

Coverstory

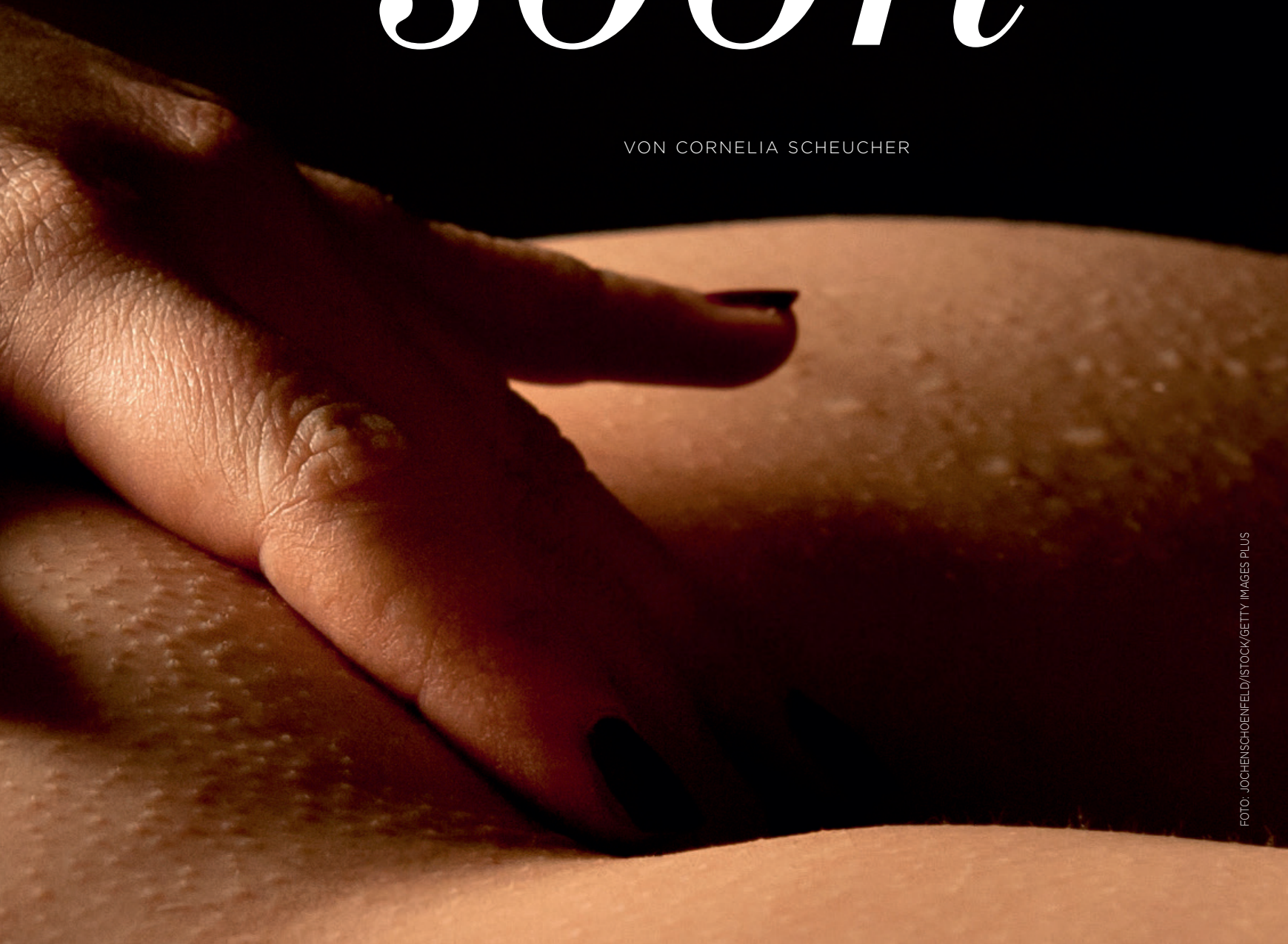
WEIBLICHER ORGASMUS

COM

IIING

soon

VON CORNELIA SCHEUCHER





Als Schauspielerin und „O.C., California“-Seriensstar Rachel Bilson vor kurzem in ihrem Podcast „Broad Ideas“ enthüllte, dass sie mit 38 Jahren ihren ersten Orgasmus erlebte, war vielleicht die Männerwelt verwundert – die Frauenwelt hingegen nicht. Laut dem Amorelie Sexreport 2023 erreichen 86 Prozent der Männer regelmäßig den Höhepunkt, bei den Frauen sind es jedoch nur 56 Prozent. Nur ungefähr jede vierte Frau kommt beim Geschlechtsverkehr durch reine Penetration zum Höhepunkt und jede dritte Frau gab beim Report an, am besten durch Selbstbefriedigung zu kommen.

