

JAIYA
Blow Each Other Away



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Heiße Zungenspiele können für erotische Höhenflüge und große Nähe sorgen, aber Scham, Angst und Unbehagen stehen einer wahrhaft erfüllenden Intimität oft im Wege. Im spielerischen Plauderton erklärt deshalb die Sexpertin Jaiya, Autorin des Bestsellers »Fass mich an«, wie man sich von Hemmungen befreit und fabelhafte Fellatio oder fantastischen Cunnilingus erleben kann. Auf erfrischend offene Weise zeigt sie, wie man die Feinfühligkeit und Kraft von Zunge und Lippen steigert und wie alle erogenen Zonen des Körpers mit maximaler Wirkung zungenfertig liebkost werden können. Mit zahlreichen Illustrationen veranschaulicht, verrät Jaiya mehr als 100 Tipps für einfallsreiche und prickelnde Techniken, um die intimsten Körperregionen mit Zunge, Mund und Lippen zu verwöhnen, und beschreibt die besten Positionen, um sie und ihn verrückt vor Lust zu machen. So ebnet sie den Weg zu umwerfendem sexuellem Genuss und intensiven Höhepunkten.

Autorin

Jaiya ist zertifizierte sexologische Bodyworkerin, Tantra-Lehrerin sowie ausgebildete Massagetherapeutin. Die renommierte Autorin des Bestsellers »Fass mich an« bietet in den USA Seminare und Workshops zu erotischer Massage und sexuellen Techniken an.

Außerdem von Jaiya (mit Jon Hanauer) im Programm

Fass mich an (17121)

Jaiya

Blow Each Other Away


100 Techniken,
die sie und ihn verrückt machen
Mit Orgasmusgarantie

Aus dem Amerikanischen
von Regina Schneider

GOLDMANN

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

Die Namen der in diesem Buch erwähnten Personen wurden geändert und manche Geschichten miteinander vermischt, um die Anonymität der Dargestellten zu wahren.

 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.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe März 2014
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2013 Jessica Kinzbach

Originalverlag: Three River Press, ein Imprint der Crown Publishing Group,
Teil von Random House, Inc., New York

Originaltitel: Blow Each Other Away. A Couples' Guide to Sensational Sex

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: Douglas Kirkland/Corbis

Illustrationen: Stasia Burrington

CB · Herstellung: IH

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17413-3

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für Jim Perry, möge diese gute Seele in Frieden ruhen;
für meine Lieben Ian und Jon
und für all meine Lehrer,
die mich im Lauf der Jahre unterstützt haben.

Inhalt

Einführung	11
1. Opernmusik – höchst lehrreich für überaus vergnügliche Stunden!	23
2. Reiten Sie auf der Welle der Lust	55
3. Gewusst wo – die erogenen Zonen der Frau	79
4. Cunnilingus – wie Sie sie völlig um den Verstand bringen!	113
5. Gewusst wie – Tipps, wie Sie ihn verwöhnen	173
6. Fabelhafte Fellatio	205
7. Kinky Sex – zarte Küsse, harte Nummer	263
8. Atemberaubender Anilingus	291
9. Ohne falsche Scham – Sex, Lust und Freude!	309

10. Wunderbare Liebesstellungen und Spielzeuge	351
Dank	369
Anhang	371
Register	374

Die Namen in diesem Buch wurden verändert und einige der persönlichen Geschichten kombiniert, um die Vertraulichkeit, die zwischen meinen Schülern und mir herrscht, zu schützen.

Einführung

Janet und Bill lebten im konservativen Mittleren Westen, und keiner der beiden hatte großartig eine Aufklärung in Sachen Sex genossen. Ihre Eltern sprachen nie über Sex, und so hatten die beiden sehr wenig »praktische« Erfahrung, als sie nach nur drei Jahren Ehe zu mir kamen. Ein Jahr zuvor war bei Bill Prostatakrebs diagnostiziert worden, und nach der chirurgischen Behandlung musste er feststellen, dass er impotent war. Die beiden liebten einander, waren aber sexuell total frustriert. Weder Janet noch Bill kamen zum Orgasmus, und Janet dachte insgeheim sogar daran fremdzugehen. Sie hatten keine Ahnung, dass Sex so viel mehr sein kann als nur ein Penis in einer Vagina. Über eine sinnliche Massage oder orale Liebespiele als eine Möglichkeit, um körperlich eng miteinander verbunden zu bleiben, hatten sie nie wirklich nachgedacht. Ich befürchtete, sie würden beide tot umfallen, als ich ihnen vorschlug, doch einmal Umschnalldildos auszuprobieren. Ich musste sie sehr behutsam an diese Idee heranzuführen.

