



## Der Orgasmus der Frau & seine Spielarten

© Regina Heckert, FfF



### Der Orgasmus der Frau & seine Spielarten

Der Orgasmus der Frau ist inzwischen ein beliebtes Forschungsobjekt, bei dem es immer wieder neue Erkenntnisse gibt. Gerne lasse ich Sie hier teilhaben an meinen eigenen Erlebnissen, den gesammelten Erfahrungen aus der Frauenwelt und aktuellem Wissen.

### Habe ich einen Orgasmus oder nicht?

Viele Frauen stellen diese Frage. Es ist zu vermuten, dass sie selbst noch nie einen Orgasmus erlebt haben, denn sonst wäre diese Frage überflüssig. Wie kann man Ihnen erklären, was eine Erdbeere ist, wenn Sie noch nie eine Erdbeere gesehen und gegessen haben? Man kann Ihnen Bilder zeigen und Vergleiche mit anderen, ähnlichen Früchten anstellen. Vielleicht gelingt es, die Erdbeere mit Worten und sogar mit Poesie zu umschreiben. So bekommen Sie im günstigsten Fall eine Ahnung oder eine Vorstellung einer Erdbeere. Doch wird das der Erdbeere wirklich gerecht? Alles, was über sie ausgedrückt werden kann, bleibt immer nur ein Hinweisschild auf ihre Wirklichkeit. Noch so schöne Begriffe und Bilder können das Erlebnis, eine Erdbeere zu schmecken und zu genießen, niemals ersetzen.

So ist es auch mit dem Orgasmus. In diesem Artikel versuche ich, ihn und seine vielen Spielarten zu umschreiben und damit auf die Tür zum Erleben dieser Gipfelerfahrungen hinzuweisen. Wie bereits in Brief 10 ausführlich geschildert, hat ein Orgasmus einen eindeutigen Beginn, einen ganz klaren Verlauf, sowie ein fast mit wissenschaftlicher Genauigkeit feststellbares Ende:



Dabei gibt es eine einzige Ausnahme. Durch tosendes Kopfkino oder geringe körperliche Präsenz kann der Orgasmus nämlich als eine Art Hintergrundmelodie ablaufen, ohne dass die betroffene Person etwas dabei spürt. Diesen etwas unglücklich verlaufenden Höhepunkt nenne ich „Milchglasscheiben Orgasmus“. Während er geschieht, ist die körperliche Wahrnehmung getrübt, so als würde man durch dichte Nebelschwaden hindurch etwas fühlen wollen. Versuchen Sie, durch eine Milchglasscheibe hindurch zu sehen, können Sie keine wirklich scharfen Konturen erkennen. Sie sehen alles trüb und verschwommen.



Volles Orgasmus Erleben

Milchglasscheiben Orgasmus

Und so könnte es theoretisch also sein, dass eine Frau Orgasmen bekommen, sie aber nicht spüren kann. Die Lösung für diese unguete Lusterfahrung wäre, zu lernen, den Körper und innere Erlebnisse mehr und deutlicher wahrzunehmen. Unterschiedliche Formen von Körper- und Energiearbeit (Yoga, Gymnastik, Feldenkrais, Atemübungen usw.) können dabei unterstützen. Doch fühlen lernen Sie erst dann richtig, wenn Sie bereit sind, all Ihren verdrängten Gefühlen zu begegnen. Meistens schlummern unguete Lebenserfahrungen in der Zwangsjacke der Kopflastigkeit. Sie brauchen in diesem Fall nicht unbedingt einen Sexualtherapeuten. Hilfreich sind zum Beispiel Se-

minare, Gestalttherapie und alle Therapieformen, bei denen Sie nicht theoretisieren, sondern angeleitet werden, Ihre tief vergrabenen Gefühle aufsteigen zu lassen, sie auszudrücken und zu fühlen. Der Verstand, der Sie vor diesen schlimmen Erinnerungen schützen wollte, hat dadurch seinen Job (zumindest zweitweise) verloren und gibt den Weg ins Spüren frei.

## Unterschiedliche Orgasmus Intensitäten

Wenn Sie einen Orgasmus herannahen, ausbrechen und abebben fühlen, wissen Sie genau: Das war ein Orgasmus. Dennoch kann die Intensität eines Orgasmus sehr unterschiedlich sein. Studien berichten, dass Frauen mit zunehmendem Alter intensivere Orgasmen bekommen. Besonders ab 40 scheinen die meisten Frauen eine sexuelle Blütezeit zu genießen. Sie haben meist mehr sexuelles Selbstbewusstsein und können im Bett besser für sich sorgen. Vielleicht legen sie wert auf die in Brief 11 erläuterte Mehrfachstimulierung der Lustzonen, so dass sich die Erregung aufaddiert und vervielfacht. Ich erinnere mich noch genau an meinen ersten Orgasmus im Alter von vierzehn Jahren. Der war nur eine Minisekunde lang, wie so ein kleines „Ping“, dann war er schon wieder vorbei. Aber es war einer. Viele Frauen haben mir inzwischen diesen kurzen Mini-Orgasmus bestätigt, der sich in nur einem Bruchteil einer Sekunde als starkes Lustgefühl entlädt, und dennoch – wenn auch in Windeseile, der oben gezeigten Orgasmus Kurve entspricht.

