



Die
Geheimnisse
für epischen
ORALSEX

WIE DU EIN MEISTER MIT DER
ZUNGE WIRST

CHRISTOPHER FLANAGAN

Inhalt

Kurze Einleitung	0
Wer bin ich und warum kann ich dir was über Sex erzählen?	1
Warum Cunnilingus für Frauen so gigantisch sein kann.....	2
Struktur des Ebooks	4
Die 4 Phasen gigantischen Oralverkehrs	5
Phase 1 – Der alles entscheidende Spannungsaufbau	5
Phase 2: Die Variationsphase	9
Phase 3: Die Monotonie-Phase	13
Phase 4: Der alles entscheidende Abschluss	16
Techniken für maximale Ekstase	18
Ekstase-Technik #1: Das Duckface.....	19
Ekstase-Technik #2: Der Scheibenwischer	20
Ekstase-Technik #3: Der Aufzug	21
Ekstase-Technik #4: Das Glücksrad	21
Ekstase-Technik #5: Der intime Kuss	22
Ekstase-Technik #6: Das Riesenrad	23
Ekstase Technik #7: Der Staubsauger Deluxe.....	24
Die Grundlagen für epischen Oralsex.....	26
Grundlage #1: Hygiene.....	26
Grundlage #2: Jeder Jeck ist anders... ..	27
Grundlage #3: Wie du genau erkennst, wie gut es ihr gefällt!	28

Was sagt dein Gefühl?.....	28
Signal 1: Die Position des Beckens:	29
Signal 2: Was macht sie mit den Beinen?.....	30
Signal 3: Wie sieht die Atmung / das Stöhnen aus?	30
Grundlage #4: Achte nicht so sehr auf ihre Erregung 😊	31
Grundlage 4: Ihre Gedanken.....	33
Grundlage #5: Kommunikation	35
Epilog und wichtige Worte zum Schluss.....	37

Kurze Einleitung

Hey mein Freund! Schön, dass du dich dazu entschieden hast dir dieses knackige Ebook zuzulegen! Eine absolut fabelhafte Entscheidung und dein Einstieg in die Welt der sexuellen Weiterentwicklung! Oralsex (oder auch Cunnilingus) eignet sich hierfür besonders gut. Warum? Ganz einfach:

Gigantischer Oralsex ist nicht schwer. Ganz im Gegenteil: Gigantischen Oralsex kann man schnell meistern, wenn man nur weiß, wie! Und genau hierfür ist dieses Ebook da! In diesem Ebook ist alles, was du wissen musst, kurz und knackig auf den Punkt gebracht.

Ich habe in diesem Buch besonders darauf geachtet, alles möglichst kompakt zu halten. Die findest in diesem Buch also nur praxisrelevante Informationen und keinen einzigen Satz, der überflüssig ist.

Du brauchst also nicht stundenlang lesen und dich durch irgendwelche unnötigen Nebeninfos quälen. In diesem Ebook geht es einzig um allein um die praktische Anwendung!

Und ich verspreche dir: Danach bist du bereit, deiner Partnerin nie dagewesene Erlebnisse in ungeahnter Intensität mit deiner Zunge zu beschenken. Denn eines steht fest: Oralsex kann für Frauen ein ganz besonders intensives sexuelles Erlebnis sein.

Du darfst dich drauf freuen! Deine Partnerin darf sich drauf freuen!

Also: Lehn dich zurück. Schnall dich an. Mach deine Zunge locker. Und bleibe bei mir. Los geht's.

Wer bin ich und warum kann ich dir was über Sex erzählen?

Mein Name ist Christopher Flanagan und ich bin Autor des Sexratgebers „Der besondere Liebhaber“ und Gründer des Sexualität-Ratgeber-Blogs Lovebetter.de. Das ist der größte Sexratgeber-Blog im Deutschsprachigen Raum mit über 60.000 Lesern im Monat. Um die Sexualität der Frauenwelt besser zu verstehen, habe ich zahllose ausführliche und detaillierte Gespräche mit Frauen geführt. Und so kenne ich die weibliche Perspektive auf Sex in und auswendig.

Neben meiner Tätigkeit als Blogger und Autor coache ich Männer zu einer erfüllenden Sexualität. Und so kenne ich auch die typischen männlichen Probleme beim Sex bestens. Sex ist meine Leidenschaft. Und mit diesem kleinen Ebook stecke ich dich an 😊!

Warum Cunnilingus für Frauen so gigantisch sein kann...

Wie fühlt sich ein Blowjob für dich an? Gut? Sehr gut? Wahnsinnig gut? Nun stell dir vor, wie sich wohl ein Blowjob anfühlen würde, bei dem du einfach doppelt so viel spürst. Der Mund, die Lippen, die Zungenbewegungen...all das würdest du doppelt so intensiv spüren als bisher. Das wäre ein ziemlicher Traum, oder?

Das Verrückte an diesem theoretischen Szenario ist, dass es sich für Frauen genau so anfühlt. Denn in die weibliche Klitoris verlaufen fast doppelt so viele Nervenenden als in dein bestes Stück. Damit ist die Klitoris die mit Abstand empfindlichste Körperstelle des menschlichen Körpers. Du kannst dir sicher vorstellen, wie unfassbar viel Potential für sexuelle Ekstase hier verborgen liegt. Beim Oralsex kannst du dich ganz intensiv genau dieser Körperstelle widmen. Und das mit einem Körperorgan, das sich quasi perfekt für diese Form der Stimulation eignet: deine Zunge. Und genau deshalb können Frauen beim Oralsex völlig atemberaubende Gefühle erleben!

Aber auch neben dem rein körperlichen Aspekt hat Oralsex für Frauen einen besonderen Vorteil. Und zwar den Vorteil der bedingungslosen Aufmerksamkeit. Was meine ich damit?

Ein bedeutender Teil der weiblichen Sexualität sehnt sich beim Sex danach, im Mittelpunkt zu stehen und die vollständige, intensive Aufmerksamkeit und Zuwendung des Mannes zu erhalten.

Nun kannst du ihre genau das natürlich auch bei penetrativem Sex schenken. Nur ist es oftmals so, dass es vielen Männer schwer fällt aus ihren Leistungsgedanken zu entfliehen und sich mit 100% ihrer Aufmerksamkeit der Partnerin zuzuwenden (aber das ist ein anderes Thema). Beim Oralsex jedoch ist eine Sache klar: Es dreht sich alles um die Frau. Sie steht im Zentrum der Aufmerksamkeit. Ihre Erregung steht im Zentrum der Aufmerksamkeit.

Hinzu kommt: Wenn eine Frau sexuelle Ekstase erleben möchte, dann muss sich ihre störenden Gedanken ziehen lassen können. Und zwar vollständig. Cunnilingus bietet ihr hierfür die perfekte Grundlage, denn deine Partnerin braucht nicht aktiv in den Prozess eingreifen. Alles, was sie tun muss, ist sich zurücklehnen und sich völlig dem Zustand des Genießens hingeben. Sie kann sich voll und ganz auf sich und ihren Körper konzentrieren. Das ist die perfekte Grundlage dafür, in eine tiefe Entspannung ohne jegliche ablenkenden Gedanken überzugehen.

