Arne Hoffmann

Orgasmus

So gelangst du zu ganz besonderen Höhepunkten ...

Erotik-Ratgeber

lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

lebe.jetzt

LIEBE BEZIEHUNG SEX

Arne Hoffmann

Orgasmus

So gelangst du zu ganz besonderen Höhepunkten ...

Erotik-Ratgeber

lebe.jetzt
LIEBE BEZIEHUNG SEX

lebe.jetzt Hardcover
Band 534
1. Auflage: September 2021

Vollständige Buchausgabe
Originalausgabe

lebe.jetzt ist eine Marke von
© 2021 by blue panther books, Hamburg
All rights reserved
Lektorat:
Marie Gerlich

Umschlaggestaltung: www.heubach-media.de
gesetzt in der Trajan Pro,
Adobe Garamond Pro & Corporate S

Printed in Germany
ISBN 978-3-96641-860-7
www.blue-panther-books.de

Inhalt

Vorwort 7

Warum kommen Frauen
weniger leicht zum Orgasmus? 10

Was können Frauen tun,
um leichter zum Orgasmus zu kommen? 18

Wie kann ein Mann einer Frau helfen,
leichter zum Orgasmus zu gelangen? 33

Welche Orgasmusprobleme haben Männer –
und wie können sie dagegen angehen? 42

Was können Männer tun,
die zu lange zum Orgasmus brauchen? 49

Was kann ein Mann tun,
der zu schnell kommt? 54

Was kann die Partnerin eines Mannes tun,
der früh kommt? 63

Wie kannst du deine Orgasmen
heftiger werden lassen? 67

Wie kann eine Frau
zu multiplen Orgasmen gelangen? 75

Wie kann ein Mann
zu multiplen Orgasmen gelangen? 82

Wie gelangt ihr gleichzeitig zum Orgasmus?. . .92

Welche unterschiedlichen Formen von
Orgasmen kannst du sonst noch haben?. 95

Was ist ein »blended orgasm«
und wie führst du ihn herbei?. 99

Wie führst du einen analen Orgasmus herbei? 101

Wie führst du einen Brust-Orgasmusherbei? .104

Wie führst du einen
mentalen Orgasmus herbei? 107

Endnoten 120

Vorwort

Wenn man die Einleitung zu einem Orgasmus-Ratgeber schreibt, braucht man eines kaum tun: begründen, warum Orgasmen eine tolle Sache sind. Die meisten Menschen kennen die intensiven Glücksgefühle, die hierdurch ausgelöst werden. Ein sexueller Höhepunkt löst Hormonschübe aus, die dazu führen, dass es einem wirklich gut geht: Prolaktin, Dopamin, Serotonin und verschiedene Endorphine heben die Stimmung, führen zu größerer Entspannung und verhelfen einem zu besserem Schlaf.[1] Das sogenannte »Kuschelhormon« Oxytocin, das auf dem Gipfel der Lust ebenfalls frei wird, kann die Intimität und die Verbundenheit fördern, die man für seinen Partner empfindet.[2] Ein anderes Hormon stärkt das Immunsystem und die Denkfähigkeit, hält die Haut gesünder und sorgt dafür, dass man länger jung aussieht.[3] Inzwischen vermuten Wissenschaftler sogar, dass Orgasmen unserem Gehirn helfen, gesund zu bleiben.[4] Also: Im Zweifel lieber einen mehr als einen zu wenig.

Dass du dich durch einen Orgasmus besonders wohlfühlst, war dir aber vermutlich schon klar. Eher dürftest du dich fragen, was du speziell von diesem

Ratgeber erwarten darfst. Das scheint zunächst offenkundig: wie man leichter und besser zum Orgasmus gelangt. Allerdings verrät genau das so ziemlich jeder Sex-Ratgeber. Auch in der Reihe, in der dieses Buch erscheint, ist mit Tina Roses »Der weibliche Orgasmus« bereits ein gelungenes Werk erschienen, das die nötigen Grundlagen vermittelt. Mit dem Buch, das du gerade liest, möchte ich ein wenig mehr in die Tiefe und zugleich in die Breite gehen. Das bedeutet, dass ich mich mit folgenden zentralen Fragen beschäftige:

- Wie können sich Frauen und Männer helfen, die auf die ein oder andere Weise Probleme mit ihrem Orgasmus haben?

- Wie kannst du zu ganz besonderen Höhepunkten gelangen, von denen du bisher vielleicht noch nicht einmal etwas gehört hast?

- Wie kannst du deine Orgasmen noch heftiger und beglückender werden lassen?

Zu diesen Fragen gibt es inzwischen faszinierende Erkenntnisse in der Sexualwissenschaft, die ich dir gern vermitteln möchte. Hier erfährst du Dinge, zu denen du in vielen anderen Ratgebern kaum etwas

findest. Damit du nicht glaubst, dass ich mir all das aus den Fingern sauge, wird dieses Buch weit mehr Fußnoten auf die entsprechenden Quellen aufweisen, als es bei meinen anderen Büchern in dieser Reihe der Fall ist.

