



SARINA CANT  
SCIENTIFIC BASED SEXUAL EDUCATION

# Der Weg zum **Vaginalen Orgasmus**

Wie ihn jede Frau erreicht und  
warum es doch so wenige tun

Sarina Cant

DER WEG

ZUM

VAGINALEN

ORGASMUS

WIE IHN JEDE FRAU ERREICHT UND  
WARUM ES DOCH SO WENIGE TUN

## Impressum

Sarina Cant

c/o AutorenServices.de

Birkenallee 24

36037 Fulda

DER WEG ZUM VAGINALEN ORGASMUS COPYRIGHT © DRITTE AUFLAGE 2020 BY SARINA CANT ALL RIGHTS RESERVED. NO PART OF THIS PUBLICATION MAY BE REPRODUCED, DISTRIBUTED, OR TRANSMITTED IN ANY FORM OR BY ANY MEANS, INCLUDING PHOTOCOPYING, RECORDING, OR OTHER ELECTRONIC OR MECHANICAL METHODS, WITHOUT THE PRIOR WRITTEN PERMISSION OF THE PUBLISHER, EXCEPT IN THE CASE OF BRIEF QUOTATIONS EMBODIED IN CRITICAL REVIEWS AND CERTAIN OTHER NONCOMMERCIAL USES PERMITTED BY COPYRIGHT LAW.

## Über Sarina Cant



Sarina Cant hilft Frauen mit wissenschaftlich bewährten Techniken mehr Sinnlichkeit und Lust im Bett zu verspüren. Eigentlich wollte sie Ärztin werden. Aber ihre Forschung zum vaginalen Orgasmus wurde zu einem viralen Hit und half zahlreichen Frauen dabei, ihren ersten Orgasmus beim Sex zu erleben. Seitdem arbeitet Sarina als Sexualberaterin und heute zählt zu den bekanntesten in ihrem Feld. Sarina nutzt wissenschaftliche Erkenntnisse aus moderner Forschung und ihre Erfahrungen aus ihren Beratungssitzungen, um Frauen noch besser helfen zu können. Leidenschaftlich gerne berichtet sie über ihre Ergebnisse. Ganz besonders dann, wenn sie damit tausenden Frauen zur sexuellen Selbstbestimmung helfen kann. Sarina lebt in Deutschland und hat mittlerweile ein Sexualberatungsunternehmen gegründet. Ihr Name steht mittlerweile im gesamten deutschsprachigen Raum für wissenschaftlich fundierte Sexuaufklärung.

*Dieses Buch widme ich allen Frauen, die – so wie ich damals –  
davon träumen beim Sex die leidenschaftlichsten Orgasmen zu  
erleben*



## Herzlich Willkommen bei uns!

Es ist egal wie alt du bist, wo du herkommst, ob du seit langem in einer Beziehung bist oder dein Singleleben genießt. Es ist auch egal ob du auf Männer, Frauen oder beides stehst.

Mit dem Erwerb dieses E-Books hast du eine Entscheidung getroffen, die dich zu einem Teil von etwas Größerem macht. Du hast dich dazu entschieden, selbst Verantwortung dafür zu übernehmen, dass das Sexleben deiner Träume wahr wird.

Damit bist du nun Teil meiner Community, ein Teil von tausenden Frauen, die ihr Sexleben aktiv (mit)gestalten, um die Leidenschaft zu erleben, die sie sich sehnlichst wünschen.

Herzlich Willkommen!

*„Mach dich bereit für eine  
Reise zu unendlicher Lust“*

*Jetzt liegt es in Deiner Hand*

*Nutze Deine Chance*

*Die Zeit ist reif*

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
Meine Story	15
Das Problem mit den vaginalen Orgasmen	24
Der Aufbau des Buches	30
<b>Teil 1 Meine Forschung</b>	<b>37</b>
Der Kampf um den vaginalen Orgasmus	38
Die Sexuelle Sozialisation	66
Die Entwicklung meiner Theorie	77
<b>Teil 2 Die Sarina Cant Methode für vaginale Orgasmen</b>	<b>82</b>
Die drei Säulen des vaginalen Orgasmus	83
I. Säule – das richtige Mindset	87
II. Säule - Psychische Stimulation	116
III Säule - Körperliche Stimulation	174
<b>Über die weibliche Ejakulation</b>	<b>245</b>
<b>Wie du vorgehen solltest, um vaginale Orgasmen zu erleben</b>	<b>250</b>
<b>Der Weg zum ersten vaginalen Orgasmus</b>	<b>258</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>264</b>

## Vorwort

Willkommen bei „Der Weg zum Vaginalen Orgasmus – Wie ihn jede Frau erreicht und warum es doch so wenige tun“.

Dadurch, dass du dieses Buch gekauft hast, bist du deinem ersten vaginalen Orgasmus und generell einem noch besseren Sexleben ein gutes Stück nähergekommen.

Anders als bei den meisten Büchern aus diesem Segment findest du in diesem Buch nicht nur die subjektive Meinung einer einzelnen Autorin, sondern auch eine vollständige und fächerübergreifende Abhandlung über den vaginalen Orgasmus, nach höchst wissenschaftlichen Standards, aber ohne die dazugehörige hochgestochene Sprache. Die neuesten Erkenntnisse aus Anatomie, Psychologie, Soziologie, Medizin und vielen weiteren wissenschaftlichen Fachbereichen wurden hier zusammengetragen, um alles Relevante über die weibliche Sexualität herauszufinden. Am Ende entstand ein Leitfaden, mit dem jede Frau ihr Sexleben für sich selbst (und ihren Partner) um ein Vielfaches geiler machen kann.

Am Ende dient dabei der vaginale Orgasmus als Krönung. Mit diesem Leitfaden wirst du ihn jederzeit erreichen können, ganz gleich, ob du überhaupt schon einmal einen Orgasmus hattest oder nicht. Wenn du schon regelmäßig vaginale Orgasmen hast, dann bist du eine absolute Ausnahme. Aber auch für dich wird es aus dem Buch eine Menge zu holen geben.

Meine Intention war es, ein populärwissenschaftliches Buch über den weiblichen Orgasmus zu schreiben, das jeder Frau zeigt, was sie mit ihrem Körper alles erleben kann und auch wie sie es anstellen muss, damit sie mit den intensivsten Gefühlen belohnt wird.

Gerade heute ist es an der Zeit, mit all den Mythen aufzuräumen, ganz gleich ob sie noch immer die verkrusteten Strukturen des Patriachats sind oder ob sie durch die feministische Bevormundung verbreitet werden. Dieses Buch wird nahezu alles, was du bisher über Sex zu glauben vermochtest, auf die Probe stellen. Wenn du dafür nicht bereit bist, dann hör am besten sofort auf weiterzulesen.

Wenn du wirklich bemüht daran bist, den besten Sex deines Lebens zu haben und täglich gleich mehrere vaginale Orgasmen hintereinander erleben zu können, dann wirst du die Prinzipien, die ich dir vorstelle, verinnerlichen müssen.

Das kann etwas Zeit in Anspruch nehmen. Sexuelle Gewohnheiten sitzen tief in deinen Verhaltensmustern verankert und lassen sich nur sehr selten über Nacht ändern. Wenn du jetzt noch weiterliest, dann gib dir selbst das Versprechen, dass du den Leitfaden des Buches anwenden wirst, um dein Sexleben durch die Decke schießen zu lassen.

Du wirst es dir danken.

Wenn du in festen Händen bist, dann kannst du darüber nachdenken, dieses Buch mit deinem Partner zusammen zu lesen. Denn auch für Männer bietet dieses Buch einen großen Wissensschatz. Ich habe die Texte in diesem Buch so formuliert, dass es für die Vielzahl der heterosexuellen Paare passt. Wenn du in einer homosexuellen Partnerschaft lebst, sei also bitte nicht enttäuscht, wenn die Texte nicht exakt für dich zutreffen. Das meiste wirst du aber ganz einfach auf deine Situation übertragen können. Immerhin ist das Thema vaginaler Orgasmus für lesbische Paare gleich doppelt so interessant.

Aber auch wenn du Single bist, wirst du vollkommen auf deine Kosten kommen. Denn auch so ist es möglich, vaginale Orgasmen zu erleben und Sex zu haben, der besser ist als alles, was du vorher erlebt hast, ja ... ganz mit dir selbst!

Bisher wurde mein Buch tausende Male verkauft, was mir zeigt, dass es sein Ziel erfüllt. Der Weg zum Vaginalen Orgasmus ist heute mein erster Bestseller über die weibliche Sexualität und immer mehr Frauen und Männer interessieren sich für meine Arbeit.

Dieses E-Book war der Grundstein für meine Arbeit als Sexualberaterin und ohne seinen Erfolg würde ich heute womöglich als Ärztin arbeiten. Es war immer mein Traum Menschen zu helfen. Aber das tue ich auch jetzt, mehr denn je vielleicht.

Immer wieder meldeten sich Leserinnen bei mir, die sich für meine Arbeit bedankt haben und das ist das schönste Geschenk für mich. Es ist und bleibt mein größtes Ziel allen Frauen zu helfen, die endlich beim Sex mit ihrem Partner kommen können wollen. Deshalb habe ich damit begonnen mein Wissen zu verschriftlichen und deshalb investiere ich viel Zeit und Geld, damit mehr Menschen von meinem E-Book erfahren.

## Der Weg zum Vaginalen Orgasmus

Ich bin wirklich stolz darauf, dass die Erfolgsquote meiner Leserinnen aktuell bei sagenhaften 97 Prozent liegt! Ich kenne keine andere Anleitung und nicht einmal Live-Coachings, die ähnliche Erfolge erzielen.

In hunderten Gesprächen, die ich im Rahmen meines exklusiven Premium Support geführt habe, habe ich immer wieder wichtige Inputs erhalten, die mich dazu angehalten haben, weiter zu forschen und mein E-Book Stück für Stück zu verbessern. Vielen Dank an alle Leserinnen und Leser, die mir so weitergeholfen haben!



# Einleitung

Der vaginale Orgasmus gilt als der intensivste und leidenschaftlichste Höhepunkt, den eine Frau überhaupt haben kann. Es ist ein Gefühl, als würde alles Glück der Welt in leidenschaftlich pulsierender Ekstase von dir angezogen werden. Unendliche Wogen der größten Lust durchströmen deinen Körper und du kannst vor Erregung einfach gar nicht mehr an dich halten. Und noch etwas – vaginale Orgasmen halten deutlich länger an als klitorale. Wer einmal einen vaginalen Orgasmus hatte, wird ihn immer wieder haben. Es ist als würde „etwas losgetreten werden“ oder als würde „ein Damm brechen“.

Sex ist die ultimative Erfahrung für uns Menschen. Wenn dein Sex so richtig gut ist, dann gibt es nichts Besseres auf dieser Welt. Es wird zu einer gewaltigen Erfahrung der Ekstase für Körper und Geist. Aber nicht nur für dich, sondern auch für deinen Partner. Anders als die mittelmäßigen Beziehungen, mit denen sich die meisten begnügen, wird deine Beziehung einfach großartig sein, wenn euer Sexleben euch zu jeder Zeit vollständig erfüllt. Mit großartigem Sex wächst auch die Liebe zueinander in einem Ausmaß, dass du dir nicht vorstellen kannst.

Allein das Wissen, dass du so großartigen Sex haben kannst, wird dich selbstbewusster und somit auch attraktiver machen.

Studien konnten zeigen, dass vaginale Orgasmen zu mehr Lebensfreude, einem besseren Sexualleben, einer glücklicheren Beziehung und sogar zu mehr psychischer Gesundheit führen (Brody/ Weiss 2011)!

Auf der anderen Seite ist schlechter Sex einfach furchtbar. Er wird begleitet von Unsicherheit und zerstört nach und nach dein Selbstbewusstsein mit jedem Mal, dass du Sex hast. Irgendwann ist es vielen Menschen gar nicht mehr möglich, sich wirklich auf eine Beziehung einzulassen, weil die eigene Unsicherheit zu groß ist und regelrecht Angst vor Sex entsteht.

