

Kochtricks, die selbst

Diese Lecker-Soßen

gehen nie auf die Hüften

DAS PERFEKTE TOOL FÜR TOLLE HAARE Power-Training Diese Muskeln haben's echt nötig

03/2013 Deutschland € 3,00 Österreich € 3,40 Schweiz sfr 5,40 Italien € 4,00 BeNeLux € 3,50 Spanien € 4,00

# Jetzt sind die Jungs dran!

Mündliche Liebesbeweise sind schön – nicht nur mit Worten.
Aber wie wenig überhaupt thematisiert wird, dass auch Frauen gern oral verwöhnt werden wollen, zeigt schon allein die Tatsache, dass es für den Begriff Blowjob nicht mal ein gängiges weibliches Gegenstück gibt

Fotos: Francisco Garcia Text: Christiane Kolb

# Was hält Männer davon ab?

Es ist zum Verzweifeln. Gerade wenn's um Oralsex geht, scheinen Männer und Frauen auf den Mund aefallen zu sein - und das ist für beide Seiten höchst unbefriedigend! 67 Prozent der Frauen wünschen sich, öfter mit der Zunge verwöhnt zu werden. Das ergab eine Umfrage auf WomensHealth.de. Dabei gaben bei einer Parallelumfrage auf MensHealth.de fast 59 Prozent der Männer an, dass sie ihre Liebste liebend gern mit heißen Küssen im Bermudadreieck verwöhnen. Warum klappt's dann so selten? Eins ist sicher: Hinter der männlichen Zungenzurückhaltung steckt keine generelle Ablehnung. kein Ekelgefühl, und auch Faulheit ist nicht der Grund. Schuld ist ein Mix aus Unsicherheit und Zurückhaltung. 3 häufige Gründe, warum er so selten abtaucht und 3 Strategien, wie Sie ihn dazu kriegen.

#### ▼ PROBLEM: ER WEISS NICHT, OB SIE ES WOLLEN

Die Vergangenheit spielt bei dieser Unsicherheit eine entscheidende Rolle. Vielleicht mochte eine seiner Verflossenen Oralsex nicht, und er schließt von ihr auf Sie. Vielleicht haben Sie ihn aber auch schon mal abgebügelt, als er loslegen wollte.



VERWÖHNT

Quelle: Umfrage auf WomensHealth.de

MONAT ORAL

weil an dem Tag Ihre Vaginalflora nicht ganz in Balance war oder Sie Lust hatten, ihn in sich zu spüren – und daraus entstand für ihn der Eindruck, Sie seien generell abgeneigt. "Männer empfangen zu oft zwiespältige Signale und halten sich deshalb lieber zurück", so Felicitas Heyne, Psychologin und Autorin des Buches "Fremdenverhehr. Warum wir so viel über Sex

reden und trotzdem keinen mehr haben" (Goldmann, um 9 Euro). Daher hilft nur: Sagen Sie, was Sie wollen! Laut unserer Umfrage wünschen sich Männer vor allem klare Ansagen: 44 Prozent möchten, dass ihnen ihre Partnerin deutlicher mitteilt, wie sie es gern hätte. Kommt Ihnen ein klares "Ich will, dass du mich leckst" nicht über die Lippen, dann ermuntern Sie ihn beim nächsten Mal mit einem ermutigenden Satz wie "Du bist so gut darin, das kannst du öfter machen." So kommt die Botschaft an, denn Männer wollen gelobt werden - immer wieder.

# ▼ PROBLEM: ER WILL REIN, NICHT RUNTER

Koitus statt Cunnilingus. Manch-mal haben die Kerle einen Tunnelblick und nur ein Ziel – rein damit. "Männer sind oft sehr fokussiert darauf einzudringen und vergessen, ihre Partnerin so zu erregen, dass der Sex für beide erfüllend wird", sagt der renommierte Klinische Sexologe Dr. Ian Kerner. Laut Studien erreicht nur jede vierte Frau beim Sex ohne Extrastimulation der Klitoris regelmäßig den Orgasmus. Also müssen Sie handeln – schon allein, damit Sie auf Dauer »



# MÜNDLICHE PRÜFUNG: IHR STANDPUNKT

NEIN. SIE MÜSSEN NICHT WILD TURNEN. SIE DÜRFEN GENIESSEN. DENNOCH GIBT ES AUCH BEIM ORALSEX EINIGE NEUE POSITIONEN, DIE SICH LOHNEN

#### Im Sitzen

Rock. Dann setzen Sie sich auf die Bettkante, ziehen den Stoff hoch und den Slip zur Seite, damit er auf den Knien vor Ihnen besten Zugang hat.

Bonus: Ideal auch außerhalb des Schlafzimmers. Außerdem ist es für ihn angenehm, weil die Pose nicht so auf den Nacken geht.

### Im Liegen

Bei der seitlichen 69 gibt es Spaß (und was zu tun) für beide - in entspannter Lage. Bonus: In der Stellung können sich beide auf das konzentrieren,

was wirklich wichtig ist, ohne Tragen Sie mal wieder einen einen Gedanken an die unbequeme Lage zu verschwenden.

