

SCHRIFT.VERKEHR

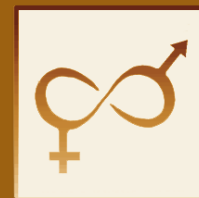


FACHMAGAZIN · ORGASMUS(S)??!!

FRÜHJAHR 2017



www.sexuellebildung.at



INHALT

ORGASMUS(S)??!

Editorial.....	3
Orgasmus - Sexualpädagogik trifft Sexualmedizin.....	4
Orgasmus - Geheimnis des Körpers und der Seele.....	10
Sexuell selbstbewusst und orgasmusfähig???	14
Sexualberatung - Orgasmus(s)?.....	19
Anatomie und von der Lust des fließen Lassens.....	23
Orgasmusdruck und Intersex 2.5.....	31
Die Rolle des Beckenbodens beim Orgasmus.....	35

IMPRESSUM

Herausgeberin

Plattform sexuelle Bildung
plattform@sexuellebildung.at

Redaktion

Carina Gindl, Michaela Moosmann, Kriem-
hild Nachbaur, Josefine Zakrajsek

Schlussredaktion

Carina Gindl, Michaela Moosmann

Lektorat

Carina Gindl

Fotos

Carina Gindl

Grafische Gestaltung und Umsetzung

Michaela Moosmann, Andreas Huber

Bank Austria, BLZ. 12000

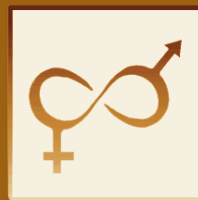
Kto.Nr: 501 320 236 94

IBAN: AT66 1200 0501 3202 3694

BIC: BKAUATWW

Eigenvervielfältigung

Erscheint 2x im Jahr



EDITORIAL

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Plattform-Mitglieder,

wir kommen zum Höhepunkt - oder besser gesagt: in dieser Ausgabe es geht um den Orgasmus.



Wie üblich wird das Thema von unterschiedlichen Seiten betrachtet, wobei auch die Frage gestellt wird, ob der Orgasmus wirklich immer den Höhepunkt sexuellen Erlebens darstellen muss. Denn manchmal kommt er ja auch ganz banal daher, flach, irgendwie langweilig, alltäglich. Nicht immer fühlt es sich an, als ob Dämme brechen, als ob zwei Menschen miteinander verschmelzen oder die Zellen Freudsprünge machen (und nur ziemlich selten geschieht das gleichzeitig, obwohl das oft als großes Ziel beschrieben wird...). Orgasmen sind so vielfältig, wie die Menschen, die sie erleben. Schließlich sind sie ebenso eine Mischung aus körperlicher Veranlagung, biografischer Prägung und sozial Gelerntem wie andere Teile unserer Sexualität auch. Ob dabei gestöhnt, geächzt oder geschrien wird, ob leise Wellen und Schauer über die Haut huschen, ob überwältigendes Glück oder Melan-

cholie zurückbleiben, sagt nichts über die Qualität - es gibt zwar eine Menge Mythen und viele Ratgeber, aber zum Glück keine Vorschriften, wie Orgasmen zu sein haben.

Ich habe in meiner sexualpädagogischen Arbeit mit Jugendlichen vielfach erlebt, dass eine kritische Auseinandersetzung mit den heutzutage leicht zugänglichen, oftmals pornografisch gestalteten medialen Beiträgen zum Thema Orgasmus zu einer deutlichen Entlastung führt. Ich bin davon überzeugt, dass Informationen über biologische Vorgänge und individuelles Erleben, Erfahrungsaustausch in intimitätsschützendem Rahmen und ein Hinterfragen der gängigen Klischees und Mythen mithelfen, das Eigene zu finden und damit zu (sexueller) Zufriedenheit beitragen. In diesem Sinne hoffen wir, auch mit dieser Ausgabe Wissen aufzufrischen und neue Perspektiven aufzuzeigen. Über Rückmeldungen freuen wir uns ebenso wie über Interesse an Mitarbeit oder an der Mitgestaltung des Vereins.



Wir wünschen Euch/Ihnen allen schöne Frühlingstage und viel Kraft für das sexualpädagogische Wirken!

Carola Koppermann
für den Vorstand



DER ORGASMUS - SEXUALPÄDAGOGIK TRIFFT SEXUALMEDIZIN

Von Carola Koppermann/Elia Bragagna



Dr. Elia Bragagna

- Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik (ÖAGG).
- Psychotherapeutin (Gesprächstherapie)
- Sexualtherapeutin (Uniklinik Hamburg/Ependorf)
- Initiatorin der Sexualambulanz im Wilhelmsnenspital
- Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit (AfSG)
- Gründerin der Online-Enzyklopädie SexMed-Pedia

„Ein Orgasmus ist wie niesen, nur unten herum.“ (Graffiti)

Kindermund: „(Ein Orgasmus ist...): ein Gefühl wie ganz schnell eine Rutsche hinunterutschen. Oder schon lange aufs WC müssen und dann endlich auf dem Klo sitzen und es laufen lassen. Oder einen hohen Berg hinauf steigen und endlich oben auf die andere Seite schauen.“ (aus der Broschüre „Ganz schön intim“ der Beratungsstelle Selbstlaut, http://selbstlaut.org/wp-content/uploads-2016/11/Ganz_Schoen_Intim_Juli2013.pdf S.119)

Der Orgasmus wird oft als Höhepunkt der sexuellen Erregung beschrieben, als Ende der sexuellen Erregung und tiefe Entspannung und Befriedigung. Die Beschreibung der biologi-

schen Abläufe lässt jedoch häufig die psychischen, biografischen und sozialen Aspekte außer Acht und liefert daher zwar die Basis für die Auseinandersetzung mit diesem Teil von Sexualität, bildet aber nur einen kleinen Teil des Phänomens ab.

Die Frage, welche Bedeutung der Orgasmus hat, lässt sich nur individuell beantworten - eventuell spielt er nur eine kleine Rolle im sexuellen Erleben, oder auch gar keine. Immerhin geben in seriösen Studien etwa 15-20% der Frauen an, gar keinen Orgasmus zu erleben, und nur ein Fünftel bis ein Drittel sagt (je nach Studie), dass sie jedes Mal zum Höhepunkt kommen. Dabei muss jedoch zwischen partnerschaftlichem Verkehr und Selbstbefriedigung unterschieden werden, denn eine relativ große Zahl von Frauen gibt an, Orgasmen nur bei Selbststimulation zu erreichen. Dies wird jedoch nicht immer als Störung wahrgenommen. Vielleicht ist die „orgasmuszentrierte“ Sichtweise auf Sexualität auch längst überholt, wie auch der Artikel von Regina Heckert in dieser Ausgabe zeigt.





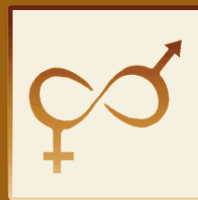
An diesem kleinen Beispiel zeigt sich bereits, dass die unterschiedlichen sozialen Einschreibungen im (Selbst-)Bild von Männern und Frauen selbstverständlich auch Auswirkungen auf das Empfinden, die Bewertungen und die Gestaltung von Sexualität und auch den Orgasmus haben. Wir lernen im Laufe unseres Lebens, wie ein sexueller Höhepunkt sein kann - in einer Mischung aus eigenem und fremdem Erleben, aus Vorbildern in Medien, aus bewusst gesuchten oder unerwünscht vorgesetzten Beispielen, in biografischer Entwicklung (denn ein Orgasmus im Jugendalter kann sich von einem sexuellen Höhepunkt in einer langjährigen Partnerschaft deutlich unterscheiden) und auch von Tag zu Tag. Denn jeder Mensch kann unterschiedliche Arten von Orgasmen erleben, mal intensiv und erfüllend, mal flach, mal berauschend, mal wie eine Verschmelzung, mal einsam oder traurig machend, mal unbeschreiblich und manchmal auch einfach „eh schön“.



Die Faktoren, die dies beeinflussen, sind vielfältig und werden auch durch gesellschaftliche Normen und Skripten beeinflusst, z.B. wenn die

Angst vor einer ungewollten Schwangerschaft einen jungen Mann hemmt, seiner Ejakulation einfach freien Lauf zu lassen. Doch auch Vorstellungen, wie ein Orgasmus zu sein hat, können hemmen - z.B. wenn Menschen pornografische Bilder im Kopf haben, die eher sexuelle Fantasien von Männern bedienen als dass sie Realität abbilden. Längst nicht jede Frau stöhnt und schreit, die Mengen von Ejakulat (weiblichem und männlichem) sind in Pornofilmen weit übertrieben und auch die Vorlieben der Darsteller_innen oder die Länge des „Akts“ unterscheiden sich deutlich von realen Erfahrungen. Das individuelle Erleben zwischen kleinen Wellen der Entspannung, überschäumend-gewaltigen Momenten des Kontrollverlusts, tiefen, starken Empfindungen oder dem ebenso angenehmen, unspektakulären Auflösen einer sexuellen Erregung ohne sichtbare Zeichen nach außen wird den medial vermittelten Vorstellungen selten gerecht. Die Ökonomisierung von Sexualität führt zu Bildern von „Lifestyle-Sex“ zur Entspannung nach Büroarbeit und Fitness-Studio, Hochglanz-Vorbilder mit photoshop-optimierten Körpern lassen an der eigenen Attraktivität zweifeln und Störungen werden medizinisch-medikamentell oder therapeutisch weginzeniert - die wirklichen Ursachen für sexuelle Unlust wie Stress und Überforderung in Familie und/oder Arbeit, (sexuelle) Gewalt in der Biografie und/oder Partnerschaft, Lebenssorgen, Beziehungsängste usw. werden vielleicht noch individuell, kaum jedoch auf gesellschaftlicher Ebene diskutiert.

Zur Orgasmusfähigkeit gehört aber eben auch die tiefe innere Gewissheit, dass vom anderen keine Gefahr droht, dass der Moment des sich Ausliefern oder der Befriedigung der eigenen Bedürfnisse nicht ausgenutzt wird, um zu verletzen, zu demütigen, Macht zu missbrauchen. Darin liegt wohl zum Teil die Ursache für eine relativ große Zahl von Menschen, die Orgasmen eher allein genießen können als mit einer/m Partner/in (ich befürchte, dass dieses Phänomen auch viele Männer betrifft). Achtung, Respekt und der Wunsch, auch die Bedürfnisse der/des Anderen zu berücksichti-



gen, sind die Basis sexueller Begegnung - diesbezüglich hat sich in den letzten Jahren seit der sexuellen Revolution sehr wohl etwas verändert. Eine zunehmende Zahl von Männern äußern in aktuellen Studien das Bedürfnis, auch ihre Partnerin zum Orgasmus bringen zu wollen - nur dann ist das sexuelle Erleben auch für sie „vollständig“. Warum dies nicht immer gelingt, liegt neben der erwähnten Ursachen häufig auch in mangelnder Kommunikationsfähigkeit, Missverständnisse und Enttäuschungen eingeschlossen. Das Reden über sehr intime Details, über körperliche Vorlieben, erotische Fantasien, bevorzugte Stellungen, auch über störende Umweltbedingungen (vom quietschenden Bett über beengte Wohnverhältnisse, finanzielle Sorgen, Kindergeschrei oder Straßenlärm) oder Störungen auf der psychischen Ebene (Ängste, Unsicherheit z.B. bezüglich der eigenen Attraktivität, unerfüllter Kinderwunsch, Ärger über ungleich verteilte Hausarbeit, usw.) fällt auch aufgeklärten Menschen nicht immer leicht - und wäre doch nicht nur am Beginn einer Beziehung, sondern auch im Verlauf wichtig, da sich Umstände, Bedürfnisse und auch Vorlieben verändern. Daher ist Wissen über biologische Abläufe, die Reflexion der eigenen Bedürfnisse, Sprechen können über Sexualität und - bei partnerschaftlicher Sexualität - Achtung vor den Bedürfnissen und Wünschen des/der Anderen auch beim Thema Orgasmus der Schlüssel zum Gelingen.



Der biologische Orgasmus: Höhepunkt und Ende der sexuellen Erregung. Befreiung, Befriedigung und Entspannung.



Medizinisch gesehen ist ein Orgasmus die „Entladung der neuromuskulären Anspannung am Höhepunkt der Sexualreaktion“ (Kinsey et al, 1953) oder wie Masters und Johnson es 1966 definierten: „Eine kurze Episode körperlicher Erleichterung mit Abnahme der Vasokogestion und Muskelanspannung, ausgelöst durch sexuelle Stimuli“.

In der Definition von Frauen, z.B. bei Cindy Meston, wird auch die emotionale bzw. kognitive Ebene einbezogen, wenn sie sagt: Der Orgasmus der Frau ist eine variable, vorübergehende Sensation höchster Lust, welche einen veränderten Bewusstheitszustand auslöst. Er ist normalerweise begleitet von unwillkürlichen, rhythmischen Kontraktionen der quergestreiften, circumvaginalen Muskulatur. Gleichzeitig treten oftmals uterine und anale Kontraktionen und Muskelanspannungen auf. Diese beenden die sexuell ausgelöste genitale Blutfülle und Muskelspannung und lösen im Allgemeinen ein Wohlgefühl und Zufriedenheit aus (Meston CM, et al., Women's orgasm, Annu RevSex Res. 2004;15:173-257).

Der Orgasmus beginnt – wie jede sexuelle Aktivität – im Gehirn. Das Belohnungszentrum ist für das Erleben des Höhepunkts wesentlich. Der Orgasmus wird gerne mit einem „neuronalen Feuerwerk“ verglichen. Auf der körperlichen Ebene sind eine Reihe von Hormonen und Bo-



tenstoffen beim Aufbau der Erregung und in Folge beim Orgasmus beteiligt. Neben den Geschlechtshormonen schüttet der Körper vor allem Anti-Stress-Hormone aus, die für eine gute Balance zwischen Aktivierung und Hemmung, Loslassen und sich Fallenlassen sorgen. Darüber hinaus spielen Glückshormone wie Dopamin und Oxytocin, aber auch Endorphine (Schmerzsenkung, Loslassen) sowie ein Cocktail zum Schutz des Immunsystems eine Rolle. Diese Mischung sorgt sowohl zunächst für höchste Anspannung, in Folge wird diese durch eine oftmals tief empfundene, auch emotional wirksame Entspannung abgelöst. Die Befriedigung führt im wahrsten Sinne des Wortes häufig zu einem Gefühl „inneren Friedens“ und Zufriedenheit.

Diese Wirkung lässt sich heute in bildgebenden Verfahren in den beteiligten Hirnregionen darstellen. <http://www.bild.de/ratgeber/gesundheit/studie/fg-17955196.bild.html> BILD



Dabei zeigt sich, dass vor allem Teile des Gehirns beteiligt sind, die für Emotionen verantwortlich sind, also der Hirnstamm, die Amygdala, Hypothalamus und Hypophyse. Dies könnte auch erklären, warum gerade beim sexuellen Höhepunkt schöne und traurige, zärtliche und aggressive, zugewandte und abweisende Reaktionen „durcheinander kommen“, warum also Lachen und Weinen oftmals gleich-

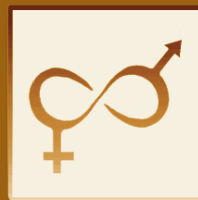
zeitig als Wirkung auftreten können. Auch das lustvolle Empfinden von Schmerz könnte eine Folge sein - abgesehen von sozialen Prägungen durch (gewalttätige) Handlungen, die zunächst gar keine sexuelle Notierung besaßen, durch unwillkürliche Lustempfindungen aber in späterer Folge mit sexuellen Handlungen verknüpft sind.

Diese emotionale Komponente ist jedoch auch die Einfallstür für Störungen, sei es durch familiären oder beruflichen Stress, sei es durch Umwelteinflüsse oder biografische Erfahrungen, die sexuelles Erleben beeinflussen. Bei der hohen Zahl an Menschen, die sexuelle Übergriffe oder Missbrauch erlebt haben, dürfen die zunehmend publizierte Zahlen über Störungen oder sexuelle Unlust nicht verwundern (allerdings muss dabei auch berücksichtigt werden, dass die Zahl der Publikationen zu diesem Thema auch bedeuten, dass das Bewusstsein zu diesen Themen gestiegen ist und vermehrt darüber gesprochen/geschrieben wird). Es ist allerdings auffallend, dass diese Zusammenhänge selten dargestellt werden.

Der Unterschied zwischen Männern und Frauen

Die Unterscheidung der sexuellen Reaktionen bei Männern und Frauen hat eine lange Tradition - und sie ist bei der Beschreibung anatomischer Feinheiten im Ablauf des Orgasmusgeschehens (bzw. sexueller Reaktionen) sicherlich sinnvoll. Mit etwas Abstand betrachtet sind die Unterschiede aber gar nicht so groß - und daher wird hier der Versuch unternommen, die Gemeinsamkeiten in den Fokus zu rücken.

Auf der körperlichen Ebene unterscheiden sich Männer und Frauen zunächst dadurch, dass beim Mann der Orgasmus auch eine nach außen sichtbare Funktion hat, nämlich die Ejakulation und damit die Beförderung der Spermazellen in die Vagina und in weiterer Folge in die Gebärmutter zur Befruchtung. Beim weiblichen Orgasmus wurde hingegen immer wieder die Frage gestellt, welche biologische Funktion dabei erfüllt wird, ist doch für die Fortpflanzung



ein Orgasmus nicht zwingend notwendig. Allerdings zeigen genaue Darstellungen, dass sich der Uterus in der Erregungs-, Plateau- und Orgasmusphase anhebt, um dann in der Rückbildungsphase abzusinken und - falls vorhanden - in einen See voller Samenflüssigkeit einzutauchen (inwieweit dies bei allen anderen Stellungen als der sogenannten Missionarstellung auch der Fall ist, könnte untersucht werden :-). Die biologische Funktion des Orgasmus zur Fortpflanzung steht - zumindest beim Mann - also außer Frage. Ob er auch der „Höhepunkt“ des Geschlechtsverkehrs oder der Selbstbefriedigung sein muss, oder ob es (manchmal) auch ohne gehen kann, wird selten erörtert - Sex und Orgasmus sind in unserer Kultur, in unserem Denken sehr eng miteinander verknüpft.

Aber auch die häufig kolportierte Meinung, beim Mann ist der Orgasmus zwingend notwendig, um befriedigenden Sex zu erleben, lässt sich mit Blick auf andere Kulturen widerlegen. Im asiatischen Raum sind viele Sexpraktiken verbreitet, die auf gemeinsamen Lustgewinn abzielen, bei denen der Mann jedoch die Ejakulation/den Orgasmus so lange wie möglich oder auch gänzlich zurückhält. Die Fixierung auf einen (noch dazu möglichst gemeinsamen) Höhepunkt ist also eine „Kulturleistung“ und muss mit den Möglichkeiten und Bedürfnissen einer einzelnen Person oder eines Paares nichts zu tun haben.