Weil Sex so wichtig ist, ist es nicht überraschend, dass es eine gewaltige Industrie hinter ihr gibt. Eine Industrie, die dir verspricht, eine Legende im Bett zu werden. Sexratgeber sind heutzutage schon Mainstream geworden; du kannst hunderte solcher Bücher in der Buchhandlung um die Ecke finden. Ich habe während meines Studiums eine Menge von diesen Büchern gelesen und die meisten von ihnen sind einfach schrecklich!

So, und was macht dieses Buch nun anders?



## Meine Story

Lass mich als erstes meine Geschichte erzählen.

Ich war ziemlich lange Zeit Jungfrau. Die meisten meiner Freundinnen hatten schon lange Sex, da träumte ich noch sehnsüchtig davon, wie es wohl wäre, während ich es mir in der Dusche selbst besorgte. Ich war damals eine richtige Streberin.

Mit 17 Jahren und nach gut fünf Monaten Beziehung, hatte ich dann mein erstes Mal. Wir warteten solange, weil es etwas Besonderes sein sollte. Bei unserem ersten gemeinsamen Urlaub in Venedig war es dann so weit ... und es war schrecklich. Am ersten Abend war ich so nervös, dass ich nicht richtig feucht wurde. Normalerweise besorgte ich es mir immer extra in der Dusche, damit mein reichlicher Saft weggespült wird, aber da war einfach gar nichts.

Wir entschieden uns also nach gut zwei Stunden Vorspiel und einem wunden Intimbereich dazu, es am nächsten Tag noch einmal mit Gleitgel zu versuchen. Natürlich hatten wir nichts dabei. Wir liefen am nächsten Tag also stundenlang durch die Innenstadt Venedigs und suchten nach Gleitgel. Nachdem wir diese sagenumwobene Flüssigkeit endlich gefunden hatten, zogen wir uns wieder zurück in unser Hotelzimmer.

Mein Freund verwendete fast die ganze Packung und schaffte es schließlich, in mich einzudringen. Es war ein merkwürdiges Gefühl. Sehr ungewohnt, es schmerzte leicht, aber irgendwie war es interessant. Von Spaß kann nicht die Rede gewesen sein. Es war eher ein Interesse, wie es ein Archäologe bei einer Ausgrabung hat.

Nach gut zwei Minuten war das Ganze dann aber vorbei. Nicht weil wir fertig waren – auch mein Freund nicht. Aber es begann einfach mehr und mehr weh zu tun. Ich verkrampfte meine Vagina so sehr, dass mein Freund sogar Probleme hatte, sein Glied aus mir herauszuziehen.



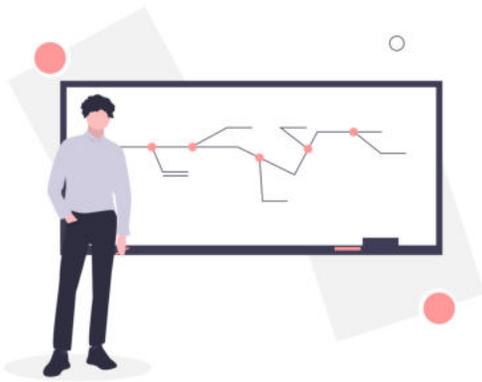
Ab diesem Tag an wurde mir klar, wieviel Einfluss unsere Emotionen doch auf unseren Körper hatten. Außerdem wusste ich, dass ich echt eine Niete im Bett war. Meine Freundinnen sprachen mir natürlich gut zu und schoben die Schuld auf meinen Freund oder darauf, dass das erste Mal immer schlecht war. Aber das stimmte alles nicht. Auf dieses Ereignis folgten fünf Jahre sexueller Unzufriedenheit mit verschiedenen Partnern. Es war nicht immer so schlimm wie beim ersten Mal, aber trotzdem konnte das nicht alles gewesen sein. Wenn das Sex sein sollte, wäre die Menschheit vor Jahrhunderten ausgestorben.

In all den Jahren hatte ich nicht einen einzigen vaginalen Orgasmus. Wenn ich es mir selbst besorgte, konnte ich kommen, klitoral – versteht sich. Aber beim Sex? Ausgeschlossen. Das Ganze machte mich fertig. Ich fragte mich ständig, warum es nicht klappte. Ich machte mir Vorwürfe und dachte, dass etwas mit mir nicht stimmte. Mein Freund wusste von meinem Problem und ich merkte sehr wohl, wie es unsere ganze Beziehung belastete. Wir hatten trotzdem Sex, es war auch nicht immer schlecht. Aber es fehlte einfach etwas.

Es ging Jahre so weiter. Ich versuchte eine Menge. Las immer wieder Frauenzeitschriften und die gängigen Sexratgeber. Immer wieder wurde erwähnt, wie viel intensiver und geiler der vaginale Orgasmus wäre. Es war immer das gleiche. Alle Frauen, die ihn hatten, schwärmten unendlich von ihm, aber das half mir nichts. Mein Problem war, wie ich später herausgefunden habe, absolut keine Seltenheit. Bis zu 80 Prozent aller Frauen kommen in ihrem ganzen Leben nicht ein einziges Mal in den Genuss des vaginalen Orgasmus, weil sie nicht wissen, wie es geht. Bei mir und vermutlich auch bei dir, ist also soweit alles normal. Trotzdem ist der vaginale Orgasmus ein unglaublich geiles Gefühl, dass ich nie wieder vermissen möchte!

Aber erstmal der Reihe nach, egal wie viele Ratgeber ich las, alles blieb wie gehabt. Ich schaffte es nicht, einen vaginalen Orgasmus zu erleben. Die Bücher waren alle eine Mischung aus spiritueller Frauenratgeber und dem Roman Feuchtgebiete – nur ohne Humor. Nach all meinem Scheitern fühlte ich mich sexuell gar nicht mehr richtig wie eine Frau.

Dann begann ich abzustumpfen. Ich redete mir ein, dass es mir egal wäre, aber tief in meinem Inneren wusste ich, wie sehr ich mich danach sehne, von meinem Freund gevögelt zu werden und dabei in leidenschaftlichen Wogen der Ekstase schwer atmend und voller Lust zu kommen.



Alles veränderte sich an einer späten Abendvorlesung im Sommersemester meines Medizinstudiums. Wir hatten einen Gastprofessor bei uns, der uns einen Vortrag über Orgasmen hielt. Die Vorlesung war im Großen und Ganzen recht trocken. Aber der Professor sagte diesen einen Satz, der für die nächsten eineinhalb Jahre mein Leben bestimmen sollte und einfach alles veränderte.

Er erzählte uns, dass nur ein Bruchteil aller Frauen in der westlichen Zivilisation jemals einen vaginalen Orgasmus hätten, während es überall auf der Welt Völker gibt, bei denen 100 Prozent aller Frauen regelmäßig vaginal kommen. In diesen Völkern wäre der vaginale Orgasmus sogar in ihre Kultur eingeflochten. Teilweise dürfen Frauen dort nur dann heiraten, wenn sie vor einem Ältestenrat beweisen, dass sie schon reif genug wären, um vaginal zu kommen.



Kurz dachte ich daran, dass ich in diesen Völkern wohl niemals hätte heiraten dürfen und wohl als einsame Katzenlady verendet wäre. Dann fragte ich mich, wo wohl die Unterschiede zwischen

den Völkern, bei denen alle Frauen vaginal kommen können und den Frauen unserer Gesellschaft, liegen würde.

Mein Seminararbeitsthema war geboren. Ja, dieses Buch hat als einfache Seminararbeit angefangen. Das Thema hat mich dann aber so fasziniert und die Möglichkeit einen Weg zu finden, selbst vaginale Orgasmen zu haben, hat mich so motiviert, dass ich die nächsten eineinhalb Jahre genau zu diesem Thema forschte. Ich wurde zu einer „vaginaler Orgasmus“ Wissenschaftlerin.

Oft war ich kurz davor hinzuwerfen, weil das Thema so komplex schien, dass ich nicht wusste, ob ich jemals zu einem Ergebnis käme. Aber meine Motivation war stärker. Das erste, was ich herausfand, war nämlich, dass es rein anatomisch keinen angeborenen Unterschied zwischen Frauen gab, die vaginale Orgasmen haben konnten und welchen, die dies nicht konnten. Ich wollte also wissen, was es dann war, was mir die Lust verwehrte, endlich beim Vögeln in die höchsten Wogen der Ekstase zu verfallen, und ich übertreibe nicht, wenn ich es so formuliere.

Mittlerweile habe ich es nämlich geschafft, aus all der wissenschaftlichen Lektüre und eigenen Studien einen Leitfaden zu entwickeln, mit dem ich selbst meinen ersten vaginalen Orgasmus hatte. Ich bin an meinem Ziel angekommen und es hat sich mehr als gelohnt.

Mein erster vaginaler Orgasmus raubte mir den Atem und den Verstand. Es war so intensiv, dass mein ganzer Körper zuckte. Jede Zelle meines Körpers bebte vor Lust. Ich hatte schon viele klitorale Orgasmen, aber ein vaginaler ist zehnmal intensiver. Nachdem ich gekommen war, lag ich noch einige Minuten lächelnd im Bett. Ich war so stolz, es geschafft zu haben und es fühlte sich auch noch so gut an. Neben mir lag mein Freund und grinste mindestens genauso breit wie ich.

Ich musste sofort meinen Freundinnen davon erzählen. Alle waren sofort begeistert. Die meisten von ihnen hatten nämlich dasselbe Problem. Aber die wenigsten sprachen offen darüber. Einige spielten ihren Freunden sogar vor, dass sie beim Sex zum Höhepunkt kamen, selbst wenn sie schon seit Jahren zusammen waren. Nur weil sie sich nicht die Blöße geben wollten, nicht vaginal kommen zu können. Ich erklärte ihnen haargenau, was sie tun mussten und nach und nach riefen sie mich alle an oder schrieben mir bei WhatsApp.

Dieselbe Methode, durch die ich die intensivsten und geilsten Orgasmen meines ganzen Lebens bekam, wirkten auch bei ihnen. Eine nach der anderen hatte ihren ersten vaginalen Orgasmus.

Genau diese Methode hast du gerade vor dir und auch du wirst mit ihr deinen ersten vaginalen Orgasmus erreichen können, versprochen!

Seit ich die erste Auflage meines E-Books veröffentlicht habe sind einige Jahre verstrichen. Seitdem arbeite ich als Sexualberaterin und habe mein eigenes Unternehmen gegründet, mit dem ich Frauen dabei helfe, die Leidenschaft zu erleben, von der sie immer geträumt haben.

Besonders viele Frauen erreiche ich online, aber ich halte auch Vorträge, bilde andere Sexualberater und -beraterinnen fort und gebe persönliche Coachings.

Die Erfahrungen, die ich bei all dem sammele, speise ich wieder in dieses E-Book ein, damit es immer aktuell bleibt und wirklich allen Frauen hilft. Dabei ist es mir wichtig, dass ich das E-Book nicht zu sehr aufblähe. Es soll ein praktischer Ratgeber bleiben.

Solltest Du einen Wunsch haben, dann zögere nicht, dich bei mir zu melden.



## Das Problem mit den vaginalen Orgasmen

Sowohl aus wissenschaftlicher Perspektive als auch aus meiner Erfahrung, kann ich guten Gewissens behaupten, dass jede Frau einen vaginalen Orgasmus haben kann, wenn sie sich wirklich an meine Anleitung hält. Jede Frau kann in den Genuss kommen, so intensive Leidenschaft zu spüren, dass ich es, egal was für heiße Wörter ich verwende, niemals wirklich beschreiben könnte.

Aber was hat dich nun dein ganzes Leben lang davon abgehalten?  
Was hält die restlichen Frauen davon ab, vaginal zu kommen?  
Warum ist so ein Buch hier überhaupt nötig?

