



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Zum Leidwesen vieler Frauen ist die weibliche Sexualität vielen ihrer Partner immer noch ein Mysterium. Doch ihnen kann geholfen werden: Ian Kerner lehrt Männer die Sprache der Lust. Mit erfrischender Leichtigkeit erklärt er die weibliche Anatomie, die erfolgreichsten Verführungsstrategien, die besten Liebestechniken und Positionen. Vor allem räumt er mit dem Irrglauben auf, nur die Penetration könne einer Frau das höchste der Gefühle beschere, und versammelt in diesem unentbehrlichen Handbuch des wahren Gentleman die erfolgreichsten Techniken der oralen Befriedigung, in langjähriger Erfahrung erprobt und perfektioniert. Leicht nachvollziehbare – und zur Nachahmung empfohlene – Illustrationen veranschaulichen seine detaillierten Beschreibungen. Es ist noch kein Experte für weibliche Lust vom Himmel gefallen, aber mit diesem Buch kann jeder Mann einer werden.

Autor

Dr. Ian Kerner erwarb seinen Dokortitel der Klinischen Sexologie an der American Academy of Clinical Sexologists, wo er heute lehrt. Sein Buch »Mehr Lust für sie« eroberte auf Anhieb die amerikanischen Bestsellerlisten und die deutschen Leser. Mit »Mehr Lust für ihn« hilft er auch der Damenwelt auf die Sprünge. Der Sexualtherapeut lebt mit Frau und Sohn in seiner Geburtsstadt New York.

Außerdem von Ian Kerner im Programm

Mehr Lust für ihn (16871)



Auch als E-Book erhältlich

Ian Kerner

Mehr Lust für sie

Was Frauen beim Sex
verrückt macht

Aus dem Amerikanischen
von Beate Gorman

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist unter der Nummer 16746
bereits im Goldmann Verlag erschienen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

6. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2013

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2005 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2004 Ian Kerner

Published by arrangement with ReganBooks,
an imprint of HarperCollins Publishers, Inc.

Originaltitel: *She Comes First*

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,

nach einem Entwurf von Design Team München

Umschlagillustration: Getty Images/Special Photographers

Illustrationen: Naomi Pitcairn

Redaktion: Eckard Schuster

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

CB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17378-5

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für meine Frau Lisa



*»Man sollte Sie oft küssen,
und zwar jemand, der's versteht.«*

CLARK GABLE
Vom Winde verweht

*»Meine Hauptbeschäftigung war immer die Liebe,
auch wenn es nicht den Anschein hatte.«*

ALBERT CAMUS

Inhalt

Einführung: Geständnisse eines vorzeitig Ejakulierenden	11
---	----

Teil I

Die Elemente sexuellen Stils

Sie kommt zuerst: Höflichkeit zählt	35
Die Klitoris: die kleine allmächtige Maschine	39
Suchen Sie nicht nur nach ihrem Schatzkästchen	42
Der weibliche Orgasmus: einfach ist am besten	45
Die Zunge ist mächtiger als das Schwert	48
Die innere Göttin	53
Vermeiden Sie Freud	57
Was ist ein Name?	62
Jetzt sieht man's: die sexuelle Anatomie der Frau, Teil 1	66
Jetzt sieht man's nicht: die sexuelle Anatomie der Frau, Teil 2	73
Vermeiden Sie »G-Punkt«-Logik	77

Wenn es leise regnet: die weibliche Ejakulation	80
Wie feucht ist feucht?	83
Aristoteles und die Poetik der Erregung	86
Ein Abriss der weiblichen sexuellen Reaktion	89
Geruch und Empfindlichkeiten	95
Wir haben Fortschritte gemacht	101
... aber Vorsicht ist geboten	105
Richtig essen	109
Das Cunnilinguistische Manifest	113

Teil II

Spielanleitung

Ein Hinweis zum Spielablauf	119
Vorspiel: Lexikon wichtiger Begriffe	121
Einführung in das Hauptspiel	139
Die Form folgt der Funktion: Position einnehmen	141
Auffrischkurs: die zehn heißesten Punkte des klitoralen Netzwerks	151
Feierliche Eröffnung: der erste Kuss	157
Rhythmus entwickeln	163
Spannung aufbauen, Teil 1	170
»Die Zeit vergeht wie im Fluge«	175
Spannung aufbauen, Teil 2	177

Die Handlung steigern, Teil 1	183
Geselligkeit zu zweit	189
Zwischenspiel	193
Die Handlung steigern, Teil 2	196
Zeit lassen	202
Vororgasmus, Teil 1	204
Vororgasmus, Teil 2	209
Intermezzo am Po	212
Vororgasmus, Teil 3	215
Wenn man nicht zum Ende kommen kann	219
Der weibliche Orgasmus:	
Erweitern Sie Ihr Vokabular	221
Zusatzspiel: Sie kommt wieder (und wieder)	230
Nahtlose Übergänge	234
Gleichzeitigkeit erzielen	236
Vergessen Sie nicht den Epilog	238

Teil III

Alles zusammenbringen

Das Wesen des Stils	243
Vorgehensweisen: Spickzettel	246
Vorgehensweisen: vom Anfänger zum Könnner	249
Schlussfolgerung	270