Als Jane dann ihre anfängliche Scham, sich oral befriedigen zu lassen, überwunden hatte, erlebte sie einige der intensivsten Orgasmen ihres Lebens. Und Bill war glücklich, sich endlich wieder als guter Liebhaber fühlen zu können. Und außerdem kam er ebenfalls in den Genuss oraler Freuden, da Janet lernte, wie sie sich revanchieren konnte. Das ver-

schämte Lächeln in ihren Gesichtern sagte mir, dass sie wundervolle Stunden erlebten, wenn sie beim oralen Liebesspiel die Genitalien des anderen mit dem Mund verwöhnten, küssten, berührten und stimulierten. Bei Bill kam die Erektionsfunktion langsam wieder zurück (vielleicht weil er gelernt hatte, wie man sich bei der ganzen Sache entspannen kann). Und Janet schwor, dass ich ihre Ehe gerettet hatte.

Ich habe dieses Buch für meine Schüler geschrieben. Für all jene, denen es wie Janet und Bill ergeht. Aber auch für jene, die einfach nur ihr ohnehin phantastisches Sexleben aufpeppen wollen. Wie David und Meg. Sie hatten ein Leben voller Liebe und Leidenschaft, als sie zu mir kamen. Es war eine Wonne zu sehen, wie sehr sie füreinander brannten, wie sehr es zwischen ihnen knisterte und prickelte. Meg hatte beschlossen, dass sie David multiple Orgasmen bescheren und daher eine Meisterin in der Kunst der Fellatio werden wollte. Und David wollte seine Meg einfach nur bestmöglich befriedigen. Für ihn war es die pure Lust, ihr zuzusehen, wenn sie in Ekstase war. Beide wollten dem anderen höchste Befriedigung verschaffen, und zwar ohne die Erwartung, dafür irgendeine Gegenleistung zu bekommen. Und das machte mir die Arbeit leicht. Ich hatte jede Menge Sexpraktiken parat, um diesen Hunger zu stillen.

Also, falls auch Sie bereits ein phantastisches Sexleben haben, es aber immer wieder steigern wollen, dann sind Sie bei mir goldrichtig. Ich habe allerlei Tipps für Sie:

Blow Each Other Away eröffnet Ihnen

- Gelegenheiten, durch die meisterliche Beherrschung von über 100 Techniken tief in bislang unerforschte Freuden einzutauchen;
- Kenntnisse darüber, wie Sie durch erregende Küsse und Praktiken wie Cunnilingus, Fellatio und Anilingus Ihren Partner zum Orgasmus treiben können;
- zielführende Strategien für eine tiefe Bindung und große intime Nähe zu Ihrem Partner, während Sie ihm das himmlische Vergnügen oraler Freuden bescheren.

Ich vermute mal, dass Sie dieses Buch zwischendurch fallen lassen werden, um die eine oder andere Technik in heißer Erwartung spontan auszuprobieren. Alle Tipps haben sich bewährt, und ich garantiere Ihnen, Sie werden gar nicht genug davon bekommen können.

Was macht dieses Buch so einzigartig?

Die **Lustwelle** – ein innovatives und ursprüngliches Rezept, das Sie befähigt, Ihre eigenen Techniken und Praktiken zu erfinden und auszuprobieren.

Eine Lustwelle ist

- eine einfache Formel, die Paaren hilft, ganz eigene einzigartige Praktiken für atemberaubende Lusterlebnisse zu kreieren.
- eine innovative Methode, um Berührungsfähigkeiten zu schulen. Und jeder, der mit einem Finger wackeln kann, kann es!
- ein bewährter Weg zur optimalen Erregung, die zu einem optimalen Hochgefühl führt.

Praxiserprobte Techniken – Ich bin eine umtriebige Forscherin. Ich liebe es zu forschen und Dinge auszuprobieren, um sie dann zu lehren. Ich glaube, dass jeder Experte immer auch ein Schüler sein muss. In meiner Privatpraxis schule ich Männer, Frauen und Paare in der Kunst des oralen Liebesspiels. Dabei lehre ich nur die Techniken, die ich auch selbst ausprobiert habe und die ich am effektivsten finde, um immer wieder bestmögliche Erfolge zu erzielen.

Darüber hinaus erfahren Sie in diesem Buch auch, wie Sie diese Techniken erfolgreich ausüben können. Ich könnte Ihnen Hunderte von speziellen Techniken beibringen, doch das würde vielen Paaren nichts bringen. Die Frage lautet also: Was macht den Unterschied? Der Unterschied liegt darin, ein Gerüst zu haben, das Ihnen eine Orientierung gibt, wie Sie jede Technik lustvoll genießen können – egal, ob Sie Ihren Partner verwöhnen oder von ihm verwöhnt werden. Und es liegt gar nicht einmal so sehr an der Technik an sich, die

Ihnen orgastische Erfolge beschert, es liegt vielmehr daran, wie Sie die Technik anwenden.