#### Im Stehen

Er liegt rücklings auf einer Bank in geeigneter Höhe, Sie stehen über ihm, Ihr Blick geht auf seine Körpermitte. Bonus: Aus dieser Position haben Sie eine explizite Aussicht - es ist wahrscheinlich nicht zu ühersehen dass auch ihn die Sache erregt. Wenn Sie Lust haben und noch die Konzentration dafür aufbringen, beugen Sie sich nach vorn und bereiten ihm mit der Hand Freude

#### Auf den Knien

Er legt sich aufs Bett, Sie knien auf allen vieren über ihm, das Becken auf Höhe seines Kopfes, Richten Sie sich die Sache so ein, dass sich alles gut für Sie anfühlt, und sehen Sie ihn ruhig mal an - nichts turnt so sehr an wie Blickkontakt, wenn er Sie intim küsst. Bonus: Klar, er macht die Hauptarbeit, aber Sie können ein wenig mithelfen, indem Sie Ihr Becken so kippen, es näher zum ihm führen oder weiter wea - für den optimalen Druck, mit dem Sie zum Orgasmus kommen.

nicht zu kurz kommen. Sagen Sie ihm, dass Liebe mit mündlichem Vorspiel für Sie noch befriedigender ist oder Sie beim Oralsex intensiver kommen. Oder Sie bieten ihm einen Kompromiss an: Erst leckt er Sie solo zum Höhepunkt, und dann erst schlafen Sie miteinander.

#### ▼ PROBLEM: ER WILL SICH NICHT BLAMIEREN

Was uns Frauen selbstverständlich erscheint, ist für Männer oft ein Rätsel, Schließlich ist Mann in Sachen Anatomie Simpleres gewohnt: "Sein bestes Stück hat er mehrmals täglich in der Hand, und es ist offensichtlich, wie es funktioniert", so Hevne. Bei den weiblichen Gegenparts dagegen ist es nicht so klar, und das verunsichert ihn. Schließlich will er sich nicht mit linkischem Gefummel blamieren. 19 Prozent der Männer beklagen, dass ihre Partnerin ihnen nie erklärt hat, was genau ihr beim Oralsex gefällt. Und jeder Zehnte gibt zu, dass er keinen Schimmer hat, was genau er da unten tun soll. Deshalb rät Heyne dazu, den Mund aufzumachen und ihm zu sagen, ob Sie es lieber schnell oder langsam, lieber weiter oben oder eher drinnen mögen. Das wird Ihr Sexleben auf ein neues Level bringen: "Die meisten Männer mögen es, wenn sie wissen, was sie tun sollen. Außerdem ist eine Frau, die ihre Lust ausleben kann, reizvoller als ein schüchternes Mauerblümchen."



Quelle: Umfrage auf MensHealth.de



#### DURCH DIE BLUME GESAGT

FALLS ER MAL TOTAL DANEBENLIEGT UND LECKT: SO BRINGEN SIE IHN FREUNDLICH AUF DIE RICHTIGE SPUR



# TRICKSEN ERLAUBT

DER ORALSEX SOLL NOCH SCHÄRFER UND SCHÖNER WERDEN? KEIN PROBLEM!

# 1 GUTER GESCHMACK

Es gibt Gleitgele mit Aroma, die auch für Oralsex gemacht sind, etwa "French Kiss" von Joydivison oder "Play"-Aromagel von Durex. Sie müssen sich nur auf die Geschmacksrichtung einigen: Kirsche, Erdbeere, Zitrone – die Auswahl ist groß.

# HELFENDE HÄNDE

Verstärken Sie das gute Gefühl, indem Sie eine Hand auf den Venushügel legen und das Gewebe um die Klitoris herum etwas anspannen. Auch die Scham mit flachen Händen leicht aufzuspreizen, verschärft die Sache.

3 ANREGENDE AUFBETTUNG
Legen Sie sich ein festes Sofakissen unter den Po. Das ist nackenschonend für ihn und intensiver für Sie.

Und das macht auch noch richtig Spaß:

→ WomensHealth.de/stellungen

# GUTE FÜHRUNG: DISKRETE HINWEISE FÜR IHRE LUST

VIELE MÄNNER HÖREN UNGERN DIREKT, WAS SIE IM BETT TUN SOLLEN. DARUM HIER DIE BESTEN TIPPS FÜR NONVERBALE KOMMUNIKATION VON UNSEREM MEN'S-HEALTH-KOLLEGEN ANDREAS BERNHARDT

#### MIT EINEM FINGERZEIG

Dirigieren Sie ihn mit dem Finger. Erst mit Lock-Bewegungen aufs Bett, dann zwischen ihre Beine, auf den K-Punkt. Mit der Zeit wird ein spannendes Spiel daraus, in dessen Verlauf er kapiert, dass es nur wenig Sinn ergibt, ihren Finger zu lecken. Demonstrieren Sie dann mit Ihrem Zeigefinger auf seiner Haut, welche Frequenz und welcher Druck Sie anmacht.

#### **MIT LÄRM**

Kritik ist doof, Jubein ist prima. Wenn Ihnen gefällt, was er tut, machen Sie also Lärm. Nichts Artikuliertes, eher "Mmmh, aaah, ooooh!" Liegt er mit seinen Berührungen daneben, bleiben Sie leise. Und dann steuern Sie ihn, indem Sie den Beifall in Lautstärke und Tempo variieren – ein bisscher wie beim Rufen von "Heiß" und "Kält!" wen jemand et was sucht, Kält!" wen jemand et was sucht, Kält!" wen jemand et was sucht.

#### MIT DEN LIPPEN

Wenn Sie ihn unterwegs instruieren wollen: Führen Sie eine seiner Hände an ihren Mund und machen ihm ohne Worte per Lippenkontakt vor, was sich wirklich gut anfühlt: lecken, saugen, küssen. Dabei sollten Sie aber nichts sagen – wenn er das Spielchen wörtlich nimmt, spricht er Ihnen nach, und es entsteht eine wirklich angeregte intime Diskussion.