Die sogenannte Erregungsphase kann sowohl bei Männern wie auch bei Frauen sehr unterschiedlich lang andauern. Das Klischee, dass es bei Männern „immer ganz schnell“ geht und Frauen „(sehr) lange brauchen“, sollte als solches langsam ausgedient haben. Jeder Mensch hat sein individuelles „Erregungsprogramm“, das sich aus persönlichen Erfahrungen, physiologischer Veranlagung, psychischer/emotionaler Situation und aus den gerade vorhandenen Begebenheiten speist - mal passender, mal anstrengender, mal eher abtörnend, mal sehr geil und/oder sehr verliebt. Und je nach dem geht es schneller oder langsamer, sind optische Reize im Spiel oder das „Kopfkino“, reagieren wir auf Gerüche, Anlässe,

Sprache, körperliche Zuwendung - jedenfalls gibt es keine Vorgabe oder Richtschnur - außer die eigenen Wünsche und Bedürfnisse und die eventueller Partner_innen.

Bei Männern und Frauen steigt der Blutdruck, die Schwellkörper in Penis und Klitoris füllen sich und die sexuelle Erregung steigt bis zum einem Punkt an, auf dem kaum noch Steigerung möglich ist - dann ist die Plateauphase erreicht. Diese dauert unterschiedlich lang, manchmal wird sie in Wellen starker und weniger starker Erregung abgebildet. Nicht immer folgt darauf ein Orgasmus, auch ist sie nicht immer wahrnehmbar, besonders, wenn die Erregungsphase kurz und heftig ist.

Beim Orgasmus kommt es schließlich zu rhythmischen Muskelkontraktionen im Bauchraum,



um den Anus, im Beckenboden, aber auch alle anderen Muskelgruppen können beteiligt sein. Bei Frauen ziehen sich Vagina und Uterus zusammen, beim Mann sind die Hoden ganz an den Körper herangezogen, Prostata, Samenblasen und Penis kontrahieren, bevor sich nach einigen krampfartigen Zuckungen ein Spannungsabfall einstellt, der oftmals mit intensiven Lustgefühlen verbunden ist. Die Ejakulation des Mannes ist eine mögliche, aber keine zwingende Begleiterscheinung eines Orgasmus, manchmal erfolgt sie etwas später, manchmal auch gar nicht. Die Kontraktionen bewirken aber meist, dass die in der Prostata und den Samenblasen angesammelte Flüssigkeit ausgestoßen wird. Die Menge hängt von der Orgasmushäufigkeit sowie weiteren individuellen Faktoren ab. Auch bei Frauen kann es zur Ejakulation durch die Harnröhre kommen, das



prostataähnliche Sekret ist farb- und geruchlos. Die eigentlich überholte Frage, ob eine Frau einen klitoralen oder vaginalen Orgasmus erlangen kann, deutet darauf hin, dass die genaue Anatomie der Klitoris und damit die Mechanismen zur Erregung bei Frauen immer noch zu wenig bekannt sind. Wer sich mit dem Klitoriskomplex auseinander setzt wird erkennen, dass auch ein vaginaler Orgasmus mit einer Stimulierung der Klitoris einhergeht. Welche Praktiken und Formen der Stimulation zum Orgasmus führen, ist bei Männern und bei Frauen ganz individuell - deshalb sind Selbsterforschung, Selbstbefriedigung, gemeinsames lustvolles Ausprobieren und auch Sprechen über Vorlieben und Wünsche so wichtig.



Im Anschluss an einen Orgasmus werden die „Kuschelhormone“ Prolaktin, Oxytocin und Vasopressin ausgeschüttet, die an der Bindung an den Partner/die Partnerin beteiligt sind. Frauen können, im Gegensatz zu Männern, auch rasch hintereinander mehrere Orgasmen erleben, weil sie nach einem Orgasmus nicht immer eine Erholungspause benötigen.

Orgasmusstörungen

Die unterschiedlichen gesellschaftlichen und individuellen Anforderungen an Sexualität und Orgasmusfähigkeit beeinflussen Männer und Frauen gleichermaßen. Ab und zu auftretende Störungen sind daher noch kein Grund zur Sorge. Nur wenn ständige oder wiederholt auftretende Schwierigkeiten oder Verzögerungen beim Erreichen des Orgasmus bzw. dessen

Ausbleiben nach ausreichender sexueller Stimulation und Erregung persönlichen Leidensdruck erzeugt, sprechen Fachleute von Störungen, die behandelt werden sollten (Laan E et.al, Standard operating procedures for female orgasmic disorder: Consensus of the International Society for Sexual Medicine. J Sex Med, Sept 2012, zit. n. Bragagna 2012). Neben medizinischen Faktoren und körperlichen Ursachen, aber auch Medikamenteneinnahme und/oder Krankheiten, die die Orgasmusfähigkeit beeinträchtigen können, müssen auch bei der Behandlung von Störungen psychische wie auch soziale Faktoren mitgedacht werden: Die Partnerschaftsdynamik ebenso wie religiöse/kulturelle Vorgaben, die familiäre, finanzielle, berufliche Situation, Wissensdefizite, das Rollenbild, Sexualprobleme des Partners/der Partnerin oder die Kommunikationsfähigkeit. Daher sind sowohl medizinische Abklärung wie auch Angebote der Beratung und Therapie notwendig, um Störungen bearbeiten zu können. Die guten Ratschläge in Magazinen und im Internet helfen dann nämlich meist nicht, sondern erzeugen eher noch mehr Druck, der bekanntermaßen kontraproduktiv ist. Denn interessanterweise braucht es Entspannung, um die sexuelle Spannung bis zum Orgasmus (wieder) aufbauen zu können, Sicherheit, um sich fallen lassen zu können, gute Kenntnis der eigenen Bedürfnisse und gleichzeitig viel Offenheit und Neugier für Überraschungen, eine gute Beziehung zum eigenen Körper, obwohl er den Schönheitsidealen nicht entspricht und viel Gelassenheit - ist doch ganz einfach, oder?

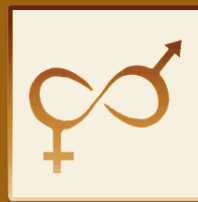
Quellen:

Bragagna, Elia/Prohaska, Rainer (2010): Weiblich, sinnlich, lustvoll. Die Sexualität der Frau. Wien: Verlag Überreuter.

Ernst, Andrea/Herbst, Vera (1997): Kursbuch Frauen. Köln: Verlag Kiepenheuer&Witsch.

Haeberle, Erwin J. (2005): dtv-Atlas Sexualität. München: dtv.

Walker Barbara G. (2007): Das geheime Wissen der Frau. Uhlstädt: Arun Verlag.



ORGASMUS - GEHEIMNIS DES KÖRPERS UND DER SEELE

Dr. Karin Gruber und Mag. Petra Iglseeder-Hesz

Nicht nur auf der körperlichen Ebene haben wir noch nicht alles verstanden, auch die seelische birgt Rätsel. Hier ist vor allem die Frage, warum es so schwierig ist, dem eigenen Fühlen zu trauen und auf den eigenen Körper zu hören. Noch tyrannisieren uns falsche Vorstellungen davon, wie ein Orgasmus eigentlich aussieht.



Liebe und Sexualität - wie viele Gedichte, Lieder und Romane sich darum drehen. Was „normal“ ist und was obszön, unterscheidet sich nach Kulturkreis und ändert sich mit der Zeit. In den vergangenen Jahren sind Bereiche des Sexuallebens zum Gegenstand von Small Talk auf Partys und öffentlichen Diskussionen geworden, die davor höchstens flüsternd besprochen worden wären. Man kann dem Thema mittlerweile fast nicht mehr entkommen. Werbung zum Beispiel: Weder Kräuterwürze oder Schuhe noch Mineralwasser können anscheinend verkauft werden, ohne eine geballte Ladung Sex und Laszivität damit zu verbinden. Sexualität ist das „Thema Nummer eins“ und weltweit intensiv beforscht - in Österreich allerdings nicht. Dennoch ranken sich einige „Mythen“ darum, die sehr, sehr häufig den Weg versperren, Sexualität und Orgasmus als das zu erleben, was sie sein können.

„Die größte Rolle spielen falsche Vorstellungen davon, was ein Orgasmus ist und wie ein Orgasmus aussieht“, weiß der Wiener Sexualbe-

rater Dr. Dieter Schmutzer aus Jahren Berufserfahrung. Medien transportieren Bilder und Szenen höchster Dramatik und wildester Ekstase, extremster Verzückung samt den zugehörigen Zuckungen. Das frisst sich fest im Gehirn. „Eigentlich erstaunlich“, meint Schmutzer, „denn in anderen Bereichen wird doch eher rational zwischen der Welt der Medien und der eigenen Wirklichkeit unterschieden.“ Nicht aber beim Orgasmus. Da die Wirklichkeit nun beim besten Willen kaum an die Zelluloid-Orgasmen herankommen kann, fühlt man sich dann unzulänglich, unattraktiv - eben als graue Mäuschen. „Dieses Gefühl der Unzulänglichkeit breitet sich aber aus, schädigt psychisch und hat massive Auswirkungen auf andere Bereiche des Lebens“, erzählt Schmutzer. Die Trugbilder verstellen einem die Sicht auf das eigene Leben. Die Wirklichkeit schaut anders aus: Der Orgasmus kann ganz still und leise sein. Worum es geht, ist eine einzigartige Erfahrung der Ganzheit. Die Klüfte zwischen Körper, Geist und Seele schließen sich für eine Weile; eine irgendwie tröstliche Erfahrung.

Ein weiterer großer Störfaktor betrifft die Männer, die noch immer viel zu häufig die Bedeutung der Größe ihres Penis überschätzen. Beide Geschlechter - Männer allerdings mehr - haben oft Schwierigkeiten, sich fallen zu lassen, locker zu lassen und sich hinzugeben, so Schmutzer. Ohne die Bereitschaft dazu können die Energieflüsse jedoch nicht beginnen zu fließen. Freilich ist dazu notwendig, dass man sich aufeinander einstimmt, dass die Rahmenbedingungen passen und dass man sich sicher fühlt. Locker lassen wird in einem von Stress bestimmten Leben allerdings auch immer schwieriger. Keine schönen Aussichten.

Was die Ganzheitserfahrung mit absoluter Sicherheit verscheucht, ist der Ehrgeiz, ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Den nächsten Mythos „gleichzeitiger Orgasmus“ zum Beispiel. „Ein aufeinander eingestimmtes Paar wird ihn wahrscheinlich gar nicht so selten erleben - allerdings nur, wenn die beiden nicht darauf hinarbeiten.“



Die zwischengeschlechtliche Zeitverschiebung

Die sexuellen Reaktionszyklen von Mann und Frau wurden Anfang der Sechziger Jahre von William H. Masters und Virginia E. Johnson beschrieben. Mann und Frau erleben dabei vier Phasen, die beim Mann aber allesamt kürzer sind. Besonders die kurze Rückbildungsphase nach dem Orgasmus des Mannes sorgt regelmäßig für Verstimmungen zwischen Paaren und trägt den Männern den Vorwurf ein, „das Interesse an der Frau zu verlieren“. Die unterschiedliche Dauer spiegelt nicht nur körperliche Unterschiede wieder, sondern auch psychische Faktoren. Frauen haben im Allgemeinen leichter Zugang zu einem ganzheitlichen Erleben.

Er ist der Höhepunkt einer heißen Liebesnacht, das ultimative Ziel der Erregung: die Rede ist vom Orgasmus. Jetzt hat sich die Wissenschaft aufgemacht, um die Chemie der Leidenschaft zu entschlüsseln. Dabei hat sich herausgestellt: die Schöpfung hat bei uns Menschen tief in die hormonelle „Trickkiste“ gegriffen ...



„Die wahren Abenteuer sind im Kopf“ hat Andre Heller einst gesungen, ein Satz, den Psychotherapeutin Dr. Gerti Senger im Zusammenhang mit Sexualität nur bestätigen kann: „Das wichtigste Sexualorgan ist das Gehirn.“ Wie ein General befiehlt es die „Hormon- und Botenstofftruppen“ und steuert damit den Erregungs-



grad, das Lustempfinden und den Orgasmus. Zwar hat die Wissenschaft schon recht viele dieser Vorgänge entschlüsselt. „Was sich aber letzten Endes wirklich beim Höhepunkt abspielt“, erklärt Doz. Dr. Andreas Jungwirth, Urologe am Landeskrankenhaus Salzburg, „darüber gibt es noch keine endgültigen Ergebnisse. Die Fakten: Der Orgasmus ist gekennzeichnet von rhythmischen Kontraktionen, wobei es insgesamt zu acht bis 15 Kontraktionen in einem Abstand von einer halben bis einer Sekunde kommt.“

Es ist schon erstaunlich, was Sex alles kann: die lustvolle Betätigung reduziert Fett, macht jünger und sorgt für den Ausstoß von Endomorphin im Gehirn. Dieser Schmerzkiller vermindert auch Gefühle der Ängstlichkeit. Fazit: Wer ein erfülltes Liebesleben hat, sieht mindestens zehn Jahre jünger aus.

** Am Anfang ist der Reiz: Phantasien, Berührungen, erotische Augenblicke und Gerüche erregen unser Interesse und treffen als Signale im Gehirn ein.*

** Der Hypothalamus übernimmt nun das Kommando über die Erregung. Dieser Bereich unseres Gehirns ist winzig klein, nur vier Gramm schwer und bedient quasi die Schalthebeln der Hormonausschüttung. „Bei Männern und Frauen ist die zentrale Organisation der sexuellen Funktionen sehr ähnlich. Nach einem erotischen Reiz übernimmt dann Oxytocin die*



Befehlsweitergabe an das Rückenmark“, erklärt Doz. Dr. Jungwirth.

- * *Sobald nun der Hypothalamus sein „Go“ gegeben hat, überschwemmt eine ganze Armada an Hormonen und Botenstoffen den Körper und wird auf unserer „Nervenautobahn“, dem Rückenmark, an alle entscheidenden Stellen verteilt.*
- * *Die Adrenalin- und Noradrenalinkonzentrationen steigen zum Beispiel stark an, besonders auffällig ist die Ausschüttung des als Milchbildungshormon bekannten Prolaktins. Das ist eine neue Erkenntnis, die viele Fragen aufwirft: denn was hat ein Milchbildungshormon beim Sex zu suchen? Wahrscheinlich, meinen Wissenschaftler, hat Prolaktin eine Art Doppelfunktion: Es ist zunächst ein Erregungshormon, das für den Orgasmus wichtig ist, aber wenn die Konzentration sehr hoch ist, könnte es einen Abschaltmechanismus für die Erregung in Gang setzen. Das würde auch die so genannte Refraktärzeit erklären, denn vor allem bei Männern dauert es einige Zeit, bis sie erneut sexuell erregbar sind.*



nen steigen zum Beispiel stark an, besonders auffällig ist die Ausschüttung des als Milchbildungshormon bekannten Prolaktins. Das ist eine neue Erkenntnis, die viele Fragen aufwirft: denn was hat ein Milchbildungshormon beim Sex zu suchen? Wahrscheinlich, meinen Wissenschaftler, hat Prolaktin eine Art Doppelfunktion: Es ist zunächst ein Erregungshormon, das für den Orgasmus wichtig ist, aber wenn die Konzentration sehr hoch ist, könnte es einen Abschaltmechanismus für die Erregung in Gang setzen. Das würde auch die so genannte Refraktärzeit erklären, denn vor allem bei Männern dauert es einige Zeit, bis sie erneut sexuell erregbar sind.

- * *Im „Karussell der Lust“ ist auch das Dopamin*

einer der entscheidenden Botenstoffe für Lust und Befriedigung.

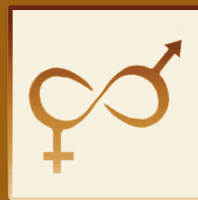
- * *Mit dabei ist auch das Hormon Oxytocin. In den Forschungslabors entdeckten die Wissenschaftler mit Staunen, dass das Hormon eine wahre Allroundsubstanz bei der Fortpflanzung ist. Und es wirkt sich sowohl auf das Verhalten als auch auf die Gefühle aus. Der Oxytocingehalt steigt während der Erektion in Sekundenschnelle auf das Dreifache an. Wird die Produktion des Hormons blockiert, ist zwar eine Erektion, aber keine Empfindungen mehr möglich.*

Männerlust & Frauen-Power

Der Hormoncocktail des Hypothalamus setzt im Genitalbereich nun einiges in Bewegung. Dazu muss man wissen, dass das Kernstück des Penis die Schwellkörper sind, eine Art „Schwamm“ aus Millionen kleiner Muskelzellen. Die im Zentrum der Schwellkörper liegenden Arterien übernehmen die alles entscheidende Blutversorgung. Bei erotischer Stimulation über das parasympathische (unwillkürliche) Nervensystem erschlaffen die Muskelzellen der Schwellkörper mittels ausgesandter Botenstoffe. Blut strömt widerstandslos in die Hohlräume. Je mehr Blut sich im Schwellkörper sammelt, desto stärker werden die kleinen blutabführenden Gefäße an die Schwellkörperhülle gepresst. Ergebnis: Das Blut staut sich zur Freude aller Beteiligten.

Kommt es schließlich zur Ejakulation, werden die Spermien durch Samenleiter und Harnröhre mit einer Geschwindigkeit von etwa 14-18 km/h herausgeschleudert. Die Menge: ungefähr ein Teelöffel voll Prostaglandin, Zucker, um die Spermien auf ihrem Weg zum Ei mit Energie zu versorgen, Wasser und Mineralien, im besonderen Zink und Kalzium, die die Spermien benötigen, um die Bewegung ihrer Schwänze aufrechterhalten zu können.

Forscher bezeichnen den Penis als Wunderwerk der Natur. „Für das mechanische Problem, etwas Schlappes hart zu machen“, so meint die bekannte Biologin Diane Kelly von der amerikanischen Cornell-Universität, „hat die



Schöpfung offenbar ganz tief in die Trickkiste gegriffen“.

Der weibliche Orgasmus ist, genau wie der männliche, ein Teilchenbeschleuniger. Nur dass dieser nicht spritzt, sondern saugt. Die Spermien werden durch die Muskelkontraktionen der Vagina schneller dahin transportiert, wo sie fortpflanzungsgemäß hingehören, nämlich zur Eizelle. Die Wahrscheinlichkeit der Befruchtung



ist offenbar deutlich größer, wenn die Frau einen Orgasmus hat.

Sex macht nicht nur Spaß, er ist auch allerbestes Doping für den weiblichen Körper. Die ganzen Wohlfühlhormone wie Oxytocin oder Dopamin bewirken, dass sexuell aktivere Frauen seltener an Depressionen leiden. Außerdem bewirkt der Orgasmus die energetische Aufladung des Gehirns und aller Körperzellen. Verbessert werden Nervenleitfähigkeiten, die Enzymaktivität, der Muskeltonus und die Aufnahme und Verwertung von Mineralien, Vitaminen und Medikamenten.