Anhang

Manuelle Stimulation beim Vorspiel	275
Einige Hinweise zum Einsatz von Fesselung	281
Abänderungen der Standardposition	283
Der geschützte Kuss, Teil 1	285
Der geschützte Kuss, Teil 2	289
Der scharlachrote Kuss	293
Der jungfräuliche Kuss, das erste Mal für ihn	296
Der jungfräuliche Kuss, das erste Mal für sie	298
Der schwangere Kuss	304
Nützliches Spielzeug	307
Vorlage für den Ablauf	310
Danksagung	312
Literatur	313
Register	314

Einführung: Geständnisse eines vorzeitig Ejakulierenden

Die Prämisse dieses Buchs ist einfach: Wenn es darum geht, Frauen Vergnügen zu bereiten und sich in der Sprache der Liebe zu unterhalten, sollte Cunnilingus die Muttersprache jedes Mannes sein. So schrieb Lou Paget, die mehrere Bestseller zum Thema Sex verfasst hat: »Sie können die meisten Frauen fragen, und wenn sie ehrlich sind, werden sie zugeben, dass sie ganz heiß werden und den besten Orgasmus erleben, wenn der Partner seine Zunge gut einsetzen kann.«

Doch wie es bei jeder Sprache der Fall ist, müssen Sie mit den Regeln von Grammatik und Stil gründlich vertraut sein, damit Sie sich fließend ausdrücken können und Ihr Thema somit an Farbigkeit und Leben gewinnt. Eines meiner Lieblingsbücher zu diesem Thema ist der Klassiker *Elements of Style*. Ich glaube, ich hätte den Englischunterricht in der Schule ohne dieses Taschenbuch mit seinen vielen Eselsohren, das ich ständig mit mir herumtrug, nicht überlebt. Die kompetenten Autoren Strunk und White arbeiteten die Bedeutung der Grammatik nicht nur auf verständliche Weise heraus – in ihren Händen wurde diese auch zu etwas Schönerem.

Das Buch forderte den Leser auf, »mit Zuversicht zu schreiben und definitive Behauptungen aufzustellen«. Im

Sinne dieses zeitlosen Klassikers fasst *Mehr Lust für sie* Erfahrungsreichtum und Expertise in einem einfachen, unentbehrlichen Regelwerk zusammen. Es stellt die Grundlagen und Philosophie vor, die diesen Regeln zugrunde liegen, und bietet damit den definitiven Ratgeber zur »Grammatik« des oralen Sex. Wenn Sie lernen wollen, wie Sie einer Frau mit Ihrer Zunge *jedes Mal* zu Wahnsinnsorgasmen verhelfen können, ist dies das richtige Buch für Sie.

Obwohl ich meinen Doktor in klinischer Sexologie gemacht habe, wurde dieses Buch im Prinzip aus der Sichtweise des praktischen Anwenders geschrieben, von jemandem, der Cunnilingus kennt und liebt, der seine Rolle bei der Stimulation der weiblichen sexuellen Reaktion zu schätzen weiß und eine Methode entwickelt hat, mit deren Hilfe Frauen beständig zum Orgasmus gebracht werden können: eine Methode, die aus der Überzeugung herrührt, dass Cunnilingus mehr ist als nur eine sexuelle Aktivität, sondern das Hauptstück einer Philosophie sexueller Befriedigung. Man könnte es auch als den »Weg der Zunge« bezeichnen.

Doch verstehen Sie mich bitte nicht falsch: Ich bin kein Casanova oder Don Juan, der eitle Worte zu Papier bringt, um sich wichtig zu machen und zu prahlen – ganz im Gegenteil. Einen Großteil meines Lebens habe ich sehr unter einer sexuellen Dysfunktion gelitten und bin mir der Gefühle von Erniedrigung, Angst und Verzweiflung nur allzu bewusst, die ich erlebte, wenn ich meine Partnerinnen nicht befriedigen konnte. Dieses Buch wurde eher in der ernsthaften Hoffnung geschrieben, dass andere Männer wirksame »sexuelle Ge-

wohnheiten« entwickeln können – Gewohnheiten, die es ihnen zusammen mit ihrer Partnerin ermöglichen, weniger zu leiden, als es bei mir der Fall war, oder diesem Leid vielleicht ganz zu entgehen. So schrieb Tennessee Williams in seinem Schauspiel *Die Katze auf dem heißen Blechdach* über das Ehebett: »Wenn eine Ehe zugrunde geht, liegt der Grund direkt hier, genau hier!« In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie diesem Schicksal entgehen und die Wogen glätten können.

Meine ersten Vorstöße in den oralen Sex waren eine Krücke, ein Ausweg, um meine sexuellen Unzulänglichkeiten zu kompensieren. Damals ging ich von der Annahme aus, dass Cunnilingus für die armen Männer nur die zweitbeste Lösung im Vergleich zu den Freuden und der Großartigkeit von »echtem Sex« sei – wie viele Männer nahm ich es als gegeben hin, dass Geschlechtsverkehr die »richtige Methode« für Paare sei, um den Orgasmus zu erleben. Doch zu meiner Überraschung stellte ich fest, dass der »Weg der Zunge« dem Geschlechtsverkehr keinesfalls unterlegen war; vielmehr war er überlegen und in vielen Fällen die einzige Möglichkeit, dass Frauen die beständige, rhythmische Stimulation (wie bei der Masturbation) bekommen, die zum Erreichen eines Orgasmus notwendig ist. Schnell lernte ich, dass oraler Sex echter Sex ist, und als ich später auf ein Exemplar des folgenreichen Hite-Reports, *Das sexuelle Erleben der Frau*, stieß, las ich zu meiner Beruhigung, dass Frauen oralen Sex als eine ihrer liebsten und aufregendsten Aktivitäten betrachten. Was die Lust angeht, gibt es keine richtige oder falsche Methode, um einen Orgasmus zu erleben – es ist lediglich als falsch anzu-

sehen, dass Frauen ihn weniger brauchen oder weniger zu schätzen wissen als Männer.