Kombi aus Hand und Mund – Beim Oralsex geht es nicht nur um Mund und Genitalien. Es geht um Hände, Augen, Körper, Lippen, Zungen und, ach, so viel mehr. Der Großteil der hier vorgestellten Techniken konzentriert sich auf außergewöhnliche Kombinationen des Körperspiels – ein verführerisches Verwöhnprogramm pur für Sie und Ihren Partner.

Wenn es um Oralsex geht, denken die meisten Paare nur an ihren Mund und lassen damit eine der besten Zutaten für gigantischen Sex außen vor. Dabei ist es gerade die Kombination aus Hand und Mund, die Ihnen so heiße Erlebnisse beschert, dass es Ihren Partner förmlich umhaut!

Konzentrieren Sie sich auf die Verbindung mit Ihrem Partner – Die meisten Bücher über orale Liebesspiele richten sich an das eine oder das andere Geschlecht. Im Mittelpunkt stehen orale Techniken entweder für *sie* oder für *ihn*. Dieses Buch ist ein *umfassender* Leitfaden für orale Liebesspiele und zielt auf Paare. Die Verbindung mit Ihrem Partner, körperlich, emotional und spirituell, ist der Quell, aus dem sich guter Sex und dauerhafte Beziehungen speisen.

Anpassung uralter Techniken – Dieses Buch ist nicht zuletzt deshalb einzigartig, weil es sich mit der Anpassung uralter Techniken beschäftigt, wie sie Sexualmeisterinnen – die so-

genannten Weißen Tigerinnen – praktizieren, die glauben, dass die Ausübung oraler Sexpraktiken sogar zur (spirituellen) Unsterblichkeit führen kann. Ich habe die Methoden dieser Meisterinnen mehr als ein Jahr lang praktiziert und versuche mich bis heute daran. Ich habe sie in kreativer Weise für die moderne Frau von heute angepasst.

Die Einbeziehung dieser uralten Praktiken und Techniken hilft uns Frauen verstehen zu lernen, wie wichtig es ist, den Männern orale Freuden zu bescheren. Die Weißen Tigerinnen sagen, dass Oralsex für sie der »Quell der ewigen Jugend« und das »Geheimnis der weiblichen Gesundheit« ist. Und mal ehrlich, liebe Männer, wenn Ihre Frauen um den Wert dieser Freuden wissen, dann werden sie umso angestachelter sein, sie Ihnen angedeihen zu lassen.

Auf den vielen Seiten in diesem Buch haben Sie die Chance, eine Menge zu lernen. Füttern Sie Ihr Gehirn mit tollen Ideen und Tipps und bringen Sie ganz neuen Wind in Ihr Sexleben... und üben Sie, was Sie gelernt haben. Es könnte Ihr Leben für immer verändern!

Wie kann ein Buch über Oralsex Ihr Leben verändern?

- Vielleicht hatten Sie noch nie einen Orgasmus. Doch nun, da Sie alles rund um den Oralsex lernen, werden Sie die Freuden und Wunder Ihres ersten großen O! erfahren können.
- Vielleicht wollten Sie schon immer so richtig atemberaubend einen geblasen bekommen, aber der pure Gedanke

daran ist Ihrer Partnerin absolut widerlich. Stellen Sie sich vor, sie kommt in diesem Buch zum Kapitel über »Fabelhafte Fellatio« und wird dermaßen angeturnt, dass sie förmlich darum bittet, Sie oral verwöhnen zu dürfen.

- Vielleicht können Sie keinen Geschlechtsverkehr haben aufgrund von schmerzhaften Erkrankungen oder einem Gebrechen. Oralsex bietet Ihnen die Möglichkeit schlechthin, mit Ihrem/r Partner/in dennoch körperlich verbunden zu bleiben.
- Vielleicht leidet Ihre ganze Beziehung unter Ihren mangelnden sexuellen Fähigkeiten. Mit diesem Buch können Sie zum/r ultimativen Liebhaber/in werden, sodass Ihr/e Partner/in sich unter Ihren Fingern und Ihrer Zunge vor Lust windet.

Sex ist Teil Ihres Lebens, Teil des lebendigen Daseins und ein großer Teil des Beziehungslebens. Sex, das sind *Sie*.