Mit zunehmender Selbstbefriedigung hat sich aus diesem kleinen Ping eine stattliche Orgasmus Fähigkeit entwickelt. Je nach Dauer Ihres Liebesspiels, der momentanen Lebenssituation und Stimmung, der Offenheit Ihres Herzens kann ein Orgasmus bis zu dreißig Sekunden und länger dauern. In Amerika gibt es Institute, die den Ein-Stunden-Orgasmus lehren. Die habe ich besucht und die Sache überprüft: Nein, der herkömmliche Orgasmus kann nicht eine ganze Stunde lang andauern. Das würde sicherlich die einen oder anderen Nervenstränge zum Durchglühen bringen. Es handelt sich um ekstatische Zustände hoher Erregung durch direkte Stimulation der Klitoris Spitze. Recherchieren Sie im Internet unter Oming (Orgasmus Meditation), so finden Sie eine abgespeckte Kurzversion (15 Minuten) dieser Orgasmus XXL Version zum Ausprobieren. Seien Sie also unbesorgt und skeptisch, wenn Ihnen jemand von solchen Rekord verdächtigen Spitzenleistungen, wie mehrstündigen Orgasmen, berichtet.

Es gibt auch den „Orgasmus interruptus“. Alles verläuft planmäßig und exakt nach Orgasmus Kurve. Er bricht aus und genau dann kommt eine Störung: ein lästiger und unpassender Gedanke, ein Geräusch, ein körperlicher Schmerz, ein Verhalten des Partners etc. Dadurch geht die Verbindung zu den intensiven Orgasmus Gefühlen verloren. Ähnlich wie der Milchglasscheiben Orgasmus verläuft er im Hintergrund weiter und Sie erleben nur eine schwache Version davon, weil Ihre Aufmerksamkeit nicht ganz dabei ist, sondern Sie mit einem „Ohr“ bei der Störung sind. So wurde der Orgasmus „vermurkst“. Er ist Ihnen unter den Fingern zerronnen und wird nur ganz flach erlebt. Wenn hauptsächlich Ihr Kopfkinos Ihr Orgasmus Störenfried ist, können Sie am leichtesten vorsorgen. Haben Sie schon vor Ihrem Liebesspiel eine anregende Phantasie parat, die Sie kurz vor dem Punkt ohne Wiederkehr aktivieren. So ist Ihr Verstand mit Nützlichem beschäftigt, trägt zu Ihrem Lust Erleben fleißig bei, anstatt Sie auf Irrwege zu locken.

Ansonsten haben Sie bereits im Brief 11 gelesen, wie das Lust Nervengeflecht zusammenarbeitet, um jede einzelne Lustfaser und Lust Pore zu erwischen, die sich in Ihrem Bauchraum befindet. Je nachdem, welche Teile Ihres Lustorchesters heute mitspielen, hört sich Ihre Orgasmus Sinfonie etwas anders oder intensiver an.

## Orgasmen vortäuschen?

Als junge Frau habe ich durch Selbstbefriedigung viele Orgasmen genossen. Bei der ersten sexuellen Vereinigung war ich sehr enttäuscht. Obwohl ich voller Lust und mit viel Freude dabei war, ist der ersehnte Gipfel ausgeblieben. Da ich den Orgasmus ja kannte, fehlte er mir natürlich. Nicht einmal ein kleines Ping entlud sich. Obwohl ich sexuell eifrig und interessiert war, haben auch Wiederholungstaten nichts daran geändert. Wie fast alle Frauen habe ich zwei Jahre lang Orgasmen vorgetäuscht, weil ich keine minderwertige Liebhaberin sein wollte. Nach jedem Liebesspiel war ich resigniert. Jedes mal habe ich wieder alle Hoffnungen mobilisiert. Ich war ein grundehrlicher Mensch und bin heute noch erstaunt, dass ich es so lange mit dem Schwindeln hinbekommen habe. Aber es war auch gut, sodass ich heute Frauen verstehen kann, die eine Orgasmus Performance darbieten:

- » Sie wollen keine sexuelle Versagerin sein.
- » Manchmal reibt der Penis bei heftiger Penetration zu stark.
- » Dann verhilft ein gekonntes Stöhnen dem Mann zum Höhepunkt und beendet das schmerzhaftes Rein und Raus.
- » Sie möchten vielleicht nicht, dass der Mann sich wie ein sexueller Versager fühlt, weil er sie nicht zum Höhepunkt bringen kann.
- » Oder sie wollen ihren Partner entlasten und täuschen vor, um ihn von seinen anstrengenden Bemühungen zu befreien.

Sicherlich gibt es noch weitere triftige Gründe für diese recht weit verbreitete weibliche Angewohnheit.

## Vaginal oder klitoral? Das ist hier die Frage!

Irgendwann habe ich als junge Frau beschlossen, so nicht mehr weiterzumachen. Ich wusste ja, wie ein Orgasmus ausgelöst werden konnte und ich tat das auch fleißig weiterhin im stillen Kämmerlein. Da ich in Jugendjahren einen sexuellen Missbrauch erlebt hatte, vermutete ich, dass etwas bei mir „kaputt“ gegangen war. Das wollte ich herausfinden.