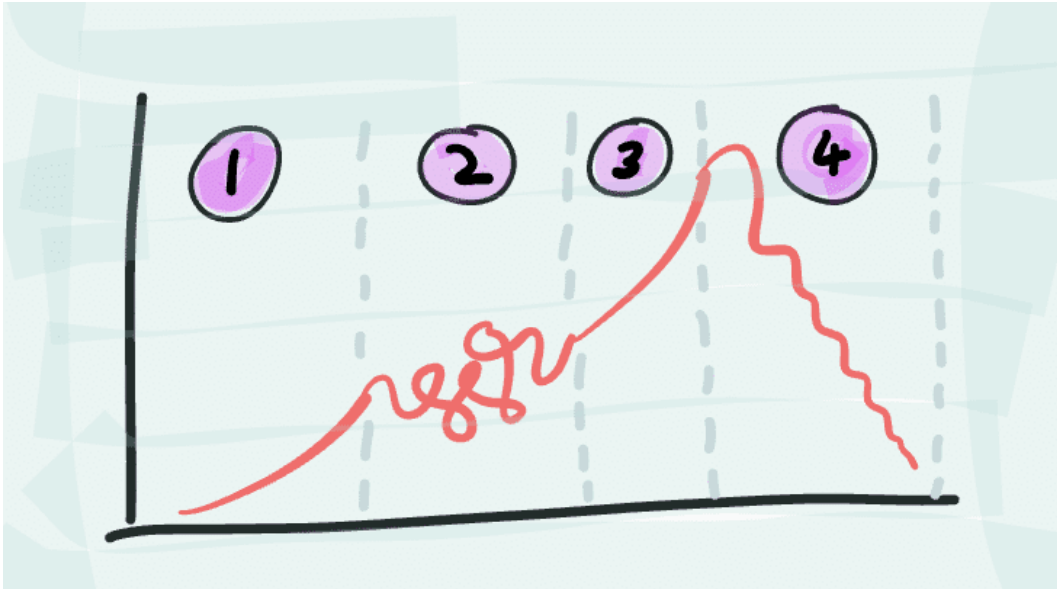
Um ihr hierbei zu helfen gibt es natürlich auch noch einige Tipps und Kniffe. Aber dazu kommen wir später im Buch. Wichtig für jetzt ist einfach, dass du verstehst: Oralsex kann für Frauen etwas ganz Besonderes sein! Und in diesem Ebook lernst du, wie du deiner Partnerin ein genau solches besonderes Erlebnis kreierst!

Struktur des Ebooks

Wir sprechen als erstes über die 4 Phasen gigantischen Oralverkehrs. Diese sind für richtig guten Cunnilingus viel wichtiger, als du es dir vielleicht vorstellen kannst. Weiter geht's dann mit den verschiedenen Ekstase-Techniken für epischen Oralsex. Und abschließend sprechen wir über die wirklich fundamentalen Grundlagen, die dich beim richtig lecken empathisch und einfühlsam machen und dich so zu einem wirklich besonderen und außergewöhnlichen oralen Liebhaber machen. Das ist der mit Abstand wichtigste Part dieses Ebooks!

Damit weißt du für den Moment alles, was du wissen musst! Lass uns loslegen mit den 4 Phasen für epischen Oralsex:

Die 4 Phasen gigantischen Oralverkehrs



Phase 1 – Der alles entscheidende Spannungsaufbau

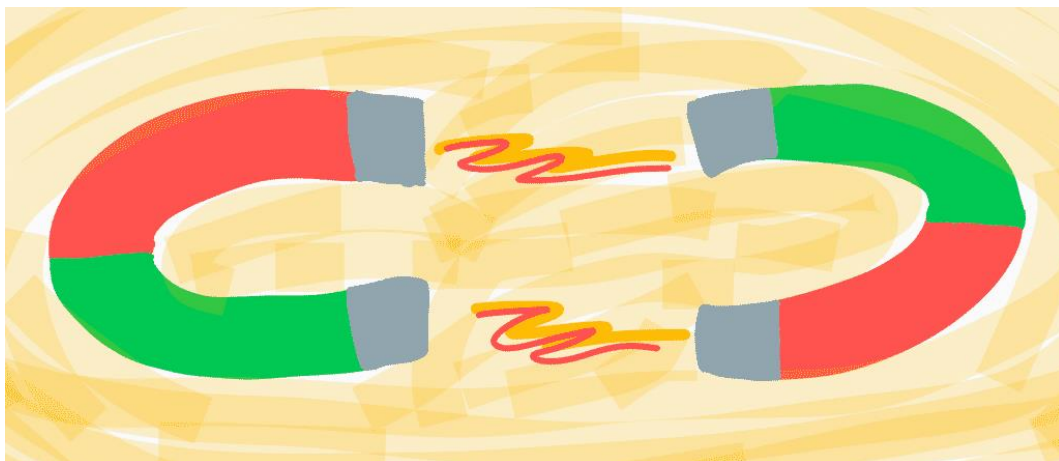
Sexuelle Spannung ist für das Aufkeimen einer ungezügelten weiblichen Lust die fundamentale Grundlage! Wenn es dir wirklich gelingt, in deiner Partnerin so richtig viel Spannung und Antizipation aufzubauen, dann ist das im Grunde schon die halbe Miete. Wenn deiner Partnerin vor Spannung fast platzt, dann ist es fast schon egal, was du danach tust. Deine Partnerin wird vor Erregung durch die Decke gehen.

Und genau darum geht es nun in Phase 1!

Und genau hier liegt zugleich auch ein Fehler vieler Männer: Sie kommen direkt zum Punkt. Oder zumindest viel zu schnell. Ein paar Küsse am Hals, ein kurzer Halt an den Nippeln, dann runter zum Bauch und nach einem kurzen Vorgeplänkel wenden sie sich direkt der Vagina zu.

Für die Frau ist ab dem ersten Moment klar was Sache ist. Empfindet sie dabei besonders viel Spannung? Natürlich nicht!

WICHTIG: Gib deiner Partnerin beim Oralverkehr nicht direkt das, was sie möchte oder erwartet. In dem Moment, in dem du deinen Kopf in Richtung ihres Schoßes bewegst, wird sie sofort wissen was Sache ist: „*Ich werde jetzt oral verwöhnt!*“ Sie wird sich drauf freuen und es sich herbeisehnen. Anstatt ihr aber nun einfach ihre Erwartung zu erfüllen, lässt du sie zappeln. Und zwar so ordentlich.



Du nutzt deine Zunge, Mund und Hände, um ihren gesamten Körper so richtig ausgiebig zu stimulieren. Achte darauf, was ihr hier gut gefällt und verwöhne sie mit einer ordentlichen Portion Stimulation am Körper.

Während du das tust, kannst du immer wieder „versehentlich“ mit deinem Arm oder einem Bein einen leichten Kontakt mit ihrer Vagina herstellen.

Damit erinnerst du sie daran, worum es hier eigentlich geht! Und schwupp, wird ihre Erwartung und Spannung in die Höhe schießen.

In kleinen Schritten wendest du dich mehr und mehr dem Zentrum ihrer Lust – der Vagina an.

Aber natürlich machst du vorher einen ausgiebigen Halt an ihrem Bauch, ihren Oberschenkel-Innenseiten und ihrem Venushügel. Verwöhne diese Stellen hingabevoll und ausführlich mit deinem Mund. Gleichzeitig kannst du auch deine Hände benutzen, um für noch vielseitigere Stimulation zu sorgen.

