

Leseprobe aus:

Beatrice Poschenrieder

Stöhnst du noch oder kommst du schon?



Mehr Informationen zum Buch finden Sie [hier](#).

STIMMT WAS NICHT MIT MIR?

«Noch ein bisschen, gleich ... mach weiter ... ich bin kurz davor ... gleich ... hmmm, es fühlt sich gut an! Gleich bin ich so weit ... gleich ...» – aber es passierte einfach nicht. An den Koituskünsten meines damaligen Freundes Thomas war nichts auszusetzen, variantenreich war's auch. Warum, verflucht nochmal, bekam ich dabei keinen Höhepunkt wie eine normale Frau?

«Wie eine normale Frau», das dachte ich damals wirklich, mit 20. Es müsste doch jeder normalen gesunden Frau gelingen, beim Verkehr zu kommen, glaubte ich. Thomas auch.

Er war zwar in der Lage, mich per Hand oder Mund zu befriedigen, aber bei der «natürlichsten Sache der Welt» klappte es einfach nicht. Also übten wir. Wir glaubten, es müsse nur lang genug dauern; also lernte er, seinen Erguss so lange hinauszuzögern, bis mein Intimbereich ganz wund und taub war und ich völlig verkrampft. Was wiederum dazu beitrug, dass ich immer öfter keine Lust hatte.

Ich hatte völlig aus den Augen verloren, dass Sex zu unserem Vergnügen da ist. Aber da war erstens dieses nagende Gefühl, dass ich einen «Defekt» hatte, zweitens, die Natur hatte es doch sicher so eingerichtet, dass die Frau beim Begatten ebenso wie der Mann kam, oder? Drittens war Thomas so sehr dran gelegen, mir «Erfüllung» zu schenken. Und ich selbst wollte es ja auch endlich einmal erleben, zumal man immer mal wieder hörte, dass der «vaginale Orgasmus», also der beim Verkehr, viel stärker und «tiefer» sein sollte als der über die Klitoris.

Erst viele Jahre später stieß ich zufällig auf einen Artikel, in dem berichtet wurde, dass das Innere der Scheide ziemlich unempfindlich ist und der Orgasmus viel eher über die Klitoris ausgelöst wird.³

Zuerst bezweifelte ich das ein wenig, und zwar weil die meisten Männer, mit denen ich verkehrt hatte, es als Selbstverständlichkeit hingestellt hatten, dass eine Frau durch Penisstöße befriedigt werden könne. Manche hatten sogar beteuert, dass ihre vorigen Partnerinnen «nicht so kompliziert» gewesen seien wie ich ... (Kein Wunder, dass ich anfangs, gelegentlich zu faken. Auf die Idee, dass das auch andere Frauen taten, kam ich damals nicht.)

Aber ab da schärfte ich meine Aufmerksamkeit, las den «Hite-Report» und andere Publikationen über weibliche Sexualität, fragte meine Schwestern und Freundinnen ... und siehe da, verdammt viele Frauen schienen «defekt» zu sein.

Diese Erkenntnisse waren bahnbrechend für mich und mein erotisches Erleben: weg von Zwang und Mühsal, hin zu selbstbestimmter Sexualität und Freude daran. Wenn Sie jetzt erwarten, dass sich durch meine «mentale Entspannung» die Explosionen praktisch von selbst einstellen, muss ich Sie enttäuschen. Aber allein dass ich mir ab da, ohne mich doof zu fühlen, erlaubte, meinen Bettpartnern zu vermitteln, was ich brauchte, wurde mein Liebesleben viel besser – und gipfelreicher.