Die Antwort ist ganz einfach, weil wir Frauen sexuell befreit werden müssen. Jahrtausende lang wurde uns ein gestörtes Verhältnis zu unserer Sexualität anezogen und noch heute zeigt die Wissenschaft bei diesem Thema seine furchtsame Seite.

Aus Angst vor Ausgrenzung wird zu diesem Thema nicht nur sehr wenig geforscht, die wenigen Forschungsergebnisse, die es gibt, werden weder veröffentlicht noch verbreitet, außer natürlich, sie passe in das Weltbild, dass es gar keine vaginalen Orgasmen gebe.

Das liegt vor allem daran, dass es sich einige starke feministische Strömungen zur Aufgabe gemacht haben, die Frauen vor „Leistungsdruck“ zu beschützen. Den Leistungsdruck sehen sie im vaginalen Orgasmus. Statt den Frauen jetzt aber zu erklären, dass es nicht schlimm ist, keinen zu haben und gleichzeitig an einem Leitfaden zu forschen, um ihnen beim Erreichen eines vaginalen Orgasmus zu helfen, so wie ich es getan habe, versuchen viele Feministinnen der mittelalterlichen Inquisition gleich, jede Forschung über den vaginalen Orgasmus komplett mittels Ächtung und Verhöhnung zu unterbinden. Ich selbst musste mir für meine Forschung schon eine Menge an den Kopf werfen lassen.

Mir wurde sogar vorgeworfen, dass ich ein Mann sei, weil ich behauptete, heute vaginale Orgasmen erleben zu können, weil dies gar nicht ginge und nur eine Erfindung des Patriarchats wäre. Wer auch immer so etwas behauptet, dem rate ich dringend, einmal genauer in medizinischer Literatur zu forschen. Selbst unter der Repression des Feminismus ist es absolut bewiesen, dass es einen vaginalen Orgasmus gibt.

Bitte versteh mich nicht falsch, die Frauenbewegung hat eine Menge erreicht und ich könnte heute mit Sicherheit kein Buch über vaginale Orgasmen schreiben, wenn nicht so viele Frauen vor mir für weibliche Interessen eingetreten wären. Aber heute gibt es einige Feministinnen, die sich selbst in eine Richtung entwickeln die bedenklich ist.

Man kann hier aber nicht von „dem Feminismus“ sprechen. Es gibt durchaus auch viele Feministinnen, die meine Forschung schätzen und ich durfte auch schon den ein oder anderen Vortrag in solchen Kreisen halten und zeigen, dass vaginale Orgasmen existieren und erlernbar sind.

Und ich werde mit meiner Forschung dafür sorgen, dass schon bald jede Frau vaginale Orgasmen erleben kann, wenn sie es möchte.

Genau dafür hast du mit diesem Buch das richtige Werkzeug. Das Einzige, was du tun musst, ist, es zu benutzen und dein ganzes Leben lang zu genießen, was du dann zu verspüren vermagst. Der vaginale Orgasmus ist einfach wahnsinnig geil. Ist es das erste Mal passiert, dann wird es immer wieder passieren. Das konnten mir bisher alle Testpersonen bestätigen.

Nach meiner Forschung weiß ich, dass es zwei essentielle Dinge gibt, die erfüllt sein müssen, damit Frauen vaginale Orgasmen haben können. In den seltensten Fällen reicht eine Sache aus, aber dazu gleich mehr.

Wenn wir voller Lust und Erregung kommen wollen, brauchen wir ganz bestimmte Berührungen. Das gilt für vaginale, wie klitorale Orgasmen gleichermaßen. Ohne, dass ein Finger oder Vibrator unsere Klitoris stimuliert, wird es nichts mit dem klitoralen Orgasmus. Beim vaginalen Orgasmus ist das ganz genauso. Doch leider wissen die meisten Frauen nicht einmal selbst, welche Stellen in ihrer Vagina besonders sensibel sind.

Das ist aber ein großes Problem, denn ohne dieses Wissen können sie nicht dafür sorgen, dass sie beim Sex genau an diesen Stellen stimuliert werden. Ohne die richtige Stimulation gibt es keinen vaginalen Orgasmus. Aber diese körperliche Stimulation allein reicht nicht aus, um uns Frauen die geilsten nur vorstellbaren Orgasmen zu schenken. Sonst würde es vollkommen ausreichen, sich einen besonders intensiven Vibrator zuzulegen und Punktgenau gewisse Zonen zu stimulieren. Okay, das ist auch verdammt geil, aber ohne die entsprechende Stimulation im Kopf ist es nur halb so schön.

Und damit sind wir beim zweiten Teil angekommen, der psychologischen Stimulation. Im Grunde ist diese auch mit Geilheit gleichzusetzen. Je mehr wir erregt sind, umso intensiver ist jedes Gefühl in unserem Intimbereich. Jeder noch so leichte Druck löst ein intensives Kribbeln aus, wenn wir nur richtig geil sind. Das Ganze geht sogar so weit, dass manche Frauen allein durch ihre Geilheit, also durch psychologische Stimulation zu einem Orgasmus kommen können. Das ist selten, kommt aber durchaus vor und es macht nur umso deutlicher, wie wichtig die psychologische Stimulation für das Erleben von Orgasmen ist.

Das ist aber trotzdem die Ausnahme. Ich selbst habe herausgefunden, dass die intensivsten vaginalen Orgasmen dann entstehen, wenn die psychologische und körperliche Stimulation uns vollkommen in ihren Bann reißen. Richtig angewendet, kannst du gar nicht anders, als durch diese beiden Stimulationen zu kommen!

Wir müssen also wissen, was uns in unserem tiefsten Innern erregt, was uns so richtig geil macht und genau das müssen wir dann ausleben! Gleichzeitig muss aber auch die körperliche Stimulation an den richtigen Stellen stimmen. Hier ist aber das große Problem der meisten Frauen verborgen. Sie wissen einfach nicht wirklich, was sie erregt und welche Stellen besonders sensibel sind.

Genau so war es auch bei mir. Ich glaubte zwar zu wissen, was mich erregt, aber das war es dann auch. Ich glaubte es eben nur. Der Einfluss der Gesellschaft ist auf uns so groß, dass wir uns von unserem wirklichen Sexualtrieb entfremdet haben. Ich hatte dich doch bereits gewarnt, dass du aufhören sollst, dieses Buch zu lesen, wenn du nicht bereit bist, dir alles, was du über Sex weißt, auf den Kopf stellen zu lassen.

## Der Aufbau des Buches

Im ersten Teil meines Buches werde ich dir einen kurzen Überblick über die aktuelle Forschung zu vaginalen Orgasmen geben. Du wirst dir danach sicher sein, dass es vaginale Orgasmen gibt und das absolut jede Frau in der Lage ist, selbst in den Genuss von vaginalen Orgasmen zu kommen. In diesem Kapitel räume ich mit Mythen auf, die sich heute noch immer um den Orgasmus ranken und stelle in der Tiefe klar, wo tatsächlich das Problem mit dem vaginalen Orgasmus in unserer westlichen Zivilisation zu suchen ist.

Im nächsten Kapitel gehe ich darauf ein, wie die Gesellschaft seit jeher bestimmt, wie unsere Sexualität zu funktionieren hat. Dabei fange ich im Mittelalter an und erläutere, wie es sich in die heutige Zeit verändert hat. Viele Menschen unterschätzen die Macht der Gesellschaft sehr stark, besonders wenn es um Sex geht, denn immerhin kriegt die Gesellschaft ja (im Normalfall) nicht besonders viel von unserem Sexleben mit. Trotzdem zeige ich dir, wie unsere soziale Umwelt trotzdem einen massiven Einfluss auf uns hat. In diesen beiden Kapiteln geht es um all das, was die Ausrichtung meiner Forschung beeinflusst hat. Wenn du sie gelesen hast, wirst du verstehen, warum sich meine Methode so sehr von anderen unterscheidet.

In dem Kapitel „Die Entwicklung meiner Theorie“ erläutere ich dann mein Vorgehen bei meiner eigenen Forschung und stelle klar, wie ich herausgefunden habe, was eine Frau, die einen vaginalen Orgasmus hat, intuitiv richtig macht, um in diesen leidenschaftlichen Genuss zu kommen. Diese Theorie hat mich dann schließlich auch zu meinem Leitfaden geführt. Diesen stelle ich dir dann im zweiten Teil meines Buches vor.

Der zweite Teil meines Buchs beginnt mit einer persönlichen Message an dich. Es geht dabei um die Herangehensweise an meine Methode und um deine Motivation vaginale Orgasmen zu erlernen.

Danach starten wir direkt durch und zwar mit der „Psychischen Stimulation“. Dort gebe ich dir einen Einblick darin, wie wichtig Emotionen, Gefühle und unsere bloßen Gedanken für guten Sex und sogar das Erreichen von vaginalen Orgasmen sind.

Dieses Kapitel steht ganz unter dem Motto „Guter Sex entsteht im Kopf“. Mittels meiner eigenen Forschung stelle ich dann klar, welche Gefühle, Emotionen und Gedanken notwendig sind, um einen vaginalen Orgasmus zu erreichen. Erstaunlicherweise sind es nur zwei. Ich führe beide Emotionen aus, belege meine Behauptungen mit kodierte(n) (sozio- / psychologisch ausgewertet) Interviewpassagen und Studien aus Neurologie, Medizin und Psychologie. Außerdem gebe ich Tipps, wie du diese Emotionen in deinem eigenen Sexleben hervorrufen kannst, um so deinen eigenen Spaß, so wie den deines Partners, vielfach zu steigern. Du wirst überrascht sein, wie viel einfacher es ist beim Sex zu kommen, wenn du dieses Kapitel sorgfältig gelesen hast.

Daraufhin beginnt mein Kapitel zur „Körperlichen Stimulation“. Ich fange damit an aufzuzeigen, welche Stellen in unserer Vagina laut Anatomie, Medizin und meiner eigenen Forschung, besonders sensibel sind und bei entsprechender Stimulation die meiste Lust versprechen. Dabei gehe ich auch darauf ein, wie du oder dein Partner diese Stellen am besten mit der Hand stimulieren könnt, aber auch, welche Stellungen am besten geeignet sind, um deine körperliche Stimulation maximal zu verbessern. Dabei geht es aber nicht so sehr um die Stellungen an sich, sondern viel mehr um die Art der Stellung. Was ich damit meine erfährst du dann.

Noch entscheidender als die Stellung ist beim Sex aber die Stoßtechnik. Sex ist eben nicht nur ein Rein-Raus-Spiel, sondern hat auch mehr oder weniger Tiefe, Reibung und Druck. Dir ist es sicher schon einmal aufgefallen, dass so mancher Stoß sich unglaublich gut anfühlt, während der nächste... ähm, zumindest nicht ganz so gut ist. Ich werde dir erklären woran das liegt.

In dem Kapitel „Körperliche Stimulation“ gehe ich außerdem darauf ein, was du aktiv beim Sex tun kannst, um dein eigenes Empfinden wesentlich zu verstärken und auch deinen Partner noch weiter zu erregen.

Nach der „Körperlichen Stimulation“, widme ich mich der Beckenbodenmuskulatur. Ich weiß, dass viele Frauen das schon kennen und dass das Thema oft unbeliebt ist. Die meisten Frauen glauben, sie hätten Beckenbodentraining nicht nötig. Aber meine Untersuchungen zeigen, dass die überwiegende Mehrheit aller Frauen nach zwei Wochen Beckenbodentraining enorme Unterschiede im Bett erleben. Jede Berührung verspricht mehr Lust, sie werden noch schneller und stärker feucht und erreichen viel öfter den vaginalen Orgasmus. Also tu dir selbst bitte den Gefallen und probiere es aus, zumindest für zwei Wochen.

Um dir das Training so angenehm wie möglich zu gestalten, erkläre ich dir aber nicht nur warum das Beckenbodentraining so wichtig ist. Ich zeige dir auch wirklich effektive Methoden, mit denen du deine Beckenbodenmuskulatur mit nur wenigen Minuten Training extrem verbessern kannst. Außerdem habe ich ein kleines Geschenk für dich, dass dir das klassische Beckenbodentraining sogar komplett abnimmt, vor allem in den entscheidenden zwei Wochen.