Über mich

Seit nunmehr fast 15 Jahren arbeite und lehre ich auf dem Gebiet der erotischen Körperarbeit. Ich bin eine sogenannte sexologische Bodyworkerin, was bedeutet, dass ich schon bei vielen Schülern »Hand angelegt« habe. Wenn ein Paar zu mir kommt, dann reden wir nicht nur über Sex, sondern tauchen ein in Praktiken, die helfen, tief sitzende Blockaden aufzulösen. Dabei sitzen wir nicht immer nur in meinem Büro. Wir gehen raus und begeben uns auf Exkursion: in einen Sex-

shop, einen Striptease-Kurs für Frauen, einen Massagekurs für Männer. Über Sex zu lernen ist eine erfahrungsorientierte Angelegenheit.

Ich bin preisgekrönte Sexologin, Autorin von *Fass mich an!*, Gründerin der New World Sex Education, einer Organisation, die sich der Aufgabe verschrieben hat, »echte« Aufklärungsarbeit für Männer und Frauen zu leisten, um sie dahin zu bringen, genau das sexuell erfüllte Leben zu führen, das sie sich wünschen. Ich weiß, dass sich die Sexualität im Lauf des Lebens verändert, und bin bemüht, meine Schüler immer genau dort abzuholen, wo sie auf ihrem persönlichen Weg zum großen Ziel der erfüllten Lust und Freude gerade stehen. Ich sehe meine Mission darin, die kulturelle Perspektive zu verschieben, indem ich die Vorzeichen ändere, damit Sex nicht mehr als schlecht, verwerflich oder falsch gesehen wird, sondern als etwas, das gut, schön und edel ist. Ich bin mit Leidenschaft dabei, Frauen wie Männern zu helfen, ihre sexuellen Probleme zu überwinden, die ihre Wurzeln nicht selten in einer mangelnden Aufklärung haben und so tief sitzen, dass sie ein gewaltiger Hemmschuh sind, um Sex als etwas Großes und Schönes zu erleben, als ein natürliches Recht. In den USA bin ich in den Medien sehr präsent, dort könne Sie mich auf so ziemlich allen Kanälen auch einmal live sehen und erleben.

Die Tipps und Techniken in diesem Buch sind ein Zusammenschnitt aus verschiedenen Quellen und persönlichen Erfahrungen. Ich bin eine Sexexpertin, die sich selbst auch

wirklich die Zeit nimmt, Sex zu haben (nicht mit meinen Klienten, versteht sich, sondern mit geliebten Partnern). Ich praktiziere, was ich predige. Jede einzelne Technik in diesem Buch habe ich selbst ausprobiert!

Sich von Schamgefühlen zu befreien und mehr über Sex zu erfahren kann das Leben eines Menschen völlig verändern, davon bin ich fest überzeugt. Zumindest kann es helfen, ein glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen. Jede Woche, ja fast täglich, bekomme ich eine E-Mail, eine Twitter-Nachricht, einen Anruf oder einen handgeschriebenen Brief von Menschen, die mir erzählen, wie sehr sich ihr Leben verändert hat, seit sie begonnen haben, die aus meinen Büchern oder DVDs erlernten Techniken anzuwenden. Neulich erst habe ich einen Brief von einem Biobauern bekommen, der mir die Tränen in die Augen trieb – so berührt war ich von seiner Geschichte. Er schrieb:

Ich schreibe Ihnen, weil ich möchte, dass Sie wissen, wie sehr Sie mir geholfen haben in den letzten... sechs Jahren, als die Kinder groß und aus dem Haus waren und ich die Diagnose bekam, dass ich Krebs hatte – einen Tumor in der rechten Niere. Man müsse den Tumor entfernen, hieß es. Ich war zuvor nie in einem Krankenhaus gewesen. Meine Frau... sie konnte damit nicht umgehen und reichte die Scheidung ein... Die Operation verlief gut, doch zurück blieb eine Entzündung in meinem rechten Hoden, was den Sex schmerzhaft und fast zwei Jahre lang unmöglich

machte. Sie haben mir nicht nur die Niere genommen, sondern auch noch etwas anderes – meine Gefühle und meine Leidenschaft. Ich fühlte mich nicht schlecht oder gut. Ich fühlte einfach gar nichts mehr.

Vor einem Jahr habe ich von Ihnen gehört und eine DVD bestellt, Fass mich an! Erotische Massagen. Und ich begann wieder zu fühlen. Auch Ihre DVD über Oralsex habe ich bestellt. Ich dachte mir, wenn der Sex für mich schmerzhaft ist, könnte ich wenigstens lernen, einen anderen Menschen zu beglücken. Und ich denke, es hat ganz gut geklappt, denn vor ein paar Monaten hat mir eine Freundin erzählt, ich hätte eine lesbische Zunge – und dafür kann ich Ihnen nur danken.

Ihre Arbeit hat mir die Leidenschaft zurückgegeben, also bitte machen Sie weiter damit. Ich bin Gärtner und lernte vor vielen Jahren, dass man nie alleine gärtner, wenn man es mit ganzem Herzen tut...