Frauen mit regelmäßigem Sexualleben haben mehr Östrogene im Blut als andere. Diese fördern die Versorgung der Zellen, die Erneuerung der Haut und die Bildung von Kollagenen, die die Haut aufpolstern und sie fester und elastischer machen.

Der Begriff „Orgasmus“ leitet sich vom grie-

chischen Wort „orgon“ ab und bedeutet soviel wie „etwas heftig verlangen“

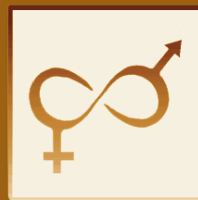
Wussten Sie, dass ...

... 54 Prozent der Männer jeden Tag oder mehrmals am Tag an Sex denken und nur 19 Prozent der Frauen - einer Untersuchung in den USA zufolge jedenfalls.

... ein Orgasmus die Wahrscheinlichkeit einer Befruchtung erhöht? Die beiden englischen Biologen Robin Baker und Mark Bellis haben eine Kamera an der Penisspitze eines Mannes befestigt und die Geschehnisse im Inneren des Körper gefilmt. Dabei hat sich herausgestellt, dass sich der Hals der Gebärmutter nach einem Orgasmus nach unten beugt und die Spermien geradezu aufsaugt. Ohne Orgasmus tut er das nicht.

... einer US-Studie zufolge 38 Prozent der Frauen noch nie einen Orgasmus hatten?





SEXUELL SELBSTBEWUSST UND ORGASMUSFÄHIG?



Regina Heckert, geb. 1956 Sexualexpertin, Sexualberatung (Vorträge, Seminare, Publikationen, Online Lustkurs), Leiterin des FfF Frauennetzwerkes „Lust & Orgasmus“, Ausbildungsleiterin für FfF Sexualberaterinnen und Seminarleiterinnen
fff-frauen.de; lustkurs.de

In der heutigen Zeit, wo uns Sexualität allgegenwärtig begegnet, sei es auf Werbeplakaten, in Zeitschriften, Filmen oder im Internet könnte man erfüllte und lustvolle Liebesbetten vermuten. Doch dieser schöne Schein trügt, besonders zum Leidwesen von Frauen. Anstatt dass die in vielen Studien beschriebene sexuelle Gesundheit die Liebenden beglückt, nimmt die sexuelle Unzufriedenheit der Frauen (sogar die der orgasmusfähigen) seit Jahren drastisch zu. (*1).

Ist die zunehmende Unlust und sexuelle Frustration der Frau ein ernstzunehmendes Symptom? „Der hohe Leistungsdruck unserer Zeit hat sich inzwischen auch in unseren Betten breitgemacht“, meint die Sexualexpertin und Pädagogin Regina Heckert: „Sex wird zu einer zusätzlichen Anstrengung in einem eh überlasteten Alltag. **Die zunehmende Unzufriedenheit von Frauen ist jedoch ein wirklich gutes Zeichen.** Wird sie recht gedeutet und gezielt eingesetzt – entsteht aus ihr eine nicht aufzuhaltende Kraftwoge der Veränderung.“

Wir müssen das Rad der Zeit nicht allzu sehr zurückdrehen, um die sexuelle Passivität und Unmündigkeit unserer Groß- und Urgroßmütter vorzufinden. Mangelnde Empfängnisverhütung und finanzielle Abhängigkeit vom Mann gaben ihnen keine wirkliche Chance.

Die Angst vor Serienschwangerschaften hat als sexueller Appetitzügler unsere Ahninnen zudem sicher bedenklich statt lustvoll gestimmt. Oma Meier im ungeheizten, eiskalten Schlafzimmer erduldet vermutlich eine eher am Mann orientierte Lust: zielgerichtet, schnell, orgasmusfixiert. Religion und Moral haben diese frauenfeindliche Sexualität zusätzlich untermauert. Lustvolle Frauen wurden an den Rand der Gesellschaft vertrieben und als Flittchen, Huren und Nutten bezeichnet. Auch wenn seit her einige Jahrzehnte und eine sexuelle Revolution über die Erde gerollt sind, stecken die alten Überzeugungen und Ängste weiterhin tief in manchen Frauenporen.

Frau, 29

Welche Orgasmusmythen kennst du?

Ich kenne, glaube ich, gar keine Mythen.

Welches Bild oder Symbol würde deinen Orgasmus beschreiben?

Am ehesten eine Schneewolke, die platzt und der Schnee sanft in ein ruhiges Gewässer fällt.

Wie wichtig ist dir der Orgasmus beim Sex?

Auf einer Skala von 1 bis 5: 4. Weil ich ja Sex vor allem deswegen will. Also in erster Linie. In einer Partnerschaft halt aber auch, um meinen Partner zu spüren.

Was bewirkt der Orgasmus deines Partners/deiner Partnerin bei dir?

Der ist mir auch wichtig. Um mich danach selbst besser zu fühlen. Ebenso komme ich selber eher zum Orgasmus, wenn ich den des Partners in mir spüre.

Allmählich schälen sich Frauen immer mehr aus einer uralten sexuellen Ohnmacht heraus. Die Lust der Frau - tatsächlich noch in den Kinderschuhen - pocht heute lauter denn je auf ihr Recht. Mutig werden die eigenen Bedürfnisse erforscht. Dazu braucht es neue und freundliche Kommunikationsformen, um den Mann mit ins weibliche Lustboot nehmen zu können.

Ich habe überhaupt keine Lust auf schnellen



Sex. Früher habe ich alles zugelassen. Ich hatte Angst, ihn zu verlieren, wenn ich nicht mitmache. Das ist jetzt anders. (Silvia, 46 Jahre)
Ich hatte schon immer Männer, denen ich es sexuell rechtgemacht habe.
Ich habe es für mich stets viel zu schnell empfunden und nicht wirklich erfüllend. Dass es anderen Frauen ähnlich erging, entlastet mich. Es ist aufregend und macht richtig Spaß, umzuleren. (Margarethe, 54 Jahre)



Fünzig Prozent aller Männer und Frauen betrachten den Orgasmus als erwünschte Krönung ihres Liebesspiels. Jede sexuell selbstbewusste Frau wird sich früher oder später diesem Thema stellen. Hat sie in der Vergangenheit den Orgasmus vorgetäuscht, um ihm eine gute Geliebte zu sein oder ein schmerzhaftes Liebesspiel zu beenden, lernt sie jetzt zu sich selbst zu stehen, auch wenn das erst einmal bedeutet, keinen Höhepunkt erklimmen zu können. Sie wird dem Mann eine wahre „Zumutung“, indem sie lernt, sich ihm genau so zuzumuten, wie sie wirklich ist.

Ich war früher im Bett zu sehr auf sein Vergnügen fixiert und ging deswegen immer leer aus, zumindest was den Orgasmus betrifft. Jetzt stehe ich dazu und sage es ihm. (Patricia, 39 Jahre)

Ich mache mir keinen Stress mit dem Orgasmus. Wenn er ausbleibt, erfüllt mir mein Partner stattdessen einen circa zehnmütigen Berührungswunsch. So klebe ich nie mehr Rabattmarken der Unzufriedenheit in mein Beziehungsbüchlein.“ (Roswitha, 46 Jahre)

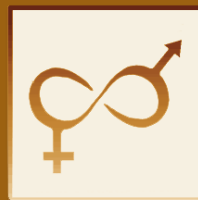
In meinem Büro sind inzwischen mehrere Ordner prall gefüllt mit ungezählten Fallbeispielen sexueller Not - wie ein kollektiver Aufschrei der weiblichen Lustseele. Und es gilt, diesen manchmal erschreckenden Ist-Zustand zu betrachten und als Ausgangspunkt der Veränderung zu akzeptieren:

Ich selbst mache mir keinen Druck. Aber wenn ich sehe, wie er sich bemüht und „nix“ passiert, versuche ich die Sache abzukürzen und täusche vor. (Manuela, 38 Jahre)

Beim Sex denke ich oft: Nein, bloß nicht wieder Kaninchen – diese monotonen rhythmischen Rein-Raus Bewegungen. Aber ich sage es bisher nicht und hoffe, dass er schnell kommt, damit ich nicht wieder ganz wund bin. (Michaela, 33 Jahre)

Unwissen über die wirkliche Lust der Frau, in den Zellen gespeicherte Aversion gegen falschen Sex, mangelnde Erfahrung und fehlender Mut können in ein gewaltiges sexuelles Schachmatt führen. Doch der massiv scheinende Klotz am Bein birgt in Wahrheit die rettende frohe Botschaft. In ihm versteckt sich das ganze Programm der Frauenlust. „So nicht!“ schreit der Klotz. „Frau, erkenne Dich selbst!“ Anstatt enttäuscht darnieder zu sitzen, wütend auf den schnarchenden Mann zu werden oder sich schnell an einem sicheren Örtchen selbst zu befriedigen, könnte das sexuelle Handicap als Wegweiser erkannt und genutzt werden. Frauen haben die Wahl, die kollektive sexuelle Frustration hinter sich zu lassen, indem sie ihre Unzufriedenheit als treibende Kraft zur Veränderung nutzen.

Im zweiten Fall betreten die meisten Frauen tatsächlich Neuland: Sie erobern mit Freude das Recht auf eine eigene Sexualität, die so ganz



anders ist als die des Mannes. Sie genießen es, viel Zeit zu brauchen. Sie entdecken überall am Körper geheime Lustpunkte und verknüpfen sie zu multipler Stimulation. Sie weisen ihren Liebsten souverän und ohne Kompromiss in ihre wahren Bedürfnisse ein, weil sie gelernt haben, wie das geht. Sie trauen sich sogar während des Liebesspieles Stopp zu sagen, wenn etwas weh tut.

Das, was im Bett fehlt, ist das, was alle heutigen Menschen am dringendsten brauchen: Zeit, Entspannung, Muße. Die Frau kann und muss vom Alltag Liebesland zurückgewinnen, wenn sie sexuell gesund und glücklich leben will.

Frau, 41

Welche Orgasmusmythen kennst du?

Ich halte den vaginalen Orgasmus für einen Mythos. Ohne Stimulation der Klitoris geht gar nichts!

Welches Bild oder Symbol würde deinen Orgasmus beschreiben?

Eine sanfte Welle, die dann plötzlich an einem steilen Felsen bricht!

Wie wichtig ist dir der Orgasmus beim Sex?

Auf einer Skala von 1 bis 10: 8 – Gehört dazu und macht den Sex aufregender. Sex kann allerdings auch so schön sein, die Nähe und die Berührung sind auch sehr wichtig.

Was bewirkt der Orgasmus deines Partners/deiner Partnerin bei dir?

Der Orgasmus meines Partners freut mich! Er ist ein Zeichen dafür, dass es ihm gut geht, dass der Sex gut war. Findet er nicht statt, möchte ich wissen, warum nicht!

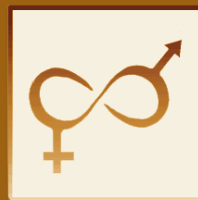
Ich, Regina Heckert, bin als Pionierin weiblicher Lust diesen Weg gegangen und hab in den vergangenen dreißig Jahren Hunderte von Frauen auf dem Weg zu sexueller Selbstverantwortung ermutigt und begleitet: „Bereits als Neunzehnjährige habe ich auf Partys Frauen und Männer zum weiblichen Orgasmus befragt, da ich damals noch keinen vaginalen Orgasmus bekommen konnte und von Anderen erfahren wollte,



wie das geht. Insofern war ich begnadet: Ich konnte sehr früh, sehr detailliert und ehrlich über Sexualität sprechen. Doch meine Freundinnen und Bekannten haben mich schroff abgewiesen. Sie behaupteten alle, keine Probleme zu haben und ließen mich im Regen stehen. Männer dagegen waren generell sehr gesprächsbereit. Doch leider wussten sie nichts und bekannten, dass über Sex mit der Liebsten nicht geredet wird.

So stürzte ich mich auf Bücher, Filme, Dokumentationen und begann, Seminare zu besuchen. Doch hauptsächlich erforschte ich meinen eigenen Körper. Ich begann, Liebesabende nach eigenen Vorstellungen zu planen und zu gestalten, was recht häufig auf erbitterten Widerstand beim Mann stieß. Um meine gefühlten inneren Lustwelten nach außen bringen zu können, musste ich deshalb schon früh Fingerspitzengefühl entwickeln, um dem Mann freundlich die Hand zu reichen, anstatt ihn durch fordernden Ton zu vertreiben. Nach und nach lernte ich beim Sex, immer mehr die Signale meines Körpers zu beachten und ihnen zu folgen, anstatt mich am Tempo und an den Bedürfnissen des Mannes zu orientieren. Auf dieser Reise beschenkte mich mein Körper mit unzähligen Höhenflügen und tiefem weiblichem Wissen.

Sehr früh begann ich, das zusammengetragene Wissen und die Ergebnisse meines fleißigen Forschens weiterzugeben. Meine Seminarteil-



nehmerinnen bestätigten und erweiterten meine Erkenntnisse. Schließlich entwickelte ich nach fast dreißig Jahren Seminarstätigkeit im Jahr 2015 eine zeitgemäße Form, um möglichst viele Frauen bei Ihrem Aufbruch in das Neuland sexueller Erfüllung zu fördern: Der Online Lust-Kurs - mein Lebenswerk - entstand. Er hat das Ziel, dass jede Frau nach einem Jahr regelmäßig genug guten Sex hat und dabei auch (wieder) Orgasmus fähig ist. Denn Lust und Orgasmusfähigkeit können trainiert werden. Die dadurch gewonnene sexuelle Gesundheit wirkt sich laut Studien positiv auf alle Lebensbereiche aus (*2), so dass Frauen und Männer und auch die Kinder insgesamt glücklicher werden.“



Frauen müssen nicht erst schlanker, lustvoller, schöner, orgasmusfähiger werden, um erfüllende Liebeslust zu genießen. Es genügt ein gutes sexuelles Selbstbewusstsein. Und das kann leicht und spielerisch aufgebaut werden. Sexuelles Glück, Lust und Orgasmen stellen sich dann ganz von selbst ein, egal ob Frauen in einer festen Partnerschaft oder als Single leben.

Und das lehrt der sehr umfangreiche Online Kurs:

- Die 10 Lust- und Orgasmusregeln für Frauen
- Aufbau eines stabilen sexuellen Selbstbewusstseins
 - Vermittlung zeitgemäßen sexuellen Wissens
 - Fachkundige Anleitungen zur Erforschung des eigenen Lustkörpers
 - Öffnen des eventuell verstopften Lustkanals
 - Einüben regelmäßiger sexueller Betätigung als Single- wie als Paarfrau
 - Erlernen der sexuellen Kommunikation im Alltag und beim Liebespiel
 - Schrittweise Übernahme sexueller Selbstverantwortung (statt Opferrolle)
 - Spielerischer Zugang und Leichtigkeit durch „sexuellen Humor“
 - Auflösen familiärer Verstrickungen als Ursache sexueller Probleme

„Bald zeigte sich, dass der Wunsch von Frauen nach Unterstützung im heimischen Liebesbett größer als gedacht ist. So entstand die Idee des FfF (Frauen für Frauen) Netzwerkes „Lust und Orgasmus“. Frauen wollen flächendeckend anderen Frauen hilfreich zur Seite stehen. Das sind in der Regel die Frauen, die erfolgreich den Online Lustkurs absolviert haben, und Ihre Erfahrungen und ihre Erfolge gerne an andere Frauen weitergeben. Sie absolvieren eine einjährige Ausbildung zur FfF Beraterin, bevor sie eigenständig vor Ort FfF Treffen abhalten. Dort können Teilnehmerinnen des Online Lustkurses und interessierte Frauen auftauchende Fragen direkt klären. Zusätzlich gibt es ein eigenes Internetforum für weiteren Austausch mit anderen Frauen auf dem Lustweg. Derzeit werden die ersten FfF Seminarleiterinnen mit ihrer zweijährigen Ausbildung fertig. Sie leiten Tagesseminare zu wichtigen, im Lustkurs aufgeführten Themen und beschleunigen dadurch das sexuelle Wachstum und Wohlbefinden der Frauen.“

Regina Heckert leitet seit sechzehn Jahren auch in Österreich mehrere Sommerseminare rund um Liebe, Lust und Orgasmus (Biohotel Pointner in Reith bei Kitzbühel). Manche Seminare sind reine Frauenseminare. Es hat sich gezeigt, dass es unter Frauen einfacher ist, sich heiklen sexuellen Themen anzunähern. Durch



den Frauenkreis gestärkt wird der nächste Schritt, gemeinsam mit den Männern umzuler- nen, erleichtert und gut vorbereitet.

Sexuelles Wissen allein – in welcher Form es in der heutigen Zeit auch bereitgestellt wird – reicht nämlich nicht. Es besteht ein Bedarf an Schon- und Schutzräumen zum praktischen Einüben neuer sexueller Verhaltensweisen und Kommunikationsformen:



Für mich war es das erste Seminar überhaupt und ich war total begeistert. Regina hat es mit ihrer liebevollen und einfühlsamen Art geschafft, dass ich mich nun ganz und gar auch auf schwierige Themen einlassen kann. Sie hat meine innere lustvolle Frau zum Leben erweckt und mir Anleitung gegeben, das auch in der Partnerschaft umzusetzen. Sie hat mir Mut gemacht, meinem eigenen Begehren zu folgen, damit meine Seele und meine Sexualität heil werden können. Ich bin sehr dankbar, dass sich mir durch das Seminar eine neue Welt eröffnet hat. (Martina T. Seminarteilnehmerin)

Quellen:

Sie finden alle von mir zusammengetragenen wissenschaftlichen Studien auf der Seite fff-frauen.de, Unterseite „Über FfF“, Wissenschaftliche Studien:
<http://fff-frauen.de/ueber-fff/studien/>

(*1)

Statistik der Sexualberatungsstelle Ham- burg: (Schmidt 1996):

Es ist eine rapide Zunahme der sexuellen Un- zufriedenheit von Frauen innerhalb von 20 Jah- ren festzustellen:

1975/77: 8 Prozent klagen über sexuelle Lust- losigkeit

1992/94: 58 Prozent klagen über sexuelle Lust- losigkeit

(*2)

Fugl-Meyer et al. 1997, Mc Cabe 1997, Litwin et al. 1998, Ventegold 1998, Benkert 1999, Lehmann 2003:

Es konnte ein enger Zusammenhang zwischen sexueller Gesundheit und Lebensqualität bzw. der allgemeinen Lebenszufriedenheit nachge- wiesen werden. Wer genug guten Sex hat ist zufriedener und glücklicher.

Laumann et al. 1994; Matched-Pairs-Studie USA 2003:

Sexuelle Störungen und Probleme zählen zu den häufigsten Krankheitsbildern unserer Zeit. Sie sind ernst zu nehmende Gesundheitspro- bleme, von denen 43% der Frauen betroffen sind.

Weiter Infos zum Online Lustkurs:
<http://fff-frauen.de/fff-e-mail-kurs/>

Sind Sie sexuell selbstbewusst?