Außerdem erkläre ich, wie du deinen Beckenboden passiv trainieren kannst und gebe dir einen Trainingsplan, mit dem du deinen Beckenboden innerhalb von 28 Tagen stärkst, um all die Vorzüge einer trainierten Beckenbodenmuskulatur genießen zu können.

Nun kommen wir zu einem Thema, das ich lange Zeit vernachlässigt habe und das bisher immer zu kurz gekommen ist. Aber weil ich in meinen Beratungen gelernt habe wie wichtig es ist, erhält es jetzt ein eigenes Kapitel. Die Rede ist von der neuronalen Verbindung. Wenn du beim Sex manchmal nicht so viel spürst, dann ist dieses Kapitel genau das Richtige für dich. Ich erkläre dir warum du manchmal nicht so viel spürst, warum das für viele Frauen absolut normal ist und was du tun kannst, um sehr bald die lustvollste Stimulation beim Sex zu erleben!

Nachdem klargestellt ist, was du alles brauchst, um deinen ersten vaginalen Orgasmus zu erleben und ich dir erklärt habe, wie du dies alles erreichst, habe ich im nächsten Kapitel einen Bonus für dich! Es geht um die Königinnendisziplin, die weibliche Ejakulation. Ich erkläre dir was es mit dem sogenannten „Squirten“ auf sich hat und was die Besten Wege sind, um es zu erreichen.

Danach wird es noch einmal sehr praktisch. Ich erkläre dir, welches Vorgehen sich am besten bewährt hat, um all diese Punkte nach und nach in deinem Leben zu integrieren. Es ist die bewährte Methode, um schließlich deinen ersten vaginalen Orgasmus genießen zu können und ich bin mir sicher, dass du es lieben wirst. Dieses Kapitel erläutert noch einmal, wie du genau vorgehen sollst, um voranzukommen und fasst die Ergebnisse meiner Forschung daher noch einmal auf eine praktische Art und Weise zusammen.

Abschließend gebe ich dir noch einmal einige Hinweise zum Erreichen des vaginalen Orgasmus und noch ein paar persönliche Ratschläge und Erfahrungen an die Hand, die ich durch mich selbst und meine zahlreichen Coachings gesammelt habe.

Am Ende hast du alles an der Hand, um ein Leben voller Orgasmen leben zu können. Du wirst zu den wenigen Frauen gehören, die wirklich täglich in diesen einzigartigen Genuss kommen können und nicht nur davon träumen müssen.

# Teil 1 Meine Forschung

## Der Kampf um den vaginalen Orgasmus

Ein vaginaler Orgasmus baut sich langsam auf. Das Gefühl der Geilheit wächst und wächst in deinem Körper. Vor allem aber in deinem Schoß. Ein lustvolles Kribbeln der Geilheit, das immer stärker und stärker wird. Du wirst denken, dass es nicht noch intensiver werden könnte, aber doch das wird es.

Und dann kommst du.

Unendliche Wogen voll Lust durchziehen deinen ganzen Körper. Immer und immer wieder. Immer und immer weiter. Dein Stöhnen wird lauter. Du kannst es nicht zurückhalten. Genau wie dein Orgasmus, kommt auch dein Stöhnen aus dir heraus. Du weißt gar nicht, ob es jemals aufhört, aber du willst es auch nicht. Dein Herz schlägt schneller und du spürst dein Blut im ganzen Körper pulsieren.

Ein Orgasmus, so intensiv und gut, wie du ihn noch nie erlebt hast. Das geile Gefühl beflügelt dich und lähmt dich zugleich. Es dauert einige Augenblicke. Manchmal sogar einige Minuten, bis du mit einem breiten Grinsen im Gesicht wieder zu dir kommst. Die Nachwirkungen halten noch eine Weile. Du fühlst dich vollkommen zufrieden und entspannt und insgeheim hast du schon direkt Lust auf die nächste Runde. Nicht selten wird der vaginale Orgasmus sogar von einem *Squirt* gekrönt, das ist eine echte weibliche Ejakulation.

Als ich meinen ersten vaginalen Orgasmus erlebt habe, habe ich mir die nächste komplette Woche freigenommen, weil ich es wieder und wieder erleben wollte. So intensiv und geil ist das Gefühl. Glücklicherweise fand es mein Freund auch so geil, mich vaginal kommen zu lassen, dass auch er mitspielte, zumindest die ersten vier Tage.

Danach war ich auf mich allein gestellt.

## Von "urinierenden" Naturvölkern

Wenn du noch keinen vaginalen Orgasmus hattest, dann gehörst du zur Mehrheit der Frauen. Lediglich 20 bis 30 Prozent aller Frauen erreichen in ihrem Leben einen vaginalen Orgasmus (Weeks 1999 S. 324). Das hat aber keine anatomischen Gründe, jede Frau könnte einen vaginalen Orgasmus haben.



Betrachtet man andere Völker überall über dem Globus, dann findet man viele Völker, bei denen der vaginale Orgasmus etwas völlig Normales ist und jede Frau regelmäßig welche erlebt. Bei den Trobrianderinnen ist es beispielsweise völlig normal, dass sie beim Sex squirten (vgl. Malinowski 1948, S. 285 f.), dasselbe gilt für die Ponapesinnen (vgl. Finsch 1880 S. 316 f.) und Trukesinnen (Gladwin et al. 1953, S. 109) von denen die Forscher annahmen, sie würden beim Sex urinieren, weil sie noch nie etwas von einem Squirt gehört hatten.

Der Begriff „Squirt“ ist Englisch und bezeichnet die weibliche Ejakulation. Ja genau, auch du kannst als Frau ejakulieren und das passiert vornehmlich nur bei den intensivsten vaginalen Orgasmen, die überhaupt möglich sind (vgl. Bullough et. al. 1984 S. 58) und diese kann jede Frau erreichen!

Es gibt sogar Völker, wie die Toro (Batoro) aus Uganda, bei denen eine Frau erst als heiratsfähig gilt, wenn sie während eines vaginalen Orgasmus vor dem ältesten Rat der Frauen squirtet (vgl. Stifter 1988, S. 144).

Auf der anderen Seite gibt es auch Völker, bei denen noch weniger Frauen jemals einen vaginalen Orgasmus hatten, als es in Europa oder den USA der Fall ist. So haben beispielsweise nur 10 bis 15 Prozent der indischen Frauen (vgl. Stifter 2012, S. 13 f.) jemals einen vaginalen Orgasmus.

Schaut man sich jetzt an, was eine indische Frau, die nur sehr selten einen vaginalen Orgasmus hat, von beispielweise einer Trobrianderin unterscheidet, bei der dieser Orgasmus einfach zum Sex dazugehört, dann findet man die Lösung dazu, was uns Frauen heute vom Erreichen der größten Lust abhält. Die Trobrianderinnen sind keine „Wilden“ mit überentwickeltem Lustempfinden in der Vagina. Der einzige Unterschied ist ein anderer.

## Klitoraler versus vaginaler Orgasmus

Erstmals unterschied der Psychoanalytiker Sigmund Freud zwischen einem klitoralen und einem vaginalen Orgasmus (vgl. Freud 1905). Schon vorher war es bekannt, dass man auf verschiedene Arten kommen konnte, aber diese Arten anhand von Klitoris oder Vagina zu unterscheiden war neu.



Der klitorale Orgasmus ist laut Freud unreif und wird mit zunehmender sexueller Reife der Frau durch den vaginalen Orgasmus ersetzt. Der klitorale Orgasmus entsteht durch reibende

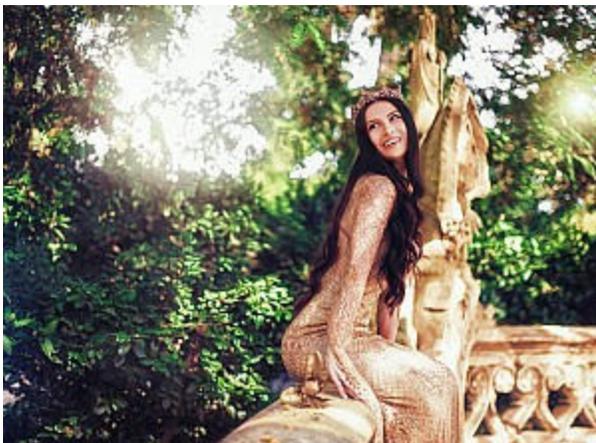
Stimulation der Klitoris und der vaginale Orgasmus durch stoßende Bewegungen innerhalb der Vagina. Bei beiden Formen des weiblichen Orgasmus werden verschiedene Nerven angesprochen. Beim vaginalen Orgasmus sind es hauptsächlich der Plexus hypogastricus und die Nervi pelvici und beim klitoralen Orgasmus der Nervus pudendus (vgl. Graumann 2004, S. 318). Auch das Erleben beider Formen von Orgasmen werden verschieden beschrieben.

Der klitorale Orgasmus baut sich schnell auf, erreicht für wenige Momente seinen Höhepunkt und baut sich dann wieder schnell ab. Der vaginale Orgasmus hingegen baut sich über einen längeren Zeitraum auf. Er steigert sich kontinuierlich und erreicht dann einen Höhepunkt, der sich über eine längere Zeitspanne hält. Es wird teilweise sogar von mehreren Minuten voller Ekstase berichtet, die die Frau teilweise sogar kurzzeitig ohnmächtig werden lassen (vgl. Brauer/Brauer 2001).

Ohnmächtig durch Orgasmus, gut, das ist mir bis heute noch nicht passiert. Die restliche Beschreibung der beiden Orgasmen kann ich so nur bestätigen.

Seit den 1960er Jahren gibt es jedoch einige Wissenschaftler, die der Existenz von vaginalen Orgasmen widersprechen (vgl. Masters/Johnson 1966 und vgl. Hite 1976). "The term 'vaginal orgasm' is perfectly permissible as long as it is understood that the (penile) thrusting is effective because it stimulates the clitoris" (Sherfey 1972, S. 86). Auf Deutsch: „Der Begriff 'vaginaler Orgasmus' ist durchaus zulässig, solange er (durch den Penis) stoßende Stimulation der Klitoris(eichel) meint.“

Diese Wissenschaftler behaupten also, dass ein vaginaler Orgasmus durch indirekte Stimulation der Klitoris(eichel) entstünde. Das einige Frauen nun beim Geschlechtsverkehr einen Orgasmus erleben konnten und andere nicht, erklärte man sich mit dem unterschiedlich langen Weg von der Klitoris bis zum Scheideneingang. Die Theorie war, dass Frauen nur dann einen Orgasmus beim Geschlechtsverkehr haben könnten, wenn ihre Klitoris maximal 2,5 Zentimeter vom Scheideneingang entfernt wäre (vgl. Narjani 1924, S. 768–778).



Die Prinzessin von Dänemark und Griechenland, Marie Bonaparte, unterzog sich deshalb gleich drei Mal einer Operation, bei der sie sich ihre Klitoris näher an den

Scheideneingang versetzten ließ (Thompson 2003, S. 353-378). Sie unterzog sich dieser Operation drei Mal, da die ersten Operationen keine Wirkung zeigten, die letzte auch nicht. Neben Bonaparte nahmen noch vier weitere Frauen an dieser Operation teil.

Nachdem die Wunden abgeheilt waren, konnte keine der Frauen einen Orgasmus beim Geschlechtsverkehr erleben. Dass die Orgasmusfähigkeit von der Entfernung zwischen Klitoris und Scheideneingang abhängt, kann also als widerlegt angesehen werden. Das ein vaginaler Orgasmus nicht mit einem klitoralen Orgasmus durch indirekte Stimulation gleichgesetzt werden kann, wird auch durch die anatomische Tatsache deutlich, dass bei beiden Orgasmen andere Nerven angesprochen werden.