Hab Spaß dabei, deine Partnerin auf diese Weise zu gewöhnen und zeige ihr das auch. Genieß den Prozess spielerisch herauszufinden, welche Körperstimulation ihr besonders gut gefällt.

Dieser Spannungsaufbau kann – je nach Frau – gut und gerne 15-20 Minute dauern. Erst danach widmest du dich dem Bereich um ihre Vagina und dann den Schamlippen. Hier bist du jetzt also schon ganz nah dran an dem Zentrum ihrer Lust.

Und genau mit dieser Nähe kannst du nun spielen. Wenn du es richtig angestellt hast, wird ihr Antizipation, dass du sie endlich leckst, schon recht groß sein! Diese Antizipation gilt es nun ins Unermessliche zu steigern.

Die Schamlippen, sowie der unmittelbare Bereich um ihre Vagina kannst du zunächst ganz, ganz sanft mit deinen Lippen und deiner Zunge stimulieren. Du kannst hier küssen, saugen, lecken und alles tun, worauf du Lust hast. Wenn der Bereich durch deinen Speichel angefeuchtet ist, kannst du darüber hinaus auch mit deiner Atmung arbeiten.

Wie meine ich das?

Wenn deine Partnerin bereits hochgradig erregt ist und viel sexuelle Spannung in ihr darauf wartet entladen zu werden, genügt oft schon ein sanftes Pusten oder Atmen auf ihre Klitoris, um intensive Gefühle der Lust in ihr auszulösen.

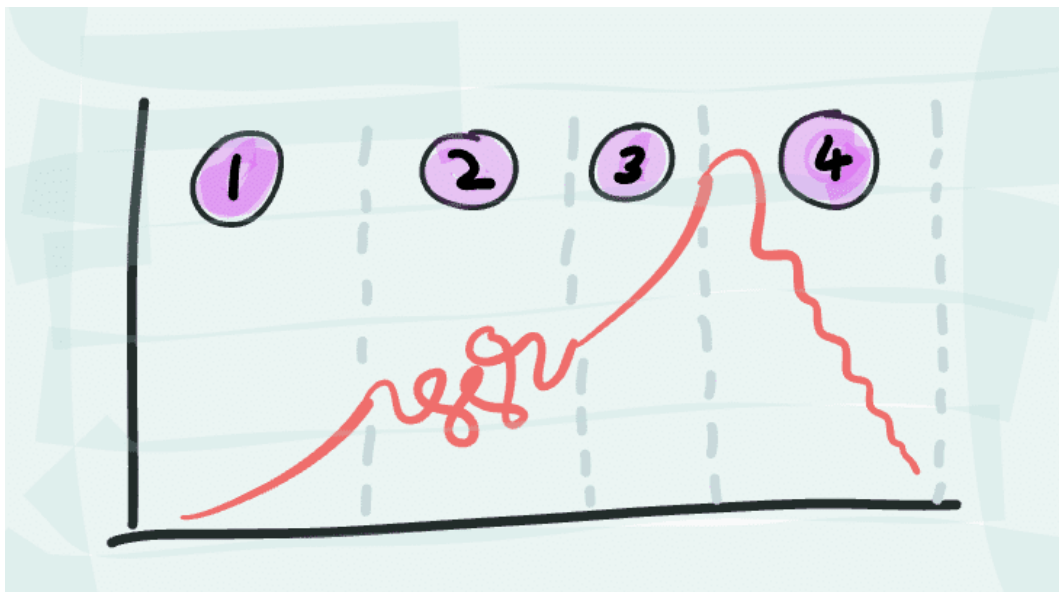
Verwöhne also mit Hingabe die unmittelbaren Bereiche um ihre Klitoris. Ab und an rutscht du mit deiner Zunge „ganz versehentlich“ und leicht über ihren Kitzler und gibst ihr einen Vorgeschmack, was noch auf sie wartet. Ihre Antizipation, Vorfreude und vor allem UNGEDULD wird sich so steigern und steigern bis sie es fast nicht mehr aushält.

Und so kreierst du sexuelle Spannung! Und Frauen lieben diese Spannung enorm. Im nächsten Schritt geht es nun darum, diese Spannung zu entladen.

Woher weißt du, wann du zum nächsten Schritt übergehen sollst? Du merkst das daran, dass deine Partnerin augenscheinlich entweder durch ihre Körpersprache oder durch klare Worte darum fleht, endlich von dir so richtig geleckert zu werden.

Ein weiteres gutes Indiz ist es, wenn nur durch deine periphere Stimulation aus Phase 1 Vaginalsekret aus ihr austritt.

Phase 2: Die Variationsphase



Willkommen in meiner persönlichen Lieblingsphase. Das Schöne an dieser Phase ist, dass du deiner Partnerin einerseits vielseitige Stimulation schenkst, aber auch gleichzeitig selber deinen Spaß haben kannst (und sollst).

Warum heißt diese Phase Variationsphase: Weil du hier beginnst ganz wild mit verschiedenen Techniken und Art und Weisen verschiedene Bereiche ihrer Vagina zu stimulieren.

In einem ersten Schritt wirst du deiner Partnerin hier zum allerersten Mal eine direkte Stimulation ihrer Klitoris schenken. Zelebriere diesen

Augenblick. Halte sie maximal lang hin. Und dann beginne auch nur mit ganz leichten, sanften Berührungen mit deiner Zunge (damit du noch Platz hast um dich zu steigern).

Hier geht es wirklich darum deine eigene Neugier aufkeimen zu lassen. Du hast diese einmalige Chance in einen ganz engen Kontakt mit der intimsten Stelle deiner Partnerin zu kommen und damit zu experimentieren.

- Es gibt zahlreiche Techniken des Saugens, Leckens und Küssens.
- Du kannst dabei verschiedene Geräusche entstehen lassen.
- Du kannst mit verschiedenen Feuchtigkeitsstufen spielen.
- Du kannst angrenzende Bereiche um ihre Vagina herum in die orale Stimulation miteinbeziehen.
- Du kannst mal wild, mal verschmust, mal leidenschaftlich und mal "versaut" mit ihrer Muschi umgehen.
- Du kannst ihre Schamlippen einbeziehen. Du kannst ihre Vaginalöffnung einbeziehen. Und du kannst den sensiblen Bereich zwischen ihren Schamlippen und dem zentralen Teil ihrer Vagina stimulieren.

Deine Möglichkeiten mit diesem engen Kontakt zu experimentieren, sind schier grenzenlos. **Viele möglichen Techniken, die du hier anwenden kannst, findest du in der Technik-Sektion, die weiter unten folgt.** Wichtig ist aber hier vor allem, dass du selbst kreativ wirst und deinem Spieltrieb freien Lauf lässt! Wenn deine Partnerin spürt,



dass du deinen Spaß da unten hast, dann verpasst ihr das zusätzlich eine gehörige Portion Erregung!

Hier in dieser zweiten Phase geht es noch nicht um ihren Orgasmus. Es gibt hier keinen Grund den Druck zu verspüren, ihr direkt GENAU DIE Stimulation zu verpassen, die sie in den Wahnsinn treibt. In dieser Phase geht es darum zu experimentieren, frei und wild zu sein.