Meine befreiende Offenbarung ist zwar schon lange her, und man sollte meinen, dass sich diese Dinge mittlerweile herumgesprochen haben, aber es gibt immer noch erschreckend viele Frauen und Männer, die ähnlichen Mythen anhängen wie ich und

³ Das hatte der berühmte Sexualwissenschaftler Alfred Kinsey schon 1953 bei seinen Forschungen herausgefunden. Masters und Johnson kamen 1962 zu denselben Erkenntnissen; ebenso der große «Hite-Report» Mitte der 1970er Jahre. Aber es dauerte noch ziemlich lange, bis die Forschungsergebnisse bei uns Verbreitung fanden.

meine Jungs vor 15 bis 25 Jahren. Deswegen liste ich hier nochmal die häufigsten Ammenmärchen über den Orgasmus auf.

MYTHOS 1:

IM PRINZIP KANN JEDE FRAU DURCH VERKEHR KOMMEN

Stimmt nur für drei bis vier von zehn Frauen (und dann auch nicht jedes Mal). Manche dieser Frauen kommen generell leicht (die Glücklichen!), manche haben einen empfänglichen Bereich in der Scheide, manche erfahren durch die Anatomie ihrer Schamlippen oder ihres Kitzlers genug Reizung desselben – aber meist auch nur in bestimmten Stellungen. Und natürlich hängt's auch von den Körperformen und den Fähigkeiten des Partners ab.

Noch bis vor vierzig Jahren glaubten viele Leute allen Ernstes, eine Frau sei «frigide», wenn sie beim schlichten Rein-raus nicht kam. Und selbst heute fallen einige das vernichtende «Frigide»-Urteil über Frauen, die nicht kommen (warum auch immer). Ich komme Ihnen jetzt nicht damit, dass Sigmund Freud das verbockt hat, indem er die Scheide als Gegenstück zum Glied erklärte und den vaginalen bzw. koitalen Orgasmus als den einzig wahren. Es gibt etliche Männer, die Freud gar nicht kennen und trotzdem dasselbe denken – einfach weil es für sie so nahe liegt. Und leider betrachten nicht wenige von ihnen deshalb das Vorspiel und eine gezielte Stimulation der Klit als überflüssig.

MYTHOS 2:

JEDER ORGASMUS GEHT VON DER KLITORIS AUS

Das haben Sexualwissenschaftler vor ein paar Jahrzehnten in die Welt gesetzt als Widerspruch zur damals gängigen Überzeugung, dass weibliche Wonne nur via Vagina erfolge. Aber wie Mythos 1 stimmt auch diese Theorie nur teilweise. Die Mehrzahl von uns ist zwar «kitzlerbetont» – aber eben nur die Mehrzahl und längst

nicht alle. Ich kenne Frauen, die sagen: «Dieses Gefummle an der Klitoris bringt mir gar nix!» Die kann man eher über den G-Punkt oder andere Zonen in der Scheide erfreuen, oder auch über Anus, Brust, Mund und weitere Körperbereiche. Gelegentlich kommen Frauen sogar ohne körperliches Zutun: über die Phantasie oder im Schlaf.

Viele Frauen können nur einen der genannten Wege beschreiben, ebenso vielen sind mehrere Möglichkeiten gegeben.

MYTHOS 3:

JEDE FRAU KANN ÜBER DEN G-PUNKT KOMMEN – MAN MUSS IHN NUR FINDEN

Ein paar Fachleute behaupten, jede Frau besitze einen G-Punkt, andere sprechen von einer G-Zone, wieder andere meinen, nur vereinzelte Glückliche wären G-begünstigt ... Ich persönlich glaube, dass die meisten von uns so einen Bereich haben (in der einen oder anderen Form – siehe Kapitel 8: «G-Punkt: Gibt's den überhaupt?»), aber er funktioniert nur bei einem Teil von uns: wie so oft abhängig von anatomischen Gegebenheiten, Zufall, Glück, einem Lover, der die richtige Technik und/oder die richtige Penisform hat ...

Und ich denke, zuverlässig tut er's nicht mal bei jeder zehnten Frau.