Ich unterschied zwischen dem mir bestens vertrauten klitoral Orgasmus und einem Orgasmus, der bei der sexuellen Vereinigung durch bloße Stimulation des herein und hinaus flutschenden Penis geschehen sollte, dem vaginalen Orgasmus. So begann ich, bei jeder sich bietenden Gelegenheit, Freundinnen und Bekannte zu interviewen: „Bekommst du, einen vaginalen oder einen klitoral Orgasmus? Bei mir geht es nämlich nur klitoral, vaginal leider nicht!“

Viele Frauen haben sich fassungslos von mir abgewendet, so als hätte ich mitten hinein in ein Wespennest gestochen. Manche antworteten kurz und schnippisch: „Vaginal natürlich“. Letzten Endes waren meine Umfragen unter meinen Geschlechtsgenossinnen nicht

von Erfolg gekrönt. Viele ließen mich abblitzen und ich stand da wie ein begossener Pudel.

Die eindeutige Tendenz aller Frauen, die überhaupt etwas sagten, war „vaginal“. Also ging ich davon aus, dass ich wohl die einzige auf der Welt war, die nur klitoral kommen konnte. In meiner Not begann ich mehr oder weniger verzweifelt, die Lösung bei den Männern zu suchen: „Sag mal, deine Freundin, bekommt die einen Orgasmus durch Stimulation der Klitoris oder beim Geschlechtsverkehr ohne zusätzliches Stimulieren der Klitoris?“ Die Männer waren total bereit, mit mir über dieses Thema zu sprechen. Ihre Feedbacks lassen sich in einer einzigen Antwort zusammenfassen: „Wenn ich ganz ehrlich bin, weiß ich gar nicht, ob sie überhaupt einen hat. Wir reden nicht darüber.“ Auf direktem Wege war es also nicht möglich, mit meinen Orgasmus Forschungen weiter zu kommen. Also las ich Bücher. Dort war zur damaligen Zeit der Tenor, dass es nur den klitoralen Orgasmus gibt und der vaginale Orgasmus eine Erfindung von Sigmund Freud sei. Ich atmete tief durch und begann zumindest, mich endlich einmal als ganz normale Frau zu fühlen.

Beim Sex legte ich nun (trotz tiefsten Ängsten und schier unendlicher Peinlichkeit) die Karten auf den Tisch und habe fortan meinen eigenen Körper und die radikale Ehrlichkeit zu einem Mann beim Liebespiel genutzt, um zu weiteren Erkenntnissen vorzustoßen. Je mehr sich eine Frau auf ihre eigenen Körperempfindungen konzentriert und sich die Lust beim Mann holen darf, desto schneller findet sie den Weg zu ihrer Lust und zu ihrem vaginalen Orgasmus. Aber so lange eine Frau dem Rhythmus des Mannes folgt und nur mitmacht, was dem Mann gefällt, verpasst sie sich und geht leer aus.

Je mehr eine Frau ihren eigenen Körper spüren kann und ehrlich ist, desto eher wird sie Orgasmus fähig.

## Was ist ein Orgasmus?

Laut unserem Schaubild auf Seite 1 ist ein Orgasmus die Fähigkeit, das Lustgefühl zu spüren, das nach dem „Point of no return“ im Körper abläuft. Er ist eine Gipfel Erfahrung sexueller Erregung, ein Nerven Feuerwerk der Lust, bei dem Glücks bringende körperliche Substanzen ausgeschüttet werden. Für die meisten Menschen ist der Orgasmus die Krönung der körperlichen Liebe, ein wesentlicher Wohlfühlfaktor und Bestandteil der sexuellen Gesundheit.

### Bei Wikipedia finden Sie die folgende Definition:

Der Orgasmus (nach altgr. ὄργασμός *orgasmós* ‚heftige Erregung‘, zu ὀργάω *orgáo* ‚strotzen, glühen, heftig verlangen‘), fachsprachlich auch Klimax (nach altgr. κλίμαξ *klímax* ‚Treppe, Leiter, Steigerung‘) ist der Höhepunkt des sexuellen Lusterlebens, der üblicherweise beim Geschlechtsverkehr oder der Masturbation eintreten kann.

## Orgasmusarten

Die meisten Frauen, die Orgasmus fähig sind, bekommen einen klitoralen Orgasmus. Hier finden Sie nun viele weitere Orgasmus Arten. Lassen Sie sich dadurch nicht einschüchtern. Diese Sammlung ist auf

die gesamte Menschheit bezogen. Es gibt wohl kaum jemanden, der alle diese Möglichkeiten am eigenen Leibe erfahren hat. Zunächst finden Sie eine Aufzählung der genitalen Orgasmen, also der Orgasmen, die durch Stimulation im Unterbauch (außen oder innen) ausgelöst werden.

