

Mein neuer Orgasmus

Es geht immer noch besser! Wie sich der Höhepunkt mit der Zeit verändert und wie wir noch intensiver kommen können – drei Frauen erzählen, zwei Experten geben Tipps

VON FRIEDA COSSHAM



STEFANIE, 34, BANKKAUFFRAU, IN EINER BEZIEHUNG

„Liebe macht den Sex intensiver“

WENN ICH heute zum Orgasmus komme, ist es, als würde ich im Meer versinken. Ein Gefühl, als ob ich mit dem Universum verschmelze. Noch vor einigen Jahren hatte der Höhepunkt für mich etwas rein Körperliches: Lustbefriedigung, bei der man sich nicht wirklich in die Augen geschaut hat. Mein Sex mit Anfang 20 war nicht unbedingt schlecht, nur eben anders – verspielter, verrückter. Zum Beispiel hat mir einer meiner Exfreunde einen Vibrator geschenkt, den wir beim Vorspiel benutzt haben. Mit einem anderen war ich im Pornokino. Als die anderen Paare gingen, haben wir miteinander geschlafen. Damals war der Sex so leicht wie das Leben – je öfter, desto besser, am besten mehrmals am Tag! Heute schlafe ich mit meinem Freund, mit dem ich seit fünf Jahren zusammen bin und den ich liebe. Der Sex ist emotionaler und der Orgasmus intensiver, ohne dass wir uns dabei in kreativen Stellungen verhaken oder viel darüber reden würden.

Seit meinem ersten Freund – da war ich 17 – habe ich meistens vaginale Orgasmen. Das war für mich lange Zeit selbstverständlich. Ich konzentriere mich einfach auf die Stelle, an der der Penis in mich eindringt, an der er gegen mich stößt – und so komme ich zum Höhepunkt. Je langsamer und länger mein Partner das macht, desto intensiver fühlt es sich für mich an. Ob ich einen Orgasmus habe oder nicht, liegt jedoch ganz bei mir. Eigentlich habe ich keine Probleme, mich fallen zu lassen. Manchmal aber ist mein Kopf nicht frei, dann klappt es nicht. Wenn ich Stress habe, masturbiere ich, um zu entspannen. In Single-Zeiten habe ich mich öfter selbst befriedigt. Seit ich mit meinem Freund zusammenwohne, komme ich kaum noch dazu. Ich vermisse es, diese Ruhe für mich zu haben. Aber vaginale Orgasmen sind intensiver als klitorale. Mit meinem Freund kann ich tief abtauchen. Wenn ich mich selbst befriedige, ist es, als würde ich nur an der Oberfläche treiben und nach unten gucken, wo die Fische schwimmen. Für mich unerreichbar.

DORIS, 43, KRANKENGYMNASTIN, SINGLE

„Es gibt kleine und große Sternstunden“

MIT ANFANG 20 habe ich gedacht: Mit mir stimmt etwas nicht. Freunde hatten erzählt, beim Orgasmus würden sie Sterne sehen, es würde sich anfühlen, als ob die Sonne im Bauch aufgehe. Aber wenn ich es mir selbst gemacht habe, war ich einfach irgendwann fertig. Ohne Sterne. Ich habe mir vorgestellt, ich müsste unkontrolliert kommen und laut. Irgendwann habe ich angefangen, Bücher darüber zu lesen, etwa „For Yourself“ von Lonnie Barbach. Ich habe das Masturbieren geübt, Dildos gekauft, ein Tantra-Seminar belegt. Im Austausch mit anderen Frauen habe ich festgestellt: Die

* **81%** der befragten Frauen glauben, dass sie mehr als eine Art von Orgasmus erleben können

haben auch so leise Dinger! Die schreien gar nicht. Ich war Mitte 30, als ich verstanden habe, dass ich immer Orgasmen gehabt habe. Aber eben kleine, normale, alltägliche.

Orgasmen haben viele Schattierungen. Bei den größeren Erlebnissen kommt es auf die Fähigkeiten des Partners an. Darauf ob er seine Hände einsetzen kann und gut gebaut ist. Ich hatte mal eine Affäre mit einem Mann über 50. Den Höhepunkt, zu dem er mich geführt hat, werde ich nie vergessen. Dabei lag ich auf ihm, er hatte seine Hand auf mein Kreuzbein gelegt und schob mich an. Ich weiß nicht, ob dieser Orgasmus klitoral oder vaginal war, er war ganzheitlich und größer als die, die ich habe, wenn ich es mir selbst mache. Ich hatte die Wärme im Bauch, die ich jahrelang gesucht habe. Aber solche Orgasmen sind selten. Inzwischen weiß ich, dass mein Orgasmus aus der Ruhe kommt. Ich mag Sex über mehrere Stunden statt häufige Quickies. Und ich berühre mich dabei – für mich lange ein Tabu. Ich versuche mir zu nehmen, was ich brauche. Und meist gelingt mir das.