Passen Sie gut auf sich auf, und danke noch einmal für Ihre Arbeit.

Keith

Das vorliegende Buch wird Ihnen helfen, Oralsex genießen zu lernen, um als Gebender oder Empfangender eine noch tiefere Verbundenheit mit Ihrem Partner zu erfahren. Scham- und Schuldgefühle waren gestern. Heute genießen Sie lange anhaltende Orgasmen. Beziehungen werden dadurch gestärkt, und die Reise dorthin macht Spaß.

Mein Mantra lautet: »Sexuelle Lust und Freude sind ein natürliches Recht.« Die Wahrheit ist allerdings, dass Scham, Angst und mangelnde Aufklärung uns hemmen, dieses grundlegende Verlangen auszuleben.

Dieses Buch wird Ihnen nicht nur helfen, Ihre sexuelle Lust und Ihre Beziehungen zu verbessern, sondern auch Ihre Einstellung zu Oralsex und Sexualität verändern. Ich möchte Ihnen gerne die Erlaubnis erteilen, mehr Freude in Ihrem Leben zu haben, Ihren Partner um das zu bitten, was Sie in Sachen Sex wirklich wollen, und die Hindernisse zu überwinden, die Sie möglicherweise zurückhalten, diese höchste aller Wonnen zu erfahren.

Heißer Sex ist etwas Wunderbares. Und es gibt viele Bücher auf dem Markt, die besseren und heißeren Sex versprechen. Auch dieser Ratgeber bietet jede Menge Techniken dafür. Mir aber geht es um mehr, um etwas, das wirklich funktioniert. Es geht mir um die Emotionen, die Gedanken, das Herz und die Seele der Menschen. Menschen wie Keith, der seine Leidenschaft wiederfinden und spüren wollte, dass er noch lebendig war; Menschen wie David und Meg, die ihre gemeinsam erlebte Lust immer weiter steigern wollen; Menschen wie Janet und Bill, die nur ein klein wenig Unterstützung brauchten, damit sie das Feuer ihrer Lust wieder entflammen konnten.

Ich möchte, dass Sie sich bei der Lektüre dieses Buchs zu 99 Prozent der Zeit auf Ihre Gedanken und Emotionen rund um das Thema Oralsex konzentrieren. Diese 99 Prozent werden Ihnen zur Erfüllung Ihrer Wünsche verhelfen. Das restli-

che 1 Prozent entfällt auf Techniken und sexuelle Handlungen, die Sie anwenden können. Das mag ganz anders klingen als alles, das Sie bisher gehört haben. Aber Gedanken haben Macht, und Ihre Gedanken sind es, die Sex, Liebe und Beziehungen so großartig, aber auch so miserabel machen können. Anstatt direkt zu den hier vorgestellten Techniken zu blättern, empfehle ich, dass Sie vorne beginnen und zunächst Ihre Gedanken ordnen und analysieren.

Um die Techniken zu praktizieren, sollten Sie sich ausreichend Zeit nehmen. Sie müssen ja nicht alle durchexerzieren. Finden Sie die Techniken, die für Sie funktionieren, und wenden Sie sie immer und immer wieder an. Sie auszuprobieren macht super viel Spaß, und Sie werden schnell merken: umso öfter, umso lieber!

Lassen Sie sich von den vielen abwechslungsreichen Geschichten in diesem Buch inspirieren, so wie sie mich außerordentlich inspiriert haben.

Begleiten Sie mich auf dieser Reise, die Ihnen Freude und Orgasmen in tiefer erotischer Verbundenheit mit Ihrem Partner beschert. Begleiten Sie mich auf dieser Reise, die Ihre Beziehungen durch ein festes körperliches und emotionales Band stärkt. Begleiten Sie mich auf dieser Reise, die der Welt zu einer neuen Sicht verhilft. Diese Reise ist eine Mission, und sie beginnt mit einem Orgasmus nach dem anderen!

Lassen Sie uns anfangen!

1 Opernmusik – höchst lehrreich für überaus vergnügliche Stunden!

Trällern Sie gerne italienische Arien? Oder kennen Sie das Gefühl, von der edelsüßen Stimme eines wundervollen Mezzosoprans verzaubert zu werden? Für mich jedenfalls hat Opernmusik mit purer Leidenschaft zu tun. Neulich erst habe ich einem großartigen Werk gelauscht: *Lakmé* von Delibes. Diese Oper ist so voller Emotion, so vielschichtig, dass die Tiefe ihres Ausdrucks mich regelrecht in Ekstase versetzen kann. Dass ich sie eingangs hier erwähne, kommt also nicht von ungefähr.