## Genitale Orgasmen

### 1. Der Gipfelorgasmus

Der Gipfelorgasmus ist der Orgasmus, der in den vier beschriebenen Phasen (Erregung, Plateau, Orgasmus, Ausklingen) verläuft. Er trägt seinen Namen, weil der Gipfel, also der Orgasmus, erreicht wird. Manchmal wird er im Unterschied zum Talorgasmus (s.u.) als eindimensional beschrieben, da er auch rein sexuell, also ohne Gefühlsbeteiligung ablaufen kann.

### 2. Der klitorale Orgasmus

Der klitorale Orgasmus wird durch die Stimulation der Klitoris erreicht. Wie Sie inzwischen wissen, sind mehr Orgasmen klitoral, als wir denken. Wenn das Becken des Mannes oben auf dem Schambeinknochen kreist, werden viele Klitoris Schwellkörper stimuliert. Der Orgasmus kann alleine dadurch ausgelöst werden und gar nicht durch den Lingam in der Vagina. Das ist der Grund, wieso manche Frauen durch Beckenkreisen mit einem Mann Orgasmen bekommen können ohne gleichzeitige Penetration oder sogar in bekleidetem Zustand.

### 3. Der multiple Orgasmus



Der multiple Orgasmus ist eine Anhäufung von mehreren Orgasmen hintereinander innerhalb von einigen Sekunden oder Minuten, also ohne eine lange Erholungs- oder Rückbildungsphase. Es gibt einzelne Frauen, die multipel Orgasmus fähig sind, manche sogar von Natur aus, manche nur in einer Phase ihres Lebens. Männer bekommen nicht auf natürliche Weise multiple Orgasmen. Sie können diese Fähigkeit aber mit viel Fleiß innerhalb von einigen Monaten erlernen.

### 4. Der Kopfkissenzipfel Orgasmus

Vielen Frauen ist dieser geheime Orgasmus vertraut. Männer ahnen meistens nichts davon. Sie legen sich flach auf den Bauch, nehmen ihr Kopfkissen zwischen die Beine und reiben sich daran in ihrem Tempo, Druck und Rhythmus. So können einige Frauen einzig zum Orgasmus kommen. Es versteht sich inzwischen, dass es sich dabei um einen klitoralen Orgasmus handelt. Möchten Sie auch mit einem Mann zusammen Orgasmen erleben, so bleibt Ihnen nichts Anderes übrig, als Ihr Kopfkissen ins Liebespiel einzubauen und es dem Mann zu zeigen, wie Sie sich stimulieren. Das ist für viele Frauen so peinlich, dass sie sich nicht trauen. Aber solange Sie es nicht tun, bleiben die sexuellen Gipfelerfahrungen auf Ihre Selbst-

liebe beschränkt. Zeigen Sie Ihrem Partner wie Sie funktionieren, dann können Sie zusammen kreativ damit umgehen und im Laufe der Zeit Wege erfinden, die dieser Art Stimulation ähneln und auch zum Orgasmus führen. Das Schlimmste, was Ihnen passieren kann, ist, dass Ihr sexuelles Orgasmus Potenzial ein Leben lang den Kopfkissenzipfel braucht. Deshalb muss er Zugang zum Liebespiel mit Ihrem Mann bekommen, sonst bleiben Sie damit für immer allein. Wenn Sie sexuell immer dort beginnen, wo Sie gerade stehen und vor allem zu sich selbst stehen, erobern Sie sich neues, aufregendes Liebesland und haben vor allem eine gute gemeinsame Basis: die sexuelle Wahrheit Ihres Erlebens. Manchmal ist es erstaunlich, was alles auf dieser Grundlage gedeihen kann.

### 5. Der vaginale Orgasmus

Umgangssprachlich sagt man, der vaginale Orgasmus braucht keine äußeren Reize, sondern entsteht im Inneren der Vagina. Nach den umfangreichen Informationen, die Sie in Brief 11 gelesen haben, wissen Sie inzwischen, dass der vaginale Orgasmus meistens aus einer Mischung von äußeren und inneren Reizen an verschiedenen Stellen ausgelöst wird. Denn durch das großen Lust Nervengewebe, kann man letzten Endes seinen Ursprung nicht mehr unterscheiden. Es ist jedoch nicht ausgeschlossen, dass er einzig durch den direkt zum Gehirn verlaufenden Vagus Nerv entfacht werden kann.

In Brief 11 lautet die beim E-Mail Kurs verwendete Definition des vaginalen Orgasmus: Ein vaginaler Orgasmus ist ein Orgasmus, der bei der Penetration entsteht, ohne zusätzliche kitorale Stimulation mit der Hand (oder einem Liebespielzeug).

### 6. Der Muttermund Orgasmus

Bei einigen Frauen kann ein tiefer und stetiger Druck auf den Gebärmutterhals und den Muttermund zu einem Orgasmus führen. Sie kennen ja inzwischen die beiden dafür verantwortlichen Nervenstränge. Um diesem Orgasmus eine Chance zu geben, ist in der Regel eine tiefe Penetration (Penis oder Dildo) erforderlich. Diese gelingt leichter, wenn Ihr Becken durch ein Kissen unter dem Po erhöht ist, während Sie auf dem Rücken liegen.