In ihrem Artikel »Seien Sie ein Mann: Sechs einfache Vorschläge« lautet der allererste Rat der Sexkolumnistin Amy Sohn: »Der Mann begibt sich in die unteren Gefilde. Ohne Ausflüchte und ohne Zögern.«

Doch wenn er einmal dort unten ist, was soll er dann tun? Die Mehrzahl der Frauen beklagt sich über Männer, die es nicht gerne tun, nicht wissen, was sie tun sollen, oder es einfach nicht gut genug machen. Der Autor Flannery O'Connor hatte Recht: Es ist schwer, einen guten Mann zu finden, speziell jemanden, der es dort unten gut macht. Doch wenn der Cunnilinguist erst einmal über die entsprechenden Fähigkeiten verfügt, wird er gebührend gewürdigt werden. In ihrem Essay »Lippendienst: Der geschickte Cunnilinguist« lobt die Autorin und Sexkolumnistin Anka Radakovich einen Freund, der sich auf oralen Sex spezialisiert hatte: »Ich wurde ganz von seiner Zunge abhängig und bot sogar an, seine Wäsche zu waschen, wenn er mich besuchen und mich befriedigen würde. Nach zwei Monaten stellte ich ein gerahmtes Foto seiner Zunge auf meinem Schreibtisch auf.«

Es ist an der Zeit, die gewohnten Bahnen zu verlassen und neue Wege zu gehen. Was orale Liebkosungen angeht, sollte jeder Mann Rhetts Butlers berühmten Ausspruch gegenüber Scarlett O'Hara (»Man sollte Sie oft küssen, und zwar jemand, der's versteht.«) zu seinem Mantra machen.

Wer mich kennt, weiß, dass ich ein sehr zurückhaltender Mensch bin. Mir würde es nicht im Traum einfallen, meinen

Kampf mit meiner sexuellen Dysfunktion in alle Welt hinauszuposaunen, wenn ich nicht von ganzem Herzen glauben würde, dass dieses Buch einen wichtigen Zweck erfüllt. Ich weiß dies aufgrund der Dinge, die ich gelesen habe, die mir mitgeteilt wurden und die ich aus erster Hand als klinischer Sexologe erlebt habe: Frauen sehnen sich nach oralem Sex und genießen ihn – und sie brauchen ihn. Jeder Sexualtherapeut wird Ihnen bestätigen, dass Frauen sich immer wieder darüber beklagen, beim Penis-Vagina-Geschlechtsverkehr keinen Orgasmus erleben zu können. Die Lösung lautet nicht einfach »mehr Vorspiel«, wie Zeitschriften es uns oft weismachen versuchen, sondern sie besteht vielmehr in der geschickten Erweiterung jener Aktivitäten, die wir mit dem Vorspiel, also der oralen Stimulation, in Zusammenhang bringen, zu *vollständigen*, voll realisierten Akten des Liebesspiels – die Verwandlung des Vorspiels ins *Hauptspiel*.

Dieses Buch wendet sich nicht gegen den Geschlechtsverkehr an sich, aber es will allem, was sich außerhalb abspielt, den entsprechenden Rang zuweisen. Sex ist mehr als Penetration – er ist *gemeinsam erlebte* Lust, und oraler Sex ist besser dazu geeignet, Frauen unter Ausnutzung ihrer sexuellen Anatomie zum Orgasmus zu stimulieren. Dieses Modell schließt den Geschlechtsverkehr nicht aus, sondern unterstützt vielmehr das Hinauszögern der männlichen Befriedigung, bis die Frau ihren *ersten* (aber hoffentlich nicht letzten) Orgasmus bei einer sexuellen Begegnung erlebt hat – eine Verzögerung, die doppelten Nutzen bringt: die Sicherstellung der weiblichen Befriedigung, während gleichzeitig die Qualität

des männlichen Höhepunkts beträchtlich verbessert wird. Dieses Buch tritt ein für das Hinausschieben der Befriedigung, *nicht* das Hinausschieben des Genusses.

Mehr Lust für sie bietet Männern und Frauen eine zuverlässige Anleitung zu gutem Sex – es ist sozusagen der »Spatz in der Hand« im Gegensatz zur »Taube auf dem Dach«, wie es der Geschlechtsverkehr mit seinem hohen Einsatz darstellt. Es ist an der Zeit, die Lücke im sexuellen Bereich zu schließen und beim Austausch von Lust ausgeglichene Spielbedingungen zu schaffen, wobei Cunnilingus mehr als nur ein Mittel ist, dieses noble Ziel zu erreichen. Vielmehr ist oraler Sex der Eckstein eines neuen sexuellen Paradigmas, das die *gemeinsame* Erfahrung von Lust, Intimität, Respekt und Befriedigung preist. Zudem ist er eines der größten Geschenke der Liebe, das ein Mann einer Frau machen kann.