MYTHOS 4:

DER VAGINALE O IST STÄRKER ALS DER KLITORALE

Wahlweise lautet dieser Mythos auch: «G-Punkt-Gipfel sind am geilsten» oder ähnlich. Trifft aber wieder mal nur auf einen Teil der Frauen zu. Von denen, die sowohl über die Klitoris als auch über die Scheide gipfeln, sagen manche, der vaginale sei stärker, und manche, der klitorale. Vielleicht wird der vaginale oft subjek-

tiv als der intensivere erlebt, weil man dabei mit dem Geliebten eng verbunden ist oder weil die Scheidenzuckungen beim Orgasmus mit «Füllung» (Penis, Finger, Dildo ...) noch besser spürbar sind.

Fühlt sich ein Orgasmus über die Scheide überhaupt anders an als über die Klitoris? Auch hier sind die Meinungen geteilt. Viele merken da keinen großen Unterschied, manche empfinden es ungefähr so: Der über die Klitoris ist hell, klar, kräftig, der über die Scheide ist «tief», dumpf und irgendwie schwer zu orten.

Bei Frauen, die immer nur klitorale Höhepunkte hatten, sind die ersten vaginalen oft nur schwach. Sie können mit den Jahren ausgeprägter werden, wenn frau damit umzugehen lernt.

Übrigens: Für manche fühlt sich auch ein «oraler O» anders an als der über Handarbeit.

MYTHOS 5:

WENN FRAUEN EJAKULIEREN, KOMMEN SIE BESONDERS HEFTIG

Der Bezug stimmt hier nicht ganz. Richtiger ist es andersrum: Wenn eine Frau besonders heftig kommt, ist die Wahrscheinlichkeit einer Ejakulation höher – falls sie überhaupt die Anlagen dazu hat.

Oder um es noch deutlicher zu sagen: Dass weibliche Orgasmen mit Ejakulation als besonders intensiv beschrieben werden, liegt vermutlich daran, dass der Erguss meist nur bei einem sehr intensiven Höhepunkt stattfindet. Wenn überhaupt. Nur wenige Frauen haben Reste dieser Drüsen, die beim Mann Flüssigkeit zum Sperma beisteuern. Bei manchen mögen sie recht ausgeprägt sein, sodass das Ejakulat schon mal einen deutlichen Fleck auf dem Laken hinterlässt, bei anderen sind sie so winzig, dass sie gar nichts oder nur Tröpfchen abgeben.

MYTHOS 6:

DER MANN MUSS NUR LANG GENUG DURCHHALTEN ...

Wie bereits angedeutet, haut das nur für manche Frauen hin. Einige von ihnen (sehr wenige!) brauchen nur ein paar Minuten, andere der Vaginalkommerinnen mindestens eine Viertelstunde.

Allerdings gibt es wohlmeinende Männer, die es so verbissen versuchen, bis die Begattete heimliche Stoßgebete zum Himmel schickt: Möge er endlich fertig sein! Da bleibt bei beiden die Lust auf der Strecke. Und ein Marathon von einer halben Stunde oder gar mehr erhöht keineswegs die Chance auf einen O, sondern nur auf Trockenheit, Wundheit und Sitzprobleme am nächsten Tag.

Finden Sie heraus, ob Sie überhaupt beim bloßen Beischlaf kommen können, wenn ja, wie lang er dauern muss und mit welchen Stellungen. Wenn nein – was genau brauchen Sie? Stehen Sie selbstbewusst zu Ihren Eigenheiten, lassen Sie sich nicht einschüchtern durch Bemerkungen wie «Meine Ex konnte in der und der Stellung immer» oder auch folgenden Spruch:

MYTHOS 7:

FRAU MUSS BLOSS GENUG ENTSPANNEN, DANN KLAPPT'S SCHON

Es kommt vielmehr drauf an, WANN sie entspannt ist. Eine entspannte Atmosphäre sowie Entspannung zur Einleitung des Sex: prima. (Denn wenn gewisse Ängste schon beim Vorspiel dazu führen, dass sich die Unterleibsmuskulatur verkrampft, dann behindert das erstens Durchblutung wie auch Erregung, und zweitens kann der Verkehr wehtun.) Aber mit wachsender Erregung werden einige Muskeln sogar unwillkürlich betätigt und helfen, die zum Orgasmus nötige Spannung aufzubauen, die sich dann im Höhepunkt wohltuend entlädt.