Als ich meine frühe akademische Ausbildung begann, studierte ich im Hauptfach Gesangskunst. Damals wusste ich kaum, dass das, was ich als Sängerin hier lernte, auch auf die Künste im Schlafzimmer anwendbar ist. Ich bilde mir viel darauf ein, mit meiner Zunge, meinen Lippen und meinem Mund sehr beweglich und kunstfertig zu sein. Und bestimmte Techniken, die ich während meines Gesangsstudiums erlernt habe, waren mir stets enorm hilfreich dabei, meinen Sexualpartnern höchste orale Freuden zu bescheren.

Eine dieser Techniken war der Spannungsabbau. Denn wenn man schon matt und müde ist, bevor die lustvolle Reise oraler Freuden begonnen hat, sind möglicherweise Verspannungen die Wurzel des Übels. Warum aber sind Verspannungen ein Feind, wenn es darauf ankommt, den Partner in Ekstase zu versetzen?

Verspannungsprobleme

- 1. Kein Blutfluss:** Sind Ihre Muskeln verspannt, so werden sie möglicherweise nicht ausreichend mit Blut versorgt, und die entsprechenden Regionen sind in ihrer Empfindung gestört. Ein mangelnder Blutfluss bedeutet, dass der Körper nicht vollständig erregt werden kann und Mund und Genitalien daher nicht ihr volles Lustpotenzial entfalten können. Ein mangelnder Blutfluss bedeutet auch eine mangelnde Tiefenatmung. Atmen Sie stattdessen nur flach, so verringert sich auch die Fähigkeit für intensive *oooh!*-orgiastische Glückserlebnisse.
- 2. Kein Energiefluss:** Verspannungen zehren jede Menge Energie, was mit ein Grund ist, warum man im oralen Liebespiel mit dem Partner so schnell und leicht ermüdet. Verspannungen rauben unseren oralen Fähigkeiten sehr viel Energie. Und was nützt die größte Gabe, wenn man nicht über ausreichend Ausdauer verfügt, sie an den Mann/die Frau zu bringen?
- 3. Keine Sinneslust:** Sind Ihre Zunge, Ihr Mund und Ihr Körper verspannt, spürt Ihr Partner dies; er empfängt eine

Botschaft, die ihm das Gegenteil einer entspannten sinnlichen Dimension vermittelt, in der er sich in Ekstase fallen lassen kann. Ihre Verspannungen hindern Ihren Partner daran, dass seine sinnlichen Energien ins Fließen kommen. Verspannungen sind ansteckend.

4. **Keine Sinnesfreude:** Hinter körperlichen Verspannungen stehen häufig emotionale Verspannungen. Das muss nicht immer der Fall sein, doch der Körper kann ein Indikator für den emotionalen Zustand sein. Und manchmal bewirken körperliche Verspannungen ein weniger gutes Körpergefühl. Versuchen Sie also, sich zu entspannen. Lassen Sie die Spannungen los. Das schafft Raum für Liebe, Lust und Leidenschaft.

Wie?

»Neuer Schwung für Sex und Liebe« war das Thema zu Dreharbeiten einer Reality-Serie, bei denen ich Andy und Lara kennenlernte. Man hatte die beiden für die Show ausgewählt, da Lara beim Oralsex keine Orgasmen bekam. Sie beklagte sich darüber, dass Andy »dort unten 30 Sekunden lang rummacht«, aber dann abrupt aufhöre, um rasch und ungestüm zum Geschlechtsakt überzugehen. »Für mich fühlt sich das eher wie 30 Minuten an!«, rief er dazwischen. Bevor Lara mit Andy zusammen war, hatte sie nie Orgasmusprobleme gehabt. Doch nun kam es ihr jedes Mal vor, als bliebe sie irgendwo auf dem Weg zum Gipfel hängen, weil er abrupt aufhörte, sie zu stimulieren, egal, mit welcher Technik er ge-

rade zugange war. »Ich kann einfach nicht länger«, erklärte Andy. »Ich kriege Schmerzen in Nacken und Schultern, und meine Brust fühlt sich an wie abgeklemmt!« Während er das sagte, versteifte er den Oberkörper, zog die Schultern hoch und hielt den Atem an, sodass sein Gesicht ganz rot wurde und angestrengt wirkte. Wenn er sein Liebesspiel mit ähnlichen Gebärden zu begleiten pflegt, so dachte ich bei mir, dann spielen körperliche Spannungen eine sehr große Rolle im Sexleben der beiden, denn zum einen hindern sie Lara, zum Orgasmus zu gelangen, und zum anderen hindern sie Andy, sich ausreichend Zeit zu nehmen, um seine Partnerin mit Mund und Zunge zu verwöhnen.