Wäre der vaginale Orgasmus also nichts anderes, als ein klitoraler Orgasmus durch indirekte Stimulation, so würde er aber dieselben Nerven beanspruchen, wie der klassische klitorale Orgasmus.

Außerdem gibt es Frauen, die trotz einer Beschneidung (also der Entfernung der Klitoris) in der Lage sind, Orgasmen zu haben. Das wäre natürlich vollkommen ausgeschlossen, wenn dies nur mittels klitoraler Stimulation ginge (vgl. Gotved 2002, S.70).



## Tote auf der Sexfront

Obwohl es eigentlich wissenschaftlich komplett belegt ist, dass es einen vaginalen Orgasmus gibt, kämpfen noch heute einige Feministinnen dagegen an. Sie behaupten, dass alle Frauen, die vaginale Orgasmen haben, aus Scham lügen würden, um nicht zugeben zu müssen, dass sie ihren Orgasmus nur vortäuschen.

So schreibt die Feministin Alice Schwarzer (2002): „Nur der Mythos vom vaginalen Orgasmus sichert den Männern das Sexmonopol über Frauen.“

Diese Behauptung schadet jedoch der Selbstbestimmung der Frauen. Eine gut angelegte Studie konnte nämlich zeigen, dass Frauen eher dazu neigen vaginale Orgasmen zu erleben, wenn sie sich bewusst sind, dass vaginale Stimulation zu einem Orgasmus führen kann und wenn sie sich mental auf die vaginale Stimulation konzentrieren (Brody/ Weiss 2010). Das wird jedoch nicht passieren, wenn man Frauen erzählt, dass sie beim Sex gar nicht kommen könnten.

Nachdem der Sexualtherapeut Prof. Dr. Dr. Karl F. Stifter in einer wissenschaftlichen Arbeit dargelegt hatte, dass Frauen sowohl vaginal kommen, als auch Squirten können und eine Art „weibliche Prostata“ (die Paraurethraldrüse) besitzen, wurde auch er von einer Feministin angegriffen, die drohte, es würde „an der Sexfront weitere Verletzte und Tote geben“ (Cosmopolitan S. 25), wenn Männer Frauen weiterhin sagen würden, wie diese Orgasmen haben können.

Dabei hatte Prof. Stifter nichts anderes getan, als aufzudecken, dass die weibliche Ejakulation etwas völlig Normales ist. Besonders bei der vaginalen Stimulation können Frauen nämlich anfangen eine Flüssigkeit zu verspritzen, sie können also anfangen zu ejakulieren bzw. zu „Squirten“.

Dabei ist der Squirt nicht dasselbe wie ein (vaginaler) Orgasmus und Frauen können sogar squirten ohne dabei einen Höhepunkt zu erleben. Darauf gehe ich aber später noch einmal ein.

Viele Frauen wissen nicht, dass es so etwas wie einen „Squirt“ gibt und sie denken oft, es würde etwas mit ihnen nicht stimmen, wenn sie bei ihrem Höhepunkt etwas Feuchtigkeit verspritzen. Selbst Ärzte behandeln squirtende Frauen heute noch oft auf Blasenschwäche.

Professor Stifter wollte genau diese Unwissenheit beenden, als er sein Grundlagenwerk über die weibliche Ejakulation veröffentlichte. Trotzdem wurde Professor Stifter vorgeworfen, dass Frauen unter „Leistungsdruck“ gerieten, wenn sie wüssten, dass sie vaginal kommen und sogar squirten können (vgl. Cosmopolitan S. 25).

Des Weiteren stellte die Feministin in den Raum, dass sie ja niemand gefragt hätte, ob sie denn überhaupt so etwas wie eine weibliche Prostata (Paraurethraledrüse) haben wolle. Deren Existenz mittlerweile auch als bewiesen gilt. Aber es habe sie ja niemand gefragt, weshalb die Forschung des Professors schädlich sei. (vgl. Cosmopolitan S. 25).

Ganz gleich wie absurd die Argumentation der Autorin aus der Cosmopolitan auch sein mag, der Leistungsdruck besteht tatsächlich. Er kommt von der Behauptung von Sigmund Freud, dass der klitorale Orgasmus unreif wäre. Das führte nämlich dazu, dass unzählige Frauen Jahrzehnte lang auf klitorale Stimulation verzichteten, um nicht als unreif zu gelten.



Trotzdem änderte sich dadurch ja nichts an ihrer Situation, es begannen also nicht mehr Frauen vaginale Orgasmen zu erleben, weil sie auf klitorale Stimulation verzichteten. Das Ganze führte dann letztlich nur zu Jahrzehnten sexueller Unzufriedenheit. In seiner Komödie „Manhattan“ bringt das eine Darstellerin humorvoll auf den Punkt. Sie sagt: „I had finally an orgasm ... and my doctor told me it was the wrong kind.“ Oder auf Deutsch: „Ich hatte letztlich einen Orgasmus ... aber mein Arzt sagte mir, es wäre der falsche gewesen.“

## Der Weg zum Vaginalen Orgasmus

Einfach zu behaupten, der klitorale Orgasmus wäre nicht der richtige und würde von Unreife zeugen, löste also wirklich einen Leistungsdruck bei Frauen aus. Trotzdem ist nun aber auch nichts gewonnen, wenn wir allen Frauen vorgaukelten, es würde keinen vaginalen Orgasmus geben und das Squirten wäre etwas Krankhaftes. Darunter leiden nun ebenfalls unzählige Frauen und ganze Generationen sterben, ohne je in den Genuss des vaginalen Orgasmus gekommen zu sein.

Aber dafür bin ja jetzt ich da.



## Von Geburt an bestimmt?

Nachdem die Behauptung, dass es keinen vaginalen Orgasmus gäbe, widerlegt wurde und es feststeht, dass es einen vaginalen und einen klitoralen Orgasmus gibt, begannen einige Wissenschaftler mit der Entwicklung einer Theorie, nach der die Fähigkeit, einen vaginalen Orgasmus erleben zu können, von der Genetik der Frau abhängt (Dunn et al. 2005).

Einige Frauen werden also geboren und können es und andere können es nicht. Diese Theorie widerspricht ganz bewusst der These Sigmund Freuds, nach der alle Frauen vaginale Orgasmen haben können, sofern sie eine gewisse sexuelle Reife besitzen und psychisch gesund sind. Um genau zu sein, wurden diese Theorien sogar explizit entwickelt, um gegen Freuds Theorie gerichtet zu sein, da ein Großteil der modernen Frauen nicht in der Lage ist, vaginale Orgasmen zu erleben (Weeks 1999, S. 324) und es ihnen diese Theorie erlaubt, die Schuld nicht bei sich selbst zu suchen. So soll also Leistungsdruck von den Frauen abgewendet werden. Gleichzeitig sollen sich aber auch die Frauen, die vaginale Orgasmen haben können, nicht mehr als unnormal sehen.

So nobel die Idee hinter dieser Theorie ist, so falsch ist sie aber auch. Überall über den Globus verteilt, gab und gibt es Völker, bei denen die Frauen nahezu zu 100 Prozent vaginale Orgasmen erleben können (vgl. Finsch 1880, S. 316 f, Gladwin et al. 1953, S. 109 und vgl. Stifter 1988, S. 144).



In Ozeanien, dem indigenen Amerika, Afrika, überall sind fast alle Frauen in der Lage, vaginal zu kommen. Nur in unseren „hochentwickelten“ Nationen sollen 70 bis 80 Prozent der Frauen diese Genetik nicht besitzen. So eine Behauptung ist absolut absurd und grenzt schon fast an Rassenlehre.

Immerhin haben Baker und Bellis (1993) herausgefunden, dass Frauen, die beim Sex gekommen sind, durch ihren Orgasmus mehr Sperma zu ihrer Eizelle „saugten“, als Frauen ohne Orgasmus. Frauen mit Kinderwunsch wird es deshalb auch empfohlen „zu kommen“, nachdem der Partner in sie abgespritzt hat. Wir „Hochentwickelten“ wären wohl im Laufe der Evolution ausgestorben, wenn wir dieses Sperma-Eizellen-Turbo der anderen Völker nicht besessen hätten.

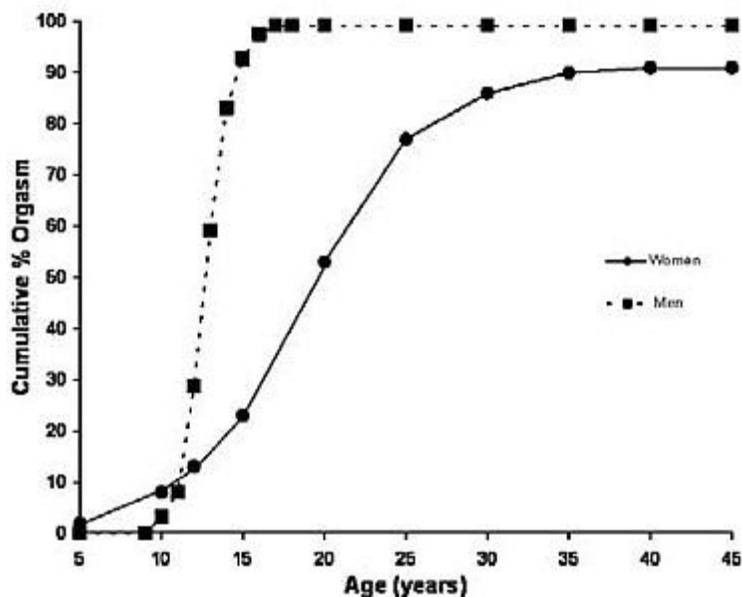
Es wäre auch eine sehr traurige Vorstellung, davon auszugehen, dass einige Frauen von Geburt an nicht in der Lage sind, solche lustvolle und intensive Orgasmen zu erleben, wie sie durch vaginale Stimulation vorkommen.

In der Analyse weiterer Daten fand ich dann heraus, dass es in der Entwicklung von Lust große Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen gibt. Nach dem Ende der Pubertät entwickeln sich die Sexualorgane von Menschen nicht mehr weiter. Es gibt keine weitere physiologische Reifung. Bei Jungen steigt die Quote derjenigen, die schon einmal einen Orgasmus hatten, während der Pubertät von 5 Prozent bei Zehnjährigen innerhalb von fünf Jahren auf nahezu 100 Prozent (vgl. Kinsey et al 1998).

Nachdem die physische Reife abgeschlossen ist, sind Jungen und Männer orgasmusfähig. Im Alter von zehn Jahren haben bereits 8 Prozent aller Mädchen einen Orgasmus erlebt. Es dauert nun aber 25 Jahre, also noch weit über den Abschluss der physischen Reife hinweg, bis wenigstens 90 Prozent aller Frauen einen Orgasmus erlebt haben (vgl. Kinsey 1998).

Dabei durchlaufen Frauen ihre Pubertät schneller als Männer und ihre Sexualorgane sollten sich deshalb schon früher ausgebildet haben. Bei den Frauen muss also darüber hinaus noch etwas passieren. Die körperliche Reife reicht für Frauen also nicht aus.

Abb. 1: Erreichung des Orgasmus nach Alter und Geschlecht.



*Horm Behav. Author manuscript; available in PMC 2014 Jan 17. Published in final edited form as: Horm Behav. 2011 May; 59(5): 780–792. Published online 2010 Dec 30. doi: 10.1016/j.yhbeh.2010.12.004*

Es ist nämlich die psychische (sexuelle) Reifung, die einen maßgeblichen Einfluss auf die Orgasmusfähigkeit der Frauen hat. Beim klitoralen Orgasmus wird das Ganze auch allgemein hin akzeptiert. Beim vaginalen Orgasmus wird genau dasselbe Phänomen aber vehement bekämpft.