Fokus Mann. Wobei man hier zumindest die Hälfte der Verantwortung auf das männliche Geschlecht übertragen darf. Eine Studie von Forschern der Universität Arkansas, die das Liebesleben von 2.300 Frauen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren untersucht hat, weist folgendes Ergebnis auf: Bei Sex zwischen Lesben steigt die Wahrscheinlichkeit, zum Höhepunkt zu kommen, um 32 Prozent. Die Leiterin des Forschungsteams Kristen Jozkowski erklärte gegenüber der britischen Boulevardzeitung „The Sun“: „Wenn Frauen mit Männern schlafen, sind sie oft zu

häufig auf die Bedürfnisse des Mannes fixiert.“ Und führt weiter fort: „Sex, der variantenreicher ist, lässt Frauen mehr Orgasmen erleben.“

Den Körper kennenlernen. Wo wir also wieder beim Thema Verantwortung wären: Um Spaß im Bett zu haben, ist es essenziell, den eigenen Körper zu kennen. „Ich rate immer wieder, sich mit seiner Vulva und Vagina anzufreunden. Wirklich einmal einen Spiegel zwischen die Beine zu nehmen und sich selbst mit den Fingern zu entdecken. Druck auszuüben, zu streicheln und so zu erkennen: Was mag ich? Und was gefällt mir vielleicht gar nicht“, so die klinische Sexologin Petrisa Pichlmayr. Laut dem Amorelie Sexreport befriedigt sich jede fünfte Frau fast nie selbst: Da ist also noch viel Luft nach oben.

Fallenlassen statt Kontrolle. Apropos Selbstbefriedigung: Während manche es nie tun, haben andere Frauen wiederum ihre eigene Technik entwickelt, mit der sie schnell zum Höhepunkt kommen – mag das nun durch eine spezielle Anspannung oder durch die Verwendung von Sextoys sein. Im Hinblick auf den Akt mit dem



Partner ist das jedoch kontraproduktiv. „Nehmen wir die männliche Zunge als Beispiel: Sie wird sich niemals so anfühlen wie ein Womanizer oder Satisfyer. Wenn man also länger nicht oral befriedigt ➤

FAKTEN ZUM ORGASMUS

- Fast doppelt so viele Frauen (66%) wie Männer (34%) haben schon einmal einen Orgasmus vorgetäuscht.
- Bei einem Mann dauert ein Orgasmus durchschnittlich 13 Sekunden, bei einer Frau zwischen 13 und 51 Sekunden.
- Eine Studie der University of Pennsylvania hat herausgefunden, dass Orgasmen das Immunsystem stärken können. Dadurch wird nämlich das Immunglobulin A, das für den Schutz des Immunsystems zuständig ist, vermehrt.

INTERVIEW

Wieso sorgt das Thema Orgasmus so oft für innerlichen Stress?

Weil wir von außen transportiert bekommen, dass es ein Muss ist, beim Sex zu kommen. Gerade Frauen fühlen sich dann oft unter Druck gesetzt und glauben, dass mit ihnen etwas nicht stimmt oder sie dem Partner nicht genügen, wenn sie keinen Orgasmus haben. Dabei hat erfüllender Sex nichts mit dem Höhepunkt zu tun. Das sind viele falsche Glaubenssätze, die sich in unseren Köpfen eingebrannt haben.

Was würden Sie Frauen raten?

Sich immer an sich selbst und nicht an anderen zu orientieren. Die Orgasmusfähigkeit ist bei jeder Person anders – manche kommen leichter, andere nie. Und das darf ruhig so sein. Wichtig ist es, zu wissen, was einen erregt und sich gut anfühlt. Denn genau darum geht es beim Sex: sich der Lust hinzugeben.



Petrissa Pichlmayr
Klinische Sexologin und
Sozialarbeiterin
www.petrissa-pichlmayr.at

Gerade Frauen täuschen immer wieder Orgasmen vor: Ist das überhaupt eine gute Idee?

Nein, das führt eigentlich genau zum Gegenteil. Der Partner orientiert sich dann an gewissen Handlungen etc., die der Frau in Wirklichkeit vielleicht gar keinen Spaß machen. Und dann kommt man in eine

Zwickmühle. Besser ist es, ehrlich und offen zu kommunizieren und gemeinsam neue Dinge auszuprobieren. Das steigert das Lustempfinden beider Partner.

Gibt es Übungen die Sie Frauen empfehlen können?