Verspannungen in Kiefer, Zunge, Hals, Schultern und (ob Sie es glauben oder nicht) Beckenboden sind für einen Opernsänger ebenso wie für einen Sexpartner, der die orale Klaviatur bedient, mit die größten Feinde. Viele der Gesangskurse, die ich absolviert habe, zielten darauf, das Bewusstsein für diese Spannungen zu schulen und Wege aufzuzeigen, sie abzubauen. Der erste Schritt dabei ist, mögliche Verspannungen bewusst wahrzunehmen. Beißen Sie die Zähne aufeinander? Ziehen Sie die Schultern bis unter die Ohren hoch? Verdrehen Sie die Zunge im Mund?

Ich habe Andy aufgefordert, die folgende Übung zu machen und sich dabei vorzustellen, Lara oral zu verwöhnen. Er sollte bewusst darauf achten, ob er bereits verspannt war, ob er diese Verspannungen möglicherweise intensiviert und

ob er sie komplett lösen könnte. Wenn Sie diese Übung nun durchführen, so achten Sie bitte nicht nur auf mögliche Verspannungen, sondern auch darauf, wie es sich anfühlt, vollkommen entspannt zu sein.

Übung: Der Spannungstester

Um zu überprüfen, ob und wo Sie verspannt sind, beginnen Sie diese Übung, indem Sie die unten genannten Körperregionen alle nacheinander anspannen und wieder entspannen. Spannen Sie an, während Sie tief einatmen, und lösen Sie die Spannung, während Sie langsam ausatmen. Haben Sie die Übungsreihe mit allen genannten Körperregionen beendet, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um Ihren Körper bewusst wahrzunehmen.

Stirn

Zunge

Kiefer

Gesicht

Nacken

Schultern

*Kopf, Nacken, Schultern
(zusammen)*

rechter Arm

linker Arm

Brust

Bauch

Po

After

Damm (Perineum, die

Region zwischen den

Genitalien und dem After)

gesamte Beckenregion

rechtes Bein

linkes Bein

ganzer Körper

Verspannungen lösen

Vielleicht befindet sich Ihr Körper in einem chronischen Verspannungszustand. Die meisten Menschen heutzutage erleben Stress als einen natürlichen Daseinszustand. Zum Glück gibt es Mittel und Wege, die uns helfen, zurück in die Entspannung zu kommen. Im Folgenden zeige ich Ihnen einige Übungen, die mir persönlich sehr hilfreich waren, nicht nur meine Sing- und Sprechstimme zu verbessern, sondern auch meine oralen Künste. Warum? Denken Sie einmal daran zurück, als Sie Ihren Partner das letzte Mal oral verwöhnt haben. Wurde Ihr Kiefer lahm oder Ihre Zunge müde? Ich wiederhole: Schuld sind Verspannungen.

Andy war Anfang 20. Da möchte man meinen, dass er beim oralen Liebesspiel mit seiner Freundin keine Schmerzen in Brust, Schultern und Nacken verspürt, dass er vielmehr imstande ist, sie bis zum Orgasmus zu stimulieren, und nicht jedes Mal kurz davor aufhören und zum Geschlechtsakt übergehen muss, weil er die Schmerzen nicht mehr aushält. Ich ließ mir von ihm zeigen, welche Praktiken er beim Oralverkehr anwendete, und stellte fest, dass er bei den meisten Gesichts-, Nacken- und Schultermuskeln anspannte und überhaupt nicht atmete. Je angestregter er Lara stimulierte, desto mehr verspannte er sich, je näher sie an den Orgasmus kam, desto mehr verspannte er sich. Verspannungen in Endlosschleife. Und Lara war alles andere als glücklich und zu-

frieden darüber. Sie kam einfach nicht auf ihre Kosten. Ich musste Andy also beibringen, wie er seine Verspannungen lösen sowie seine Beweglichkeit und Ausdauer verbessern konnte. Er brauchte ein kleines Pilates-Training für Zunge und Mund.

Versuchen Sie folgende Übungen, um Verspannungen aufzulösen.

Kieferlockerung

Ich muss sagen, dass ich mich bis heute schwertue mit dieser Technik. Ich habe sehr viele Verspannungen in meinem Kieferbereich, sodass ich ziemliche Mühe habe lockerzulassen. Andy's Problem war also nicht überraschend neu für mich. Doch es zu lösen schien ihm anfangs nahezu unmöglich. Nur mit viel Übung stellte sich langsam und allmählich eine Lockerung ein.