Dabei ist in Statistiken durchaus zu erkennen, dass ältere und somit meist reifere Frauen öfter einen vaginalen Orgasmus haben



als jüngere. Auch die moderne Forschung stützt die These, dass psychische Faktoren über die Orgasmusfähigkeiten von Frauen entscheiden (Brody 2008, S. 1167-76). Um zu beantworten, warum es für Frauen nun so wichtig ist, eine gewisse psychische Reife zu besitzen, um (vaginale) Orgasmen haben zu können, wohingegen Männer nur rein körperlich reifen müssen, gibt es zwei Ansätze. Einmal einen evolutionäre (Wallen 2006, S. 633-6) als auch eine soziale Erklärung (Hite 1976 ).

Wirklich interessant wird jetzt aber die Frage, warum scheinbar 70 bis 80 Prozent der Frauen (und ich bis vor kurzem auch) auf sexueller Ebene psychisch unreif sein sollen.

Wie kommt diese psychische Unreife zustande, warum sind bei uns so viele Frauen unreif und in anderen Völkern kaum eine?

## Von Psyche oder Gesellschaft

Als Neurologe und Psychoanalytiker versuchte Sigmund Freud das Ganze damit zu erklären, dass er in den Köpfen einzelner Frauen nach einem Fehler suchte. Bei psychischen Erkrankungen, mit denen Freud sonst zu tun hatte, ist dort meist auch die Ursache zu finden. Wenn nun aber 70 bis 80 Prozent aller Frauen davon betroffen sind, keine vaginalen Orgasmen erleben zu können, dann ist das Ganze ein gesellschaftliches Problem.

Die sexuelle Unreife kommt also nicht durch die Fehlentwicklung einzelner Frauen zustande. Es lässt sich also vermuten, dass die soziale Umwelt, die Gesellschaft, die Medien, Erziehung und so weiter so auf die Entwicklung von Frauen einwirken, dass 70 bis 80 Prozent von uns Schwierigkeiten mit dem Erreichen der sexuellen Reife bekommen, was dann wiederum das Erreichen des Orgasmus verhindert.

Dass die Gesellschaft auf die Entwicklung eines einzelnen Menschen einwirkt, wird Sozialisation genannt (Nestvogel 2004). Die Sozialisation geschieht nicht bewusst. Es gibt also niemanden, der es sich zum Ziel gemacht hat, der Frauenwelt ihre vaginalen Orgasmen zu verwehren. Wir Frauen werden einfach nur mit Glaubenssätzen groß und eignen uns Verhaltensweisen an, die es uns unglaublich schwermachen, sexuelle Reife zu entwickeln und so vaginale Orgasmen zu erleben.

Machen wir das ganze einmal an einem generellen Beispiel deutlich, das zeigt, wie die Sozialisation wirkt: Männer werden schon von klein auf daran gewöhnt, dass sie sexuelle Wesen sind. Ständig wird das Thema der Erektion im Fernsehen humorvoll verarbeitet und auch Masturbation kommt immer mal wieder vor.

Die sympathische Hauptrolle in „American Pie“ verschafft sich an einem Apfelkuchen Erleichterung, und der junge Zuschauer denkt sich, „wenn das so ein netter Typ macht, ist das schon irgendwo okay.“ Bei Frauen ist das anders. Frauen werden als reine unschuldige Wesen beschrieben. Vor Erregung feuchte Scheiden haben im Fernsehen keinen Platz. Man trifft sie in Pornos, in denen aber absolut keine Identifikation mit den Darstellerinnen gewünscht ist.

Wenn dann mal eine weibliche Hauptrolle doch mit etwas Derartigem einhergeht, so erfolgt direkt ein Tabubruch, wie es in „Feuchtgebiete“ der Fall ist. Charlotte Roche schafft mit ihrer Hauptrolle keine Identifikationsfigur, sondern erregt durch Hämorrhoiden, Drogenmissbrauch und mangelhafte Genitalhygiene noch weitere Abscheu vor den Feuchtgebieten der Frau.

Dass Männer „einen Ständer“ haben oder sich einen „runterholen“, ist völlig normal, dass Frauen vor Erregung feucht werden oder es sich selbst machen aber nicht. Das führt dazu, dass viele Frauen noch heutzutage Schuldgefühle haben, wenn sie es sich selbst besorgen.



Männliche Teenager tauschen untereinander die Adressen von Pornowebsites aus, während Frauen in dem Alter versuchen, voreinander zu verstecken, dass sie schon ihre erste Periode hatten. Das Ganze befindet sich glücklicherweise langsam im Aufbruch und die ersten masturbierenden Frauen, die zu einer gewissen Identifikation anregen, treten in Erscheinung.

Ein Beispiel dafür wäre Max aus „Two Broke Girls“, wobei auch dort zu beachten ist, dass das "Gossenkind" mit niedrigem Bildungsstandard Masturbation betreibt, während Caroline, als Akademikerin und ehemalige Millionärin solche Themen ablehnt.

Die Sozialisation kann aber auch wesentlich offensichtlicher wirken. Während unsere soziale Umwelt so auf uns einwirkt, dass wir beinahe den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen und vielleicht zwei oder drei Mal die Woche kurz Sport machen, wird von Urvölkern ein ganz anderes Aktivitätsniveau verlangt. Auch dadurch wirkt die Gesellschaft auf die Entwicklung der Menschen. In diesem Fall auf die körperliche Entwicklung.

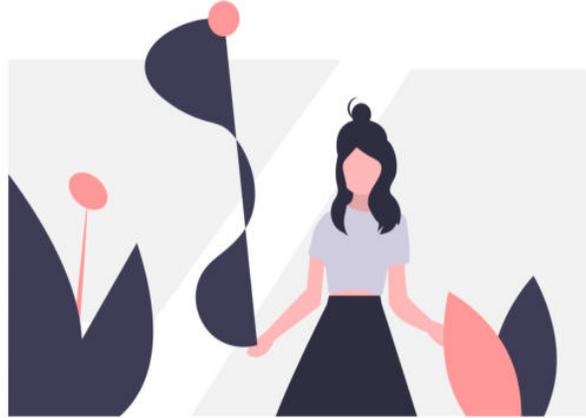
Die heutige Sexualwissenschaft geht davon aus, dass die Sozialisation den Sexualtrieb des Menschen bildet. Es soll also keinen angeborenen Sexualtrieb geben. Stattdessen entsteht der Sexualtrieb „im Vordergrund der kindlichen Entwicklung [...] (durch) interaktive Lernprozesse, die das Kind auf einer biologischen Grundlage, in Aneignung oder Verinnerlichung seiner sozialen Umwelt durchläuft.“ (Haeberle 1995).

Das bedeutet also, dass Menschen lernen, was sie als „sexuell“ oder „erregend“ empfinden. Dass dies zum Teil richtig ist, kann man an der Fetisch-Bildung sehen. Männer und Frauen lernen dabei in ihrer Entwicklung bestimmte Sachen, wie beispielsweise Füße als „sexuell“ kennen. Dennoch kann ich dieser Theorie nicht vollkommen zustimmen, denn gewisse Sachen wurden seit jeher global als „sexuell“ angesehen.

So beispielsweise die weibliche Brust. Ein Mann muss nicht lernen, dass eine Brust „sexuell“ ist. Solange der Mann eine heterosexuelle Veranlagung hat, wird er, egal wo er aufwächst, Brüste als sexuell anziehend empfinden. Außerdem wäre in einer Welt, in der Heterosexualität als das „sexuell normale“ ausgegeben wird, das Aufkommen von Homosexualität kaum zu erklären sein, wenn die angeborene Sexualität nicht doch eine Rolle spielen würde. In gewissen Maßen gibt es also doch diesen angeborenen biologischen Sexualtrieb.

## Sozialisation und biologische Triebe

Es gibt also einen sozialisationsbedingten Sexualtrieb, der durch die Gesellschaft entsteht und einen angeborenen Sexualtrieb, der durch die eigene Erbveranlagung entsteht. Der



Sozialpsychologe George Herbert Mead nennt angeborene Triebe „I“ und die auf uns wirkende Kraft der Gesellschaft „Me“.

Beide zusammen formen dann die Persönlichkeit des Menschen. Bei Freud heißen diese beiden Kräfte „ES“ und „Über-Ich“. Was passiert nun aber, wenn die sozialisationsbedingte Sexualität und die angeborene Sexualität nicht miteinander kombinierbar sind? Es führt zu sexueller Unbefriedigung und die Sexualität wird in ihrer Entwicklung gehemmt. Das Ergebnis ist das, was Sigmund Freud sexuelle Unreife nennt.

Das Ganze ist im Fall von Homosexuellen sehr gut untersucht worden. Die angeborene Sexualität dieser Menschen war homosexuell. Sie fanden das gleiche Geschlecht sexuell anziehend. Gleichzeitig aber wirkte sich die Sozialisation auch auf die Entwicklung des Sexualtriebs aus und verteuflte die Homosexualität lange Zeit. Bis ins Jahr 1973 galt Homosexualität sogar als eine psychische Krankheit (vgl. Spitzer 1981).



Tritt ein homosexueller Mensch nun in eine heterosexuelle Beziehung, so leidet sein Verhalten darunter. Der sozialisierte Sexualtrieb wäre zwar befriedigt, aber der biologische

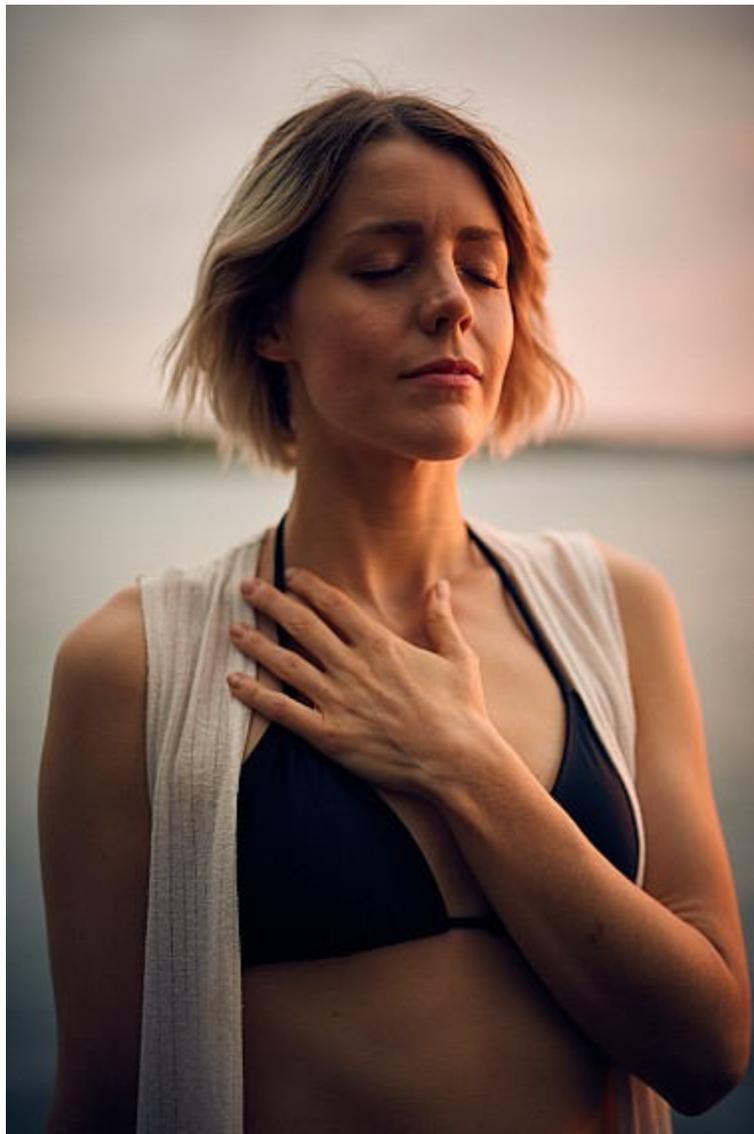
Sexualtrieb eben nicht. Beide sind in diesem Fall widersprüchlich und das führt zu Leid. Der homosexuelle Partner ist in einer solchen Konstellation unglücklich und kann auch sexuell keine wirkliche Befriedigung erleben.