Und genau das hat gleich drei Vorteile:

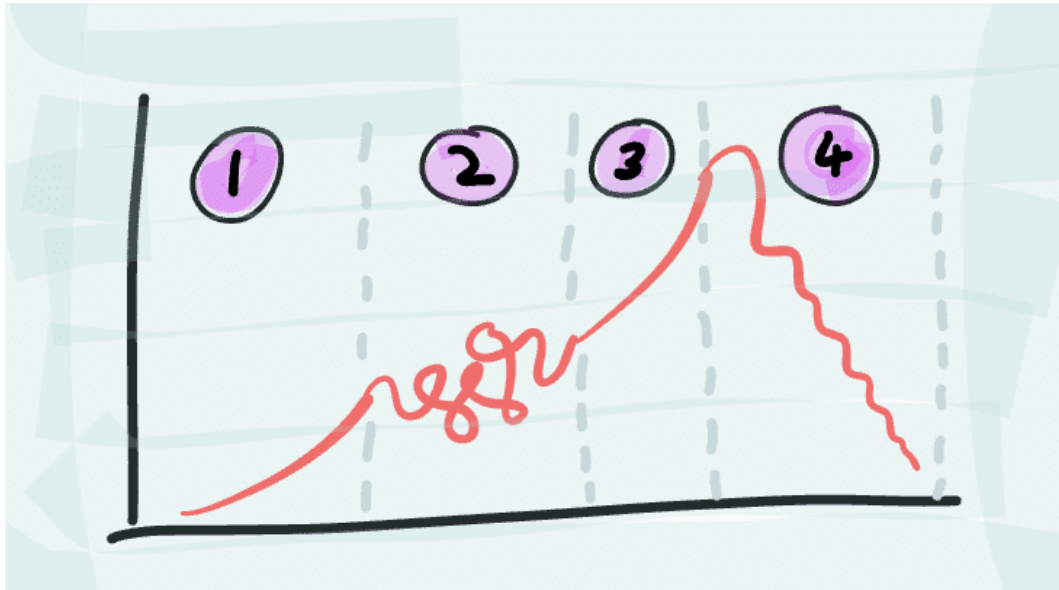
1. Du schenkst deiner Partnerin völlig unterschiedliche und vielfältige Reize, was für sie bombastisch ist!

2. Du hast die Chance herauszufinden, welche Stimulation und Technik sich für sie wirklich am besten anfühlt.
3. Und du kannst hier deinen Spaß haben und dich im Spiel mit ihrer Vagina ausleben.

Diese zweite Phase des Oralsex ist wichtig, um eine spielerische Leichtigkeit und Lockerheit in die Situation zu bringen und deiner Partnerin darüber hinaus ungewöhnliche Gefühle zu schenken. Außerdem geht es darum, dass der Oralverkehr für deine Partnerin nicht monoton wird, sondern vielseitig, spannungsgeladen und interessant bleibt.

Auch diese Phase kann je nach Bedürfnis deiner Partnerin gut und gerne 10-15 Minuten lang sein.

Phase 3: Die Monotonie-Phase



Wenn es eine Sache gibt, die sich in den vielen Gesprächen, die ich mit Frauen hatte, immer wieder gezeigt hat, dann ist es diese hier:

Für einen Orgasmus muss sich eine Frau auf eine einzige Form der Stimulation so richtig einlassen und konzentrieren können. Wenn es um den Orgasmus geht, braucht sie keine Variation mehr, sondern einfach eine gleichbleibende Stimulation.

Und genau das gibst du ihr in Phase 3. Jetzt zahlt es sich aus, dass du in Phase 2 so viel experimentiert hast. Denn nun kannst du einschätzen, welche Technik deiner Herzensdame heute besonders in Ekstase versetzen kann. Und genau diese wendest du jetzt an (wie du exakt herausfindest, was deiner Freundin besonders gut gefällt, besprechen wir weiter hinten in den Grundlagen).

Du findest ein Tempo und einen Druck, auf dem deine Partnerin besonders positiv reagiert. Und dann machst du einfach GANZ GENAU das. Stupide. Straight forward. Weiter. Und immer weiter.

Gut möglich, dass deine Partnerin dir hier auch Feedback gibt, was sie von dir braucht. Vielleicht sagt sie „genau so“, oder „weiter, weiter“. Oder sie macht anhand ihrer Körpersprache deutlich, dass das was du tust exzellent ist.

Wenn du an diesem Punkt bist, dann verändere nichts mehr. Werde NICHT schneller. Erhöhe NICHT den Druck. Mache exakt das was du davor getan hast und gib deiner Partnerin alle Zeit der Welt, um zu genießen.

Viele Männer machen hier den Fehler, dass sie weiterhin die Stimulation variieren, oder ungefragt schneller und schneller werden, wenn sie spüren, dass die Erregung ihrer Partnerin steigt.

Für uns Männer mag das wohl gut funktionieren. Für Frauen jedoch ist schneller nicht immer besser. Wenn deine Partnerin auf ein spezielles Tempo von dir abgeht, dann gibt es für dich keinen Grund, dieses Tempo nochmal zu verändern.

Während sich deine Partnerin nun in mehr oder weniger großen Schritten dem Orgasmus nähert, kannst du auf ihre Körpersprache und ihre Atmung/Stöhnen achten (besprechen wir ebenfalls ausführlich in den Grundlagen).

Wenn du merkst, dass ihre Körpersprache nachlässt und ihr Stöhnen nach einer Weile zurück geht, kannst du an dieser Stelle auch aufhören. Denn es geht beim Oralsex nicht darum, sie um jeden Preis zum Orgasmus zu bringen.

WICHTIG: Beim Oralsex geht's nicht nur um den Höhepunkt. Der sexuelle Spannungsaufbau war bereits extrem erregend für deine Partnerin. Und die Variationen aus Phase zwei waren ebenfalls atemberaubend. Der Orgasmus ist die Zugabe. Aber keine Pflicht. Es gibt für eine Frau nichts Ätzenderes, als ein Mann, der zwanghaft auf den Orgasmus drängt, obwohl sie längst schon weiß, dass sie keinen haben wird.

Wenn sie aber augenscheinlich weiterhin ihren Spaß hat, dann mach weiter, bis sie einen Höhepunkt erlebt. Manchmal ist es so, dass Frauen in Phase 3 „ganz schön lange“ brauchen, um sich dem Orgasmus zu nähern. Hier solltest du einfach geduldig sein.