### 7. Der G-Punkt Orgasmus

Der G-Punkt ist nach wie vor umstritten, zumindest seine sexuelle Erregbarkeit. Benannt wurde er nach seinem Entdecker Dr. Gräfenberg. Es handelt sich nicht einen kleinen Punkt, sondern um eine ganze Gewebezone. Sie finden sie, wenn Sie Ihren Finger in Ihre Vagina gleiten lassen und dann nach oben zur Bauchdecke hin tasten. Sie spüren dort eine Art geriffelte Oberfläche.

Diese Zone kann durch kreisende Massagen erweckt werden, falls sie bisher „Lust taub“ war. Sie liebt Druck und pressende oder kreisende Berührungen. Am Anfang kann es sein, dass Sie das Gefühl bekommen, pinkeln zu müssen. Das liegt daran, dass Sie auf die unter dem Gewebe verlaufende Harnröhre drücken. Auch diese ist von Lustgewebe umhüllt, das bei Erregung anschwillt. Das Anschwellen bewirkt eine intensivere Durchblutung und dadurch verbesserte Wahrnehmung, hat aber auch wie Airbags im Auto eine schützende Funktion für das Gewebe.

Bei längerer und direkter Berührung des G-Punkt Bereichs kann es zu einer weiblichen Ejakulation kommen. Dabei entwickelt sich ein eigenes Sekret (kein Urin!). Falls Sie bisher Ihren G-Punkt noch nicht kennen, kann es sein, dass eine längere Zeit mit G-Punkt Massagen

(eigene oder durch den Partner) nötig ist, um dieses Lustzentrum voll auskosten zu lernen. Durch viele Wiederholungen lernt das Gehirn: Bisher brach liegendes Erotik Ackerland wird urbar gemacht, so dass es (hoffentlich) reichen Lust Ertrag bringt. Die Nervenbahnen zum Gehirn werden jedes Mal wie kleine Straßen genutzt und befahren und allmählich zu richtig starken Autobahnen ausgebaut. Das gilt auch für alle anderen Orgasmus Arten.

### 8. Der anale Orgasmus

Wie schon beschrieben ist der Anus für viele Menschen tabu. Er wird mit der Ausscheidung von Kot assoziiert und als schmutzig gesehen. Das spiegelt sich auch in vielen Schimpfwörtern wider, für die unser Hinterteil herhalten muss. Manche Frauen haben schon Analsex ausprobiert, bei der der Penis des Mannes in den Anus eindringt. Viele erleben es als sehr schmerzhaft. Eine gründliche Vorbereitung und sehr achtsames Vorgehen sind unabdingbar, wenn Sie sich dieser analen Lust Variante zuwenden möchten. Sie finden im Download der BeFree Tantra Website eine [Beschreibung der Anus Massage](#) und eine genaue schriftliche Anleitung. Auch wenn für Sie (wie für die meisten Frauen) eine anale Penetration nicht in Frage kommt, so bleibt Ihnen immer noch das Einbeziehen des Anus und seiner erogenen Zonen in Ihr Liebespiel: Streicheln der Po Spalte, Berührung oder vorsichtiges Eindringen mit dem Finger. Dadurch wird die Steißbeingegend und der lustvolle Anus Gewebeschwamm (Perinealschwamm) stimuliert. Ein Orgasmus kann dadurch ausgelöst werden, ist aber meist auch wieder eine Orgasmus-Kombination.

### 9. Der Kombi Orgasmus

Wenn mehrere Lustzentren gleichzeitig stimuliert werden, dann sagt man, dass sie sich summieren und zu intensiveren Orgasmen führen können. Die meisten Orgasmen sind Kombi Orgasmen, auch wenn die Schwerpunkte unterschiedlich gelagert sind (Klitoris, G-Punkt, Muttermund, Anus etc.).

### 10. Der Milchglasscheiben Orgasmus

Er beschreibt einen Orgasmus, der im Hintergrund abläuft. Er wird nur als ein Lust Hauch oder gar nicht gespürt. Auf Seite 1 wurde er bereits ausführlich beschrieben.

### 11. Der Steißbein Orgasmus

Steißbein Orgasmen sind möglich, wenn Sie am Kreuzbein bis hinunter zum Steißbein sehr erregbar sind. Durch gezielte Berührung mit einer „wissenden“ Hand kann er ausgelöst werden, wenn Sie gerade ein gutes Körpergefühl haben. Eine wissende Hand kennt sich aus, kann sich gut einfühlen und hat Freude an dieser Art sexueller Stimulation.

### 12. Der vorgetäuschte Orgasmus

Den vorgetäuschten, den kennen wir alle. Das gilt für Mann und Frau. Wir verhalten uns so, als hätten wir einen Orgasmus und spielen ihn wie in einem Theater vor. Dazu benutzen wir den Atem, die Stimme und Körperbewegungen.

### 13. Der vorzeitige Orgasmus

Dieser Orgasmus ist meiner Meinung nach nur für Männer vorgesehen. Von Frauen gibt es keine Berichte, auch wenn bei meinen Vorträgen Frauen manchmal sagen, sie hätten ihn gerne einmal. Dennoch ist ein vorzeitiger Orgasmus auch nicht besser als keiner, den Man(n) spürt gar nichts dabei – ähnlich wie beim Milchglasscheiben-Orgasmus. Er wird oft durch psychischen Druck beim Sex ausgelöst,



den der Mann sich meist selbst macht.