Untersucht man jetzt, wie sich dieser Widerspruch der beiden Sexualitäten auf einen Menschen auswirkt, kommt man zu folgendem Ergebnis: „Gerade in der inneren Auseinandersetzung des Jungen mit sich selbst und seinem Mannwerden, aber genauso im Kontrollhandeln der Eltern sowie im Integrationsdruck der sozialen Umwelt entfaltet [dieses Homosexualitätstabu] seine blockierende psychosoziale Wirkung.“ (Böhnisch 2004, S. 121) Das heißt, homosexuelle Jungen leiden unter diesem Widerspruch der angeborenen und anerzogenen Sexualität durch eine Blockade des Psychosozialen.

Das Ganze kann sogar eine (pathologische) psychologische Störung zur Folge haben (vgl. Böhnisch 2004: 123). Laut Freud ist es genau so eine Störung, die eine Frau davon abhält, vaginale Orgasmen haben zu können. Frauen können ihre Sexualität nicht voll entwickeln, wenn ihr sozialisierter Sexualtrieb und ihr biologischer Sexualtrieb nicht harmonieren. Zu demselben Ergebnis ist auch Böhnisch (2004, S.123) gekommen. Ein bewusstes Wahrnehmen der eigenen Wünsche ist notwendig, um zu verhindern, dass sich verkappte, gezwungene (Entwicklungs-) Störungen ausprägen.

## Der Weg zum Vaginalen Orgasmus

Wenn Sigmund Freud nun also sagt, dass das Erreichen des vaginalen Orgasmus für psychische Gesundheit spricht und ein Unterschied zwischen sozialisiertem Sexualtrieb und biologischen Sexualtrieb zu psychischen (Entwicklungs-) Störungen führen kann, dann heißt das auch, dass Frauen, deren Sexualtriebe im Einklang sind, keine Probleme mit dem Erreichen des vaginalen Orgasmus haben.



## Sozialisation als Problem

Der vaginale Orgasmus existiert zweifelsohne. Wie Freud schon sagte, hängt der vaginale Orgasmus mit psychischer Gesundheit respektive (psychisch-)sexueller Reife der Frauen zusammen. Wenn nun aber 70 bis 80 Prozent der Frauen keine vaginalen Orgasmen erleben können, dann ist das kein individuelles Problem einzelner (psychisch unreifer) Frauen, sondern das einer ganzen Gesellschaft.

Diese sexuelle Unreife entsteht dadurch, dass der sozialisierte Sexualtrieb der Frau, also dass, was eine Frau gelernt hat „geil“ zu finden, nicht mit dem übereinstimmt, was eine Frau von ihrer Biologie her tatsächlich „geil“ findet. Möchtest du nun also die geilsten Orgasmen haben, die du dir vorstellen kannst und das erste Mal in deinem Leben vaginal kommen, dann musst du deinen sozialisierten Sexualtrieb und deinen biologischen Sexualtrieb in Einklang bringen!

Wenn du noch nicht vaginal kommen kannst, dann ist das normal. Wenn du es aber lernst, dann krönst du sexuelle Leidenschaft mit einer Ekstase, die du dir nicht vorstellen kannst.

Doch welche Sozialisation verhindert nun, dass ich vaginale Orgasmen habe?

## Die Sexuelle Sozialisation

Die sexuelle Sozialisation unserer Gesellschaft wandelte sich über die Jahrhunderte sehr häufig. Während Homosexualität in der Antike vollkommen normal gewesen ist, wurde sie schon im Mittelalter zu einer schweren Sünde. Die Sozialisation hat aber einen enormen Einfluss auf unsere Sexualität.

### Das Mittelalter

Früher verhinderte in unserer westlichen Gesellschaft allen voran das Christentum, dass Frauen ihre Sexualität voll ausleben konnten. Sexualität und weibliche Sexualität im Besonderen wurden dämonisiert. Es ist nicht selten vorgekommen, dass eine Frau, die offensichtlich Spaß am Sex hatte, für eine Hexe gehalten wurde und auf dem Scheiterhaufen endete.

„Sex ist nur in der heterosexuellen Ehe zum Zweck der Fortpflanzung gestattet.“ (Gaubitz 2015) In den kirchlichen Sexuallehren finden sich auch ein „detailliertes Verbot von Ehebruch, Unzucht, oralen- und analen Verkehr, Masturbation und sogar Stellungen, die von der prokreativen Norm abweichen.“ (Farley 2006, S. 59). Die Frau bekam dabei die Rolle der Verführerin zugeschrieben.



Sie war quasi die „Spezialagentin des Bösen“ (ebd.)

Im Allgemeinen hatten strenggläubige Christen große Angst vor der chaotischen Macht der verderblichen Leidenschaft (Farley 2006, S. 38).

Gleichzeitig glaubten die Menschen jedoch noch mehr oder weniger an die pythagoreische Gegensatzlehre, die in sexueller Hinsicht besagte, dass der Samen des Mannes mit dem der Frau zusammen ein Kind zeugt (vgl. Lesky 1950, S. 25). Als Samen der Frau wird nach wissenschaftlicher Meinung tatsächlich das weibliche Ejakulat gemeint. Im Allgemeinen schien das Squirten bis ins 17. Jahrhunderte sehr bekannt und verbreitet gewesen zu sein (sehr ausführlich schreibt dazu Stifter 1988). Als Medizinisches Standardwerk galt ab dem 13. Jahrhundert das *Canon Mediciane*. In diesem wird ebenfalls gelehrt, dass eine Frau nur dann schwanger werden kann, wenn sie beim Sex Lust empfindet und ejakuliert. Dabei wird tatsächlich das Wort „ejakuliert“ beim Mann, wie bei der Frau verwendet (vgl. Weisser 1983, S. 126).

Die Lust der Frau wird im Mittelalter also schon eine Rolle gespielt haben, wenn auch nur, um nach damaligem Glauben Kinder zeugen zu können. Aber auch aus gesundheitlichen Gründen war es der Frau erlaubt, Lust zu empfinden. Nach der öffentlichen Meinung mussten Frauen regelmäßig Orgasmen haben, um nicht an „Hysterie, Melancholie, Nymphomanie, Epilepsie und sogar Besessenheit“ zu erkranken (Stifter 1988, S. 86ff). Das Ganze wurde damit begründet, dass der „Samen der Frau“ bei zu langer Enthaltbarkeit beginne zu „salzig“ zu werden und die Frau in eine Art „Raserei“ verfällt (vgl. Musitano 1711, S. 138).

Im Mittelalter muss also, entgegen der allgemeinen Vermutung, ein gewisser Hang zur sexuellen Sozialisation vorhanden gewesen sein. Männern und Frauen war das Empfinden der Lust erlaubt, um sich fortzupflanzen und um gesund zu bleiben. Gleichzeitig war die Lust der Frau aber auch ein Wink des Teufels. Die sexuelle Sozialisation wird also irgendwo zwischen natürlichem Trieb nach Kindern und der katholischen Keuschheit gelegen haben.

Wenn man der Theorie von Prof. Stifter glaubt, dass selbst das Squirten unter Frauen im Mittelalter verbreiteter und bekannter war als heutzutage, dann wird die sexuelle Sozialisation im Mittelalter gar nicht so schlecht gewesen sein.

## Das viktorianische Zeitalter

Danach folgte das viktorianische Zeitalter. Dort gewannen die Naturwissenschaften immer stärker an Bedeutung und die Fortschritte in der Medizin erschufen neue Moralvorstellungen zur Normierung der Gesellschaft (vgl. Muchembled 2005, S. 215).



Die Gesellschaft war aber immer noch stark geprägt von den christlichen Vorstellungen. Dies führte dazu, dass viele (wissenschaftliche) Erkenntnisse nichts

anderes taten, als die Werte der Kirche zu wiederholen. Nun kamen aber wissenschaftliche Erkenntnisse hinzu und die Menschheit fand heraus, dass der Samen des Mannes Spermien enthielt, die sich nicht mit dem „Samen der Frau“ zu einem Kind vereinigten, sondern mit der Eizelle. Man unterschied in dieser Gesellschaft zwischen natürlichem und unnatürlichem Verhalten und es herrschte eine generelle Kontrolle über die Gesellschaft (vgl. Dabhoiwala 2012, S. 415 f).

Der weibliche Orgasmus war plötzlich nicht mehr von Belang, wenn es darum ging, Kinder zu zeugen. Er wurde zu einem unnatürlichen Verhalten. Wenn eine Frau beim Sex keinen Orgasmus hatte, war das in Ordnung, hatte der Mann keinen, war es eine Sünde (vgl. Aertnys 1893, S.94).

Während es im Mittelalter noch „gesund“ für die Frau war, hin und wieder Orgasmen zu haben, wurde der „nutzlose“ Orgasmus der Frau im viktorianischen Zeitalter zu einer Gefahr für die Gesundheit. Ärzte meinten, Orgasmen könnten unter anderem Neurosen auslösen (vgl. Stifter 1988, S. 104).

„Die Medizin biegt die Realität nach den kulturellen Erfordernissen ihres Bezugsuniversums zurecht, greift das christliche Schuldgefühl hinsichtlich der Sexualität auf und macht daraus eine eigene Gesundheitsvorschrift.“ (Dabhoiwala 2012, S. 415 f.)

Diese Gesundheitsvorschriften bildeten dann neue Kontrollwerte wie beispielsweise, dass Frauen nicht fähig seien, sexuelle Lust zu empfinden und dass die männlichen Bemühungen, Frauen sexuelle Lust zu verschaffen, sogar Nervenschäden anrichten und das Risiko auf einen Schlaganfall erhöhen können (Muchembled 2005, S. 216).

Zu dieser Zeit entwickelten Ärzte auch eine Behandlungsmethode, um junge Mädchen zu „schützen“, die Spaß am Reiben ihrer Klitoris fanden. Wenn ein Mädchen es nicht unterließ, an sich herumzuspielen, wurde kurzerhand ihre Klitoris mit einem Glüheisen entfernt, um sie vor nachhaltigen Schäden zu bewahren (vgl. Deslandes 1835, S. 247 ff.)

So trat an die Stelle von ewiger Verdammnis eine Angst vor Krankheit und Tod (vgl. Muchembled 2005, S. 216.) Diese Furcht wird durch die Abwertung des Orgasmus weitergetragen, da dies ein Ort des Verlustes der Selbstkontrolle sei und somit ein Symbol der Unordnung in der Welt darstelle (ebd.).

Der sozialisierte Sexualtrieb verneinte für die Frau also alles Sexuelle. Wenn eine Frau geil war, war sie krank. Es war nicht normal, sexuelle Lust zu empfinden. Das Bild der Sexualität bekommt eine negative Zeichnung. Sie verkörperte eine unanständige und manchmal tödliche Krankheit (Muchembled 2005, S. 221). In dieser Zeit entstand ein starker Bruch zwischen biologischer und sozialisierter Sexualität. Frauen mussten sich selbst und der Gesellschaft vorspielen, keine Lust zu empfinden, um nicht als krank zu gelten.

## Die sexuelle Revolution

Schließlich folgten die 1960er Jahre.

Aufgrund des großen Nahrungsmittelüberschusses stieg der Wohlstand in Europa und Amerika (vgl. Muchembled 2005, S. 52). Das bedeutete ein Leben ohne Hunger. Krankheiten wie Pest waren überwunden und die nach 1945 Geborenen kannten keine Zeiten des Krieges (ebd.).



„Vor diesem Hintergrund der außerordentlichen Fortschritte, nach Jahrtausenden oft schreiender Not und tödlicher Bruderkämpfe bis zum Zweiten Weltkrieg, hat die abendländische Sexualität ein neues Gleichgewicht gefunden.“ (ebd.)

Es ist eine Zeit, in der Frauen wieder ihre Autonomie zurückgewinnen. Sie können einen Orgasmus fordern und das ganz unabhängig von der Fortpflanzung (Muchembled 2005, S. 56). Dabei geriet die Einzelne immer mehr in den Mittelpunkt. Frauen waren nun unabhängig und selbstbestimmt. (Muchembled 2005, S. 54). Die neugewonnene Möglichkeit, Orgasmen zu fordern, sollte auch genau in dieses Bild passen.