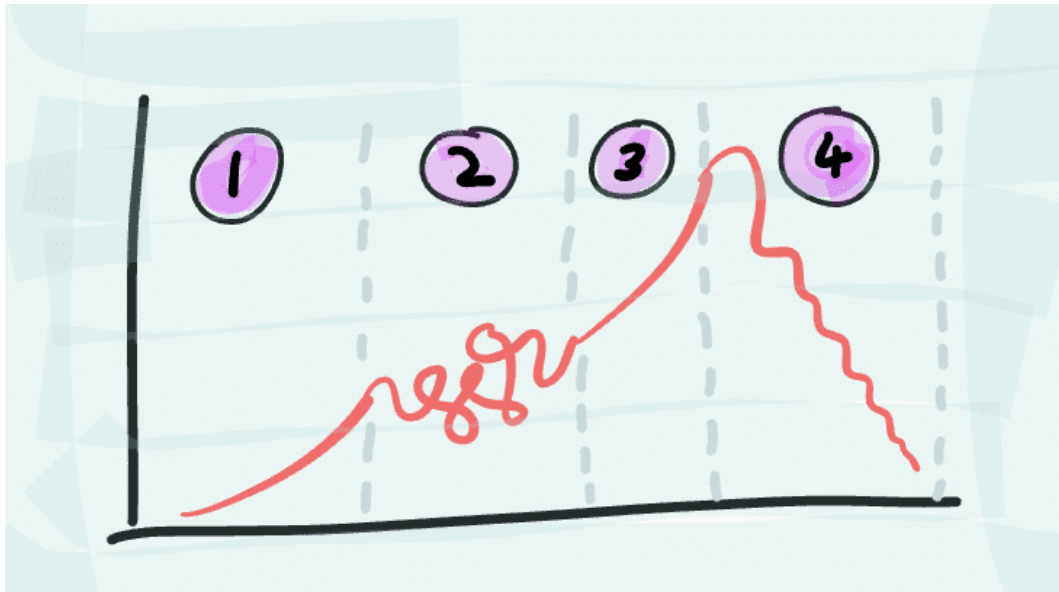
Bekommst du so langsam einen Krampf in der Zunge? Halte durch.

Spürst du deine Lippen nicht mehr? Bleib dran!

Schwitzt du am ganzen Körper vor lauter Anstrengung? Nicht verzagen!

Irgendwo auf dieser Welt läuft in exakt diesem Moment irgendein Mann einen Marathon. Also: Nicht weinerlich werden. Ganz so schlimm ist deine Situation nun doch nicht 😊.

Phase 4: Der alles entscheidende Abschluss



Nachdem deine Partnerin ihren Höhepunkt erlebt, schwebt sie auf Wolke 7. Die meisten Damen schätzen es, wenn du ihren Kitzler nun ein Weilchen in Ruhe lässt. Dieser ist jetzt extrem empfindlich.

Das heißt aber nicht, dass deine Arbeit jetzt getan ist und du dich unter die Dusche verabschieden kannst. Fast jede Frau wünscht sich nach dem Orgasmus Zuneigung und Geborgenheit deinerseits.

Schenke ihr diese. Lege dich zu ihr und nimm sie in den Arm. Lege deine Hand behutsam mit sanftem Druck auf ihren Venushügel oder ganz über ihre Vagina. Frauen bestätigen mir immer wieder, dass das ein schönes Gefühl der Geborgenheit in ihnen auslöst (warum genau das so ist, weiß ich nicht).

Dazu kannst du deine Partnerin liebevoll streicheln, bis sie die Nachwirkungen ihres gigantischen Höhepunktes zu ende genossen hat. Dieser letzte Part ist wichtiger, als du es dir vielleicht vorstellen kannst. Fakt ist aber: Wenn du dich nach dem Höhepunkt plump, oder grob anstellst, ruinierst du eventuell das komplette Erlebnis. Für Frauen ist die Phase nach dem Höhepunkt sehr wichtig. Achte also darauf, was deine Partnerin in diesem Moment braucht.

Und so, mein Freund, funktioniert wirklich epischer Oralsex. Eventuell sagst du dir jetzt: *„Hey, Moment mal! Ich weiß doch noch gar nicht was ich mit meiner Zunge jetzt genau anstellen soll!“*

Achja richtig! Genau darüber sprechen wir jetzt als nächstes.

Techniken für maximale Ekstase

Eine ganz elementare Regel vorweg:

Was Frauen beim Oralsex gefällt, ist maximal individuell. Und das gilt nicht nur für Oralsex, sondern eben auch für „normalen“ Geschlechtsverkehr, für das Fingern, Vorspiel ect...

Deshalb gibt es beim Lecken kaum eine Fähigkeit, die wichtiger ist, als dein Einfühlungsvermögen (darauf kommen wir später noch zu sprechen).

Die Techniken in dieser Rubrik kannst du zum Experimentieren und Variieren in Phase 2 nutzen und dann selbst schauen, was deiner Partnerin besonders gut gefällt.

Beachte außerdem:

Der Druck und die Geschwindigkeit, mit der du eine Technik am besten anwendest, ist ebenfalls von Frau zu Frau extrem individuell. Manche benötigen einen richtig festen Druck von deiner Zunge. Andere Frauen brauchen es von Anfang bis Ende sanft und zärtlich. Auch hier ist wieder dein Einfühlungsvermögen gefragt.

Fakt ist aber auch: Die meisten dieser Techniken werden sich für deine Partnerin verdammt gut anfühlen. Legen wir los mit den

verschiedenen Techniken, die sich im Großen und Ganzen extrem bewährt haben:

Ekstase-Technik #1: Das Duckface

Die allerwenigsten Männer machen beim Oralsex einen vernünftigen Gebrauch ihrer Lippen. Schade eigentlich, denn Lippen sind herrlich weich und flauschig.

Hier ist was du tun kannst:

Forme deine Lippen zu einem leicht geöffneten Kussmund. Achte dabei darauf, dass deine Lippen dabei schön entspannt bleiben, damit sie ihre Weichheit nicht verlieren. Außerdem solltest du sie immer richtig schön befeuchtet halten (ganz wichtig). Nun kannst anfangen mit deinen feuchten, weichen Lippen in verschiedenen Bewegungen über ihren Kitzler zu fahren. Du kannst kreisende Bewegungen machen, oder zum Beispiel nur die Unterlippe nutzen und über ihren Kitzler auf und ab gleiten lassen.

Frauen lieben diese Form der Stimulation meist schon allein, weil sie untypisch ist und deine Lippen einfach wahnsinnig weich sind.

Ekstase-Technik #2: Der Scheibenwischer

Viele Männer scheinen zu vergessen, dass ihre Zunge zwei Seiten hat. Während die obere Seite recht rau ist, gibt es noch die untere Seite. Und diese ist ziemlich glatt und „glitschig“.

Ganz gute Eigenschaften für guten Oralverkehr, möchte man meinen...Und genau so ist es. Ein Großteil der Frauen hat eine absolute Schwäche für diese Technik.

Bei dieser Technik nutzt du die Unterseite deiner Zunge und wischt damit von links nach rechts über ihren Kitzler wie ein Scheibenwischer.

Die Technik ist super variabel. Beim „Wischen“ kannst du herrlich mit dem Druck deiner Zunge variieren. Außerdem kannst du auch einmal komplett ihre Schamlippen beim „Wischen“ miteinbeziehen, oder sogar bis zu den Oberschenkelinnenseiten lecken.

Das ist besonders dann gut, wenn du die Intensität langsam steigern willst und Spannung aufbauen möchtest. Dann kannst du nämlich von großen, ausschweifenden Bewegungen zu immer kleineren Bewegungen übergehen, bis sich die Bewegung deines „Scheibenwischers“ nur noch um das Epizentrum der Vagina (den Kitzler) kümmert.