WIE LÄSST SICH UNSER HÖHEPUNKT NOCH STEIGERN?

Ganz locker zum Gipfel: Die Schweizer Sexualtherapeutin Doris Christinger gibt Tipps, wie Sie besonders intensiv kommen

Erleben 20-jährige Frauen ihren Orgasmus anders als 40-jährige? Frauen mit 20 wissen zwar alles über Sexualität, aber ihnen fehlt die Erfahrung. Sie kennen ihre eigene Lust noch nicht richtig. Ältere Frauen haben sich viel stärker mit ihrem Körper auseinandergesetzt: Eine Frau mit 40 ist in ihrem Feuer, kennt ihre sexuellen Reaktionen. Ob sie gerade ein paar Kilos mehr oder weniger hat, ist nicht entscheidend. Sie ist mit ihrem Körper versöhnt, strahlt das aus – und das beeinflusst auch den Orgasmus.

Je mehr Erfahrung, desto intensiver der Höhepunkt? Ja. Dabei spielt Selbstbefriedigung eine zentrale Rolle – egal wie alt die Frau ist. Dadurch lernt man die eigenen sexuellen Reaktionen und Vorlieben kennen, auch in Bezug auf Sex mit einem Mann.

Wie verändert sich der weibliche Orgasmus? In jungen Jahren gehört er zum Sich-Ausprobieren dazu. Zwischen 30 und 40 bekommen die Frauen meist Kinder, sind schon mal übermüdet, manchmal lustlos, zeitlich sehr eingebunden. Trotzdem werden ihre Orgasmen intensiver, weil sie jetzt genauer wissen, was ihnen Lust

bereitet und wie sie sich fallen lassen können. Je mehr eine Frau sich hingibt, desto eher berührt der Orgasmus auch die seelische Dimension.

Was meinen Sie mit „seelischer Dimension“? Frauen ab 50 beschreiben ihre Orgasmen oft als ganzheitlich, als umfassend. Sie haben ihren Ausdruck in der Sexualität gefunden und ruhen in sich. Diese Frauen erleben wegen der Menopause vielleicht seltener einen Höhepunkt, den aber umso intensiver.

Wie kann man sich in Stimmung bringen? Wer einen Orgasmus erleben möchte, sollte sich gut in seinem Körper fühlen. Es hilft, sich vorab zu bewegen. Tanzen Sie! Dann ölen Sie sich ein, massieren Sie Ihren Körper und lassen Sie sich anschließend von Ihrem Partner stimulieren.

Welchen Einfluss haben Männer auf den Orgasmus der Frau? Es spielt eine große Rolle, wie erfahren der Mann ist. Dabei verdrängt das Vorspiel viel über den Sex: Wie ist es, im Augenkontakt zu verweilen? Entsteht beim Küssen Lust und Intimität? Ein Orgasmus ist umso intensiver, je mehr sexuelle Energie aufgebaut wird, die sich dann entlädt.

Was raten Sie Frauen, die Schwierigkeiten haben, sich fallen zu lassen? In der Tat haben manche Frauen so starke Kontrollmechanismen entwickelt, dass sie nicht wissen, wie sie da herausfinden sollen. Sie sollten entspannen, mehr Nähe zulassen. Geht das nicht, müssen sie sich fragen: Welche Angst hindert mich daran? Darüber sprechen hilft ebenfalls. Sex ist vor allem auch Kommunikation.

Den Gipfel der Lust zu erklimmen, ist **49%** der Frauen wichtig oder sehr wichtig

* ALLE ZAHLEN AUS: ÉLISA BRUNE/YVES FERROUL: DAS GEHEIMNIS DER FRAUEN (MOSEK VERLAG)

BARBARA, 56, DESIGNERIN, VERHEIRATET

„Sich fallen lassen, das erfordert Mut“

AM WICHTIGSTEN ist mir immer noch die Selbstbefriedigung. Zweimal in der Woche gehe ich in die Badewanne und mache es mir mit dem Strahl der Dusche. Das nimmt die Anspannung aus meinem Körper. Als könnte ich mit dem Höhepunkt auch Probleme abgeben, als könnte ich auf diesen kleinen Wellen alles abschieben, was mich belastet.