Nehmen Sie Ihr Kinn von unten zwischen Daumen und Zeigefinger Ihrer dominanten Hand und bewegen Sie den unteren Teil Ihres Kiefers (die Kinnbacken) 30 Sekunden lang auf und ab. Je nach Maß Ihrer Verspannung mag Ihnen dies kaum gelingen. Nun drehen Sie die Hand so, dass der Daumen entlang des einen und der Zeigefinger entlang des anderen Kieferknochens liegt. Versuchen Sie nun, durch sanften seitlichen Druck der Finger, Ihren Kiefer im Wechsel nach links und rechts zu verschieben. Führen Sie diese Bewegung ein paar Sekunden lang aus. Achten Sie dabei darauf, den Atem nicht anzuhalten. Atmen Sie vielmehr tief ein, während

Ihre Finger Ihren Kiefer leicht bewegen. Er mag dabei knirschen und knacken, als ob er sich verhaken würde, insbesondere wenn Sie unter einer temporomandibulären Dysfunktion (TMD) leiden, wenn also die Gelenkverbindung zwischen Ober- und Unterkiefer in ihrer Funktion eingeschränkt ist.

Yoga für Gesicht und Kiefer

Machen Sie sich nichts daraus, wenn Sie bei der nun folgenden Übung etwas dämlich aussehen. Sie können sie ja im stillen Kämmerlein durchführen. Ich setze sie als tägliche Übung in meinen Kursen ein. Wenn alle ihr Gesicht verziehen wie Knetgummi, kommt sich keiner dämlich vor. Nur zu, es ist völlig in Ordnung. Natürlich wollte auch Andy nicht idiotisch aussehen, zumal wir diese Übung vor dem Kamerteam durchführten. Aber er schlug sich tapfer und spielte super mit. Schließlich hatte er einzig den Wunsch, Lara zu beglücken, und dafür nahm er auch gerne in Kauf, etwas dämlich aus der Wäsche zu gucken.

Machen Sie den Mund so weit wie möglich auf und halten Sie ihn geöffnet, während Sie verschiedene Grimassen ziehen: Kräuseln Sie die Stirn, lächeln oder lachen Sie. Nun ziehen Sie die Oberlippe hoch über die Zähne, während Sie dabei den Mund so weit wie möglich öffnen. Wiederholen Sie diese Bewegung einige Male. Zum Schluss bewegen Sie die unteren Kieferknochen, die mit dem unbeweglichen Oberkiefer (Maxilla) verbunden sind, abwechselnd zur Seite. Schieben Sie zunächst den Unterkiefer (Mandibula) so weit nach

rechts, wie es Ihnen angenehm ist. Halten Sie diese Stellung 15 Sekunden lang. Danach schieben Sie den Unterkiefer so weit nach links, wie es Ihnen angenehm ist. Halten Sie diese Stellung 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung einige Male. Achten Sie dabei auf Ihre Atmung. Ich selbst habe mir diese Übung angeeignet, als ich meine erste Hauptrolle bekam, und werde sie nie vergessen. Bis heute praktiziere ich sie vor jedem Auftritt.

Yoga für die Zunge

Die folgende Übung hatte es Andy besonders angetan. Wie er gestand, hielt er während des Oralverkehrs sehr häufig seinen Atem an. Und diese kombinierte Atem- und Dehnübung erinnerte ihn daran, entspannt zu bleiben.

Strecken Sie die Zunge so weit wie möglich heraus und berühren Sie damit das untere Ende Ihres Kinns. Vielleicht entdecken Sie dabei, dass Sie eine so lange Zunge wie der Frontsänger von KISS haben. Oder aber der überaus starke Zungenmuskel ist derart verspannt, dass Ihre Zungenspitze gar nicht bis ans untere Ende Ihres Kinns kommen kann. Atmen Sie fünfmal tief ein und versuchen Sie, mit jedem Ausatmen die Verspannungen etwas mehr zu lösen und die Zunge ein wenig weiter nach unten zu strecken. Strecken Sie die Zunge nun nach oben und versuchen Sie, die Nasenspitze zu erreichen. Atmen Sie fünfmal tief ein. Entspannen Sie die Zunge kurz und nehmen Sie das Gefühl dabei bewusst wahr. Strecken Sie die Zunge noch einmal heraus und versuchen

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Jaiya

Blow Each Other Away

100 Techniken, die sie und ihn verrückt machen
Mit Orgasmusgarantie

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 384 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17413-3

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2014

Das heißeste Geschenk für Sie und Ihn

Heiße Zungenspiele sorgen für erotische Höhenflüge. Erfrischend offen und leicht nachvollziehbar erklärt die Sexpertin Jaiya, Autorin des Bestsellers „Fass mich an“, wie man alle erogenen Zonen des Körpers mit maximaler Wirkung zungenfertig liebkost, und verrät mehr als 100 einfallsreiche und prickelnde Techniken, sie und ihn mit Zunge, Mund und Lippen verrückt vor Lust zu machen.



[Der Titel im Katalog](#)