Und so ist das Buch aufgebaut

In Teil I, »Die Elemente sexuellen Stils«, lernen Sie eine wirksame Philosophie kennen, die Ihre Einstellung zu Sex und Beziehungen prägen und möglicherweise dramatisch ändern wird. Sie lernen,

- sich von »Desinformation« frei zu machen und echtes Verständnis für die weibliche Sexualität zu entwickeln,
- *klitoral* statt *vaginal* zu denken und sich auf *Stimulation* statt *Penetration* zu konzentrieren,

- Ihre Befriedigung hinauszuzögern, ohne Ihre Lust zu opfern,
- das Vorspiel in das Hauptspiel zu verwandeln,
- den sexuellen Reaktionsprozess der Frau geschickt zu steuern und die Rolle der Klitoris als Kraftquell der Lust zu schätzen,
- Bewusstsein zu entwickeln, das den oft schwer fassbaren weiblichen Orgasmus ohne den leisesten Zweifel erkennbar und erfahrbar macht.

Zudem werden wir wichtige, oft missverstandene Themen wie beispielsweise die »echte« Anatomie der weiblichen Genitalien, Hygiene, Safer Sex sowie den gesellschaftlichen und kulturellen Kontext diskutieren, der unser Denken und Handeln in Bezug auf Cunnilingus gestaltet.

In Teil I, »Die Elemente sexuellen Stils«, geht es also um das *Warum* von Cunnilingus, während Teil II, »Spielanleitung«, vom *Wie* handelt. Hier werden bewährte Oraltechniken vorgestellt, die es Ihnen ermöglichen, eine Frau mit Erfolg durch den gesamten sexuellen Reaktionsprozess zu leiten, durch das, was ich als »Spielprozess« bezeichne – Vorspiel, Hauptspiel und Zusatzspiel.

Während sich viele Sexbücher damit begnügen, dem Leser zu vermitteln, *was* er tun sollte, ist der Autor dieses Buches davon überzeugt, dass das *Wann* ebenso wichtig ist. Dem Timing kommt besondere Bedeutung zu, und daher zeigt Teil III, »Alles zusammenbringen«, klare Wege für die naht-

lose Integration der Techniken in einen einheitlichen Erfahrungsprozess auf, der es Ihnen und Ihrer Partnerin ermöglichen wird, neue sexuelle Höhen zu erreichen.

Über das ganze Buch verteilt sind Illustrationen, Tipps, Übungen, interessante Tatsachen, häufig gestellte Fragen sowie freimütige Antworten der vielen Männer und Frauen, die ich in Bezug auf Sex, Beziehungen, Cunnilingus und ihre persönlichen Vorlieben und Abneigungen befragt habe.

Im Anhang des Buches finden Sie eine Reihe von Kapiteln, die relevante Themen und spezifische Situationen ansprechen.

In seiner Gesamtheit ist *Mehr Lust für sie* die derzeit gründlichste Abhandlung über die Kunst des Cunnilingus. Sie erfahren nicht nur all die Dinge, die Sie wissen müssen, um die »Grammatik des oralen Sex« zu meistern, sondern es werden auch die dabei auftauchenden Fragen beantwortet.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie Sex aus einer anderen Perspektive betrachten, und es wird *nichts* geben, das Sie nicht wissen, wenn es darum geht, eine Frau mit Ihrer Zunge immer wieder zum Orgasmus zu bringen.

Quiz

Sie können *Mehr Lust für sie* ganz nach Belieben lesen, aber wenn Sie Teil I lieber überspringen und sich gleich zu den Techniken in Teil II begeben wollen, sollten Sie sich zuerst ein paar einfache Fragen stellen:

- Wussten Sie, dass die Klitoris aus 18 Teilen besteht, die alle eine Rolle bei der »Erzeugung« von Lust spielen? Können Sie sie identifizieren?
- Wussten Sie, dass die große Mehrzahl der Nervenenden, die zum weiblichen Orgasmus beitragen, sich auf der Oberfläche der Vulva befinden, dass also keinerlei Penetration erforderlich ist, um sie so zu stimulieren, dass es zum Orgasmus kommt?
- Wie viele verschiedene Arten von Orgasmen kann eine Frau erleben?
- Können Sie mit absoluter Sicherheit sagen, wo der G-Punkt zu lokalisieren ist? Können Sie andere verborgene Zonen der Lust nennen?
- Wissen Sie, warum Cunnilingus das beste Mittel ist, um eine Frau so zu stimulieren, dass Sie mehrere Orgasmen erlebt?
- Wissen Sie, warum der Mann zum Teil für den genitalen Geruch seiner Partnerin verantwortlich ist?
- Sind Sie sich ganz sicher, dass Ihre Partnerin noch nie einen Orgasmus vorgetäuscht hat, und können Sie eindeutig den Unterschied zwischen einem echten und einem vorgetäuschten Orgasmus erkennen?

Wenn Sie irgendeine dieser wichtigen Fragen mit Nein beantwortet haben, möchte ich Sie dazu ermutigen, das Buch von Anfang bis Ende zu lesen. Doch unabhängig davon, wie Sie

Mehr Lust für sie lesen werden, ist es ein Buch, auf das Sie unabhängig von Ihrem Erfahrungsniveau immer wieder zurückgreifen können.