Sprich, sich entspannen, um zu kommen, ist genau so ein Blödsinn wie folgender Mythos:

MYTHOS 8:

ES LIEGT ALLEIN AN DER PSYCHE

Was mich wirklich ärgert, sind wohlmeinende Sexratgeber oder -berichte, in denen so getan wird, als sei die Fähigkeit zum Orgasmus eine reine Kopfsache. Klar sind die Gedanken und die Einstellung wichtig, aber es liegt viel seltener an der Psyche, als solche Berichte einem weismachen wollen. Es gibt etliche Frauen mit massiven Psychoproblemen (selbst Missbrauchte), die orgasmisch sind, und etliche Frauen mit gesundem Ich, die es nicht sind.

«Du hast wohl eine Blockade», mutmaßen auch die Männer gern und meinen damit: zu gehemmt, zu komplexbehafet, zu verkrampft, zu orgasmusfixiert, was auch immer. Einer warf mir sogar mal vor, ich strengte mich nicht genug an (Tatsache ist, ER strengte sich nicht genug an!). Die Schnuckis, die uns so was weismachen wollen, sind entweder ignorant, bequem, unsicher oder befürchten, ihr kleiner Freund könnte uns nicht genügen. Oder manchmal sind sie selbst zu orgasmusfixiert. Frauen erspüren, wenn einer ungeduldig an ihnen herummanipuliert, zumal, wenn er «Komm schon» keucht – und schon läuft gar nichts mehr.

Ein derart fixierter Typ unterliegt dem

MYTHOS 9:

OHNE O IST DER SEX FÜR SIE MIES UND ER EIN VERSAGER

Für die meisten Männer ist ein Akt ohne Orgasmus genauso wie einer «ohne Reinstecken»: kein richtiger Sex. Diese Denke übertragen sie auch auf Frauen. Manche von uns übernehmen das, setzen sich unter Druck und kommen schon deshalb schwerer. Aber die Mehrzahl sieht das lockerer, sie sagt: Ich brauche nicht unbedingt einen, um Spaß im Bett zu haben und mich befriedigt zu fühlen – laut einer Umfrage der Universitätsklinik Charité in Ber-

lin trifft das auf zwei Drittel der Frauen zu! Überhaupt: Ein Höhepunkt macht den Akt nicht automatisch zum Staatsakt; es gibt auch verzichtbare Orgasmen mittels lauwarmen Beischlafs.

MYTHOS 10:

GLEICHZEITIGE ORGASMEN SIND DIE BESTEN UND SCHÖNSTEN

Gutes Timing hat durchaus Vorteile ... Denn kommt er zuerst, ist die Sache gelaufen. Kommt sie zuerst und er rödeln weiter, stellt sich bei ihr möglicherweise ein Missempfinden ein – so eine Art genitaler Überdruß. Schafft man's zusammen, können beide entspannt wegdämmern, und keiner muss in die Verlängerung gehen. Schön und gut, aber simultan klappt es bestenfalls bei eingespielten Teams oder per Zufall. Partout im Duett kommen zu wollen, kann zum Leistungssport ausarten, und der Genuss geht flöten – bei Frauen meist auch der Höhepunkt.

Manche haben auch die romantisierende Vorstellung, dass man bei einem gleichzeitigen Höhepunkt irgendwie «total miteinander verschmelzen» würde. Ich glaube, das wird nur sehr, sehr wenigen Paaren zuteil. Beim Orgasmus sind die meisten Leute so auf sich konzentriert (oder auch weit weg), dass sie den Partner kaum wahrnehmen.