*„Ich war in jungen Jahren mit einem Mann zusammen, und wusste damals nichts von vorzeitigem Orgasmus. Kaum lagen wir im Bett, ging alles rasant schnell. Er drängte, sofort in mich eindringen zu dürfen. Und noch während er es tat, brach er unter Gestöhne über mir zusammen. Damals fand ich das total geil. Ich dachte, der hat so eine Lust auf mich, er geht einmal rein und explodiert in mir mit einem super fulminanten Orgasmus. Ich wusste nicht, dass der Mann gar nichts gespürt hat. «Das ist geil, das machen wir wieder beim nächsten Mal!», sagte ich und schon ging es nicht mehr. Er war im Zusammensein mit mir für immer geheilt. Warum? Weil ich es unbedingt wiederholen wollte und damit der ganze psychische Druck von ihm abfiel.“*

#### 14. Der verlängerte Orgasmus

Lernen Sie, bei hoher Erregung anzuhalten, die Erregung wieder etwas sinken zu lassen, um sich dann erneut an den kritischen Punkt heranzutasten und wiederholen Sie diesen Vorgang eine ganze Zeit lang, ohne dass Sie den Punkt ohne Wiederkehr überschreiten, bauen Sie eine sehr starke Erregung auf. Wenn Sie das ganze Spiel nicht überreizen, führt das in der Regel zu einem sehr intensiven und längeren Orgasmus. Bernhard Ludwig sagt in seinem Seminar Kabarett [„Anleitung zur sexuellen Unzufriedenheit“](#), dass Sie nicht gleich den ersten mickrigen Orgasmus nehmen sollten, der sich anbahnt. Das Herumturnen am „Höllenschlund“ birgt jedoch die Gefahr, dass Sie hineinfallen, d.h. der Orgasmus doch passiert und Sie währenddessen überrascht und verwirrt sind und ihn deshalb nicht voll auskosten können. Bei Ihren Orgasmus Annäherungen haben Sie bereits ein Bewusstsein dafür entwickelt, wie hoch die Prozentzahl Ihrer Erregung von null bis hundert jeweils ist. Pirschen Sie sich an achtzig Prozent heran, und wenn Sie das sicher beherrschen auch weiter, bis Sie schließlich bei 97 Prozent eine Weile verweilen können. Diese Übung ist sowohl für Frau als auch für Mann eine ideale Vorbereitung für den gemeinsamen Orgasmus.

#### 15. Der gleichzeitige Orgasmus

Wie ein romantisch verklärtes Ideal wird dieser Orgasmus von vielen Menschen als die Krönung eines wunderbaren Liebeslebens ersehnt. So viel wird in ihn hineinprojiziert: als wäre er das absolute Verschmelzungs- und Einheitserlebnis, bei dem sich Mann und Frau in einer gigantischen Lustexplosion ineinander auflösen. Der gleichzeitige Orgasmus ist sehr leicht zu erreichen, wenn Sie bei der sexuellen Vereinigung Orgasmus fähig geworden sind. Zudem ist es nötig, dass Sie gelernt haben, bei hoher Erregung in Wellen zu verweilen (siehe verlängerter Orgasmus). Und schließlich sollten Sie sich nicht mehr davor scheuen vor, während und nach dem Sex ehrlich mit Ihrem Partner zu kommunizieren.

Beim Liebespiel, wenn die Lustwogen bereits höher schlagen, teilen Sie sich gegenseitig mit, bei wieviel Prozent auf der Orgasmus Kurve Sie gerade stehen. Sind Sie erst bei 40, während Ihr Partner gerade die 80 erreicht, ist es wichtig, dass er seine Lust etwas zurückschraubt und Ihnen mit Liebesworten oder sexuellen Appetitmachern hilft, die Stufen bis zu ihm zu erklimmen.

Dann tasten Sie sich weiter zueinander vor. Wer höher aufgestiegen ist, hat die Aufgabe, den Kontakt zum anderen zu halten und notfalls etwas zurückzusinken. Schließlich sind beide bei 98 angekommen. Jetzt verständigen Sie sich: „Wollen wir?“ Beim Ok des Partners starten beide. Wunderbar. Der gemeinsame Orgasmus ist erreicht, wenn

nicht aus Versehen bei einem gerade eine Störung eingetreten ist. Doch mit einiger Übung können Sie diesen Fallen entrinnen.

Schaffen Sie dieses seltene Glück, so werden Sie, wenn Sie ehrlich miteinander kommunizieren, feststellen müssen, dass beide weiterhin nur den jeweils eigenen Orgasmus erlebt haben. Die Intensität ist unterschiedlich. Es war kein „gleiches Erleben“. Es ist ein Trugschluß, über gleichzeitige Gipfelorgasmen zu einem Einheitserlebnis zu kommen. Das ist auf energetischer Ebene möglich, aber nicht mit dem physischen Körper.