Kostprobe

Im Sinne von *Elements of Style* finden Sie hier einige Grundregeln für den Anfang:

1. Lernen Sie, Ironie zu schätzen. Was die menschliche Sexualität angeht, ist das Leben voll davon. Denken Sie nur daran, dass die männlichen und weiblichen Genitalien aus demselben embryonalen Gewebe geformt werden, während die jeweiligen Erregungsprozesse nicht unterschiedlicher sein könnten. Die ersten Herausgeber der Zeitschrift *Men's Health*, Stefan Bechtel und Laurence Roy Stains, haben es in ihrem Buch *Sex. A Man's Guide* sehr prägnant zusammengefasst: »Untersuchungen zeigen, dass drei Viertel der Männer mit dem Sex innerhalb weniger Minuten fertig sind. Doch Frauen brauchen oft 15 Minuten oder länger, um ausreichend erregt zu werden, sodass sie einen Orgasmus erleben können. Und das sorgt für eine Welt voller Wut, Leid und durch die Luft fliegender Töpfen und Pfannen.«

Aus diesem Grund stehen bei diesem Buch das Hinauszögern der männlichen Befriedigung und die Devise »Sie kommt zuerst« im Mittelpunkt. Die Journalistin Paula Kamen schrieb in *Her Way. A Survey of Contemporary Young*

Women: »Der weibliche Orgasmus gilt nicht mehr als Glücksfall oder Anhängsel, was eine Verlagerung weg von sexueller Schuld dahingehend bedeutet, dass Frauen ihre eigenen Wünsche so verfolgen, wie die Männer es schon immer getan haben.«

Wenn es darum geht, einer Frau Lust zu bereiten, sollten Sie an die alten Worte des taoistischen Meisters Wu Hsien denken: »Der Mann muss die Situation unter Kontrolle halten und ohne übermäßige Eile aus der Vereinigung seinen Nutzen ziehen.«

2. Verwechseln Sie Subjekt und Objekt nicht miteinander. Dies betrifft namentlich die Klitoris. Mit ihren 8000 Nervenenden (doppelt so viele, wie der Penis aufweist), der beneidenswerten Fähigkeit, mehrere Orgasmen in einer einzigen sexuellen Begegnung zu reproduzieren, und für keinen anderen Zweck als die Lust ausgelegt, sollte es nicht verwundern, dass Masters und Johnson die Klitoris als »einzigartiges Organ der gesamten menschlichen Entwicklung« bezeichneten. Die Klitoris besteht aus mehr als 18 Bestandteilen, die sowohl sichtbar als auch verborgen und allesamt an der Produktion von Lust beteiligt sind. (Lesen Sie weiter, und Sie lernen, jedes einzelne Teil zu meistern.) Im Widerspruch zu konventioneller Weisheit – zumindest der Art, wie man sie so häufig wie Voltaren-Gel und Schimmel in Männerumkleidekabinen antrifft – ist die Klitoris viel mehr als nur ein »Liebesknopf«. Sie ist ein ausgeklügeltes Netzwerk der Erregung, das über mehr »Hot Spots« verfügt als ein schlafender Vulkan.

3. Die Zunge ist mächtiger als das Schwert. Dies gilt speziell im Hinblick auf die Stimulation der Klitoris. Selbst der US-Pornostar Ron Jeremy mit seinem berühmten 25 Zentimeter langen guten Stück erklärte: »Ich habe mehr Frauen mit meiner Zunge zum Orgasmus gebracht als mit meinem Penis.« Shere Hite, Autorin des Hite-Reports, ging sogar so weit zu behaupten, dass der Geschlechtsverkehr ursprünglich nie dazu gedacht war, Frauen zum Orgasmus zu bringen. Einer der Gründe besteht darin, dass die Klitoris etwa zwei bis drei Zentimeter näher an der Vorderseite des weiblichen Körpers liegt als die Scheidenöffnung. Beim Geschlechtsverkehr kommt der Penis daher oft überhaupt nicht mit der Klitoris in Kontakt.

In *Sex. A Man's Guide* zitieren die Autoren eine Studie, in der 98 glücklich verheiratete Frauen ein Sex-Tagebuch führten, in dem sie die Häufigkeit sexueller Aktivitäten und das Befriedigungsniveau vermerkten. Unter allen Aktivitäten, die sie erwähnten, wurde *Cunnilingus als die befriedigendste beschrieben*. 82 Prozent erklärten, dass sie es als äußerst angenehm empfanden, wenn der Ehemann sie oral befriedigte; die an zweiter Stelle genannte Aktivität – der Geschlechtsverkehr – wurde nur von 68 Prozent als sehr befriedigend bewertet. Die Frauen berichteten, dass sie beim Geschlechtsverkehr etwa zu 25 Prozent einen Orgasmus hatten. *Doch beim oralen Sex betrug diese Zahl 81 Prozent*. Alex Comfort schrieb in *The New Joy of Sex* über Cunnilingus: »Man kann Frauen auf diese Weise Dutzende von Orgasmen bescheren, und sie könnten dennoch Lust auf mehr haben.«

4. Aus Fehlern lernen. Im Gegensatz zu den heranwachsenden jungen Männern von Mangaia (einer der Cook-Inseln), die dem Autor Shane Mooney zufolge in den Feinheiten von Bruststimulation, Cunnilingus und hinausgezögerter Ejakulation unterrichtet werden, um ihren zukünftigen Partnerinnen Lust bereiten zu können, ist unsere westliche Erziehung in dieser Hinsicht leider unvollständig. Als Shere Hite eine Umfrage zu den Oraltechniken von Männern durchführte, beklagte sich der Großteil der Frauen darüber, dass ihre Partner zu grob, zu ungeduldig, zu schnell, zu langsam seien, das Ziel verfehlten oder den Rhythmus zur falschen Zeit änderten. Eine Frau bemerkte sogar: »Ich habe das Gefühl, er wolle meine Klitoris ausradieren.«

Also wirklich!