Der folgende Test hilft Ihnen herauszufinden, in welchem Maße Ihr sexuelles Selbstbewusstsein ausgeprägt ist...

Test starten ▶



SEXUALBERATUNG - ORGASMUS(S)?



Mag^a Sophie Herzog beendete 2011 das Studium der Psychologie und beschäftigte sich seitdem intensiv mit der Fort- und Weiterbildung im Bereich Sexualpädagogik und Sexualberatung, unter anderem am ISP Wien. Mitbegründerin von in:team – Sexualberatung – Sexuelle Bildung

in:team

Hinter in:team stehen Mag^a Sophie Herzog und Sigrid Hahn, beide zertifizierte Sexualpädagoginnen sowie Klinische Sexologinnen, die im Jänner 2016 im niederösterreichischen Weitra (Waldviertel) eine Sexualberatungsstelle eröffnet haben. Dem Vorhaben liegt die Vision zu Grunde, Aufklärungsarbeit zu leisten, Sexualität und alle damit zusammenhängenden Themen besprechbar und die Menschen ein Stück weit glücklicher zu machen.

Sobald ich mich, als Antwort auf die Frage nach meinem beruflichen Hintergrund, als Sexualpädagogin und Klinische Sexologin geoutet habe, dauert es gewöhnlich nicht lange, bis mein Gegenüber mich etwas zur Seite nimmt und mir mit verstohlenem Blick Fragen zum Thema Orgasmus stellt. Auch in der Sexualberatung ist dieses Thema ein vielbehandeltes. Die Männer leiden darunter, dass sie zu früh und ihre Partnerinnen gar nicht kommen, und die Frauen berichten von vorgetäuschten Orgasmen, die sie für notwendig halten, um ihre Partner*innen nicht in ihrem (sexuellen) Selbstbewusstsein zu kränken.

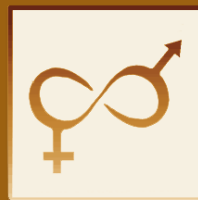
Durch die Medien wird uns suggeriert, dass Männer möglichst potent und Frauen jederzeit

„fuckable“ zu sein haben. Es gehört also selbstverständlich zum Leben einer Frau dazu, neben ihrem Dasein als liebevolle Mutter und Nesthüterin, treusorgende Ehefrau und kompetente Arbeitnehmerin darauf zu achten, stets gut gestylt, glattrasiert und willig ihrem Mann zu begegnen. Demselben Mann, der nach seinem Arbeitstag - dem Bild des „modernen Mannes“ entsprechend - selbstverständlich noch schnell den Familieneinkauf erledigt und das Standardprogramm im Fitnessstudio absolviert, bevor er gegen 19:30 Uhr geil und mit erigiertem Penis zu seiner Partnerin nach Hause zurückkehrt, die ihre Vorfreude auf stundenlange, harte Penetration bereits kaum im Zaum halten kann.



Die Ironie des letzten Absatzes ist nicht zu überlesen, aber dennoch haben sowohl Männer als auch Frauen die subtilen medialen Botschaften inzwischen so verinnerlicht, dass sie tatsächlich diese Erwartungen, wenn auch in abgeschwächter Form, an sich selbst haben. Und weil das in der menschlichen Natur liegt, gehen Herr und Frau Mensch davon aus, dass ihr Gegenüber diese Erwartungen teilt.

Den Medien sei Dank, dass wir - vom Beginn unseres zielgerichteten Begehrens an - darüber nachdenken, was wir tun könnten, um un-



serem Subjekt der Begierde zu gefallen. Haben wir schließlich seine Aufmerksamkeit erregt, denken wir darüber nach, was wir tun könnten, um sie zu befriedigen.



Ahlers (2015) hat es in seinem Buch sehr schön formuliert: „Wir werden sexuell auf Fremdwahrnehmung, Fremdaufmerksamkeit und Fremdzuwendung sozialisiert. Und je mehr wir uns darauf fokussieren wie der andere im Bett reagiert, desto weniger kriegen wir mit wie es uns selbst geht.“

Man weiß ja, dass sowohl die Erregung als auch der Orgasmus reflexhaft ausgelöst wird. Und wir lernen von Anfang an, dass „Sex haben“ bedeutet, dass wir beim Anderen etwas machen sollen. Es soll etwas ausgelöst werden, ganz klassisch nach dem physikalischen Aktion-Reaktion-Konzept. Wobei die Reaktion im besten Fall der Orgasmus des Anderen ist, denn das stellt dann quasi den Beweis dar, dass „es“ gut war. Dass ICH gut war.

Die Fixierung auf diese Sichtbarmachung einer Leistung wird in Pornos ad absurdum geführt, indem Männer beim Orgasmus literweise (künstliches) Sperma ejakulieren und Frauen ihre vermeintliche Lust lautstark herausschreien, sich wild zuckend winden oder durch „Squirting“ (weibliche Ejakulation) unter Beweis stellen.

Damit man seine Sexualität selbst als erfüllend erleben kann ist es aber vor allem notwendig

bei sich zu sein. In sich hinein zu hören und zu fühlen und sich in einer ruhigen Minute vielleicht auch intellektuell mit der eigenen Sexualität auseinander zu setzen.

Gerne stelle ich meinen KlientInnen folgende Frage: „*Warum haben Sie eigentlich Sex?*“ Meist verfehlt diese, zugegebenermaßen etwas provokative Frage, ihre Wirkung nicht und mein Gegenüber schaut mich irritiert an, bevor das Gehirn nach Antworten durchforstet wird. „*Ja wie, warum habe ich Sex? Na eben, weil ich Sex mag.*“ „*Gut*“, sage ich dann meistens, „*aber was genau mögen Sie daran?*“

Was ist es, das Sie Sehnsucht danach haben lässt, jemanden in sich aufzunehmen oder in einen anderen Körper einzudringen? Jemanden tief und innig zu küssen, Speichel auszutauschen, jemandes Genitalien mit dem Mund zu berühren und zu liebkosen oder sich dort, an dieser empfindlichen Stelle, küssen und ablecken zu lassen? Wodurch wird diese Sehnsucht überhaupt ausgelöst, wie kommen Sie in eine lustvolle Stimmung? Ist sie an bestimmte Situationen geknüpft? Verspüren Sie diese Sehnsucht ganz allgemein oder ist sie immer auf ein Subjekt der Begierde, eine Person, ausgerichtet? Wie hat sich diese Sehnsucht im Laufe Ihres Lebens verändert? Hat sie sich in Ihrer Jugend anders angefühlt als jetzt, im (Erwachsenen)alter?





Sehr wenige Leute machen sich Gedanken darüber, warum sie Sex mit einer anderen Person haben (wollen). Oft wird die eigene Sexualität erst reflektiert und bewusst betrachtet, wenn etwas nicht (mehr) so funktioniert wie es, der allgemeinen Meinung nach, funktionieren sollte. Dann wird das Thema plötzlich präsent, es wird nachgedacht und es werden Hypothesen entwickelt. Ist dies der Fall, bedient die Reflexion die Hoffnung, eine Lösung für ein (vermeintlich) zu kompensierendes Manko oder eine Alternative zur bis jetzt praktizierten Sexualität zu finden.

Natürlich - Sexualität ist etwas sehr Körperliches. Mit zu viel Hirn bei der Sache zu sein kann im Eifer des Gefechts auch sehr kontraproduktiv wirken. Ich bin aber trotzdem der Meinung, dass es durchaus einerseits zur Entlastung (Stichworte: Leistungs- und Performancedruck) und andererseits zur Bereicherung der partnerschaftlichen Sexualität meiner Gesprächspartner und KlientInnen beitragen könnte sich aktiv mit diesem Thema zu beschäftigen und auch mit dem Partner/der Partnerin auszutauschen.



Frau, 41

Welche Orgasmusmythen kennst du?

Junge Mädchen können sowieso noch keinen Orgasmus bekommen. Frauen sind selber schuld, dass sie keinen Orgasmus bekommen. Sie sind immer so unentspannt und bekommen den Kopf nicht frei. Männer tun sich einfach leichter. Sie kommen gleich in Stimmung und nach dem Orgasmus vom Mann ist der Sex auch vorbei.

Welches Bild oder Symbol würde deinen Orgasmus beschreiben?

Früher war es mal ein Feuerwerk. Jetzt die totale Glückseligkeit und kurz mal an nichts denken. Zufriedenheit, Harmonie. Mir fällt kein Bild ein.

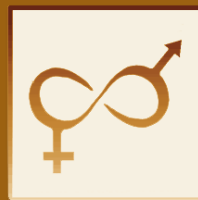
Wie wichtig ist dir der Orgasmus beim Sex?

Der Orgasmus ist mir nicht mehr so wichtig. Wäre fein, wenn ich einen bekommen würde, aber wenn es sich nicht ausgeht, vermisse ich auch nichts. Ich fühle mich durch meine Schmerzen schon seit Längerem nicht mehr so gut und fühle mich einfach nicht so wohl. Da bin ich auch schon froh, mich aufraffen zu können, um überhaupt mit meinem Partner zu schlafen.

Was bewirkt der Orgasmus deines Partners/deiner Partnerin bei dir?

Würde mein Partner keinen Orgasmus bekommen, hätte ich wieder mal einen Grund zum Grübeln. Beim Orgasmus vom Partner denke ich mir: „Es ist eh alles gut, und uns gemeinsam geht es eh gut!“ Es ist nicht einfach in einer Beziehung zu leben, in der dein Partner viel öfter Sex haben will, als man selbst.

Wäre es nicht schön, würden sich mehr Menschen Gedanken über ihren Lustzugang, ihre Art der Sexualität und die Motivation Sex zu haben machen und so möglicherweise erkennen, dass sie aus einer Fülle von Möglichkeiten schöpfen können, die weit über das althergebrachte Rein-Raus-Spiel hinausgeht und das Ziel dessen viel mehr ist als einen Orgasmus zu erleben?



Mein Rat an alle, die sich mit Fragen zum Thema Orgasmus an mich wenden, lautet daher: Hören Sie auf, beim Sex ein Programm abzuspielen, von dem Sie glauben, dass es notwendig ist, um ihr Gegenüber zum Orgasmus zu bringen. Sorgen Sie für eine angenehme Stimmung und nehmen Sie sich Zeit. Bleiben Sie bei sich. Spüren Sie und atmen Sie. Der Rest ergibt sich von selbst.



Reflexionsübung:

Ich lade Sie ein, sich ein paar Gedanken zu ihrer Sexualität, zu ihrer Lust zu machen. Versuchen Sie folgende Fragen zu beantworten. Nehmen Sie sich bewusst Zeit dafür und tauschen Sie sich, wenn Sie mögen, darüber mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin aus. Vielleicht haben Sie gemeinsam ein paar AHA!-Erlebnisse. Mit Sicherheit wird dies aber ein sehr intensives, sinnliches und lustvolles Gespräch.

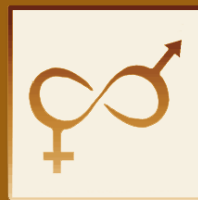
Wodurch komme ich in eine lustvolle Stimmung/ Was löst meine Lust aus?
Wo spüre ich meine Lust im Körper?
Wie drückt sich meine Lust aus?
Was spüre ich, wenn ich Lust habe?
Wie äußere ich meine Lust meinem Partner/meiner Partnerin gegenüber?
Wie merkt mein Gegenüber, dass ich Lust auf Sex habe?
Kann ich selbst meine Lust intensivieren?
Wenn ja, wie?

in:team beschäftigt sich schon längere Zeit mit der Frage, warum Menschen Sex haben (wollen). Es wurde daher auf der Homepage www.inteam-sexualberatung/fragebogen ein Fragebogen erstellt, den man anonym und innerhalb weniger Minuten ausfüllen kann. Sobald genug Daten vorhanden sind, werden die Ergebnisse statistisch ausgewertet und auf der Homepage veröffentlicht.

in:team bietet nicht nur vor Ort Beratungen nach dem Modell Sexocorporel an sondern setzt auch flexible Angebote im Bereich der sexuellen Bildung für Kinder / Jugendliche / Erwachsene / Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen:
Workshops, Seminare, Vorträge, Sexualpädagogische Fachsupervisionen, uvm.

Mehr über uns und unserer Philosophie kann man auf unserer Homepage www.inteam-sexualberatung.at oder auf unserer Facebook-Seite www.facebook.com/inteamberatung erfahren.





ANATOMIE UND VON DER LUST DES FLIEßEN LASSENS



Tara Regine Franke ist Hebamme, freie Dozentin, Autorin und Illustratorin von Fach- und Kinderbüchern. In diesem Monat erscheint ihr „Aufrechter Gebäratlas“ im Elwin-Staude-Verlag. Sie ist angehende Sexualpädagogin und Koordinatorin der Projektgruppe „T.A.R.A. – Auswirkungen von Gewalt auf Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit“ im BDH e.V.

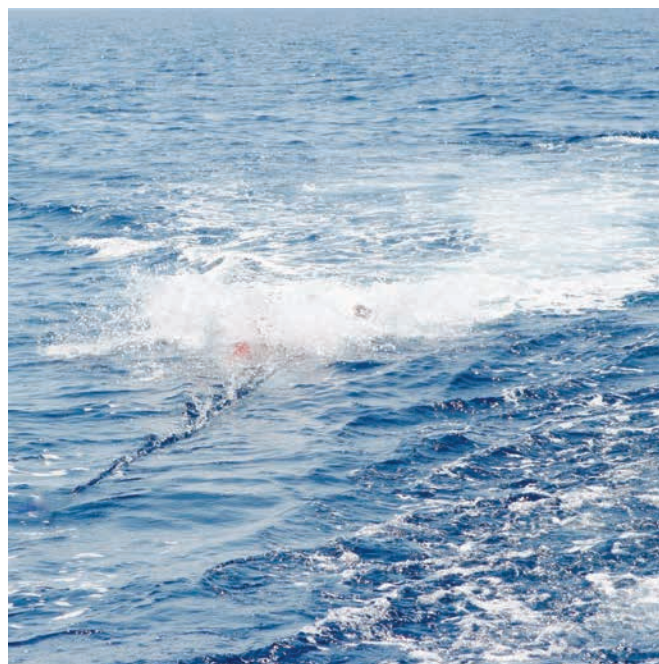
Kontakt: hebwerk@t-online.de
www.hebammenhandwerk.de

Die Oberfläche des Mondes ist ziemlich genau erforscht. Bisher wurden 9.099 Mondformationen wie Krater und Ebenen, Sümpfe und Meere entdeckt und mit eigenen Namen versehen. Die anatomischen Strukturen der Lustorgane der Frau hingegen sind noch immer nicht einheitlich, vollständig und korrekt beschrieben und benannt. Darstellungen des weiblichen Genitale in Fach- und Populärbüchern sind dagegen häufig unvollständig, denn sie unterschlagen nach wie vor einige Drüsen und Schwellkörper, die wichtige Funktionen für die Sexualität der Frau und die Geburt haben. Diese körperlichen Strukturen sind wenig erforscht, sodass teilweise widersprüchliche Aussagen über Lage und Funktion oder in der Nomenklatur zu finden sind.

Die Muskulatur – ein Rätsel

So hat sich erst vor einigen Jahren herausgestellt, dass der tiefe quere Dammmuskel (m. transversus perinei profundus) bei der Frau

keine millimeterdicke Muskelplatte ist wie beim Mann, sondern nur aus einer Faszie besteht. Möglicherweise sind in diese einzelne Muskelfasern mit unterschiedlichem Verlauf eingelagert. Leider konnte selbst der Leiter des anatomischen Institutes einer Uniklinik mir hierzu bisher keine klärenden Angaben machen. Dieses Unwissen mag daraus resultieren, dass häufig männliche Präparate als Norm-Vorlage dienen und das weibliche Pendant als bloße Variante davon angesehen und nicht explizit - unvoreingenommen und ebenso penibel - untersucht wurde.



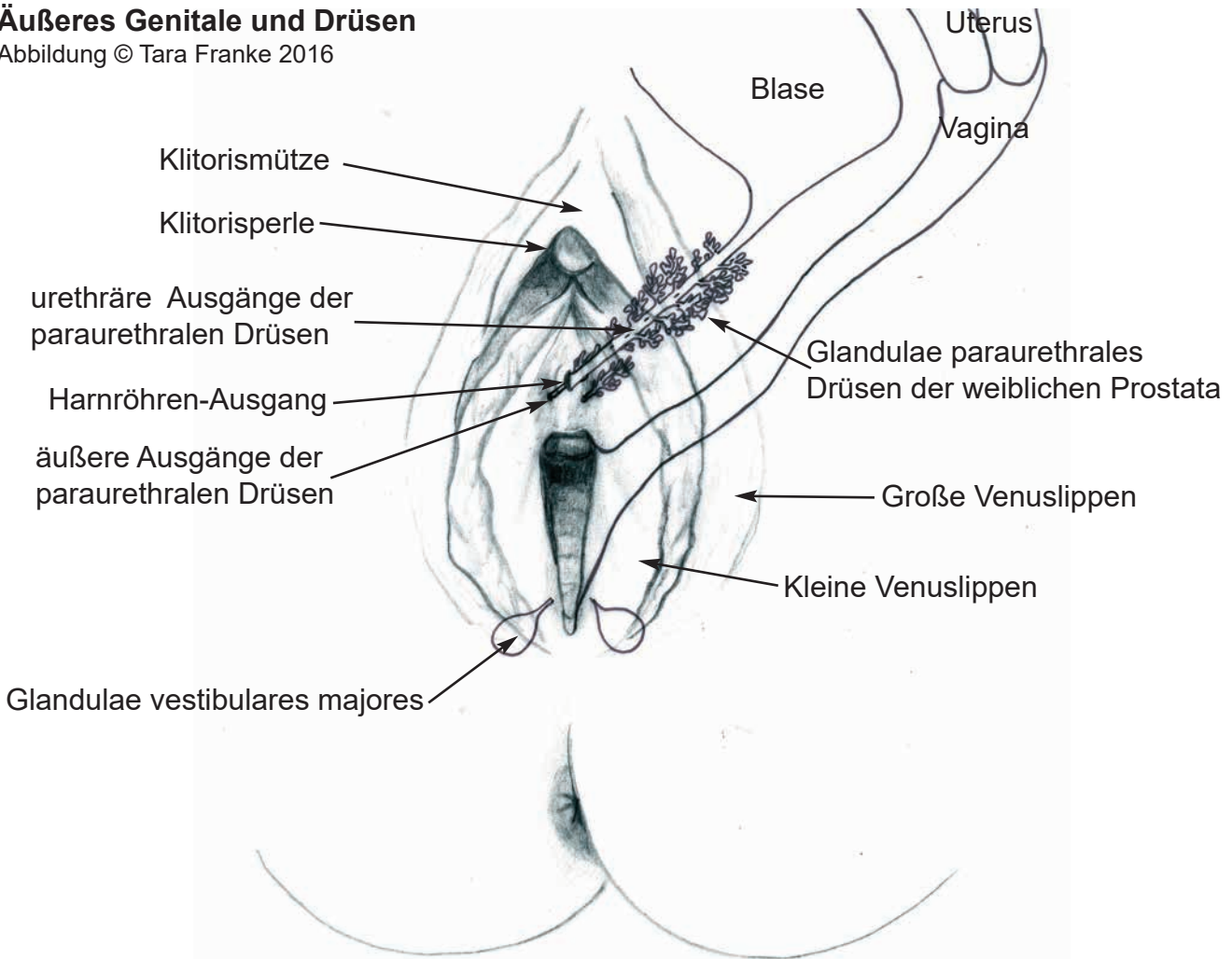
Die Schwellkörper des weiblichen Genitale

Immer noch selten in anatomischen Atlanten dargestellt werden die Schwellkörper der Klitoris, die Klitorisshenkel, die unter einem paarigen Beckenbodenmuskel liegen, der sich rechts und links an den Schambeinbogen schmiegt (m. ischiocavernosus). Diese Schwellkörper vereinen sich am Schaft der Klitoris, so dass bei sexueller Erregung die Klitoris aufgerichtet wird und vergrößert erscheint. Die Urethra umgibt ein Schwellgewebe, in das die paraurethralen Drüsen (weibliche Prostata, prostata feminae) eingebettet sind. Weiterhin



Äußeres Genitale und Drüsen

Abbildung © Tara Franke 2016



finden wir Schwellkörper in den kleinen Labien, die Bulbi vestibuli, die jeweils unter dem Musculus bulbocavernosus liegen, der die Scheide umschlingt. Ein weiteres Blutreservoir bildet der Plexus venosus vaginalis, der sich entlang der hinteren Vaginalwand bis zum Uterus hoch zieht. Schließlich gibt es noch den Schwellkörper des Dammes, der unter dem Muskelkreuz zwischen M. bulbocavernosus und M. sphincter ani zu finden ist.