*„Oh, die Einheit, es war wundervoll! Ahhh, war es das für dich auch? Ich hatte so ein sensationelles Erlebnis.“ Und dann sagt mein Mann: „Mmh, so mittelmäßig.“ Und was geschieht dann bei mir? Mein Frauengehirn sagt, wenn es bei ihm nur mittelmäßig war, dann kann es bei mir auch nicht so sensationell gewesen sein. Aber in Wahrheit war es für mich ganz einmalig, vielleicht auch weil ich dachte, dass er gerade das Gleiche erlebt wie ich. Aber wir erleben tatsächlich jedes Mal unterschiedlich. Dazu kommt, dass einer für seinen Orgasmus eine besondere Stimulation braucht, die gar nicht möglich ist, wenn man gleichzeitig noch darauf achten soll, dass es auch für den anderen die Reize gibt, die er für einen Orgasmus braucht. Wir haben im Laufe der Jahre festgestellt, dass mein Mann seine besten Orgasmen bekommt, wenn ich mit meiner ganzen Aufmerksamkeit ganz für ihn da bin. Und das ist nicht der Fall, wenn wir gleichzeitig kommen. Da bin ich ja mit meinen 97 Prozent beschäftigt und allem Drum und Dran. Der gleichzeitige Orgasmus ist möglich, die Frage ist, ob er wünschenswert ist. Wenn mein Mann, zumindest in der sexuellen Vereinigung, in hoher Erregung eher die Stimulation gemacht hat, die für mich gut war, als die, die für ihn gut war – und umgekehrt, dann kann es sein, dass nicht beide wirklich eine Sensation erleben. Es ist gut, sich darüber auszutauschen und auch dann von Vorstellungen loszulassen.“*

#### 16. Der trockene Orgasmus

Dieser Begriff wird in seine Urform eigentlich nur für Jungs, die noch nicht geschlechtsreif sind, verwendet, und zwar wenn sie einen Orgasmus bekommen ohne zu ejakulieren. Inzwischen beschreibt dieser Begriff auch Männer, die multipel Orgasmus fähig geworden sind und mehrere Orgasmen hintereinander ohne Ejakulation bekommen können. Für die Frau gibt es diesen Begriff nicht.

### Nicht-genitale Orgasmen

Diese werden nicht an den Sexzentren ausgelöst.

#### 1. Der Tal Orgasmus oder Ganzkörper Orgasmus

Dieser Orgasmus passt nicht in das Bild mit den vier Phasen. Er ist ein Ereignis im ganzen Körper, das man nach meiner Erfahrung auch durch tiefe Meditation erreichen kann. Es handelt sich um einen manchmal mehrstündigen, ekstatischen Zustand, eine Mischung aus Heiligkeit und Lust im ganzen Körper bzw. Energiefeld des Körpers. Dieser orgiastische Zustand kann nicht gezielt herbeigeführt werden wie die oben genannten Orgasmus Spielarten. Wenn er passiert, ist es wie ein Gnadengeschenk.

Er kann in der Meditation passieren oder als Folge von sexuellen Erlebnissen, meist feinstofflicher Art. Er kann sehr lange dauern, von einigen Minuten und Stunden bis zu mehreren Tagen. Man ist die ganze Zeit in hoher körperlicher Verbindung und Präsenz. Alles strömt und

sprudelt voll zarter Lust und Glückseligkeit. Diese Lust ist nicht gierig. Sie drängt nicht auf ein Ziel wie den Orgasmus hin. Es gibt nichts, was besser sein müsste, denn es ist schon das Höchste, ein totales durchflutet sein von köstlicher sexueller Lebensenergie. Atem- und Energiearbeit können solche Orgasmen begünstigen, aber es gibt keine Gewähr dafür.

## 2. Traum Orgasmus

Haben Sie schon einmal einen Orgasmus im Traum erlebt? Das kommt gar nicht so selten vor. Laut einer Kinsey Studie haben schon mehr als 37 Prozent aller Frauen einen echten Orgasmus während des Schlafens erlebt. Der Traum Orgasmus braucht nicht einmal eine körperliche Stimulation. Meist haben Sie einen sexuellen Traum oder es ist einfach ein Spannungsabbau des Körpers, der vom Gehirn ausgelöst wird. Den Traum Orgasmus bekommt man meist erst im Ausklingen mit. Er läuft in den bekannten vier Phasen ab.

## 3. Gedanken Orgasmus

Bei sexuellen Studien und Forschungen hat sich gezeigt, dass einige Menschen rein durch Visualisierung oder Gedanken in der Lage sind, Orgasmen auszulösen. Der Gedanken Orgasmus ist auch ein Vier-Phasen-Orgasmus. Die sexuelle Lust wird durch Gedanken und innere Vorstellungen stimuliert und steigert sich bis zum Orgasmus. Durch sexuelle Phantasien und erotische Geschichten aktivieren und steigern Sie diese Macht des Geistes.

## 4. Orgasmus bei Gebet und Meditation

Dieses Erleben wird oft „Verzückung“ genannt, wobei Verzückungen nicht unbedingt Orgasmen sein müssen. Es kann sich auch um einen Tal Orgasmus handeln.