Ekstase-Technik #3: Der Aufzug

Den Aufzug bedarf wahrscheinlich keinerlei großen Erklärungen:

Du gleitest mit der Vorderseite deiner Zunge von unten nach oben, und nutzt dann die Rückseite deiner Zunge, um von oben wieder nach unten zu gleiten. [/themify_box]

Bedenke: Du kannst diese Technik variieren, indem du deine Zunge flach und weich, oder aber spitz und hart machst (alle möglichen Stufen dazwischen gehen natürlich auch). Außerdem kannst du dich mit deiner Zunge entweder nur um die Zone um die Klitoris kümmern, oder die komplette Vagina miteinbeziehen. So kannst du zum Beispiel bei der Aufwärtsbewegung auf deinem Weg nach oben mit deiner Zunge in ihre Scheidenöffnung eindringen und so für zusätzliche Stimulation sorgen.

Probiere einfach aus, was deiner Partnerin am besten gefällt!

Ekstase-Technik #4: Das Glücksrad

Eine Technik, die sich ganz besonders gut für die zweite Variationsphase eignet. So geht's:

Sorge dafür, dass deine Zunge möglichst „schlapp“ und weich ist. Mache nun kreisende Bewegungen mit deiner Zunge über ihre Vagina: Gleite mit der Unterseite deiner Zunge über ihren Kitzler, während du

die Oberseite nutzt, um über den unteren Bereich der Vagina und die Scheidenöffnung zu gleiten.

Du nutzt hier die volle Bewegungsamplitude deiner Zunge. Variiere den Bereich, den du mit deiner Zunge abdeckst immer mal wieder etwas und „verschiebe“ das „Glücksrad“, um zu sehen, wo es deiner Partnerin die schönsten Gefühle verschafft.

Tipp: Du wirst schnell merken, dass es schwer sein könnte die Zunge einerseits schlapp und weich zu halten aber gleichzeitig im Kreis zu bewegen. Versuche deine Zungenbewegung deshalb mit kreisenden Bewegungen deines Kopfes zu unterstützen. Das ist vor allem deshalb besonders geil, weil deine Partnerin nun nicht nur die Bewegung deiner Zunge spürt, sondern auch an ihrer Vagina spüren kann, wie sich dein gesamter Kopf und dein Mund im Kreis bewegen.

Ekstase-Technik #5: Der intime Kuss

Hast du jemals darüber nachgedacht die Vagina deiner Partnerin so zu küssen, wie du ihren Mund küssen würdest?

Liebevoll, sanft, stürmisch, leidenschaftlich...mit vollem Lippen- und Zungeneinsatz?

Ausprobieren lohnt sich, denn durch diese Form des Cunnilingus sorgst du für 2 Dinge:

Erstens: Du stimulierst ihr Lustzentrum mit deinen Lippen und deiner Zunge gleichzeitig.

Zweitens: Du transportierst durch deine Art des Küssens viele Emotionen. Und diese wiederum wirken sehr wahrscheinlich ziemlich erregend auf deine Partnerin. Auch darauf kommen wir bei den Grundlagen noch zu sprechen.

Stell dir bei dieser Technik einfach vor, du würdest leidenschaftlich ihren Mund küssen. Spiele mit dem Einsatz deiner Zunge und stimulier so ihren Kitzler und ihre Scheidenöffnung. Mit deinen Lippen stimulierst du die gesamte Fläche der Vagina und die Schamlippen.

Ekstase-Technik #6: Das Riesenrad

Diese Technik eignet sich ganz besonders dazu, die Spannung in deiner Partnerin ins Unermessliche zu steigern. Optimalerweise wendest du die Technik an, wenn du sie bereits durch orale Stimulation am ganzen Körper richtig scharf gemacht hast und dich nun der Vagina langsam angenähert hast.

Bei dieser Technik leckst du eine der Schamlippen ganz langsam von unten nach oben und fährst dann mit deiner Zunge weiter über ihren Venushügel knapp oberhalb am Kitzler vorbei. Danach lässt du deine Zunge über die andere Schamlippe heruntergleiten. Schließlich vollendest du den Kreis, indem du durch das Lecken über ihren Damm

zurück auf die andere Seite kommst (der Damm ist die wahnsinnig erogene Zone zwischen Scheidenöffnung und Anus).

Dieses Riesenrad kannst du nun einige Male wiederholen und ihr damit richtig einheizen. Immer wieder kannst du sporadischen direkten Kontakt mit der Klitoris herstellen, um ihre Lust zu befeuern.

Ekstase Technik #7: Der Staubsauger Deluxe

Warum nenne ich diese Technik Staubsauger „Deluxe“ fragst du dich jetzt 😏? Ganz einfach: Die Staubsaugertechnik wird im Internet zu Haufe beschrieben. Nicht aber diese weiterentwickelte Form, die du hier in diesem Buch erhältst.

Forme mit deinen Lippen einen leicht geöffneten Kussmund und bewege dich damit ganz, ganz nah über ihren Kitzler, sodass deine Lippen ihre Vagina knapp berühren. Fange nun an durch den Mund Luft einzusaugen. Das solltest du so gestalten, dass neben der Luft auch immer wieder Teile ihrer Vagina sanft in deinen Mund gesaugt werden. Dadurch entsteht ein typisches Saug-Geräusch.

Schon allein diese Stimulation gepaart mit den Geräuschen wird für deine Partnerin sehr erregend sein. Um das ganze nun auf die Spitze zu treiben, kannst du nun parallel zu saugen die Spitze deiner Zunge

nach außen bringen und mit kleinen Bewegungen ihren Kitzler stimulieren.

Zugegeben: Diese Technik ist ein wenig kompliziert und es gelingt dir womöglich nicht direkt, gleichzeitig zu Saugen und deine Zunge an deinen Lippen vorbei zu schieben. Aber mit etwas Übung wirst du ein Meister dieser Technik und versorgt deiner Partnerin dann gleich verschiedene Stimulationen gleichzeitig:

- Saugende Stimulation
- Lecken der Klitoris
- Auditive Stimulation durch die „versauten“ Saug-Geräusche

Die Grundlagen für epischen Oralsex

Ich hab's dir versprochen und nun sind sie da: die alles entscheidenden Grundlagen, um die du als zukünftiger Meister des Oralverkehrs nicht drum rum kommst! Wir legen direkt los:

Grundlage #1: Hygiene

Ich weiß, ich weiß...Hygiene ist langweilig und eigentlich eh selbstverständlich! Trotzdem will ich das Thema hier kurz ansprechen: Manchen Frauen ist es wichtig, dass sie „untenrum“ nur mit sauberen und gepflegten Händen berührt werden. Diesem Wunsch kannst du als Mann nachkommen, indem du schaust, dass du vor dem Sex die Hände gewaschen hast und deine Fingernägel geschnitten. Wenn es deiner Partnerin dabei hilft, sich besser entspannen zu können, dann sollte es dir die Sache wert sein. Apropos Entspannung: Vielen Frauen ist es unangenehm geleckt zu werden, wenn sie sich untenrum nicht frisch fühlen. Bedenke das, wenn du sie leckst. Es kann gut sein, dass sie aus Angst das Thema offen anzusprechen dich „unten“ ran lässt, obwohl sie sich eigentlich nicht wohl damit fühlt und sich dann permanent Sorgen darum macht, wie sie wohl riecht und schmeckt.

In diesem Fall verliert ihr beide: Sie fühlt sich unwohl, weil sie sich nicht sauber fühlt und sich Sorgen macht, und deine Bemühungen verpuffen effektiv, weil sich deine Partnerin nicht entspannen kann.