Die Funktion der weiblichen Schwellkörper

Die Schwellkörper und Venengeflechte des weiblichen Genitaltraktes füllen sich bei sexueller Erregung mit Blut und führen dadurch zur Vergrößerung der Venuslippen, zur Sensibilisierung des gesamten Urogenitalbereiches und zur Lividierung und Vergrößerung der Vulva. Ähnlich funktioniert die männliche Erektion des Penis (Masters und Johnson 1970).

Das Venengeflecht um die Harnröhre dient vermutlich dem Schutz der empfindlichen Urethra vor der mechanischen Belastung beim vaginalen Geschlechtsverkehr. Möglicherweise schützen die Schwellkörper auch während der Geburt die empfindliche Harnröhre und sämtliche Gewebe der Vulva vor Verletzungen.

Die Bartholinischen Drüsen

Die Bartholinischen Drüsen (Glandulae vestibulares majores, große Scheidenvorhofdrüse, auch Glandulae bulbourethrales) sind paarige Drüsen, deren Ausgänge in die untere Hälfte des Introitus münden. Ihnen wurde nachgesagt, sie befeuchteten die Vagina für den reibungslosen Geschlechtsverkehr. Allerdings hat sich gezeigt, dass sie erst auf der Höhe der Plateauphase, also kurz vor dem Orgasmus, eine



kleine Menge an Sekret ausstoßen. Vielleicht hat ihr Sekret weniger mechanische Bedeutung, sondern wirkt über seine chemische Zusammensetzung, beispielsweise als Duftsignal zur Partnerbindung oder zur Koordinierung des gemeinsamen Höhepunktes?

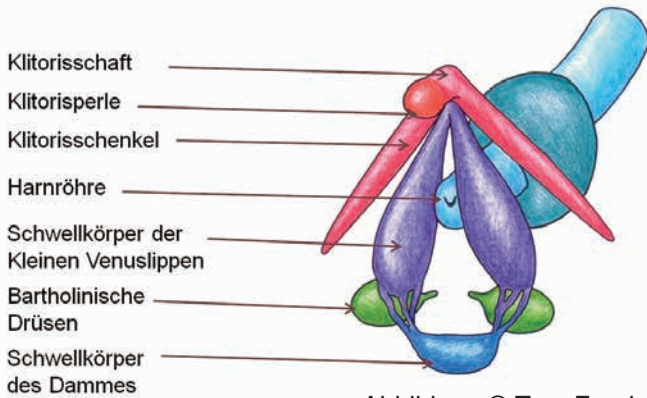


Abbildung © Tara Franke

Kleine Vorhofdrüsen

Verantwortlich für die Befeuchtung der Vagina sind möglicherweise die kleinen Vorhofdrüsen (*Glandulae vestibulares minores*), die eine in die Wand des Scheidenvorhofes eingestreute Drüsenansammlung sein sollen. Sie sind allerdings in keinem der üblichen Anatomieatlanten eingezeichnet oder erwähnt, obwohl sie im Anatomischen Bildwörterbuch (Feneis, Thieme 1988) zumindest genannt werden.

Sudation der Scheidenschleimhaut

Außerdem wird vermutet, dass aus dem bei Erregung stark durchbluteten vaginalen Venengeflecht Flüssigkeit in die Scheide übertritt (Masters und Johnson 1970).

Des Weiteren wirkt um die Ovulation herum der sich verflüssigende Schleimpfropf des Cervixkanals befeuchtend.

Die weibliche Prostata

Gut sichtbar sind die äußeren beiden Ausführungsgänge der Skenedrüsen, die als ein Teil der pararethralen Drüsen oder weiblichen Prostata (*prostata feminae*) angesehen wer-

den. Die kleinen Grübchen liegen links und rechts der Harnröhre. Weitere Ausführungsgänge enden in der Harnröhre. Dieses pararethrale Drüsengewebe ist von der Scheide aus wie ein kleiner Schwamm zu tasten, wenn die Frau oder der/die Untersuchende mit dem Finger in Richtung Symphyse drückt: zwischen Introitus und Portio liegt bei der Frau eine stark geriffelte, sehr empfindsame Zone, der - wissenschaftlich umstrittene - „G-Punkt“ -, benannt nach dem Gynäkologen Ernst Gräfenberg, der ihn 1950 erstmals beschrieb. An dieser Stelle hinter der Scheidenwand befindet sich der Hauptteil der Drüsen der weiblichen Prostata, deren Stimulation zu besonderen sexuellen Gefühlen oder Orgasmen und zum Ausstoß weiblichen Ejakulates führen kann.



Abbildung © Tara Franke

Interessenkonflikte innerhalb der Gesellschaft

Die US-amerikanischen Gynäkologinnen Donna Mazloomdoost und Rachel Pauls beklagen, dass die Klitoris meist als weibliche Variante des Penis beschrieben wird und weniger



untersucht wurde als dieser. Sie betonen in ihrem Review zur Klitoris und deren Rolle für die Sexualität der Frau: „Während ihre Bedeutung durch Berichte, die überwiegend die vaginale Erotik betonen, überschattet wurde, bleibt sie bei der Mehrheit der Frauen doch das wichtigste Organ für ihre Fähigkeit zum Orgasmus.“ (Mazloomdoost & Pauls 2015).

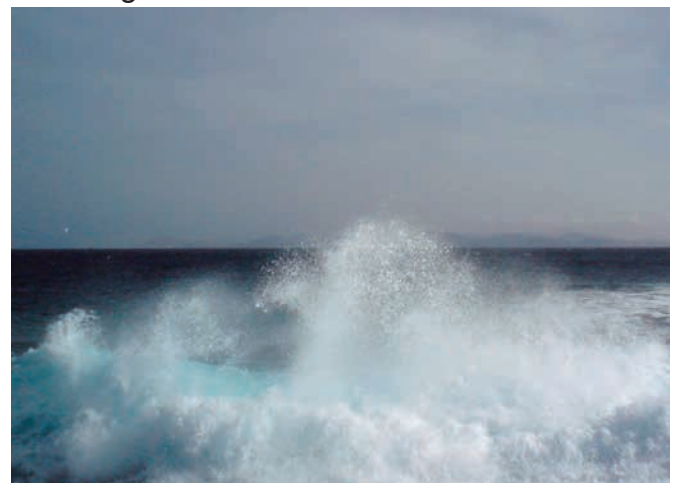


Nancy Tuana, Professorin der Philosophie in den USA, stellte gleichfalls in ihrer Lehrtätigkeit fest, dass ihre Studierenden weit mehr über das männliche als über die weiblichen Lustorgane wissen. Und dass früher bereits bekanntes Wissen über die Lustorgane und den Orgasmus der Frau wieder „verlernt“ wurde. Der weibliche Zyklus und die Reproduktionsorgane sind dagegen deutlich besser bekannt. Dass der Penis in nicht-feministischen Lehrbüchern zumeist ausführlich auch in erigiertem Zustand dargestellt wird, die Erektionsfähigkeit der Klitoris dagegen nicht einmal erwähnt wird, hält sie für symptomatisch. Sie geht davon aus, dass Unwissenheit in diesem Zusammenhang nicht als bloße Wissenslücke oder Gleichgültigkeit verstanden werden kann, sondern dass sie die Konsequenz aus Interessenkonflikten innerhalb der Gesellschaft ist. Unwissenheit oder Ignoranz können demnach ebenso als Folge wie auch als Instrumente von Unterdrückung von Weiblichkeit angesehen werden. Sie glaubt andererseits, dass der Körper und die Lust der Frauen gerade im jetzigen Zeitalter ein

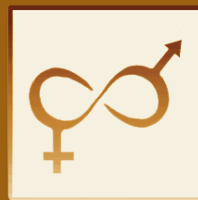
Schlüssel dazu sein könnten, um einem geschlechtlichen Normierungsdruck zu widerstehen (Tuana 2004). Dies betrifft nicht nur die anatomischen Strukturen, sondern auch die sexuellen Erfahrungspotentiale – oder schlicht die Potenz – von Frauen.

Weibliche Ejakulation - ein Tabu

Sprechen Sie einen Gynäkologen darauf an, wird seine Stimme leiser und er antwortet meist zurückhaltend: Ja, er habe davon gehört, dass es das gibt, aber mehr wisse er auch nicht darüber. Weibliche Ejakulation, der sexuelle Erguss der Frau, ist das letzte Tabu einer Gesellschaft, deren Werbung und Medien zwar übersexualisiert sind - allerdings nur mit der Darstellung junger weiblicher Körper-, die aber in vielem unaufgeklärt und eher prüde geblieben ist. Es gibt wenig Anstrengungen, die weibliche Sexualität und die Potenz von Frauen wissenschaftlich umfassend zu erforschen, so dass weiße Stellen geblieben sind, in denen die Lustmöglichkeiten von Frauen jenseits des bekannten Orgasmus verkümmern - wenn eine Frau sie nicht zufällig selbst entdeckt und ohne Scham genießen lernt.



Immerhin hat vermutlich jede dritte Frau diese sexuelle Körperfunktion bereits erlebt, wenn auch mangels Wissen nicht immer als solche gewertet. Dabei ergießt sich in sanftem Fließen oder in einem starken Strahl eine kleine bis mehrere Hundert Milliliter große Menge meist klarer, relativ geschmack- und geruchloser Flüssigkeit aus der Harnröhre. Dies erfolgt in mehreren Stößen, begleitet von rhythmischem



Zucken der Beckenboden- und Rumpfmuskulatur, manchmal des ganzen Körpers. Das Gefühl am Beginn dieser Eruptionen ähnelt dem Harndrang, was ein Grund dafür sein könnte, dass viele Frauen den Erguss reflektorisch zurückhalten. Es handelt sich um ein Sekret, das in der Zusammensetzung dem der männlichen Prostata ähnelt, weshalb vermutet wird, dass es in der weiblichen Prostata, also den paraurethralen Drüsen, produziert wird (zur Nieden 2004).

Mann, 42

Welche Orgasmusmythen kennst du?

G-Punkt.

Welches Bild oder Symbol würde deinen Orgasmus beschreiben?

Geschlossene Augen.

Wie wichtig ist dir der Orgasmus beim Sex?

Für mich ist es wichtig, dass meine Partnerin mit mir einen Orgasmus hat.

Was bewirkt der Orgasmus deines Partners/deiner Partnerin bei dir?

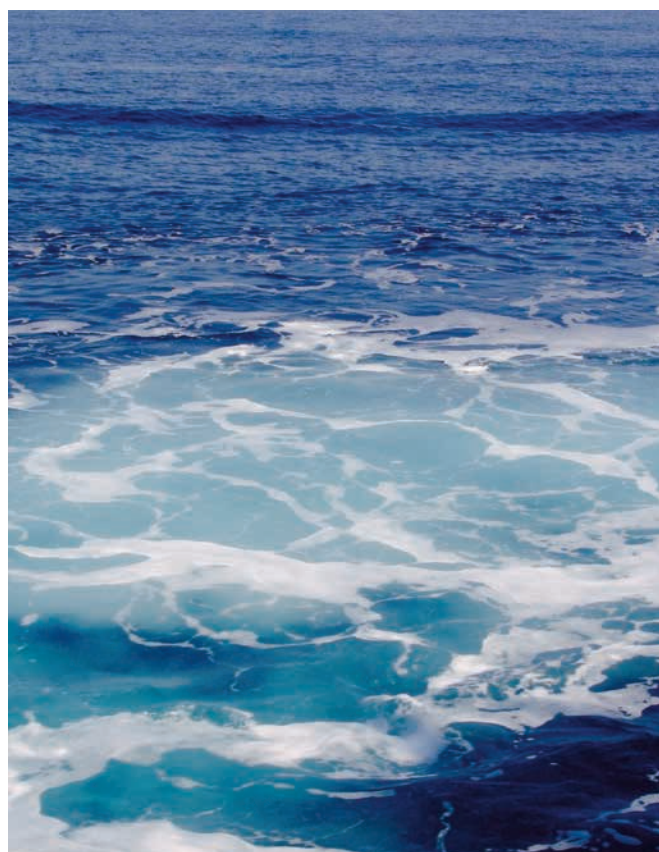
Es erhöht das intime Gefühl zwischen der Partnerin und mir.

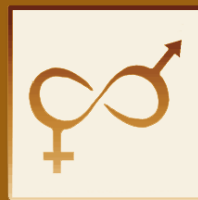
Erste Berichte

Der griechische Philosoph und Naturforscher Aristoteles (384 – 322 v. Chr.) betrachtete das weibliche Ejakulat als Absonderung der Gebärmutter und wies darauf hin, dass seine Menge die des männlichen Spermas bei weitem übertrifft (ein Umstand, der im patriarchalen Zeitalter natürlicherweise nicht immer zur Popularität dieser weiblichen Potenz beigetragen hat). Der griechische Arzt und Anatom Galen von Pergamon (laut zur Nieden: 131-199 vor Chr.), dessen Lehren die Medizin Europas bis in die Mitte des 17. Jahrhunderts hinein dominierte, erkannte bereits, dass die Flüssigkeit aus Drüsen stammt, die in die Harnröhre münden und von dort nach außen ergossen wird. Er vermutete, dass sie schlicht – ebenso wie der Erguss des Mannes – Lustempfinden bringen und für

Feuchtigkeit sorgen soll. Er zog sogar bereits die Analogie zwischen den paraurethralen Drüsen der Frau und der Prostata des Mannes. Sowohl der Talmud als auch das altindische „Kamasutra“ benannten einen weiblichen Lusterguss, aber nirgendwo wurde er so schön beschrieben wie im „Anangarana“ („Bühne des Liebesgottes“): „Die Frau, die am Ende des Liebesgenusses das Wasser des Liebesgottes sich ergießen lässt, wirft sich unter vielem Schreien und Weinen hin und her, wird schwach, schließt ihre schönen Augen und kann überaus befriedigt nichts mehr vertragen.“ (zur Nieden 2004)

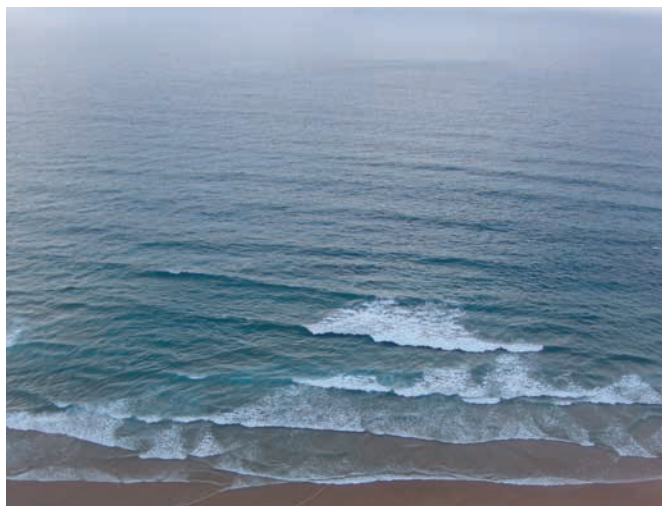
Sogar katholische Moraltheologen wie Thomas Sanchez (1550 – 1610) befassten sich mit dem Thema. Sanchez vermutete: „Wahrscheinlich ist, wenn die Frau keinen Samen absondert, dann kann aus dieser Verbindung keine Befruchtung erfolgen.“ (zur Nieden 2004). Noch 1672 beschrieb der niederländische Arzt und Anatom und Entdecker der Ovarialfollikel, Reinier de Graaf, eine weibliche Samenflüssigkeit, die aus der Prostata ausgeschieden wird und „soviel Vergnügen bereitet, wie die von der männlichen Prostata.“ (zur Nieden 2004)





Psychologische Beschneidung?

Durch die Entdeckung der Spermien im männlichen Ejakulat 1677 durch die holländischen Naturforscher Leeuwenhoeck und Johann van Ham bekam der männliche Saft eine starke Aufwertung. Dies führte soweit, dass die Wissenschaft im 19. Jahrhundert Frauen die Fähigkeit der Ejakulation wieder absprach. Seither war der Begriff des Samens mit dem männlichen Erguss gleichgesetzt, und so wurde Frauen allmählich sprachlich und psychologisch der weibliche Erguss amputiert.



Trotzdem gab der Gynäkologe Ernst Gräfenberg 1950 wieder sehr genau die Beschreibung einer schwallartigen Ausscheidung eines Sekretes aus den paraurethralen Drüsen. Es fand keine Beachtung.