## 5. Kosmischer Orgasmus

Der kosmische Orgasmus ist ein spirituelles Ereignis voller Glückseligkeit und ähnelt dem Tal Orgasmus. Er kann jedoch viel länger andauern. Es gibt ja Menschen, die sprechen von einem halben Jahr in einem ekstatischen Zustand, einem hoch energetischen Dauerzustand, der zart lustvoll durchweht ist.

## 6. Phantom Orgasmus

Genau wie es Phantom Schmerzen gibt, gibt es auch Phantom Orgasmen. Menschen, bei denen komplett alle Lust Nervenstränge beschädigt oder durchtrennt sind, die sexuelle Impulse ans Gehirn leiten, berichten davon.

Beispielsweise kann bei einer Operation im Unterleib das ganze Lustnerven Geflecht verletzt werden. Deshalb ist es gut, sich vor einer anstehenden Operation in dieser Hinsicht ausgiebig beraten zu lassen. Es wäre spannend, herauszufinden, ob es nur bei entsprechenden Verletzungen Phantom Orgasmen gibt, oder ob man sie auch so bekommen kann. Jedenfalls ist dieser Orgasmus auch ein Hinweis

darauf, dass der Geist doch stärker ist als der Körper.

## 7. Orgasmus in geistiger oder körperlicher Extremsituation

Neurologen fanden heraus, dass bei Schmerzen auch das Lustzentrum im Gehirn stimuliert wird, das sonst für sexuelles Wohlbefinden sorgt. Schmerz und Lust liegen also nahe beieinander. Manche Forscher behaupten, dass deswegen die Gesichter bei Schmerz und hoher Lust ähnlich verzerrt aussehen. In extremen Situationen kann das Gehirn an völlig unpassenden Stellen mit Lust oder Orgasmen reagieren. Das hat nichts mit Sado Maso zu tun, wird aber dort vermutlich auch ausgenutzt.

*„Also ich kenne es von mir und ich bin keine Sodomaso Frau. Ich habe oft Blasenentzündungen. Der Schmerz beim Pinkeln kann so extrem werden, dass man meint, man werde mit einem Messer durchstochen und kippt fast um. Ich sitze dann auf dem Klo voller Schmerz und habe einen Orgasmus nach dem anderen. Eigentlich könnte ich mich freuen über Blasenentzündungen, aber es ist nicht so. Es ist kein schönes Gefühl, es ist ein extremer Schmerz, der dann wenn er nicht mehr aushaltbar ist, umkippt. In der Sexualität kann ich nicht so viele Orgasmen hintereinander bekommen, wie dabei. Das ist eigentlich schade.“*

## 8. Der „Ohr“- Gasmus

Wenn das Herz und die Seele der Frau berührt werden, dann öffnet sich der geheime Kanal, der zur Yoni führt. Die sexuelle Bereitwilligkeit der Frau wird geweckt. Dieser witzige Begriff, der die Bedeutung der Liebesworte für die sexuelle Erregung der Frau beschreibt, aber üblicher Weise nicht wirklich zum Orgasmus führt, wurde von dem Seminarkabarettisten Bernhard Ludwig geprägt.

## 9. Der Körperteil Orgasmus

Manche Frauen schwören förmlich auf den Brust Orgasmus. Sie werden durch die Stimulation der Brüste oder Brustwarzen so stark erregt, dass sie zum Orgasmus kommen. Andere bringt das Küssen an Lippen oder Schultern, das Knabbern an Ohren oder an den Zehen zum Orgasmus. Anscheinend ist jedes Körperteil Orgasmus potent – zumindest theoretisch.



Regina Heckert,  
Leiterin des FfF Frauen-Netzwerkes,  
FfF Ausbilderin und FfF Seminarleiterin

Alle von Regina Heckert zur Verfügung gestellten Trainingsmaterialien dürfen nur für die persönlichen Zwecke der jeweils angemeldeten Frau benutzt werden. Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil der Unterlagen darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Regina Heckert reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Das Trainingsmaterial darf nicht an andere Frauen weitergegeben werden.

## IMPRESSUM

Text: © Regina Heckert, FfF

© Herausgeber und V.i.S.d.P.:

**FfF – Bundesweites Frauen-Netzwerk Lust & Orgasmus**  
Regina Heckert – Am Viehtriftweg 17, 67374 Hanhofen/Speyer  
Fon 0 63 44 / 95 41 60, Fax 0 63 44 / 95 41 61  
info@fff-frauen.de, www.fff-frauen.de

Unsere Bürozeiten: Di. und Do. von 8.30 - 12.30 Uhr

**Bildrechte:** Three generations of women smiling at camera on white background, 8919687, © wavebreak-media – Couple lying in bed, 1088098, © SimpleFoto – Business woman presenting laptop, 2264597, © AndreyPopov. Alle aufgelisteten Bilder sind von photodune.net.

Alle Fotos wurden ausschließlich zu Illustrationszwecken eingesetzt. Bei den dort abgebildeten Personen handelt es sich um Fotomodelle, die in keinerlei persönlicher Verbindung zu den hier dargestellten Inhalten stehen.

**Design:** www.moellhoff-grafikdesign.de