Doch viele Frauen wissen nicht, dass Männer sich nach Feedback und Anleitung sehnen. Sie wünschen sich Instruktionen, aber die Kommunikation in Sachen Sex ist nicht einfach, und in der Hitze des Augenblicks finden wir oft nicht die richtigen Worte. Sally Tisdale stellte in ihrem Buch *Talk Dirty to Me – Eine intime Philosophie des Sex* fest: »Wir können nicht richtig erklären, wie Erregung sich anfühlt, was ein Orgasmus ist, und je näher er heranrückt, desto weniger Wert haben Worte und desto unfähiger werden wir, Sprache zu benutzen.«

So wenden wir uns Sexbüchern und Zeitschriften oder, schlimmer noch, schäbigen Pornofilmen und Gesprächen unter Männern zu. Die meisten Bücher über Sex lesen sich wie eine Enzyklopädie – von jedem etwas, aber nicht genug

über die Details. Die Betonung liegt auf Bandbreite, ohne dass man tiefer ginge, und Cunnilingus erhält *bestenfalls* genauso viel Aufmerksamkeit wie die anderen Themen. Wenn es um technische Einzelheiten geht, bieten die meisten Bücher nur ein paar knappe Seiten, und fast alle beschreiben Cunnilingus als einen Aspekt des Vorspiels und nicht als einen in sich vollständigen Prozess. Sie ähneln dicken Kochbüchern, die sich in jeder Kategorie auf ein paar Rezepte beschränken. Doch Cunnilingus ist ein eigenes komplettes Mahl, und es gibt Hunderte, wenn nicht Tausende von einzigartigen Möglichkeiten, es zu genießen.

Aufgepasst, Männer!

Obwohl *Mehr Lust für sie* für alle Leser – Hetero- oder Homosexuelle, männlichen oder weiblichen Geschlechts – nützlich ist, die mehr über den weiblichen Orgasmus lernen und erfahren wollen, wie dieser beständig durch einfallsreiche Oraltechniken stimuliert werden kann, wurde das Buch in erster Linie für die Herren der Schöpfung geschrieben, die wissen wollen, wie sie zu besseren, sensibleren Liebhabern werden können, und für die Frauen in ihrem Leben, die sich darauf freuen, daraus Gewinn zu ziehen.

Tatsächlich unterscheiden Frauen und Männer sich stark darin, wie sie Dinge über Sex lernen. Im Kinsey-Report, einer berühmten Untersuchung des menschlichen Sexuallebens, hieß es 1953: »Es ist offensichtlich, dass weder junge Mäd-

chen noch ältere Frauen ihre sexuellen Erfahrungen so offen diskutieren, wie Männer es tun.« Seitdem hat sich viel geändert. In einem aktualisierten Kinsey-Report über »sexuelle Bildung« aus dem Jahre 1990 bemerken die Autoren, dass Frauen im Alter von 18 bis 29 Jahren in Bezug auf Kenntnisse im sexuellen Bereich mehr wussten als gleichaltrige Männer. Die Autoren führten die Unterschiede auf »die wachsende Überzeugung der Frauen« zurück, »dass sie ein Recht auf Informationen und zugängliche Veröffentlichungen über die weibliche Gesundheit haben«. Es scheint, dass sowohl die Frauenbewegung als auch die Safer-Sex-Bewegung mit ihrer Klarheit und Offenheit in den letzten 50 Jahren viel zur Erziehung der Frauen in Bezug auf den weiblichen Körper und Sexualität beigetragen haben.

Doch wie sieht es bei den Männern aus?

In meinen Untersuchungen und Gesprächen musste ich feststellen, dass Frauen im Allgemeinen mehr über Sex wussten und eher gewillt waren, sexuelle Dinge frei und offen zu diskutieren. Bei der Beschreibung sexueller Aktivitäten, vor allen Dingen Cunnilingus, waren sich Frauen der qualitativen Aspekte sehr viel stärker bewusst, was auch für die technischen Details im Zusammenhang mit ihrer sexuellen Reaktion gilt. Frauen betonten die Bedeutung von persönlichen Erfahrungen beim Wissenserwerb, bestätigten aber auch, dass ein Großteil der Informationen über Sexualität von Freundinnen und Eltern sowie aus Büchern, Zeitschriften und dem Internet stammten.

Die Männer andererseits waren in Bezug auf sexuelle Din-

ge nicht so kenntnisreich und beschrieben Aktivitäten wie Cunnilingus eher in technischen, objektivierenden Einzelheiten. Die Männer gaben auch zu, dass sie sich stärker auf Pornografie und Erfahrungen aus erster Hand verließen, wenn es darum ging, Informationen zur weiblichen Sexualität zu erhalten. Sie fühlten sich sehr viel unwohler dabei, sich Rat zu heiklen und sensiblen Themen bei Eltern und Freunden zu holen.