Wenn du dich entsprechend stark darum kümmerst, kannst du dich mithilfe dieses Ratgebers sogar von jemandem, der mit dem sexuellen Höhepunkt Probleme hat, zu jemandem entwickeln, der besonders intensive Orgasmen genießen darf. Und anders als sonst beim Lernen kann man hier noch nicht mal von echter Mühe sprechen …

Dabei richtet sich dieser Ratgeber zwar grundsätzlich an heterosexuelle Leser. Ich kann mir aber gut vorstellen, dass gleichgeschlechtliche Partner hier ebenfalls den einen oder anderen guten Tipp finden, mit dem sie etwas anfangen können.

Ich wünsche dir, dass dir dieses Buch zu den lustvollsten Momenten verhilft, die du erleben wirst. Auf dass du einen völlig neuen Zugang zur wunderbaren Welt der Orgasmen gewinnst!

Warum kommen Frauen weniger leicht zum Orgasmus?

Beginnen wir unsere kleine Reise mit einem Problem, das in den letzten Jahren sogar zu einem politischen Thema geworden ist: der sogenannten »Orgasmuslücke«. Darunter versteht man die Zeit, die eine Frau im Durchschnitt länger braucht als ein Mann, um zu einem Orgasmus zu kommen. Manche Feministin spricht hier von einer besonderen Form der Benachteiligung und manche radikale Feministin argumentiert, diese Lücke zeige, Männer seien im Bett egoistisch und gefühllos. Die Süddeutsche Zeitung fordert in einer Glosse gar eine »Gesetzesinitiative, die es Frauen erlaubt, die Orgasmusquote ihrer männlichen Kollegen, Freunde und Partner zu erfragen, um ein Bewusstsein für die herrschende Orgasmusungerechtigkeit zu schaffen.«[5]

Tatsächlich weisen viele Studien darauf hin, was für ein Ungleichgewicht hier vorliegt. Die Zahlen unterscheiden sich jeweils ein wenig, weil sie vom genauen Wortlaut der Fragestellung abhängen und davon, ob die Erhebung in den USA oder in Europa durchgeführt wurde. Aber die Tendenz ist jeweils ähnlich. Hier nur mal drei Beispiele, die darauf hin-

weisen, dass ein männlicher Partner beim Erlangen des Höhepunktes eher zu stören scheint:

- Einer Studie der Uniklinik Hamburg zufolge gelangen 87 Prozent aller Frauen im Alter von 25 bis 29 Jahren bei der Selbstbefriedigung immer zum Orgasmus. Kommt ein Mann dazu, sinkt die Rate auf 54 Prozent.[6]

- Eine Studie, die in der Fachzeitschrift *Journal of Sexual Medicine* veröffentlicht wurde, zeigte, dass die durchschnittliche Zeit bis zum weiblichen Orgasmus 14 Minuten beim Partnersex und 8 Minuten bei der Selbstbefriedigung beträgt.[7]

- Die Berliner Sexualberaterin Beatrice Poschenrieder weiß zu berichten: *»Höchstens vier von zehn Frauen können durch reinen Verkehr kommen, und dann auch nicht unbedingt jedes Mal (Frauen bis 18: nur drei von zehn!). Nimmt man noch Stimulation per Hand oder Mund hinzu, ist das Liebesspiel immerhin für zwei von drei Frauen befriedigend – vorausgesetzt der Partner weiß, wie sie's braucht. Weiß er's nicht, gehen weitaus mehr Frauen leer aus. Die Selbstbefriedigung gelingt circa neunzig Prozent der Frauen.«*[8]

Es bleiben also noch etwa zehn Prozent an Frauen, die überhaupt nicht zum Orgasmus gelangen, egal was sie tun.[9] Bei allen anderen ist er von der gewählten Technik und der jeweiligen Situation abhängig. Hören wir dazu noch einmal Beatrice Poschenrieder:

»Laut Umfrage gipfeln 30 % der Frauen zuverlässig durch Oralsex, 24 % durch Koitus, 13 % durch Handarbeit – und fast jede zweite durch eine Kombination!«[10]

Offenkundig haben wir mit diesem Wissen schon einen einfachen Weg gefunden, um für Frauen die Chance auf einen Orgasmus zu erhöhen. In der Gesamtheit betrachtet ist dieses Problem aber um einiges komplizierter. Es ist vor allem zu kompliziert, als dass man Männer einfach als schlechte Liebhaber oder Egomanen brandmarken könnte, um es zu lösen. Ein Orgasmus ist nämlich nichts, was man seinem Partner »gibt«. Stattdessen hat jeder Mensch eine große Verantwortung für seinen eigenen Höhepunkt – beispielsweise indem er seinem Partner mitteilt, worauf er steht und was er beim Sex gern hätte. Offenbar müssen viele Frauen diese Fähigkeit im Laufe ihres Lebens erst noch entwickeln. So ergab die eingangs erwähnte Studie der Uniklinik Hamburg auch, dass die Rate der Frauen im Alter von über 35 Jahren, die beim Sex mit ihrem Partner einen Orgasmus hatten, auf 65 Prozent ansteigt.[11]

