

Tina Rose

Der
weibliche
Orgasmus

Erotik-Ratgeber



lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

Impressum:

Der weibliche Orgasmus | Erotischer Ratgeber
von Tina Rose

Ja meine Lieben, mein Name ist Tina Rose und ich freue mich, dass ihr euch für mich, mein Profil und vermutlich auch für meine Ratgeber interessiert. Doch wer bin ich eigentlich, dass ich euch Tipps zu erotischen Themen gebe?

* Nun ja, zunächst einmal bin ich eine sinnliche Frau, die den Sex mit Männern liebt, seit sie ihn vor mehr als zwanzig Jahren im zarten Alter von knapp sechzehn entdeckt hat, die mittlerweile aber auch Gefallen am Liebesspiel mit Frauen gefunden hat.* Darüber hinaus bin ich die gute Freundin, die sich bei einem Gläschen Prosecco oder einem leckeren Brunch gern mit gleichgesinnten Mädels über die schönste Nebensache der Welt austauscht. Wie bei „Sex and the City“, nur eben real und mit richtigen Menschen. Falls du mit deinen Freundinnen nicht regelmäßig über Liebe, Sex und Leidenschaft sprichst, dann kann ich dir nur von Herzen raten: Tu es! Fang genau heute damit an!* Da ich meinen Freundinnen seit jeher in Liebesdingen mit Rat und Tat zur Seite stehe, bin ich nach und nach in die Rolle der Sexberaterin gerutscht und habe mich dann vor zehn Jahren entschieden, mein Hobby und meine Leidenschaft zum Beruf zu machen. Seitdem helfe ich als ausgebildete Sexualpädagogin – ich bevorzuge den Titel Liebescoach – Frauen, Männern und vor allem Paaren, die Leidenschaft bei der schönsten Nebensache der Welt zu entdecken. Und dann wäre da natürlich noch mein Privatleben – obwohl bei mir Privatleben und Beruf fast schon verschmelzen. Generell gibt es dazu nicht allzu viel zu sagen – irgendwie ändern sich die Parameter hier so häufig. Vielleicht ist es für euch aber interessant zu wissen, dass ich aktuell in einer weitgehend monogamen Beziehung lebe. Weitgehend bedeutet, dass mein Partner der einzige Mann ist, mit dem

ich schlafe. Nur die Frauen, die konnte er mir noch nicht
abgewöhnen ;)

Lektorat: Marie Gerlich

Originalausgabe

© 2019 by lebe.jetzt, Hamburg

All rights reserved

Cover: CoffeeAndMilk @ istock.com

Umschlaggestaltung: Matthias Heubach

ISBN 9783964772176

www.lebe.jetzt

Ein Wort an dich, lieber Leser,

So, mein Lieber, du hast dich also entschieden, zum perfekten Liebhaber zu werden? Du möchtest der Mann sein, den keine Frau mehr aus ihrem Bett stößt, wenn sie erst einmal in deinen Armen gelandet ist? Sehr gut! Denn glaube mir, der folgende, von Frauen oft geäußerte Satz, ist stets geschwindelt:

»Schatz, ich liebe dich und genieße den Sex mit dir auch dann, wenn ich einmal nicht komme.«

Als Beraterin in Sachen Sex und Liebesdingen, aber auch als Frau kann ich dir versprechen: Meine Geschlechtsgenossinnen wissen es wirklich zu schätzen, wenn ein Mann gut im Bett ist. Hat uns ein Mann in einer perfekten Nacht wirklich Orgasmus um Orgasmus beschert, hat er gemeinsam mit uns die Kissen zerwühlt und sind wir in seinen Armen und auf seinem Schwanz geradezu in Trance gefallen, dann wollen wir mehr davon – viel mehr!

Vermutlich kannst du dir als Mann – wobei es sicher auch die ein oder andere Frau geben wird, die uns als Leserin begleitet – gar nicht vorstellen, wie häufig ich mit meinen Freundinnen oder Klientinnen zusammensitze und derartige Sätze und die passenden Geschichten dazu höre:

Eigentlich sollte es ein One-Night-Stand werden, aber nach dieser einen Nacht wusste ich, das ist mehr. Heute sind wir verheiratet und haben drei Kinder.

Er ist ein richtiger Arsch, aber irgendwie lande ich immer wieder in seinem Bett. Der Sex ist einfach zu gut.

Trennen wollte ich mich schon lange von ihm. Aber dann müsste ich ja auf die vielen wunderschönen Orgasmen verzichten, zu denen er mich immer wieder bringt.

Außerdem verrate ich dir noch ein weiteres Geheimnis: Wir Frauen reden untereinander über alles! Okay, dass wir mehr quatschen als ihr Männer ist nicht wirklich ein Geheimnis – *Sex and the City* sei Dank, hat dies mittlerweile auch der letzte Mann verstanden. Was ich meine, ist Folgendes: Wenn

du – und sei es nur für eine Affäre, einen One-Night-Stand, oder mein (früheres) Lieblingsgeschehen, einen One-Weekend-Stand (heute lebe ich monogam, zumindest was andere Männer angeht) – mit einer Frau im Bett landest, werden dies all ihre Freundinnen erfahren. Das heißt aber auch: Wenn du Mist baust, hast du verdammt schnell den Spitznamen Mr.-30-Seconds weg. Andererseits, wenn du eine von uns Frauen wirklich begeistert hast, werden ihre Freundinnen das ebenfalls erfahren und ihr Interesse wird geweckt.