Was kann der Mann also tun, wenn er spezifische, akkurate Informationen darüber sucht, wie der sexuelle Reaktionsprozess der Frau stimuliert werden kann? Die Medien bombardieren uns tagtäglich mit Sex, aber es finden sehr wenige allgemeine Diskussionen über die menschliche Sexualität statt, und noch weniger zielen speziell auf die Männer ab. Ironischerweise erklärten einige Männer, mit denen ich sprach, dass die Fernsehserie *Sex and the City* mit ihren offenen Diskussionen über oralen Sex, Orgasmen und andere Themen eine Hauptinformationsquelle über die sexuellen Einstellungen und Wünsche von Frauen sei. Andere gestanden, dass Frauenzeitschriften wie *Cosmopolitan*, die sie insgeheim lasen, für sie aufschlussreich waren und sie dort eine Qualität der Information fanden, die in den Zeitschriften für Männer fehlte.

Ein Mann fasste es so zusammen: »*Cosmopolitan* und *Glamour* sind in Bezug auf Sex und Beziehungen viel spezifischer als Männerzeitschriften wie *Playboy* und *Maxim*, in denen ständig über Sex, aber nicht über Sexualität geredet wird. Sie sind eher »eroberungsorientiert«, statt Rat zu geben, und

konzentrieren sich zu sehr auf technische Spielereien, Gewichtheben und eine erfolgreiche Karriere. *Men's Health* ist niveauvoller, aber es ist halt nur eine Zeitschrift unter vielen, und selbst dort geht es eher darum, perfekte Bauchmuskeln zu bekommen, als detaillierte Sexualberatung zu geben.«

Unglücklicherweise leiden sowohl Männer *als auch* Frauen unter diesem Mangel an genauer Information, sodass Männer ihre Zunge wie Pornostars bewegen, sexuelle Stellungen einnehmen, die wenig mit der Stimulation der Klitoris zu tun haben, und im Allgemeinen keine Vorstellung von der weiblichen Anatomie und dem sexuellen Reaktionsprozess haben.

Wenn es darum geht, die »Grammatik« des oralen Sex zu meistern, brauchen wir mehr als ein paar zufällige Tipps aus der neuesten Ausgabe von *Cosmopolitan* oder *Maxim*. Wir brauchen ein echtes Regelwerk wie es *Elements of Style* bietet: fokussiert, prägnant, mit Techniken, die Sinn ergeben, Erläuterungen, die aufschlussreich sind, und mit Methoden, die wirklich funktionieren – ein Buch, das uns dazu inspiriert, unsere eigene, einzigartige Stimme und unseren Sinn für Stil zu entwickeln. *Mehr Lust für sie* ist dieses Buch.

Egal, ob Sie gerade erst den Weg eines *kliterarischen* Lebens einschlagen oder bereits ein echtes Mitglied der *Kliterateden* sind, sollten Sie sich auf das Erlernen der Grammatikregeln vorbereiten und diese mit viel Stil einsetzen.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Meine eigene Erziehung zum »Cunnilinguisten« begann mit einer sexuellen Dysfunktion – ein sich lang dahinziehender Kampf mit der vorzeitigen Ejakulation. Ich war ein hoffnungsloser Fall. Schon der Anblick eines nackten weiblichen Körpers konnte dazu führen, dass ich die Kontrolle verlor, und das Vorspiel führte schnell zum Ende des Spiels. In der Sprache der Liebe brachte ich nicht mehr als die erste Silbe hervor. Ich war mir sicher, dass die Inschrift auf meinem Grab folgendermaßen aussehen würde: »Er kam. Er sah. Und dann kam er wieder.«

Später lernte ich durch das Studium der Schriften des bahnbrechenden Sexualforschers Alfred Kinsey, dass der typische Mann penetrierende Stoßbewegungen im Durchschnitt etwa zweieinhalb Minuten lang durchhält. Das bot mir einen gewissen Trost, aber damals fühlte ich mich schrecklich allein gelassen. Ich fragte mich oft, warum ich »biologisch dazu verflucht« war, so schnell zum Orgasmus zu kommen. Waren es die rudimentären Überreste des evolutionären Kampfes der natürlichen Auslese, als der Mann seinen Samen schnell verbreiten musste, um sicherzugehen, dass sich sein genetisches Material fortpflanzte? Hätte Charles Darwin mir gesagt, dass das, was ich als quälende Schwäche empfand, eigentlich ein Wettbewerbsvorteil im Kampf um das Überleben des Stärksten war? Vielleicht, aber ich empfand es eher als unglückliches Dahinvegetieren.

Heute bin ich davon überzeugt, dass einer der Hauptgrün-

de für die vorzeitige Ejakulation in schlechten Masturbationsgewohnheiten zu suchen ist – wie Jungen lernen, es schnell, verstohlen und umgeben von Tabus und Geheimnistuerei zu tun, statt darin unterrichtet zu werden, es *richtig* zu machen. Es dauert nicht lange, und der junge Mann ist darauf programmiert, sein Vergnügen schnell zu suchen, und wir alle wissen, dass man schlechte Gewohnheiten nur schwer wieder loswird. Wenn mir vielleicht jemand frühzeitig gesagt hätte, ich sollte beim Masturbieren an den Orgasmus der Frau denken und nicht an den eigenen, wären mir Jahre der Verzweiflung erspart geblieben.