Ähnlich erhellend ist eine Untersuchung, die das Forscherteam um Andrea Burri vom Londoner King's College 2009 im *Journal of Sexual Medicine* veröffentlichte. Hierfür hatten die Wissenschaftler 2000 weibliche Zwillinge im Alter zwischen 18 und 83 Jahren nach ihrem Sexualleben befragt. Dazu gehörte auch eine siebenstufige Skala für ihre Fähigkeit, zum Orgasmus zu gelangen – sie reichte von »niemals« bis »immer«. Außerdem hatten die Teilnehmerinnen an der Studie einen Fragebogen auszufüllen, der ihre emotionale Intelligenz verriet, also ihre Fähigkeit, Gefühle auszudrücken und die Gefühle anderer Menschen wahrzunehmen. Dabei zeigte sich: Frauen mit einer höheren emotionalen Intelligenz gelangten zweimal so häufig zum Höhepunkt als die anderen. Diese Eigenschaft, so Burri, scheint beim sexuellen Erleben von Frauen eine große Rolle zu spielen. Je stärker sie ausgeprägt ist, desto eher kann eine Frau ihre sexuellen Erwartungen und Wünsche mitteilen. Vermutlich seien damit auch ausgefeiltere erotische Fantasien verbunden, die den Orgasmus ebenfalls erleichterten.[12]

Nun müssen wir aufpassen, dass wir nicht in ein unsinniges Spiel hineingeraten, bei dem wir die »Schuld« für die selteneren Orgasmen von einem

Geschlecht zum anderen schieben, also von den angeblich egoistischen Kerlen zu den vermeintlich nicht ausreichend emotional intelligenten Frauen. Dieses Problem ist viel kniffliger. Die Bandbreite möglicher Ursachen für einen ausbleibenden Orgasmus erscheint kaum überschaubar. Dazu zählen unter anderem:

- genetische Vorbedingungen
- verschiedene Krankheiten, Nervenstörungen, Depressionen
- Medikamente (etwa die Pille und Serotoninaufnahmehemmer)
- Stress
- Missbrauch von Alkohol, Marihuana, Rauchen
- psychosoziale Probleme (etwa Schwierigkeiten im Job, finanzieller Natur oder mit der Familie)
- Spannungen in der Partnerschaft, fehlendes Vertrauen in den aktuellen Partner

- eine frühere Vergewaltigung oder sexueller Missbrauch
- eine strenge sexuelle Erziehung
- unterdrückte Wut
- Nervosität
- unbewusstes oder bewusstes Verbinden von Sexualität mit Sünde
- Scham
- Schuldgefühle (etwa wenn eine Witwe einen neuen Partner hat, eine verheiratete Frau sich einer Affäre hingibt, wegen »unangemessener« Fantasien oder einfach nur, weil man es sich gut gehen lässt)
- Furcht vor Intimität, einer unerwünschten Schwangerschaft oder einem schlechten Ruf wegen zu großer sexueller Aufgeschlossenheit
- Angst vor Kontrollverlust

- zu große Zielorientierung, Perfektionismus, Versagensangst (verstärkt durch einen allzu kritischen Partner)

- eine noch nicht lang zurückliegende Niederkunft

- Wechseljahre, Hormonstörungen

- Müdigkeit

- Zeitdruck (insbesondere mangelnde Zeit, um ausreichend erregt zu werden)

- religiöse Tabus

- sexuelle Unerfahrenheit bis hin zu fehlendem Wissen über den eigenen Körper

- Phase des Zyklus, in der sich die betreffende Frau gerade befindet

- Zeitspanne seit ihrem letzten Orgasmus … und noch eine ganze Reihe von weiteren Ursachen[13]

Wenn man dann noch bedenkt, dass mehrere Ursachen zusammenspielen können und die betreffende Frau mitunter nur raten kann, was bei ihr persönlich die ausschlaggebenden Gründe sind, wird klar, wie kurz die Erklärung »lausiger Liebhaber« oder »zu wenig emotionale Intelligenz« greift. Es gibt auch Frauen, die zwar einen Orgasmus haben, dieser aber relativ schwach und nicht so welterschütternd ist. Er bringt sie also nicht so zum lauten Stöhnen und Brüllen, wie es in erotischen Filmen gezeigt wird. Deshalb glauben sie irrtümlicherweise, dass sie zu einem sexuellen Höhepunkt nicht fähig seien.[14]

Einige weitere interessante Zusammenhänge:

- Frauen in den Wechseljahren weisen einen geringen Testosteronspiegel auf und gelangen deshalb nicht so leicht zum Höhepunkt.

- Frauen, die sich viele Gedanken darüber machen, dass ihr Körper nicht attraktiv genug ist, haben ebenfalls eher Probleme.

- Frauen mit attraktiven Partnern gelangen häufiger zum Orgasmus.