau den Cunnilingus nicht genießen wird, wieso der ganze Aufwand? Wenn sie so verklemmt ist, vergessen Sie's. Denken Sie darüber doch mal so: Männer nutzen Kondome. Männer hassen

Kondome. Wieso verwenden Sie sie dennoch? Ganz einfach, um ungewollte Schwangerschaften zu vermeiden und keine Geschlechtskrankheiten zu bekommen. Die meisten Männer werden, in Anbetracht der Alternativen, auf das bisschen mehr Spaß, das Sex ohne Kondom bringen würde, gerne verzichten. So sollte eine Frau wohl auch willens sein, auf etwas von ihrem Vergnügen zu verzichten, um beide Partner sicher und frei von Geschlechtskrankheiten zu halten. Sind mit dem Cunnilingus für auch nur einen der Partner klare Risiken verbunden und weigert sie sich dennoch, Safer Sex zu praktizieren, dann können wir nur das eine wiederholen: lassen Sie's bleiben.

Für jene aber, die daran interessiert sind, Cunnilingus und anderes Vorspiel sicherer zu machen, finden sich mehr als genug Hilfsmittel, die sich diskret nutzen lassen – einige haben Sie vielleicht sogar jetzt schon, geradewegs in Ihren Küchenschubladen. Sie haben vielleicht schon von „dental dams“ gehört – jenen kleinen Latex-Quadraten die man beim Zahnarzt verwendet, um einen Zahn zu isolieren. Diese lassen sich für Oralsex sehr gut nutzen, aber von den Herstellern von Sexspielzeug gibt es jetzt auch sogenannte „Lollyes“ die dasselbe Prinzip nutzen, aber speziell für Oralsex gemacht sind. Sind Sie gerade in der Hitze des Gefechts und haben sonst nichts zur Verfügung, dann wird auch Frischhaltefolie den Zweck erfüllen. (Sehen Sie, wir sagten ja, es könnte etwas Passendes in Ihrer Küchenschublade zu finden sein.) Falls es noch nicht klar ist: „dental dam“/„lollye“/Folie gehören zwischen die Vulva Ihrer Partnerin und Ihre Zunge. Nutzt man eines dieser Hilfsmittel beim Cunnilingus, dann ist ausreichende Befeuchtung sehr, sehr wichtig. Stellen Sie sich einfach ein sehr trockenes Latexkondom vor. Nicht angenehm, richtig? Hat man etwas Gleitmittel auf dem Latex oder

Plastik, auf der Seite die der Vulva zugewandt ist, fühlt sich das außerdem einer nassen Zunge ähnlicher an. Denken Sie aber daran, dass Gleitmittel auf Ölbasis den Latex angreifen können – verwenden Sie stets Gleitmittel auf Wasserbasis.

Planen Sie, beim Vorspiel Ihre Hände zu benutzen um die Vulva zu stimulieren und sind Sie besorgt über das Risiko von Geschlechtskrankheiten, so können Sie überlegen, einen Latexhandschuh zu verwenden. Infektionen wie Gonorrhö, Chlamydien und ähnliche werden üblicherweise aber nicht durch Kontakt zwischen Hand und Vulva übertragen. Befinden sich an Händen, Fingern oder Vulva allerdings offene Wunden, könnten Sie möglicherweise eine Geschlechtskrankheit übertragen oder sich infizieren. Anders als bei Cunnilingus wird ein Latexhandschuh die lustvollen Gefühle nicht einschränken – gut mit Gleitmittel befeuchtet kann sich ein behandschuhter Finger sogar himmlisch anfühlen, viel besser als einer mit Hornhaut und eingerissenen Nägeln. Vergessen Sie nur nicht, dass ein trockener Latexhandschuh sich nicht gut anfühlt – denken Sie daran, ausreichend Gleitmittel auf Wasserbasis zu verwenden. Auch wenn manche dieser Ideen („dental dams“, irgendwer?) vielleicht nicht gerade nach sehr viel Spaß klingen, so ist es dennoch besser, Vorsicht walten zu lassen als nachher die Probleme zu haben. Eine fürsorgliche Partnerin wird gerne einverstanden sein, wenn Sie sich wegen eventueller Krankheiten sorgen und um Schutz für sie und sich bitten. Und wenn sie *nicht* mit Freude einverstanden ist? Dann sollten Sie sich vielleicht noch einmal überlegen, ob Sie mit dieser Person wirklich eine sexuelle Beziehung haben wollen.

Die KUNST DES ORALSEX

*wie Sie jede
Frau verwöhnen*



erhalten die komplette Version

KOSTENLOS



 **Jetzt
Herunterladen**