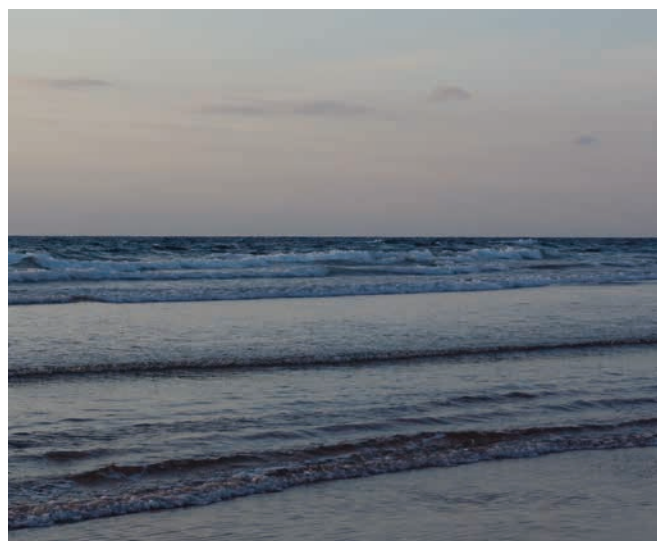
Galen von Pergamon, der die Genitalien der Frau als „unvollkommen“ und „verstümmelt“ bezeichnete, und Sigmund Freud, der bemerkte, „dass Teile des männlichen Geschlechtsapparates sich auch am Körper des Weibes finden, wenngleich in verkümmertem Zustand“ und die „organische Minderwertigkeit des weiblichen Körpers“ feststellte, wurden gefolgt vom amerikanischen Biologen und Sexualforscher Alfred C. Kinsey (1894-1956), der die erste statistische Erhebung über das Sexualverhalten des Menschen durchführte. Er behauptete, „Die Ejakulation ist in der Tat das einzige Phänomen der Physiologie der sexuellen Reaktion, das bei Mann und Frau nicht in entsprechend gleicher Form auftritt.“ Der Gynäkologe William H. Mas-

ters (1915-2001) und die Psychologin Virginia Johnson (*1925), ebenfalls USA, postulierten in den siebziger Jahren: „Im Reaktionszyklus des Mannes ist die wichtigste Reaktion selbstverständlich die Ejakulation, der keine vergleichbare Reaktion der Frau entspricht.“ und festigten damit in einer breiten Öffentlichkeit die Unterdrückung der weiblichen Ejakulation. (zur Nieden 2004)

Dr. med. Sabine zur Nieden - Ärztin, Sexualtherapeutin und Medizinpublizistin - fasst diesen historischen Vorgang in ihrer 2004 veröffentlichten Doktorarbeit kritisch zusammen: „Der Diskurs über die weibliche Ejakulation ist auch ein Beispiel dafür, wie durch die Reduktion der Sexualität auf ihre Reproduktionsfunktion die Sexualität selbst beschränkt wurde.“

Die fließende Lust erleben

Nicht nur Teile der Genitalien, auch sexuelle Funktionen der Frau werden systematisch unterschlagen. Ihre Potenz – also ihre Macht, ihre sexuelle Kraft, ihre erotische Fähigkeit – wird dadurch negiert und unterdrückt. Wir wissen bis heute nicht, wie viele Frauen ejakulieren, weil viele dafür gar keinen Begriff haben. Oder weil sie die Ergüsse unterdrückt haben, da sie dachten, sie seien inkontinent.

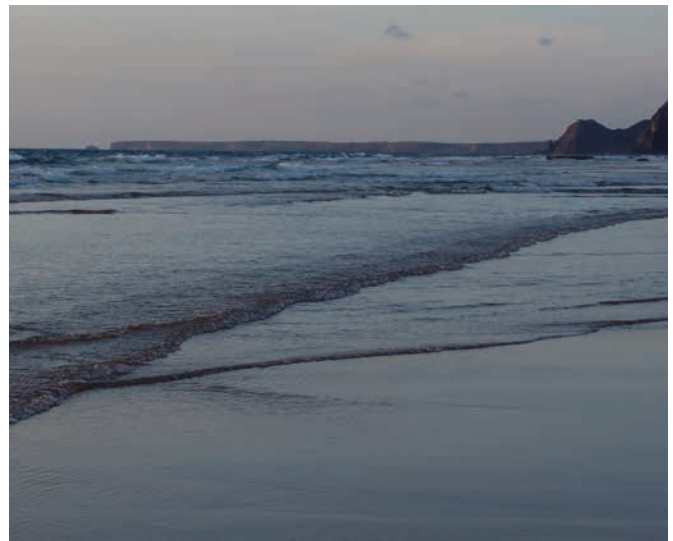


Inzwischen gibt es immerhin zahlreiche Studien, die versuchen, alle organischen Strukturen im Geschlecht der Frau und ihre genauen



sexuellen Funktionen zu klären. Schon der Blick auf die Titel der Studien der letzten Jahre auf das Thema weibliche Ejakulation verrät allerdings mehr über die Sichtweise der AutorInnen auf den Körper und die Sexualität der Frau als über das tatsächliche Wesen ihrer Ejakulationsfähigkeit.

Förderlich für das Finden dieser Fähigkeit sind meiner Erfahrung nach: das Wissen über die Existenz weiblicher Ejakulation, eine hohe sexuelle Erregung und die Stimulation der besonders empfindsamen Zone im vorderen Scheidengewölbe, die bei jeder Frau an einer individuellen Stelle zu finden ist. Er ist mit dem Penis in der „Missionarsstellung“ selten zu erreichen. Zur Auslösung der weiblichen Ejakulation ist anfangs oftmals eine sehr zarte, anhaltende manuelle Stimulation erfolgreicher. Es kann hilfreich sein, vorher die Harnblase zu entleeren, um besser entspannen zu können. Es fühlt sich zunächst ähnlich an, als würde Urin abgehen, was vielleicht manchmal der Hinderungsgrund ist, es zuzulassen. Der Erguss kann nämlich willentlich unterdrückt werden, wenn die Frau ihn nicht haben möchte. Hat eine Frau gelernt, den Freudenerguss zuzulassen, kann sie ihn in der Regel mit verschiedenen Arten der Stimulation erleben, wie der des äußeren Genitale.



Die Lust der Wahl haben

Natürlich kann es nicht darum gehen, eine neue Norm aufzustellen, die eine Frau beim Sex erfüllen muss. Schade ist jedoch, wenn Frauen, die anatomisch gesehen alle dazu in der Lage sind, sich diese Lust im wahrsten Sinne des Wortes „verkneifen“. Aus Unwissenheit, aus Scham oder aus Angst, inkontinent zu sein.

Brauchen Frauen also die weibliche Ejakulation? Nein! Frauen brauchen ja auch keine Schokotrüffel oder Seidenbettwäsche!

Literatur zu weiblichen Genitaldrüsen und Ejakulation

Föderation der Feministischen Frauen Gesundheits Zentren (USA), (Hg.): „Frauenkörper – neu gesehen“, Orlanda Frauenverlag 1987

R. Putz und R. Pabst (Hg.): „Sobotta - Atlas der Anatomie des Menschen, Band 2“, Urban und Schwarzenberg 1993

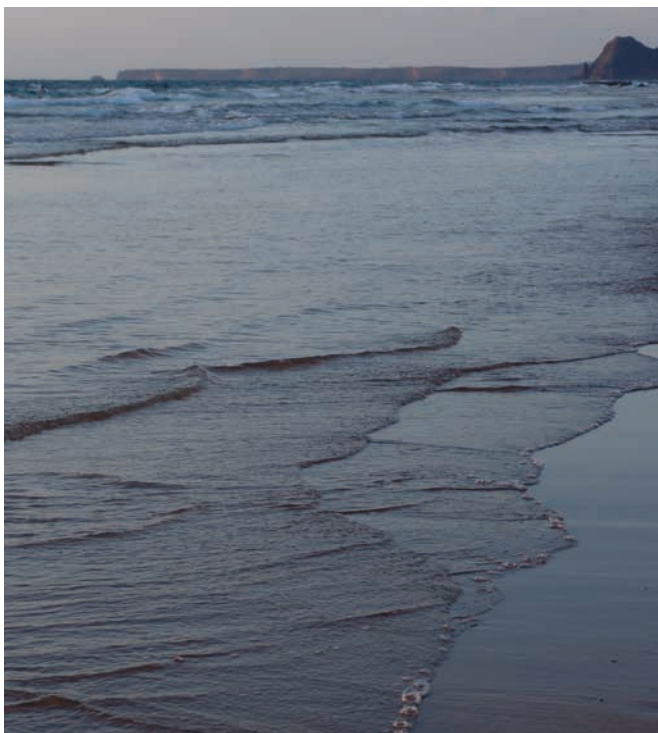
zur Nieden, Sabine: „Weibliche Ejakulation (Variationen zu einem uralten Streit der Geschlechter)“, Psychosozial-Verlag 2004

Netter, Frank. H.: „Atlas der Anatomie des Menschen“, Ciba-Geigi AG 1994

Leonhardt, H., Tillmann, B., Töndury, G. und Zilles, K. (Hg.): „Rauber/ Kopsch, Anatomie des Menschen, Band IV“, Thieme Verlag 1988

Feneis, Heinz: „Anatomisches Bildwörterbuch der internationalen Nomenklatur“, Thieme 1988

Beck, Angelika: „Das Schwellkörpersystem der





Frau als dreidimensionales Modell“ aus: „Sexuologie, Zeitschrift für sexualmedizinische Fortbildung und Forschung“: Band 12/Nr.3-4, Elsevier GmbH 2006

Bürger, Britta: „G-Punkt und weibliche Ejakulation“, www.netdoctor.de, 9.1.2007

Featherstone, Liza: „Der Quell der Freude“, www.postplan-net.de, 9.11.2001

Mazloomdoost D, Pauls RN: A Comprehensive Review of the Clitoris and Its Role in Female Sexual Function. Sexual Medicine Reviews 2015.3(4) 245–263

Karl Stifter, 1988: „Die dritte Dimension der Lust“

Thomson H: Female ejaculation comes in two forms, scientists find. New Scientist, 9.1.2015. <https://www.newscientist.com/article/dn26772-female-ejaculation-comes-in-two-forms-scientists-find> (letzter Zugriff: 12.9.2016)

Titelthema der Deutschen Hebammenzeitschrift, 1/2007: „Der weibliche Beckenboden“

Tuana N: Coming to understand: Orgasm and the epistemology of ignorance. Hypatia 2004. 19(1) 194–232.

Wimpissinger F, Springer C, Stackl W: International online survey: female ejaculation has a positive impact on women's and their partners' sexual lives. BJU international 2013. 112(2), E177–E185

„Weibliche Geschlechtsorgane der Säugetiere“: „Weibliche Ejakulation“, „Paraurethraldrüse“, „Reinier de Graaf“, „Gräfenberg-Zone“, „A-Punkt“, alles aus: www.wikipedia.de, 8.2.2007

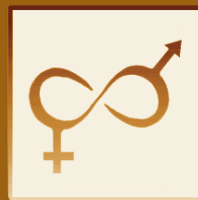
Fakten zur weiblichen Ejakulation

In einer empirischen Studie von Darling, Davidson und Conway-Welch (USA und Kanada 1989) gaben 39,9 % der befragten Frauen an, schon einmal einen plötzlichen Flüssigkeitserguss beim Orgasmus erlebt zu haben. Alle Befragten waren Beschäftigte im Gesundheitsbereich, von denen angenommen wurde, dass sie eine geschulte Körperwahrnehmung hatten. Die Frauen beschrieben den Erguss als dünnflüssig und schlüpfrig und die Empfindung als sehr angenehm.

Der Mediziner Karl Stifter und ein Laborarzt untersuchten 20 Frauen und 20 Männer (1988). Von fünf der beteiligten Frauen konnte ein Ejakulat biochemisch untersucht werden. Alle Proben unterschieden sich in ihrer Zusammensetzung signifikant vom Urin sämtlicher TeilnehmerInnen der Studie. Die biochemische Zusammensetzung des Ejakulates wies darauf hin, dass es sich um ein Drüsensekret handeln muss.

Literaturempfehlung:

zur Nieden, Sabine, „Weibliche Ejakulation (Variationen zu einem uralten Streit der Geschlechter)“, Psychosozial-Verlag 2004. Das Buch bietet einen historischen und empirischen Überblick über das unterdrückte Phänomen der weiblichen Ejakulation. Frau zur Nieden weist in ihrer Doktorarbeit nach, dass die Unterschiede zwischen männlichem und weiblichem Geschlecht viel geringer sind, als wir gewohnt sind zu denken.



ORGASMUSDRUCK INTERSEXUALITÄT 2.5



Knorri (Luan Pertl)
Inter*, Stone Butch*

Seit 10 Jahren ehrenamtliche*r Aktivist*in der Türkis Rosa Lila Villa Wien, Community-Zentrum für Lesben, Schwule und Trans*Personen (Coming Out Beratung, Homophobie Beratung, Bildungsarbeit, ...)

Seit November 2016 ehrenamtlich tätig bei VIMÖ - Verein Intergeschlechtlicher Menschen Österreich (Stammtisch, Beratung, ...)

Zuerst möchte ich sagen, dass ich es toll finde, dass sich die Fachzeitschrift mit so einem Thema beschäftigt und freue mich, zu der Auseinandersetzung mit meiner Geschichte beitragen zu können.

Vorab ist es mir wichtig zu sagen, dass es eine große Vielfalt an Intergeschlechtlichen Menschen gibt, und es in dieser Vielfalt natürlich unterschiedliche Erfahrungen und Auseinandersetzungen mit dem Thema Orgasmusdruck gibt. Ich erzähle euch hier also meine Geschichte.

Ich bin intergeschlechtlich geboren, und an mir wurde als Baby eine geschlechtszuweisende OP durchgeführt, um mich für die Kategorie „Frau“ passbar zu machen. Was ich vielleicht noch als Erklärung zu meiner nun folgenden Geschichte sagen sollte, ich habe erst vor 1,5 Jahren davon erfahren, dass diese OP tatsächlich durchgeführt wurde.

Was tat nun diese OP mit meinem Lustempfinden und mit meinem Orgasmusempfinden?

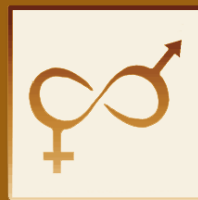
Die Lust *nach* Sex, die ich verspüre, darauf hatte diese OP zum Glück keinen Einfluss, und wenn doch dann eher nur diesen, dass es mein Verlangen nach Sex definitiv gesteigert hat.

Doch in meinem Empfinden von Orgasmen, darauf hatte sie leider sehr viel Einfluss.

Ich hatte schon in sehr jungen Jahren sexuelle Fantasien und habe deswegen schon sehr früh bemerkt, dass wenn ich meine Klitoris bzw. meine Vagina mit der Hand oder den Fingern berühre, das absolut kein Gefühl in mir auslöst. Dies verwirrte mich zuerst etwas, aber dann dachte ich, dass ich vielleicht noch zu jung bin und Gefühlsregungen an diesen Stellen kommen erst, wenn ich älter bin.



Ganz so einfach war dieses Gefühl des Nichts-Spürens dann aber auch nicht. Ich wollte nicht darauf warten, endlich älter zu werden und dann vielleicht etwas zu spüren. Also begann ich unterschiedliche stimulierende Handlungen vorzunehmen, und nach einer bestimmten Zeit merkte ich, dass die einzige Handlung, die wirklich ein für mich stimulierendes Gefühl auslöste, hartes, starkes Reiben auf einer harten, sehr harten Fläche war.



Ich habe nie wirklich viel mit meinen Schulkolleg*innen über Sex, Petting, Selbstbefriedigung gesprochen, da das, was sie erzählten und besprachen, mich darin bestätigte, dass ich mich tatsächlich sehr von ihnen unterschied und noch immer unterscheide, in der Art und Weise, wie ich Stimulation wahrnehme.

Ich habe zwar immer wieder mal mit Männern Petting ausprobiert - dies war auch sehr nett - aber rückblickend gesprochen, entstand damals einfach kein Gefühl in meinem Intimbereich. Somit war dies für mich wieder eine Bestätigung in meinem „Anders-sein“. Zu dieser Zeit konnte ich zwar dieses „Anders-sein“ noch nicht verstehen, und ich hatte auch keine Ahnung, warum das so war, aber es war für mich klar, dass ich nicht darüber reden würde, da ich schon auf so vielen anderen Ebenen „anders war“, wie zum Beispiel meinem Erscheinungsbild - quasi wurde ich immer schon als „verpatzter Bub“ bezeichnet - da brauchte ich kein zusätzliches „Anders-sein“ mehr.

Mann, 65

Welche Orgasmusmythen kennst du?
keine

Welches Bild oder Symbol wurde deinen Orgasmus beschreiben?

ein intensiv, kraftvoll pulsierendes Herz

Wie wichtig ist dir der Orgasmus beim Sex und warum?

Als zweiter ist es wunderschön, und ... die Tiefenentspannung!! Bekommt sie manchmal keinen, und es macht ihr nichts auch okay. Bekommt sie überhaupt keinen ist es irgendwie schwierig zu ertragen... oder geräuschlos ist auch nicht so schön...!

Was bewirkt der Orgasmus deiner Partnerin/deines Partners bei dir?

Ein absolutes Glücksgefühl.

Mit 16 kam ich dann zu dem Entschluss, dass ich den sexuellen Kontakt mit Menschen einfach sein lasse, und dies hielt an bis ich 20 war, als ich dann meinen ersten penetrativen Geschlechtsverkehr hatte. Und ganz unabhängig von den wirklich sehr massiven Schmerzen, die ich dabei verspürte, habe ich leider auch nichts



außer diesen empfunden. Die nachfolgenden Jahre hatte ich natürlich Sex mit meinem damaligen Partner, und auch nach der Trennung schlief ich immer wieder mal mit Männern. Aber gleichzeitig fragte ich mich immer mehr und mehr, warum ich beim Sex nichts Lustvolles spüre, warum ich nicht feucht werde, warum das alles nur mit Taubheit und/oder Schmerz verbunden war.

Irgendwann gestand ich mir dann ein, dass es wohl damit zu tun hatte, dass ich einfach nicht auf Cis Männer stehe. Ich hatte nachfolgend dann auch mein offizielles lesbisches Coming Out.

Und so wundervoll, wichtig und intensiv das für mich auf vielen Ebenen war, hat es zu Beginn an meiner fehlenden Orgasmuserfahrung nicht viel geändert. Das klingt jetzt etwas hart, ich weiß, aber ich beziehe mich hier in diesem Artikel wirklich nur rein auf die Orgasmusfähigkeit meines Körpers und nicht auf die wundervollen, tiefen, schönen und intensiven Erfahrungen, die ich darüber hinaus auf sexueller Ebene in meinem Leben mit unterschiedlichen Menschen gemacht habe.



Das bedeutet, dass sich auch mit dem Begehren von FLIT* Personen und dem Sex mit ihnen erstmal nichts an meiner Orgasmusfähigkeit geändert hat. Ich verspürte in dieser Zeit eine große Verzweiflung und fragte mich, warum es bei mir nicht möglich sei, warum Sex meistens nur ein unangenehmes Gefühl in mir auslöst? Warum war Sex so oft mit Schmerz verbunden? Warum konnte ich nicht so fühlen, wie meine Partner*innen auch?

Und somit entwickelte sich immer mehr und mehr mein „Stone Butch-Sein. Eine Stone Butch bin ich aber auch, oder vor allem, aufgrund meines Begehrens und meiner politischen Sozialisierung.