Deshalb: Wenn du den Eindruck hast, dass das für deine Partnerin ein Thema ist, dann wähle besonders solche Momente für orale Einheiten, wenn sie / ihr im Vorfeld geduscht habt. Oder duscht einfach gemeinsam, bevor ihr an's Eingemachte geht.

Grundlage #2: Jeder Jeck ist anders...

So sagt man das zumindest in Köln. Was ich damit sagen will: Die sexuellen Vorlieben und Bedürfnisse können von Frau zu Frau sehr stark variieren. Wichtig ist also, dass du nicht einfach stupide dein Routine-Programm runterspülst oder einfach blind befolgst, was ich dir hier beschreibe. Wichtig ist, dass du einfühlsam und empathisch bist und so lernst wirklich einfach zu SPÜREN, was deine Partnerin gerade braucht.

Nachfolgend wollen wir besprechen, wie du das anstellst:

Grundlage #3: Wie du genau erkennst, wie gut es ihr gefällt!

Viele Frauen verzichten darauf, dir beim Oralsex direktes Feedback zu geben. Eine Frau wird oft lieber unangenehme Gefühle empfinden oder langweiligen Oralsex über sich ergehen lassen, anstatt dir einfach zu sagen was Sache ist.

Warum das so ist? Es ist für sie unangenehm offen darüber zu reden, oder sie will dir nicht vor den Kopf stoßen.

Deshalb ist es eine gute Sache zu verstehen, wie Frauen sexuelle Erregung typischerweise zum Ausdruck bringen. So entwickelst du mit der Zeit einen immer feineren Sinn für die Erregung und die Bedürfnisse deiner Partnerin:

Was sagt dein Gefühl?

Meistens hast du als Mann ein subtiles Bauchgefühl dafür, wie sehr deine Partnerin gerade erregt ist. Wenn deine Partnerin in Ekstase versetzt ist, würdest du das wahrscheinlich mit verbundenen Augen spüren. Andere Male hingegen merkst du aber ganz subtil, dass ihr genau diese Ekstase im Moment fehlt.

Das erste, was du also immer tun kannst, ist dein Gefühl zu fragen: Wie sehr genießt sie es gerade? Meistens bekommst du schon dadurch eine gute Idee.

Nun kann es aber gut sein, dass dir genau das Momentan schwer fällt. Und das ist auch gar nicht weiter schlimm. Denn es gibt auch greifbarere Signale der Frau, die dir weiterhelfen:

Signal 1: Die Position des Beckens:

Wie Frauen ihr Becken beim Sex und Oralverkehr bewegen, sagt viel darüber aus, wie „angetan“ sie von dem sind, was du tust. Heißt konkret:

Schiebt deine Partnerin ihr Becken beim Lecken nach vorn/oben, dann ist das für dich ein glasklares Zeichen, dass sie starke Erregung verspürt und es ihr gefällt. Das gilt ganz besonders auch dann, wenn sie deine Leck-bewegungen durch auf-und-ab-Bewegungen ihres Beckens unterstützt und verstärkt.

Anders herum gilt: Wenn sie wenig Gefallen findet, oder den Oralsex sogar als unangenehm oder langweilig empfindet, dann lässt sie ihr Becken auf der Matratze ruhen oder zieht es sogar zusätzlich nach hinten. Das wirst du daran merken, dass es dir schwerer fallen wird überhaupt einen vernünftigen Zugang zu ihrer Vagina zu bekommen.

In diesem Fall merkst du, dass es ihr entweder unangenehm ist, oder die orale Einheit langweilig für sie ist.

Signal 2: Was macht sie mit den Beinen?

Obendrauf kannst du darauf achten, wie sehr sie ihre Beine für dich spreizt. Sind ihre Beine weit geöffnet, dann genießt sie den Kontakt und sehnt sich nach mehr. Spürst du ihre Schenkel aber schon an deinen Ohren, dann versucht sie womöglich dich (bewusst oder unbewusst) zurückzuhalten.

Signal 3: Wie sieht die Atmung / das Stöhnen aus?

Für gewöhnlich intensiviert sich die Atmung einer Frau mit zunehmender Erregung. Auch das Stöhnen verändert sich, umso mehr eine Frau sexuelle Ekstase verspürt.

Wichtig dabei ist: Lauteres Stöhnen heißt nicht gleich mehr Erregung. Manche Frauen werden beispielsweise ganz leise, bevor sie einen Orgasmus haben. Daher ist es wichtig, dass du auf Veränderungen beim Stöhnen und Atmen achtest. Nur so kannst du herausfinden, ob ihre Erregung steigt oder fällt.

Nicht selten ist es auch so, dass das Stöhnen einer Frau mit zunehmender Erregung weniger "erotisch" wird. Um das deutlicher zu erklären: Am Anfang mag eine Frau häufig noch stöhnen, wie es sich eben sexy anhört. Denn bei geringen und mittleren Erregungsstufen hat sie noch viel Kontrolle über ihr Verhalten.

In hohen Erregungsstufen hingegen verliert sie diese Kontrolle zunehmend. Und so kann es oft passieren, dass ihr Stöhnen unkontrollierter und somit auch weniger "sexy im klassischen Sinne" wird.

Grundlage #4: Achte nicht so sehr auf ihre Erregung 😊

Am Ende des Tages ist auch das der Oralsex ein emotionaler Akt und nicht nur ein mechanisches Geplänkel. Wichtig ist also, dass du dich locker machst und dich von dem Druck befreist, irgendetwas beim Oralsex leisten zu müssen.

Das heißt konkret: Auch, wenn du natürlich immer wieder schauen solltest, wie es um die Erregung deiner Partnerin steht, ist es viel wichtiger, dass DU locker bist und deinen Spaß und deine Neugier beim richtig lecken nicht verlierst.

Stell dir für einen Moment vor, wie du dir einen guten Blowjob vorstellst. Siehst du dabei eine Frau, die stupide ihre Moves und Techniken runterbetet? Oder siehst du dabei eine Frau, die richtig Lust und Leidenschaft beim Oralsex ausstrahlt?

Wahrscheinlich letzteres oder?

Fakt ist:

Damit für eine Frau der Oralsex richtig gigantisch wird, braucht es mehr als reine körperliche Stimulation mit dem Mund – es braucht auch mentale Stimulation.

Und genau diese gibst du ihr, indem DU mein lieber Freund anfängst richtig Spaß beim Lecken zu haben und das auch ausstrahlst.

Wecke deinen Spieltrieb und deine Neugier. Experimentiere mit deinem Mund und ihrer Vagina und genieße dabei auch die Gefühle, die für dich dabei entstehen.



Und ganz wichtig: Lasse deiner Partnerin an deinem Spaß und deiner Erregung teilhaben. Lass sie durch die Art und Weise, wie du atmest, stöhnst und sie mit deinen Händen greifst, spüren wie erregt du bist.

Denn deine Erregung und deine Lust beim Lecken ist für deine Partnerin unter Garantie wahnsinnig erregend.

Hinzu kommt: Wenn deine Partnerin merkt, wie sehr du beim Lecken abschaltest und dich auf die Lust konzentrierst, umso besser wird es auch ihr gelingen abzuschalten und sich auf die Lust zu konzentrieren.