Ich war in sexueller Hinsicht ein Krüppel, und oraler Sex wurde meine Krücke. Wenn ich eine Frau nicht mit dem Penis befriedigen konnte, gelang mir dies mit dem Mund! Ich erinnere mich noch gut an all die Ängste, Vorurteile und Fehler während meiner frühen Erfahrungen in der Collegezeit. Meine ersten Vorstöße in die Welt des Cunnilingus ähnelten denen vieler Männer – zögerlich, vorsichtig, hin und wieder ein paar Leckbewegungen in unteren Gefilden. Ich lernte durch Probieren, aber erkannte schließlich, dass Cunnilingus mehr als nur ein launenhafter oder optionaler Aspekt des Vorspiels ist, sondern vielmehr das *Hauptspiel*. Es war ein wesentlicher Prozess – mit Anfang, Mitte und Ende –, um eine Frau durch die vielen Stadien der Erregung zu leiten, die schließlich im Höhepunkt kulminierten. Cunnilingus ermöglichte es mir nicht nur, einer Frau umfassend Lust zu bereiten – ich musste mir beim Sex nun auch keine Sorgen mehr machen und konnte ihn stattdessen genießen. Auf die-

se Weise konnte ich meine Angst ablegen, mehr Selbstkontrolle entwickeln und insgesamt ein besserer Liebhaber werden. Cunnilingus rettete sozusagen mein Sexualleben, und wenn ich an all die Depressionen und den Kummer denke, die ich aufgrund meines Kampfes mit der vorzeitigen Ejakulation hatte, kann ich durchaus behaupten, dass Cunnilingus mein *ganzes* Leben gerettet hat.

Ich werde nie das erste Mal vergessen, als ich eine Frau mit der Zunge zum Orgasmus brachte. Es war ein Wendepunkt. Ich fühlte mich wie einst der Schriftsteller E. B. White. In seinen Erinnerungen an die ersten Jahre als Schriftsteller in New York beschreibt er, wie es sich anfühlte, sich in einem Restaurant in der 14. Straße zum Abendessen hinzusetzen, die Post durchzusehen und den ersten Scheck für einen Zeitschriftenartikel zu entdecken, den er geschrieben hatte: »Ich kann mich noch an dieses Gefühl erinnern – dass ich es geschafft hatte, dass ich endlich ein Profi war. Es war ein gutes Gefühl, und ich genoss das Essen.«

Dem kann ich nur zustimmen.

Heute bin ich glücklich verheiratet und kann mit Erfolg lieben, aber ich glaube noch immer von ganzem Herzen an den »Weg der Zunge«. Sie ist einfach das für diese Aufgabe am besten geeignete Instrument. Darüber hinaus glaube ich, dass Cunnilingus der intimste, respektvollste und lohnendste Sexualakt ist, dem ein Mann sich hingeben kann. Auch Sally Tisdale schreibt, dass »oraler Sex möglicherweise der stärkste Sexualakt überhaupt ist. Er ist ein Akt der Macht, die aus der verletzbarsten Art von Intimität herrührt.«

Manche bezeichnen oralen Sex als »Mundmusik«, und was mich als Musiker betrifft, bin ich auf dem besten Weg, Perfektion zu erreichen. Aber erst als ich meine Frau kennen lernte, fand ich meine Stradivari – einzigartig, schön und unbezahlbar. Wenn sie meine Violine ist, so bin ich ihr Bogen.

Ich möchte Sie dazu ermutigen, ebenfalls Ihre Stradivari zu finden. Und wenn Sie sie gefunden haben, sollten Sie sie schützen, verehren und ihr treu bleiben, denn dann werden Sie in der Lage sein, sie wie ein Meister zu spielen.

Auch wenn ich allgemeine Techniken vorstelle, ist doch jede Frau anders, und beim Cunnilingus geht es letztendlich um den ultimativen Akt von Kennerschaft und Geben. Das soll nicht heißen, dass man nicht auch durch Zufall viel Spaß haben kann, aber solche Unternehmungen sind nichts anderes als die Beschäftigung mit der Technik ohne weiteren Zweck – Pyrotechnik anstelle von echtem Feuerwerk. Toller oraler Sex bedeutet, dem Rhythmus dessen, was geschieht, zu vertrauen, und sich in einer tieferen, instinktiveren Zone des Ichs zu entspannen. Es ist der gegenseitige Prozess des Loslassens und das Eingehen einer Bindung auf allen Ebenen. Man kann nichts vortäuschen. Man muss mehr sein als nur ein Techniker. Der Cunnilinguist muss die Technik mit all seinen Sinnen und seiner Phantasie erfüllen. Er muss präsent und wirklichkeitserfüllt, er muss mit Körper, Kopf und Geist dabei sein.

E. B. White sagte in einem Interview: »Stil resultiert eher daraus, wie ein Mensch ist, und weniger aus dem, was er



Ian Kerner

Mehr Lust für sie

Was Frauen beim Sex verrückt macht

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17378-5

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2013

So kommen Frauen: der ultimative Sex-Guide für den ambitionierten Liebhaber.

Wer ein guter Liebhaber sein will, muss Ian Kerner lesen! Er lüftet das Geheimnis weiblicher Lust und verrät die erfolgreichsten Verführungsstrategien, die wirkungsvollsten Liebestechniken und die besten Positionen. Vor allem aber führt er in die Kunst ein, mit virtuosem Zungenspiel die Partnerin zu verwöhnen. So wird jeder Mann zum Meister des erotischen Liebesspiels.