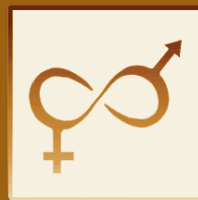
Stone Butch ist eine Selbstdefinition kommend aus der homosexuellen Subkultur der 1920er Jahre; es war die frühe Auseinandersetzung mit und gegen heteronormativen Geschlechterrollen (Bildern) und das Aneignen von weiblicher Maskulinität. Hin zu einem Begehrenskonzept, in dem es klare Definition des Gebens und Nehmens, des Stark und Schwach sein Können, um das aufeinander bezogen sein, die Attraktivität der Differenzen, die Macht, die Kraft, die Energie, das Hofieren einer Femme (wie man in Wien so schön sagt) ihr die Aufmerksamkeit, das Begehren, die Achtsamkeit darzulegen und dafür den Blick der Leidenschaft zurück zu bekommen.

Das Thema Butch und female masculinity wurde vor allem im poststrukturalistischen Kontext theoretisch rezipiert, so etwa bei Judith Butler, Jack Halberstam oder Beatriz Preciado. Aber natürlich bin ich auch eine Stone Butch aufgrund der Tatsache, dass ich in meinem Intimbereich nicht berührt werden möchte. Denn ein ständiges daran erinnert werden, dass ich kaum etwas spüre, oder einfach nur Schmerzen empfinde, ist nicht unbedingt das Highlight, wenn sexuelle Energien fließen. Natürlich habe ich mir mit meinem Stone Butch*-Sein auch den Orgasmusdruck genommen, da dieses Begehren darauf zielt, sexuell zu geben und nicht zu nehmen. Und dieses Sein, dieses Begehren, hat mir auch die Ruhe und Kraft geschenkt, dass ich meine Sexualität auch ganz ohne eigenen Orgasmus genießen kann bzw. dann ist es ein Orgasmus im Kopf – und auch der kann wunderschön sein.



Und wenn das Vertrauen, die Energie und Lust einer anderen Person da ist, dann zeige ich dieser auch, wie es bei mir möglich ist, einen körperlichen Orgasmus zu erreichen.

Ich möchte mich folglich auch bei den Menschen bedanken, mit denen ich so viel Vertrauen und Begehren aufbauen konnte, um mit ihnen diejenige Form von Orgasmus zu erle-



ben, die ich erleben kann und jeweils will und dass sie mir niemals das Gefühl gaben, ich sei komisch in meinem „Anders-sein“.



Was ich euch auch nicht vorenthalten möchte ist, dass ich doch einmal in meinem Leben das wundervolle Erlebnis hatte, durch Cunnilingus eine bestimmte Form von Orgasmus zu erleben. Ich habe zwar keine Ahnung wie das funktioniert hat, aber es war definitiv etwas, das mir heute noch ein Lächeln ins Gesicht zaubert, wenn ich daran denke.

Wie schon zu Beginn des Artikels erwähnt habe ich erst vor eineinhalb Jahren von dieser OP in meiner Kindheit erfahren. Und mit diesem neuen Wissen wurde einfach alles so klar in meinem Leben, auf vielen Ebenen, aber natürlich auch hier auf der Ebene meines sexuellen Empfindens. Und es beantwortete mir endlich das „warum“, was unglaublich gut für mich war.

Und auch wenn das Wissen um diese OP mir so viel in meinem Leben klargemacht hat, ist es einfach auch schrecklich – schrecklich, dass nicht darüber nachgedacht wird, was so eine OP für einen Einfluss auf Menschen hat. Das Thema Orgasmus ist hier nur ein Teil davon. Zu glauben, etwas zum Wohle des Kindes zu tun und damit Körper und Seele kaputt zu machen und dass diese geschlechtszuweisenden Operationen 2017 noch immer erlaubt sind, ist einfach nur schrecklich.

Wünschen wir uns, hoffen wir und kämpfen wir dafür, dass diese Operationen ein Ende haben und Kinder FREI in ihrem Sein aufwachsen können.

Frau, 40

Welche Orgasmusmythen kennst du?

keine

Welches Bild oder Symbol wurde deinen Orgasmus beschreiben?

Das ist ganz unterschiedlich. Manchmal eine Welle, die sich langsam aufbaut und mich sanft mitnimmt, dann wieder eine Explosion, die schnell und intensiv ist. Und ganz viel dazwischen.

Wie wichtig ist dir der Orgasmus beim Sex und warum?

Sehr wichtig. Manchmal ist es zwar auch ohne schön und befriedigend, aber eigentlich ist es für mich tatsächlich der Höhepunkt, den ich auch haben will.

Was bewirkt der Orgasmus deiner Partnerin/deines Partners bei dir?

Befriedigung, Zufriedenheit.



DIE ROLLE DES BECKENBODENS BEIM ORGASMUS



Sandrine Dambacher
Hebamme, Beckenbodentrainerin, Sexualpädagogin

Man braucht nichts vom Beckenboden zu wissen, um einen Orgasmus zu haben. Dabei verfällt die Muskulatur ganz von selbst in ekstatische Zuckungen.

Der Beckenboden ist nichts anderes als ein vielschichtiges System aus Muskeln. Die Muskeln kann man trainieren und den Beckenboden genauso. Aber wie trainiert man seinen Beckenboden und was genau erreicht man durch dieses Training ?

Wie verändert sich der Beckenboden im Lauf des Lebens?

Kindheit:

Alle Kinder kommen mit einem komplett offenen Beckenboden zur Welt. Die Blase entleert sich reflexartig, sobald eine gewisse Menge an Urin sich gesammelt hat. Ähnlich verhält es sich mit dem Darm.

Mit 18 Monaten entdeckt das Kind, dass es diese Funktionen mehr oder weniger durch den eigenen Willen beeinflussen kann. Mit 3 Jahren werden im Durchschnitt die Windeln nicht mehr gebraucht, und im glücklichen Fall erleben die Kinder ihre Fähigkeit, das Ausscheiden steuern zu können, als angenehm und lustvoll. Es liegt in ihrer Macht dies zu tun.

Von der Pubertät bis zu den Wechseljahren:

Für beide Geschlechter bedeutet diese Zeit zuerst die sexuelle Reife und der Start in das se-

xuelle Leben. Genau hier spielt der Beckenboden eine wichtige Rolle: die äußere Schicht des Beckenbodens ist für den Orgasmus bei beiden Geschlechtern zuständig. Ihre Kontraktionen lösen ihn überhaupt aus.

Für Frauen wird dieser Lebensabschnitt zur Herausforderung für den Beckenboden. Die fruchtbaren Jahre sind mit einem ständigen Wechselspiel der Hormone verbunden. Wenn eine Schwangerschaft für Beckenboden und Körper Höchstleistung bedeutet, ist eine Geburt im Vergleich eine Olympiade.

Diese kann dem Beckenboden ihren Tribut auch schon abverlangen und dazu können noch zusätzliche Belastungen kommen wie ein Dammschnitt oder gar ein Kaiserschnitt.

Oft ist die Geburt der eigentliche Zeitpunkt, an dem die Frau zum ersten Mal ihren Beckenboden überhaupt wahrnimmt und anfängt, ihn zu trainieren oder genau genommen wieder aufzubauen.



Männer beschäftigen sich in diesem Lebensabschnitt eher weniger mit ihrem Beckenboden. Sie leiden meistens unter anderen Problemen: Penislänge, die Angst zu versagen, der Leistungsdruck. In unserer Gesellschaft noch mehr denn je. Sie sollten die Partnerin befriedigen, dazu gut bestückt sein und stundenlang auf Abruf bereit sein, nachdem sie sowieso ihre Ausdauer mehr als genug bewiesen haben. Dieses Bild wird auch zusätzlich durch Pornofilme noch verstärkt. Da bleibt den Männern nicht viel Zeit um sich noch mit ihrer Körperbasis zu beschäftigen.



Im Alter:

Der Alterungsprozess macht auch vor dem Beckenboden nicht halt.

Ob Mann oder Frau, bei beiden können sich Zeichen von Beckenbodenschwäche bemerkbar machen. Was die Sexualität angeht, sind diese Zeichen:

- Es wird schwieriger den Höhepunkt zu erreichen
- Scheidentrockenheit
- Erektionsstörungen...

Regelmäßiges Training kann sich auf den Beckenboden mehr als positiv auswirken und führt zu einem, sogar im Alter, starken Beckenboden.



Was passiert genau beim Orgasmus?

Bei der Frau:

Der Orgasmus teilt sich in 4 Phasen. Die 2 ersten Phasen sind die Erregungsphase und die Plateau-Phase. Während diesen beiden Phasen bereitet sich der Körper auf das Hauptereignis vor. Schamlippen und Klitoris werden besser durchblutet, die Vagina wird feucht, durch die bessere Durchblutung schwellen die äußeren Schamlippen zusammen mit dem PC-Muskel an. Dieser letzter ist der Hauptverantwortliche für den Orgasmus und befindet sich in der äußeren Schicht des Beckenbodens. Dadurch wird der komplette Scheideneingang verengt, und es bildet sich die „orgastische Manschette“.

In der Orgasmusphase sind die Muskeln und

Nerven maximal angespannt. Der Höhepunkt ist dadurch erreicht. Mit einem Mal entlädt sich die gesamte Energie. Die orgastische Manschette kontrahiert ruckartig zwischen 3 und 15 Mal, zuerst sehr schnell (unter einer Sekunde Abstand), und dann etwas langsamer. Auch die Gebärmutter zieht sich rhythmisch zusammen. Der Orgasmus wird allerdings im ganzen Körper gespürt.

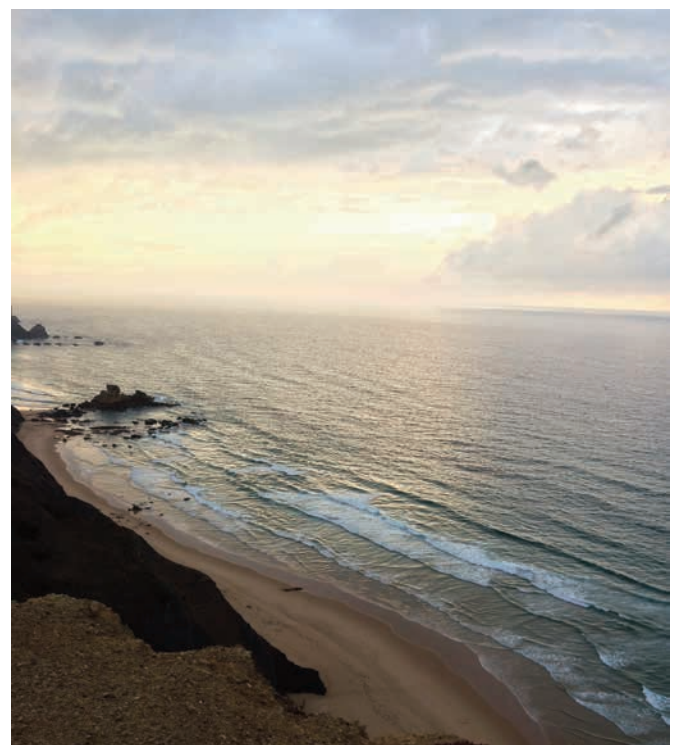
Es folgt anschließend eine tiefe Entspannung: die Rückbildungsphase.

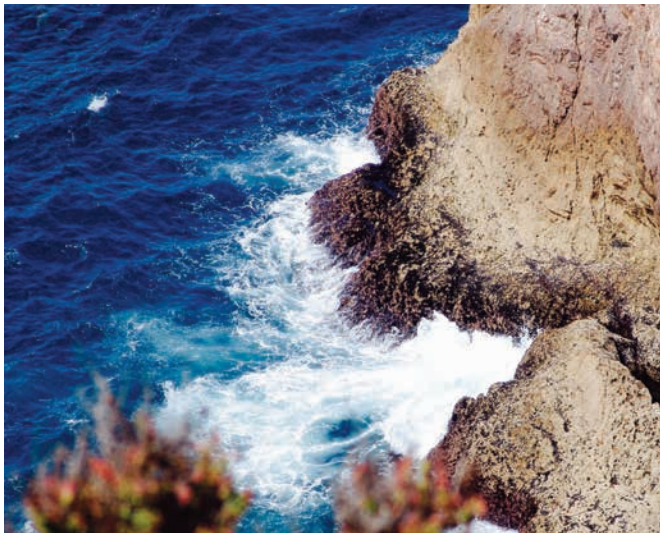
Beim Mann:

Während der Erregung und der Plateau-Phase versteift sich der Penis. Dafür ist die erhöhte Durchblutung verantwortlich. Das Blut sammelt sich in den Schwellkörpern, und dadurch werden die blutabführenden Gefäße zusammengedrückt.

Der Sehnsuchts tropfen wird abgesondert, und die Samenbereitstellung findet statt.

Der Orgasmus wird beim Mann auch Samenerguss oder Ejakulation genannt, weil gleichzeitig mit dem Orgasmus auch die Spermien-Flüssigkeit stoßweise herausgepumpt wird. Dafür ist, wie bei der Frau, der PC-Muskel verantwortlich. Seine Kontraktionen lösen in diesem Fall gleichzeitig den Orgasmus und den Samenerguss aus.





Wozu ist der Orgasmus gut?

Die Beantwortung dieser Frage ist beim Mann einfacher als bei der Frau.

Ziel des männlichen Orgasmus ist der Samenerguss und die Beförderung der Samenzellen so nah wie möglich an den weiblichen Muttermund.

Man sagt, die Natur macht nichts umsonst. Wir sind zwar heilfroh, dass sie uns den Orgasmus als lustvolle Gabe schenkte, aber warum sie das tat, bleibt nach wie vor ein Geheimnis. Zur Erhaltung der Art brauchen wir ihn nicht wirklich. Bekanntlich und bewiesen kann man auch ohne ihn ganz leicht schwanger werden. Weshalb gibt es ihn also?

Erst seit Ende des 20. Jahrhunderts ist es selbstverständlich, dass der weibliche Orgasmus zum Geschlechtsverkehr genauso dazu gehört wie der Männliche. Das war nicht immer so.

Die Gründe dafür sind immer noch nicht wirklich erforscht; es gibt aber Theorien:

- Er dient zur Partnerbindung. Die orgasmische Lusterfahrung binde die Partner psychisch aneinander. Diese Erklärung mag sicher nicht ganz falsch sein, sie kann aber nicht die einzige Antwort sein. Wenn es so wäre, sollten Frauen immer einen Orgasmus erleben, bei jedem Geschlechtsverkehr und auch egal bei welchem Partner. Dies ist aber bekanntlich nicht der Fall.
- Neuere Überlegungen sehen im weiblichen Orgasmus eine Möglichkeit der Frauen, die

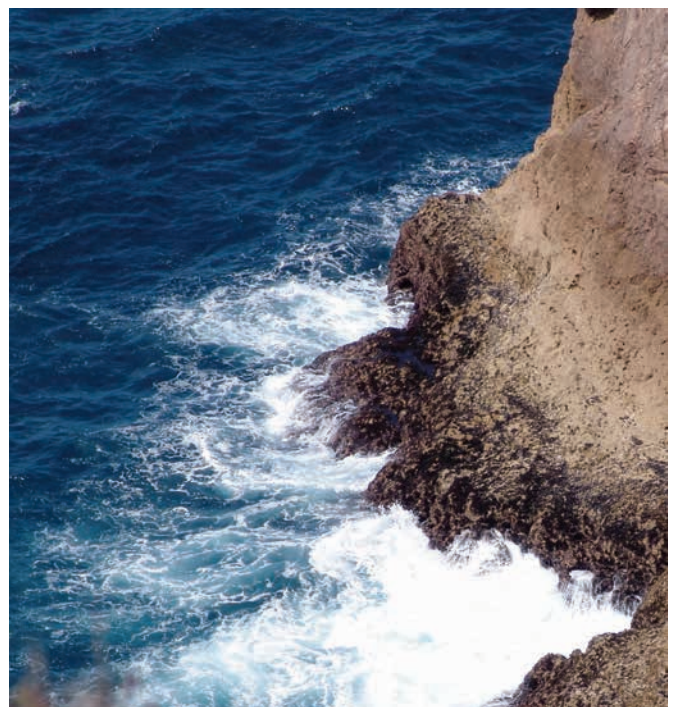
Wahrscheinlichkeit ihrer Schwangerschaft zu beeinflussen. Die orgasmischen Kontraktionen der Gebärmutter und das damit verbundene Eintauchen des Muttermundes in die davor liegende „Ejakulatspfütze“ hat die Wirkung einer Saugpumpe, welche die Befruchtung erleichtert.

Aber wie gesagt, es handelt sich immer noch um Vermutungen.

Die Wirkung von Beckenbodenschwäche auf den Orgasmus:

Bei Frauen:

- **Das Lost Penis Syndrom**, dieses resultiert aus einem zu stark auseinander gedehnten Beckenboden. Dadurch kann sich beim Orgasmus die Manschette nicht eng genug um den Penis schließen und die Frau kommt somit nicht zum Orgasmus
- **Vaginale Trockenheit**, auch wenn es sich im ersten Moment komisch anhört, kann Beckenbodenschwäche dazu führen. Wenn die Muskeln zu wenig trainiert sind, ist die Durchblutung auch weniger gut und dadurch wird die Schleimhaut dünner. Dies führt dazu, dass sogar unter starker Erregung zu wenig vaginale Flüssigkeit gebildet wird, und die Scheide ist zu trocken um den Geschlechtsverkehr schmerzfrei zu ermöglichen.