Mein Appell ist: Lernt den eigenen Körper kennen und tastet euch ran. Der ganze Körper ist eine Spielwiese – von den Brüsten bis zur Vagina. Und dabei darf man ruhig auch etwas mutiger sein und sich selbst auf verschiedene Arten entdecken. Sex ist schließlich mehr als nur Geschlechtsverkehr. Ansonsten hilft es vielen Frauen, den Beckenboden zu entspannen, beispielsweise mit einem warmen Kirschernkissen oder durch die Beckenschaukel. Auch spannend: Der Kiefer steht in direktem Zusammenhang mit dem Beckenboden. Hier bietet es sich also auch an, den Kiefer mit Übungen zu entspannen und lockern.

FOTO: PRIVAT

Hör auf deine Frau!

Ab sofort auch
attraktive Angebote
für Betriebe!

Rein damit. Weg damit.

Haus(um)bau, Renovierung, Entrümpelung oder Gartenneugestaltung und deine Mülltonne ist hoffnungslos überfordert?

Organisiere deine Abfallentsorgung jetzt einfach online unter wastebbox.at!



wastebbox.at
Powered by *Saubermacher*

Yoni-Eier können dabei helfen, den eigenen Körper und die eigene Weiblichkeit besser kennenzulernen.



wurde, muss man sich dem Partner und der Lust wieder hingeben. Das braucht durchaus Zeit“, führt Pichlmayr weiter fort. Sich beim Akt wirklich fallen lassen zu können, ist Vertrauenssache.

Bettgespräche. „Ich habe Paare, die seit Jahren zusammen sind und über alles sprechen außer ihr Sexualleben“, meint die Sexologin aus Niederösterreich. Dabei wäre es gerade hier wichtig, offen und ehrlich miteinander zu kommunizieren – auch wenn es schwer fällt. Sex ist in unserer Gesellschaft nach wie vor ein Tabuthema und das, obwohl er von fast jedem praktiziert wird. Dem Partner klar zu sagen, was einem gefällt, oder es vielleicht sogar am eigenen Körper zu zeigen, braucht Mut, bringt das Liebesleben auf ein ganz neues Level, von dem beide profitieren. Schließlich möchte auch Mann, dass Frau Gefallen an den Bettspielen findet. „Und Frauen sollten viel öfter einen gesunden Egoismus an den Tag legen“, appelliert Pichlmayr.

Offener Austausch. Oft hilft aber nicht nur die Kommunikation in der Partnerschaft, sondern auch untereinander. „Ich bin gerne die Ansprechpartnerin für meine Patientinnen“, erklärt die steirische Gynäkologin Barbara Herritsch. Und klärt auf: „Man muss auf jeden Fall zwischen der Orgasmusfähigkeit bei Penetration und Stimulation unterscheiden.



”

Wichtig ist es, keine Kompromisse einzugehen und die Sexualität nur dann zu leben, wenn man es selbst wirklich möchte!

Barbara Herritsch
Gynäkologin
frauenärztin-gösting.at

Beim Masturbieren kommen zu können, heißt nicht automatisch, auch beim Geschlechtsverkehr kommen zu können.“ Nicht jede Frau besitzt die gleichen erogenen Zonen. Während manche vaginale Penetration bevorzugen, gibt sie anderen wenig.

Orgasmusfähigkeit. Die Medizinerin stellt auf jeden Fall eines klar: „In den

wenigsten Fällen hat eine geringe Orgasmusfähigkeit körperliche Ursachen.“ Macht man sich Sorgen, ist ein Besuch bei der Frauenärztin dennoch empfehlenswert, einfach um sich selbst zu beruhigen. „Leider funktioniert die weibliche Orgasmusfähigkeit einfach nicht so gut wie die männliche. Aber das ist ganz normal“, so Herritsch.

Der Weg ist das Ziel. Wenn es um den Orgasmus geht, gibt es ein zentrales Problem: den Druck, den sich beide Seiten völlig unabhängig voneinander machen. Er will, dass sie kommt, und glaubt sonst, zu versagen, und sie glaubt, kommen zu müssen. Es ist ein Teufelskreis, der jedoch leicht durchbrochen werden kann, indem sich beide bewusst machen, dass das nicht stimmt. Für die wenigsten Menschen hat ein erfülltes Sexleben etwas mit der Anzahl der Orgasmen zu tun. Diese These unterstreicht auch der Amorelie Sexreport: Für mehr als die Hälfte aller Personen ist der Sex dann gut, wenn beide Partner den Akt genießen, egal ob es zum Höhepunkt kommt oder nicht. Man darf sich also ruhig weniger Druck machen und dafür mehr Spaß haben! „Der Höhepunkt sollte nicht immer im Fokus stehen, das bringt nur Stress“, meint die Gynäkologin Barbara Herritsch. Denn wie so vieles im Leben heißt es auch hier: Der Weg ist das Ziel. Und dieser soll bekanntlich Spaß machen. ❖