Schon früh habe ich angefangen, über meinen Orgasmus zu reden und über meine Wünsche. Auch wenn nicht jeder Mann damit umgehen kann. Als ich Mitte 30 war und meinem Freund gezeigt habe, wie ich mich selbst berühre, wurde er eifersüchtig, fragte: Du hast wohl keine Lust mehr auf mich? Ich habe versucht, ihm zu erklären, dass ich keinen Blümchensex will. Ich hatte mich längst erforscht, kannte meinen Körper, wollte verführt werden und spielen. In meiner nächsten Beziehung – mit einem Transsexuellen – habe ich sexuelle Grenzen ausgelotet. Sex war in dieser Partnerschaft ein großes Thema, trotzdem hatte ich nicht jedes Mal einen Orgasmus. Ich komme auch nicht durch den Beischlaf zum Höhepunkt, sondern nehme meine Hände dazu.

Mit meinem Mann funktioniert das gut. Bevor wir geheiratet haben, konnten wir uns nur einmal pro Woche sehen, ich hatte ein großes Verlangen nach ihm. Am besten war es draußen in der Natur, wo ich laut sein konnte. Inzwischen traue ich mich, beim Sex die Kontrolle abzugeben, mich fallen zu lassen, nicht zu schauen: Was wird mit mir gemacht? Ich lasse mir die Augen verbinden, spiele verschiedene Rollen – das hätte ich mich mit 30 nicht getraut. Ich würde nicht behaupten, dass ich süchtig nach Orgasmen bin. Aber sie sind mir heute wichtiger als früher. Ich kann mir kaum vorstellen, in die Badewanne zu steigen, ohne einen zu haben.

Foto: trunkarchive.com

WAS BEDEUTEN DIE NEUESTEN FORSCHUNGS-FACTS FÜR UNS?

Spannende Studien: Der amerikanische Neurowissenschaftler und Orgasmus-Experte Barry Komisaruk über aktuelle Erkenntnisse

Verändert sich unser Orgasmus mit den Jahren? Das ist individuell – und hängt von der Einstellung ab, die man zu seinem Körper, seinem Partner und zur Sexualität hat.

Sie erforschen, welche Hirnregionen bei Selbstbefriedigung aktiv sind. Wie kommen wir von der Erregung zum Orgasmus? Das können wir noch nicht sagen. Derzeit beschäftigt uns folgender Widerspruch: Unsere holländischen Kollegen schreiben, dass die Hirnrinde beim Orgasmus inaktiv ist. Wir haben aber herausgefunden, dass sie hochaktiv ist. Die Hirnrinde ist der Teil vom Gehirn, in dem wir Entscheidungen treffen.


Was bedeutet dieser Gegensatz? Das Team in Holland untersucht Höhepunkte, die vom Partner ausgelöst werden. Unsere Testpersonen hingegen befriedigen sich selbst. Die Ergebnisse werden beweisen, dass es große Unterschiede gibt zwischen Orgasmen, die der Partner auslöst, und jenen, die wir uns selbst machen.

Wie profitieren wir Frauen von diesen Erkenntnissen? Dank der Ergebnisse können wir möglicherweise irgendwann erklären, warum manche Menschen keine Orgasmen erleben. Und wir können uns fragen, ob es möglich ist, die entsprechenden Gehirnaktivitäten selbst zu beeinflussen. Normalerweise aktivieren wir unsere Nervenzellen ja auch, indem wir denken.

Gibt es wirklich Frauen, die sich zum Orgasmus denken? Ja. Wir haben Frauen untersucht, die das von sich behaupten. Ihre Körperreaktionen beim Gedanken-Orgasmus wurden mit denen bei einem Selbstbefriedigungs-Orgasmus verglichen. Die Reaktionen waren tatsächlich gleich stark.

An was haben die Frauen gedacht? Manche an erotische Szenen, andere an einen Strandspaziergang, wieder andere an die Stimme ihres Partners, der ihnen etwas zuflüstert. Und manche haben ihre Chakren bewegt, hatten also eine Yogi-ähnliche Vorstellung von ihrem Körper.

Was erregt Frauen denn beim Sex am meisten? Die Mehrheit reagiert stark auf die Berührung des Busens. Aber es gibt auch Menschen, die etwa durch die Stimulation des Anus zum Höhepunkt kommen.

Wie können wir unseren Orgasmus intensivieren? Angeblich tragen Muttermund und Vagina ja zur Erregung nichts bei. Doch jede Körperregion hat ihre Projektion im Hirn. Kombiniert man etwa die Stimulation von Muttermund, Vagina, Klitoris und Brustwarzen, werden viel mehr genitale Nervenzellen aktiviert. Der Orgasmus wird so komplexer, intensiver und lustvoller. 

72%

der Frauen seufzen, stöhnen oder keuchen beim Orgasmus. Fast 50% schreien auch schon mal. Ganz still kommen nur 8%

ÜBERRASCHENDE ORGASMUS-FAKTEN GIBT'S UNTER WWW.COSMOPOLITAN.DE/ORGASMUS