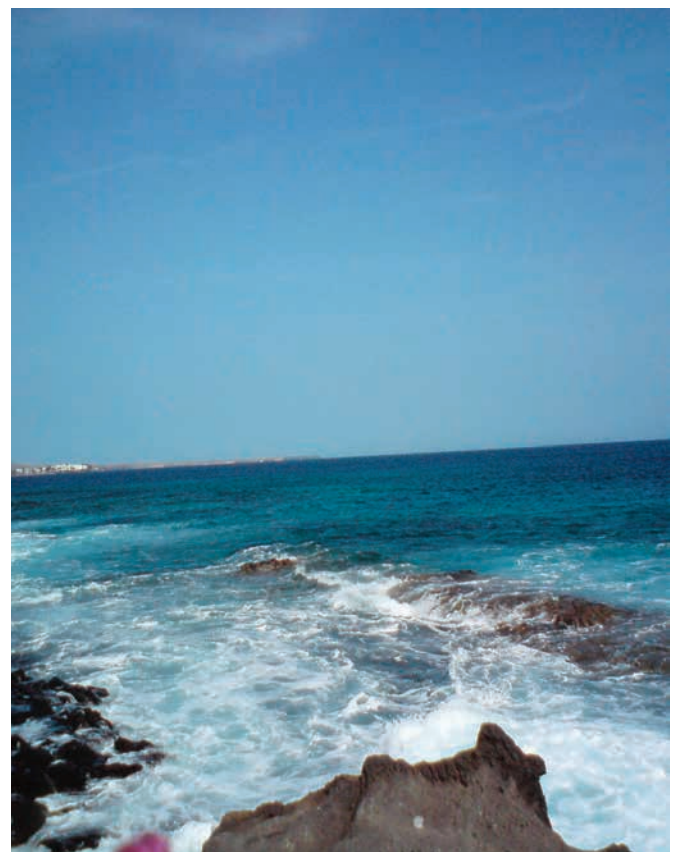
- Alle **Senkungen oder Unterleibsprobleme**. Dies lässt sich durch die spezielle Anatomie der Frau erklären. Die Scheide befindet sich im Körper der Frau, und der Penis muss in sie eindringen, um den Geschlechtsverkehr möglich zu machen. Jede Änderung im kleinen Becken hat dadurch einen Einfluss auf das Empfinden der Frau und ihre Orgasmusfähigkeit.
- **Dammschnitt-und Kaiserschnitt-Wunden**, durch beide Arten von Schnitten können wichtige Nervenverbindungen durchtrennt werden. Im Fall von einem Dammschnitt wird die erste Schicht durchtrennt, was einen Einfluss auf das Empfinden der Frau während dem Vorspiel aber auch beim Geschlechtsverkehr haben kann.
Beim Kaiserschnitt wird die dritte Schicht durchtrennt. Die Frau kann dadurch einen Teil ihrer Beweglichkeit einbüßen. Heutzutage wird der Kaiserschnitt immer tiefer vorgenommen. Unterhalb der Narbe empfinden die meisten Frauen überhaupt nichts mehr, da die Nerven Richtung Venus Hügel durchgetrennt wurden. Es kann bis über ein Jahr dauern, bis die Nerven wieder zusammen gewachsen sind. In dieser Zeit ist die Frau im Schambereich nicht mehr empfindsam: eine wichtige erogene Zone geht verloren.

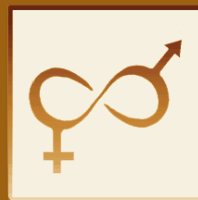
Bei Männern:

Die männliche Anatomie ist anders als die der Frauen. Alle Geschlechtsorgane befinden sich außerhalb des kleinen Beckens und meistens wird Beckenbodenschwäche erst ein Thema, wenn das Ausleben der Sexualität nicht mehr so funktioniert wie sie sollte.

- **Erektionsstörungen:** die Erektion ist entweder zu wenig stark oder kann zu wenig lange gehalten werden, um einen befriedigenden Geschlechtsverkehr zu ermöglichen.
- **Störungen des Samenergusses:** entweder passiert dieser zu früh, oder er wird extrem lang hinausgezögert.

Wenn keine organische Ursache (wie Nervenschäden nach OPs, Diabetes, Störungen durch spezifische medikamentöse Therapien...) bestätigt wurde, kann auf jeden Fall mit Beckenbodentraining sehr viel erreicht werden. Es wurden in Amerika auch schon bessere Ergebnisse durch Beckenboden-Training erreicht als durch Viagra. Die Testpersonen gaben an, mit Beckenbodentraining ein erfüllteres Sexleben erreicht zu haben, als mit den blauen Pillen.





Drei Muskelschichten für besseren Sex.

Anfang der 50er-Jahre begann der amerikanische Urologe Dr. Arnold Kegel seinen Patientinnen Beckenbodenübungen gegen Inkontinenz zu empfehlen. Und er hörte genau hin, was seine Patientinnen sonst noch berichteten. Ihr eheliches Liebeleben bekam dadurch eine sehr positive Wendung.

Die spezielle Muskulatur des Beckenbodens ist zugegebenermaßen nicht besonders „sexy“. Man bringt sie meist mit den Ausscheidungsfunktionen in Verbindung, einer Geburt oder wenn es Ärger mit der Prostata gibt. Dabei ist sie vor allem sehr wichtig für unsere Sexualität und spielt, was den Orgasmus angeht, sogar die Hauptrolle.

Ein trainierter Beckenboden macht das Liebespiel körperlich empfindsamer und lebendiger, und das ohne übertriebene Akrobatik.

Es sind drei Muskelschichten, die in unterschiedlicher Weise am Sex beteiligt sind.

- **Die unterste Schicht** besteht aus dem Schließmuskel für Blase und Darm. Die vordere Hälfte schwillt bei Erregung kräftig an. Wie wir es bereits gesehen haben, verengt sich bei der Frau dadurch der Scheideneingang und bei dem Mann trägt sie zur Erektion bei.

Die Schließmuskeln werden oft von den Meisten gut wahrgenommen, da wir sie jeden Tag gezwungenermaßen einsetzen müssen.

- Dagegen ist **die mittlere Schicht** schwerer zugänglich. Bei Frauen ist sie nicht selten zu schwach, bei jungen Männern meist chronisch verspannt.

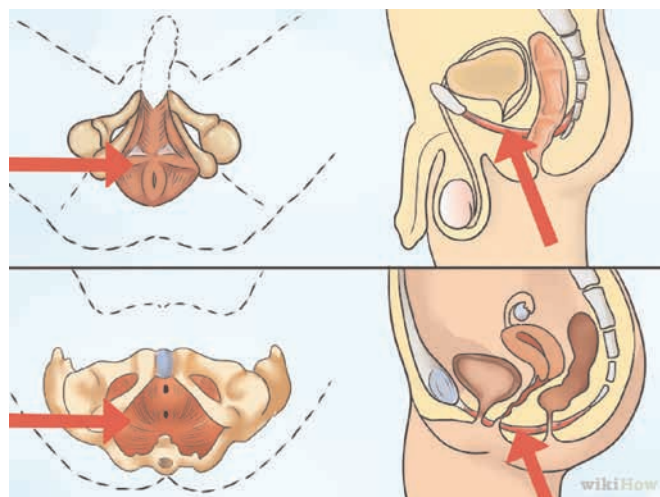
Bei älteren Menschen beider Geschlechter lässt die Kraft dieser Schicht nach.

Sie ist bedeutsam für die Kontinenz, die bei den Männern in der Mitte stabil und stark ist, doch bei den Frauen wird sie von der Vagina durchbrochen. Das bedeutet, dass bei jeder Geburt diese Schicht stark strapaziert wird.

- **Die innerste Schicht** befindet sich tief im Becken und spielt bei der Frau eine wichtige Rolle, um die dort vorhandenen Organe zu stützen.

Durch Muskelkontraktionen kann man diese

Schicht nicht wirklich spüren, aber das muss man zum Glück auch nicht um sie zu trainieren: man aktiviert sie mit Beckenbewegungen.



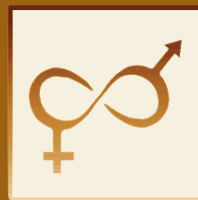
Entdeckung der geheimen Kraft im Beckenboden

Mit einem Beckenbodentraining wird nicht nur die Muskulatur gekräftigt, sondern der Unterleib wird auch besser wahrgenommen. Der ist Vielen genauso unbekannt wie die Rückseite des Mondes. Frauen spüren ihn nicht wirklich, oder er ist sogar wie ein blinder Fleck in ihrem Bewusstsein, und Männer haben meist den geringsten Zugang zu dem, was hinter ihren Genitalien liegt.

Der Unterleib ist ein Körperteil, der vielfach traumatisiert ist, behaftet mit Scham, Verbotenem, Tabus und ungunstigen Gefühlen. Oftmals beschließt das Gehirn, alle Empfindungen im Becken zu dämpfen. Damit beschneidet man sich aber auch im erotischen Fließen, Genießen und Wohlfühlen.

Aber genau diese Auseinandersetzung ist wichtig. Der Beckenboden ist für viele Frauen der Ort, wo Himmel und Hölle Tür an Tür zu finden sind, und durch das Kennenlernen ihrer Körpermitte können sie über so manche schlechten Erfahrungen, wie verklemmte Erziehung, schmerzhaftes Perioden, unbeholfener Sex, hinweg kommen.

Aber auch Frauen, die sexuellen Missbrauch erlitten haben oder durch Abtreibungen, uner-



füllten Kinderwunsch oder starke Unterleibschmerzen traumatisiert sind, können durch Beckenbodentraining positive Erfahrungen machen.

Ein korrekt angespannter Beckenboden fühlt sich niemals unangenehm oder verkrampft an. Man sollte das Gefühl haben, größer zu werden und sich auszudehnen. Wer sich kleiner oder zusammengepresst fühlt, arbeitet stark mit der Bauchmuskulatur und tut sich damit keinen Gefallen. Richtig angespannt, fühlt sich der Beckenboden kraftvoll und fest und gleichzeitig bleibt der Oberkörper leicht und frei.

Training für Frauen

Den Beckenboden anspannen:

Am besten geht es, wenn man dazu ein zusammengerolltes Gästehandtuch auf einem Stuhl oder Hocker mit harter und gerader Sitzfläche platziert. Die Frau sollte sich anschließend rittlings darauf sitzen. Die Beine sind hüftbreit und parallel, und die Handtuchrolle sollte angenehm gegen Anus, Damm und Vagina drücken. Links und rechts davon sollten die Sitzbeinhocker in Kontakt mit der harten Unterlage sein.

Sie sollten sich einfach vorstellen, mit den Schamlippen zu blinzeln, und wenn diese Bewegung etwas kräftiger ausgeübt wird, fühlt es sich an wie ein Kneifen. Sie werden bemerken, dass sich der Anus ebenfalls etwas zusammenzieht. Dies ist Ihre unterste Beckenbodenschicht. Spielen Sie mit dieser Kontraktion mal fester, mal sanfter - und wenn Sie das Gefühl haben, dass der Beckenboden leicht nach oben hochgezogen wird, ist es auf jeden Fall richtig. Für die mittlere Schicht stellen Sie sich vor, dass sie Ihre Sitzhocker aufeinander zuziehen, so als ob Sie mit ihnen das Handtuch greifen wollen. Dabei verstärkt sich der Druck am Damm, und das Gefühl wird stärker, dass sich da unten etwas nach oben hebt. Dabei ist auch leicht zu bemerken, dass durch die Anspannung die Oberschenkel leicht auseinander gedrückt werden, und die Wirbelsäule streckt sich und dadurch werden Sie größer.

Die innerste Schicht wird zusammen mit den unteren Bauchmuskeln angespannt. Das Becken wird dadurch nach vorne gekippt. Stellen sie sich vor, dass Ihr Steißbein, das unterste Ende Ihrer Wirbelsäule, sich in einer Art Schaukelbewegung nach vorn zieht.

Bewegen Sie Ihren Beckenboden immer wieder im gleichen Takt. Zuerst die erste, dann die zweite und schließlich die dritte Schicht, bis alle drei zusammen angespannt sind.

Wichtig dabei zu beachten ist allerdings, dass wenn die Übung mehrmals hintereinander gemacht wird, die Entspannungsphasen immer doppelt so lang dauern, wie die Anspannungsphasen, damit sich die Muskeln richtig entspannen und aufbauen können.

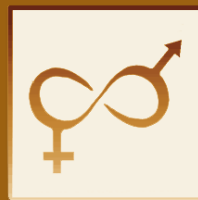


Tanzendes Becken:

Übungen für die Körpermuskulatur klingen nach Arbeit, dabei gibt es fast nichts Schöneres als ein Becken, das Spaß daran hat, sich zu bewegen. Lassen Sie es also in allen Variationen tanzen.

Stellen sie sich breitbeinig hin und stemmen Sie die Hände in die Hüften. Kippen Sie Ihr Becken so weit vor und zurück, wie es Ihnen angenehm ist.

Probieren sie anschließend alle möglichen Bewegungen mit Ihrem Becken, und spielen sie



mit Ihrer innersten Schicht. Versuchen Sie die Form einer liegenden Acht zu beschreiben. Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf, und tanzen Sie aus dem Becken heraus. Haben Sie Freude an Ihren Bewegungen.



Training für Männer

Ein lebendiger Beckenboden verbessert die Potenz, hilft bei der Kontrolle der Ejakulation und erhöht das Vergnügen für Beide. Aber wenn für Frauen der Beckenboden so weit weg ist wie der Mond, kann man bei Männern sicher von einer Entfernung bis zum Mars sprechen. Da sie weder durch monatliche Blutungen noch durch Geburten unfreiwillig daran erinnert werden, spüren die meisten Männer ihre Körperbasis nicht, und weil Testosteron die Muskeln hart macht, ist bei vielen von ihnen die Grundspannung im Becken tendenziell viel zu hoch. Und so bleiben sie hinter ihren erotischen Möglichkeiten zurück, was schade ist.

Für eine stabile Erektion ist es nicht günstig, wenn die Blutzufuhr im Penis durch zu viel Dauerkontraktion eingeschränkt ist. Und zudem reagieren viele Männer bei den kleinsten Anzeichen eines Nachgebens ihres besten Freundes sofort mit Gegenmaßnahmen - was meist bedeutet, dass sie noch stärker anspannen, vor allem den Po. Dies wiederum schadet eher, als dass es hilft.

Und die Erektion? Die darf sich auch mal in Wellen bewegen, das ist der normale Verlauf.

Für Männer sind Loslassen und Körperwahrnehmung meist der eigentliche Engpass für ihre Potenz und ihre Qualitäten im Bett. Man kann es nicht oft genug sagen: In der Ruhe liegt die Kraft. Je besser ein Muskel pulsieren, also anspannen und entspannen kann, desto stärker ist er. Das erklärt, warum identische Übungen für Männer mit zu viel Spannung gut sind, aber ebenso für diejenige mit einem schwachen Beckenboden.

Den Beckenboden anspannen:

Rollen Sie ein Gästehandtuch der Länge nach zusammen, platzieren Sie es auf einen Stuhl oder Hocker mit harter, gerader Sitzfläche, und setzen Sie sich rittlings darauf. Ihre Beine sind hüftbreit und parallel, die Handtuchrolle sollte deutlich, aber nicht unangenehm gegen den Damm und den Anus drücken. Setzen Sie sich aufrecht und entspannt, die Schultern sind locker, und konzentrieren Sie sich auf Ihren Unterleib.

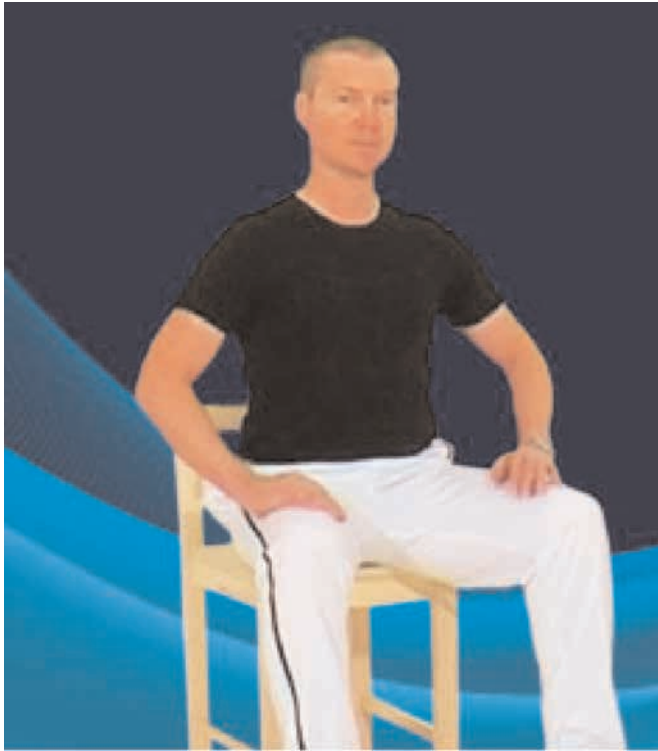
Stellen Sie sich nun vor, Sie sitzen auf der Toilette und unterbrechen Ihren Harnstrahl. Spüren Sie, wie sich der Druck des Handtuchs am Damm etwas verstärkt? Bewegt sich Ihr Penis ein klein wenig? Dann machen Sie es richtig. Für die mittlere Schicht stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre Sitzhocker aufeinander zuziehen - so, als ob Sie mit ihnen das Handtuch greifen wollen. Dabei verstärkt sich der Druck am Damm, und Sie haben das Gefühl, dass sich da unten etwas nach oben hebt. Dabei ist auch leicht zu bemerken, dass durch die Anspannung die Oberschenkel leicht auseinander gedrückt werden und die Wirbelsäule streckt sich: dadurch werden Sie größer.

Die innerste Schicht wird zusammen mit den unteren Bauchmuskeln angespannt. Das Becken wird dadurch nach vorne gekippt. Stellen sie sich vor, dass sich Ihr Steißbein, das unterste Ende Ihrer Wirbelsäule, in einer Art Schaufelbewegung sich nach vorn zieht.

Bewegen Sie Ihren Beckenboden immer wieder im gleichen Takt. Zuerst die erste, dann die zweite und schließlich die dritte Schicht, bis alle drei zusammen angespannt sind.



Dabei ist immer wichtig zu beachten, dass wenn die Übung mehrmals hintereinander gemacht wird, die Entspannungsphase immer doppelt so lang dauert, wie die Anspannungsphase, damit sich die Muskeln richtig entspannen und aufbauen können.



Latin Lover:

In der Bewegung liegt die Kunst, ihre Partnerin zu entzücken. Diese trainieren Sie am besten, wenn Sie sich auf die dritte Schicht konzentrieren.

Stehen Sie nun mit leicht angewinkelten Beinen, durchgedrückte Knie blockieren das Becken, und legen sich eine Hand auf die untere Wirbelsäule, die andere auf den Unterbauch, und helfen Sie Ihrer Beckenbewegung, indem Sie die Hand am Rücken nach unten schieben. Sie können sich auch vorstellen, den Bauchnabel nach innen zu ziehen. Dann schieben Sie Ihr Becken zurück in die Mitte und gehen, kippen es anschließend nach hinten und helfen sich dabei mit der Hand, die sich auf dem Unterbauch befindet. Gehen Sie leicht ins Hohlkreuz, soweit es für Sie angenehm ist. Den Po brauchen Sie übrigens kaum für diese Bewegung.

Dieser Bewegungsablauf sollte nicht anstrengend aussehen, sondern flüssig sein. Sie werden spüren, dass Ihr Rücken es als wohltuend empfindet.

Dass Muskeln, die regelmäßig trainiert werden, eine bessere Leistung bringen können, weiß jeder von uns. Die Fitness Studios sind voll von Menschen, die ihre Muskeln aufbauen und gezielt trainieren. Aber dass ein trainierter Beckenboden der Schlüssel zu einem besseren sexuellen Erleben ist hat sich bis heute kaum rumgesprochen.

In unserer Gesellschaft wird mehr denn je über Sex gesprochen, aber das wichtigste aller Themen ist es nicht wert angesprochen zu werden. Beckenbodentraining ist aber so einfach und kann auch schnell gehen. Wenn man die drei Schichten öfters schon angespannt hat und ein Gespür dafür entwickelt hat, kann zum Beispiel die erste Schicht beim Autofahren an jeder Ampel immer wieder kurz angespannt werden. Es ist einfach und nimmt nicht viel Zeit in Anspruch und die Belohnung ist es auf jeden Fall wert.