Und genau das bringt mich zum nächsten Punkt:

Grundlage 4: Ihre Gedanken...

Die meisten Frauen denken beim Sex um ein Vielfaches mehr nach, als du dir das vorstellen kannst. In ihrem Kopf finden Gedankengänge statt, von denen du nichts mitbekommst.

Viele Frauen machen sich beim Lecken enorme Sorgen um ihr Geschlechtsteil. Und wie gut es DIR gefällt.

- *„Rieche ich da unten gut?“*
- *„Schmecke ich da unten gut?“*
- *„Wie sehe ich da unten aus?“*
- *„Gefällt es ihm überhaupt, mich zu lecken?“*
- *„Findet er meine Muschi überhaupt hübsch?“*
- *„Kann ich hier überhaupt einfach so passiv daliegen und mich verwöhnen lassen? Ich sollte doch auch was tun ?!“*

Das sind ganz typische Fragen, die sich eine Frau stellt. Das Problem dabei ist: Solange sie solche Fragen im Kopf hat, kann sie sich nicht voll entspannen und hingeben. Und wenn sie sich nicht hingeben kann, dann verpuffen all deine Bemühungen im nirgendwo.

Denn:

Damit eine Frau echte Ekstase erleben kann, muss sie sich zuerst vollauf entspannen und hingeben können. Entspannung und das Ziehen lassen von ablenkenden Gedanken ist für fast jede Frau die alles entscheidende Grundlage für ekstatische sexuelle Gefühle und einen intensiven Orgasmus.

Und du als Mann kannst ihr dabei helfen ihre Gedanken ziehen zu lassen:

Lass sie wissen und spüren, dass dir alles dort unten gefällt. Sage es ihr, aber drücke es ganz besonders in der Art und Weise aus, wie du sie leckst:

Stöhne. Mache Geräusche. Und drücke in der Art deines Zungenspiels deine Leidenschaft aus, die dieser Moment für dich hervorruft.
Vermittle ihr, dass auch du richtig viel Spaß beim lecken hast.

Wenn sie spürt, dass du da unten wunschlos happy bist, dann hilft es ihr zweifelnde Gedanken und Unsicherheiten ziehen zu lassen und sich auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt:

Deinem Mund und dein Gesicht an der intimsten Zone ihres Körpers!

Grundlage #5: Kommunikation

Viele Männer meiden es um jeden Preis ihre Partnerin offen zu fragen, was sie sich beim Sex / Oralsex genau wünschst. Selbst dann, wenn sie mit ihrem Latein am Ende sind und keinen Plan haben, wie sie ihrer Partnerin mehr Lust bereiten können.

Das ist verständlich, denn ein offenes Fragen während dem Sex kann durchaus ab und an mal abturnend wirken. Besonders bei penetrativen Sex. Beim Cunnilingus jedoch ist es nicht zwingend so, da der Akt des Leckens ohnehin etwas mechanischer von statten geht und somit eine kurze Frage nicht die sensible Atmosphäre stört. Heißt im Klartext:

Wenn es dir schwer fällt die richtigen Stimulationen für deine Partnerin zu identifizieren, kannst du sie locker kurz fragen:

- Magst du es schneller?
- Magst du es langsamer?
- Magst du es fester?
- Bin ich zu grob?
- Bin ich an der richtigen Stelle?

Daran ist überhaupt nichts schlimm. Achte nur darauf, dass du ihr keine komplexen Fragen stellst, wie „Hättest du jetzt gerne die vorletzte Technik die ich angewendet habe mit mehr Druck, oder lieber die von gestern bei gedrosselter Geschwindigkeit?“ Deine Partnerin sollte ohne viel Nachdenken einfach eine kurze Antwort geben können, dann ist alles gut.

Schäme dich nicht dafür, wenn du dir mal unsicher sein solltest. Die Vagina ist extrem feinfühlig und genau wie beim Geschlechtsverkehr können auch beim Oralsex die klitzekleinsten Änderungen der Technik / Position / Geschwindigkeit gigantische Auswirkungen auf ihren Lustgewinn haben. Meistens entdeckst du diese Feinheiten beim experimentieren in Phase 2. Sollet dem aber mal nicht der Fall sein, ist fragen keine Schande.

Epilog und wichtige Worte zum Schluss

Und, hab ich dir zu viel versprochen? Was du gerade gelesen hast, war alles, was du wissen musst, um wirklich epischen Oralsex für deine Partnerin zu kreieren. Vielleicht hast du es an der ein oder anderen Stelle rausgelesen, aber ich möchte es hier noch einmal deutlich formulieren:

Der absolute Schlüssel dazu, ein guter orale Liebhaber zu werden, ist dein authentischer Spaß und deiner Leidenschaft an der Sache. Wenn es für dich kaum etwas schöneres gibt als in den intimen Kontakt mit ihrer Vagina zu kommen, dann ergibt sich der Rest meist von selbst.

Denn dann vermittelst du automatisch viel mentale Stimulation und deine Partnerin kann sich optimal fallen lassen. Dann stört es dich auch nicht deine Partnerin bei Bedürfnis mal 45 Minuten lang zu verwöhnen und du findest die richtigen Techniken aufgrund deiner Neugier quasi von selbst.

Was vielen Männern hierbei im Weg steht, ist ihr eigener Leistungsdruck. Oft sind Männer viel zu sehr darauf versteift, die Partnerin um jeden Preis gut zu befriedigen. Und dieses Bestreben löst Druck und Anspannung in ihnen aus. Und so sind viele Männer nicht in der Lage dazu, sich selbst voll fallen zu lassen und einfach nur noch leidenschaftlich und frei ihre eigene Erregung und Lust auszuleben.

Das Paradoxe daran: Umso mehr du dich darum bemühst deine Partnerin zu befriedigen, desto weniger wird es dir gelingen. Und das gilt übrigens nicht nur für Oralsex, sondern generell für Sex.

In DEINER Entspannung, DEINER Leidenschaft und DEINEM Spieltrieb steckt der Schlüssel für die intensivsten, atemberaubendsten und unbeschreiblichsten sexuellen Erlebnisse, die du dir vorstellen kannst.

Für dich UND für deine Partnerin. Wenn du diesen Weg zu Ende gehen willst, und über das Thema Oralsex hinausgehen möchtest, dann wird mal einen Blick in das [Lovebetter Komplettsset](https://lovebetter.de/der-besondere-liebhaber/):

<https://lovebetter.de/der-besondere-liebhaber/>

Ansonsten wünsche ich mir, dass du mit den Infos in diesem Buch viel Spaß haben wirst und deiner Partnerin, die sicher eine bezaubernde Frau ist, das zu schenken, was sie verdient: Sexuelle Ekstase und intensive Orgasmen!

Alles Liebe und Gute von mir und hoffentlich bis bald,

dein Chris

Die Geheimnisse für epischen Oralsex – Wie du ein Meister mit der
Zunge wirst

Geschrieben von Christopher Flanagan

Dieses Werk ist durch ein digitales Wasserzeichen geschützt. Eine
Weitergabe
ist nicht gestattet (außer an gute Freunde) und wird zu Kosten des
Schuldigen
strafrechtlich verfolgt.

Impressum:

Christopher Flanagan

Chris@lovebetter.de

Knobensdorffstraße 32,

14059 Berlin