Es ist keine allzu seltene Ausnahme, dass eine Frau, nachdem sie sich aus welchen Gründen auch immer gegen eine Partnerschaft oder eine langfristige Affäre mit einem bestimmten Mann entschieden hat, ihrer Freundin empfiehlt: »Den musst du antesten. Der ist ein echter Hengst im Bett.« Aber auch in einer festen Langzeitbeziehung wird eine Frau es zu schätzen wissen, wenn du die Verantwortung für ihren Orgasmus übernimmst.

Platt gesagt: Weshalb sollte sie sich auf der Straße oder in den Clubs nach irgendwelchen potenziellen Versagern im Bett umdrehen und anfällig für deren Avancen sein, wenn sie zu Hause den perfekten Lover hat?

Nach all diesen guten Nachrichten habe ich an dieser Stelle noch eine weitere, vielleicht sogar die beste:

Guter Sex ist lernbar!

Und für euch Männer ist dies sogar noch wesentlich leichter als für uns Frauen. Mit anderen Worten: Ist eine Frau im Bett alles andere als eine Granate, hat sie es schwer, dies zu ändern. Dann befinden sich die Ursachen meist auf psychischer Ebene und diese abzustellen, kann sehr, sehr lange dauern. Bei Männern sind die Probleme in der Regel eher »technischer« oder »körperlicher« Natur und lassen sich dementsprechend leicht abstellen. In diesem Sinne: Viel Freude beim Lesen, viel Freude beim Ausprobieren. Und bitte nie vergessen:

Der Weg ist das Ziel –
zumindest beim Liebesspiel.

Vagina und Co. - Objekt deiner Begierde, Objekt deiner Verantwortung

Natürlich sind dir die körperlichen Unterschiede zwischen Männlein und Weiblein bekannt. Selbst für den unwahrscheinlichen Fall, dass du noch Jungfrau sein solltest, hast du in unserer übersexten Welt mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit bereits zahlreiche nackte Frauenkörper gesehen. Ich verwende hier bewusst den Begriff Frauenkörper, da du – bitte glaube mir – in Pornofilmen keine echten, realen Frauen, sondern eben nur deren Hülle, deren Körper zu sehen bekommst. Trotz oder vielleicht gerade weil nackte Körper in der heutigen Zeit omnipräsent sind, möchte ich deinen Blick gezielt auf das weibliche Geschlecht lenken. Denn dieses ist mehr als nur eine Körperöffnung, derer man sich im Pornostyle bedient.

So wie kein Formel-Eins-Fahrer in ein Rennen starten würde, ohne sich die Strecke genau angesehen zu haben, so wie jeder Rallyepilot sich vor Fahrtbeginn mit dem Terrain bekannt macht, so solltest auch du dich mit deinem Einsatzgebiet vertraut machen. Nur wer das wirklich genau kennt, wird dort zu Bestleistungen fähig sein. Bei euch Männern ist es ja ganz einfach: Ihr habt nun mal einen Penis und dahinter baumeln zwei Hoden. Mehr muss frau kaum wissen, um sich unterhalb eurer Gürtellinie zurechtzufinden und euch zu befriedigen.

Bei uns Frauen ist dies natürlich mal wieder wesentlich komplexer – böse, männliche Stimmen mögen auch von komplizierter sprechen. Bei uns gilt es, zwischen den äußeren, sichtbaren Geschlechtsorganen und den inneren zu unterscheiden.

Die inneren Geschlechtsorgane

Bei den inneren Geschlechtsorganen werden Eierstöcke, Eileiter und Vagina (Scheide) unterschieden.

Vagina

- Die Vagina oder Scheide an sich ist eine Art dehnbarer Schlauch von bis zu 10 cm Länge. Sie besteht aus elastischem Muskelgewebe, wodurch sie sich weiten kann, um bei der Geburt einem Kind Durchlass zu gewähren oder beim Sexualakt einen Penis aufzunehmen. Bei sexueller Erregung wird die Scheide feucht, wodurch das Eindringen deines Schwanzes erleichtert wird.

Jungfernhäutchen

- Auch wenn unsere oversexte Zeit viele dazu verleitet, das Jungfernhäutchen als einen nicht real existierenden Mythos anzusehen – es gibt sie tatsächlich. Beim Hymen, wie es auch genannt wird, handelt es sich um eine feine Membran, durch deren kleine Öffnung Menstruationsblut ausfließen kann. Beim ersten Geschlechtsverkehr reißt das Jungfernhäutchen in der Regel ganz oder teilweise.

Gebärmutter

- Die Gebärmutter oder auch Uterus ist der Hohlmuskel, in dem sich der Fötus entwickelt. Monat für Monat baut sich in ihrem Innern die Gebärmutterschleimhaut auf, die sich am Ende des Zyklus ablöst und zur Menstruationsblutung führt. Der schmale Teil der birnenförmigen Gebärmutter ist gegen die Scheide gerichtet, bildet den Muttermund und wird als Zervix bezeichnet. Dieser lässt sich von der Scheide her ertasten.

Eierstöcke

- Bei den Eierstöcken handelt es sich um die Geschlechtsorgane der Frau. Sie sind etwa so groß wie kleine Pflaumen und haben auch deren Form. Sie sind verantwortlich für die Produktion der weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron, die den Zyklus bestimmen.

Eileiter

- Die Eileiter sind feine Röhrchen von etwa 10 bis 15 cm Länge. Ihre trichterförmigen Enden ermöglichen die Aufnahme der Eizelle nach dem Eisprung. Das Verschmelzen der Ei- mit der Samenzelle (Befruchtung) findet hier statt.