Deshalb geriet der klitorale Orgasmus immer mehr in den Fokus. Der vaginale Orgasmus brauchte damals einen (männlichen) Partner, da der Markt an Dildos und Vibratoren noch nicht wirklich erschlossen war oder noch stark unter Repressionen der vergangenen Jahrhunderte litt. Der klitorale Orgasmus hingegen war modern, unabhängig, ein wenig rebellisch und brauchte nichts anderes als die eigene Hand der Frau. Er passte einfach perfekt in den erstarkenden (feministischen) Zeitgeist.

Die Frau brauchte also nichts mehr, was in sie gesteckt wird, um Lust zu empfinden, die Frau konnte sich nun selbst Lust verschaffen. In dieser Zeit traten viele Wissenschaftler auf, die sogar versuchten, den vaginalen Orgasmus gänzlich zu leugnen (vgl. Masters / Johnson 1966 und vgl. Hite 1976 / Sherfey 1972) oder ihn von der Genetik der Frau abhängig zu machen (vgl. Dunn et al. 2005).

Dies war ein Teil der Unabhängigkeitsbewegung der Frau. So konnte sie Orgasmen fordern, ohne auf einen Partner angewiesen zu sein. Der vaginale Orgasmus wurde aus wissenschaftlicher Sicht zu einem Mythos erklärt oder war von der Genetik abhängig. Niemals aber hätte eine Frau etwas dafür tun müssen.

Viel von dem, was früher als gut und erstrebenswert empfunden wurde, geriet aus Protest ins Wanken und wurde oft ins Gegenteil umgekehrt. „Anständiger“ Sex in der Missionarsstellung bekam schnell ein schlechtes Image und „verbotene“ Stellungen wurden interessanter.

Aus Protest wurde auch der anale und orale Verkehr öffentlich thematisiert. Das nahm auch bei den Rollenbildern von Mann und Frau seinen Lauf. Frauen wurden immer unabhängiger und das Konzept von Liebe geriet ins Wanken (Muchembled 2005, S. 56 f). Männliche Stärke wurde zu etwas Machohaftem, stattdessen sollten Männer sensibler werden. Frauen versuchten mehr zu sein wie Männer und Männer mehr zu sein wie Frauen.

Auf Männer wie Frauen wirkt immer ein sozialer Druck, welcher sie dazu zwingt, bestimmte Rollenbilder einzunehmen. Dieser Druck wirkt heute aber in eine andere Richtung als früher. Die moderne Frau muss laut ihrer Sozialisation, beispielsweise Karriere machen, sonst ist sie das „Heimchen am Herd“ und hat nichts aus ihrem Leben gemacht.

Der (biologische) Wunsch von Frauen, Kinder zu bekommen, ist mit dem Karrierewunsch aber oft nicht kompatibel. Dabei trägt fast jede Frau diesen Kinderwunsch in sich. Dadurch entsteht ein Konflikt aus dem „I“, der biologischen Triebkraft und dem „Me“, der gesellschaftlichen Haltung. Dieser Konflikt zwischen Kinderwunsch und Karrierestreben führt oft zu psychischen Problemen und ist der Grund dafür, dass viele Frauen unter der sogenannten „Quarter-Life-Crisis“ leiden (Robbins / Wilner 2004).

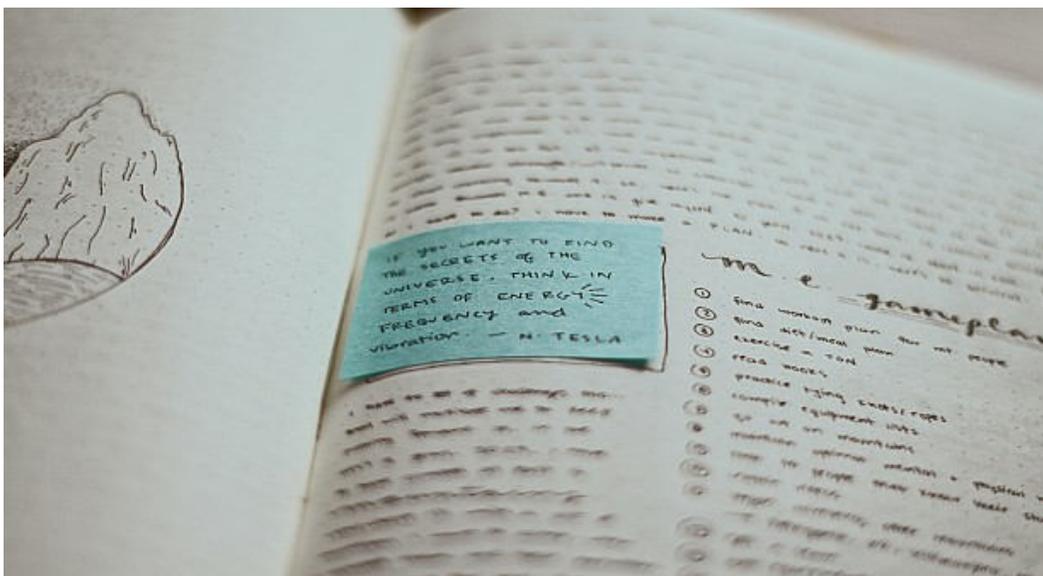
Auch Männer leiden unter ähnlicher Sozialisation. Sie müssen zum einen männlich, mutig, stark, tapfer sein und Durchsetzungsfähigkeit haben, dürfen aber auf der anderen Seite nicht dominant, hitzköpfig oder stur sein. Das widerspricht sich nun aber teilweise enorm.

Diese Sozialisation begann durch die Ideen der 1960er-Bewegung und ist heute stärker denn je in unsere Gesellschaft durchgedrungen. In den 1960er Jahren waren diese Vorstellungen noch rebellisch und neu. Heute sind sie fest in der Erziehung der Kinder, in den Lehrplänen der Schulen und in den Köpfen der Erwachsenen verankert. Und genau hier ist auch das Problem mit der (vaginalen) Orgasmuslosigkeit unserer Zeit zu finden.

## Die Entwicklung meiner Theorie

Eigentlich sollten wir heute alles haben, was es braucht, um die besten Orgasmen zu haben, die die Menschheit jemals erlebt hat. Es könnte ein Zeitalter der Befriedigung und des Wohlergehens sein. Es gibt keinen Hunger, keinen Krieg, keine Seuche, nichts, was uns von unserer Selbstentfaltung hemmt. Selbst die Kirche hat ihren Einfluss verloren und eigentlich sollten wir jetzt in der Lage sein, unsere Lust so zu (er)leben, wie wir es wünschen. Und dennoch haben heute vermutlich weniger Frauen vaginale Orgasmen als jemals zuvor.

Ich hatte also nichts außer die medizinische Gewissheit, dass eigentlich jede Frau vaginale Orgasmen haben könnte. Trotzdem hatten sie nur die gesegneten 20 bis 30 Prozent aller Frauen.



## Mein Vorgehen

Weil ganze 70 bis 80 Prozent aller Frauen nicht in der Lage sind, vaginale Orgasmen zu haben, war ich mir komplett sicher, dass es nicht an einer individuellen (psychologischen) Fehlentwicklung liegen konnte, wie es Sigmund Freud vermutete.

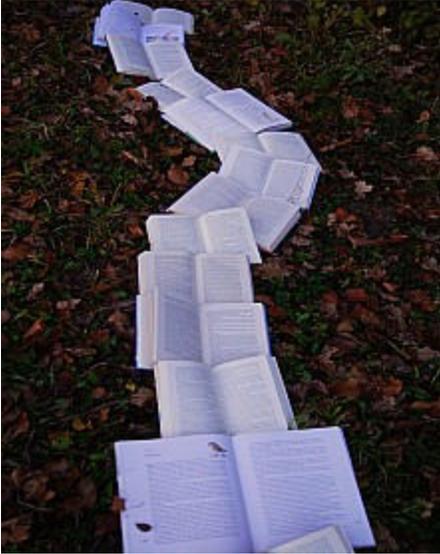


Bei einer derart hohen Zahl der Frauen, musste das Ganze ein gesellschaftliches Problem sein. Das bestätigte sich auch damit, dass andere Gesellschaften dieses Problem gar nicht oder noch stärker hatten als wir. Ich hatte also die Theorie, dass die Gesellschaften, bei denen alle Frauen vaginale Orgasmen haben können, irgendwo einen entscheidenden

Unterschied zu den Gesellschaften aufweist, wo sehr wenige Frauen vaginale Orgasmen haben können. Gleichzeitig muss es einen Unterschied geben zwischen einer Frau aus Europa, die vaginal kommen kann und einer Frau aus Europa, die nicht vaginal kommen kann.

Um herauszufinden, worin nun diese Unterschiede lagen, begann ich, mithilfe eines Sozialwissenschaftlers, damit zahlreiche qualitative Interviews mit Frauen zu führen, die von sich behaupteten, vaginale Orgasmen zu haben und diese auszuwerten. Teilweise führten wir diese Interviews persönlich, telefonisch oder über das Internet. Wir verwendeten sehr offene Interview-Verfahren (narratives Interview), um unsere Theorien zu bilden und möglichst viel davon interpretieren zu können, was uns unsere Interviewpartner mitteilten.

Aber auch vorgefertigte „Leitfaden“ Interviews fanden später ihre Anwendung, um unsere vorläufigen Theorien zu prüfen. Die Theorien sind allesamt aus den Interviews und der Analyse von Fachliteratur über Bevölkerungsgruppen mit einem hohen Anteil an vaginalen Orgasmen entstanden. Wenn mehrere Frauen uns beispielsweise erzählten, dass es für sie sehr wichtig ist, dass es in ihrer Beziehung harmonisch läuft, damit sie vaginale Orgasmen haben können, dann entwickelten wir daraus die Theorie, dass die Harmonie irgendwie mit der Fähigkeit des vaginalen Orgasmus zusammenhing.



Zu dieser Theorie durchsuchten wir dann Fachliteratur der Medizin, Psychologie, Soziologie und Sexualwissenschaften, suchten nach Statistiken und schauten, ob wir Übereinstimmungen fanden.

Gleichzeitig versuchten wir, diese Theorie aber auch während weiterer Interviews zu überprüfen. Dieses Vorgehen wird in

den Sozialwissenschaften „Grounded Theory“ genannt und gilt als eine sehr verlässliche Vorgehensweise, um sehr gültige Theorien zu erstellen.

Die Theorien, die sich nach diesem wissenschaftlichen Verfahren bestätigt hatten, habe ich dann erst an mir selbst und später noch an all meinen Freundinnen getestet. Nur das, was wirklich funktioniert, ist letztlich in diesem Buch gelandet.

Letztlich haben wir es zusammen geschafft, aus all den Daten eine Theorie und einen Leitfaden zu erstellen, der dazu führte, dass ich den ersten vaginalen Orgasmus meines Lebens hatte. All meine Freundinnen wollten wissen, wie es geht und auch sie haben es mithilfe dieser Methode geschafft und ich bin mir sicher, dass es auch bei dir funktionieren wird.

# Der Weg zum Vaginalen Orgasmus

Die erste und zweite Auflage meines Buchs „Der Weg zum vaginalen Orgasmus“ wurden bereits tausende Male verkauft. Ich habe hunderte Coaching Gespräche geführt. So konnte ich meinen Leserinnen nicht nur dabei helfen endlich intensive Orgasmen beim Sex zu erleben, sondern auch dazu lernen und meine Anleitung weiter verbessern. Oft traten dieselben Fragen aufs Neue auf und oft standen Frauen vor ganz ähnlichen Herausforderungen.

Der letzte Schritt meines Vorgehens ist die vollständige Überarbeitung meiner Anleitung, um noch besser auf die Fragen und Bedürfnisse meiner Leserinnen und Leser eingehen zu können.

Aber auch jetzt ist mein E-Book womöglich nicht perfekt. Ich werde weitere Erfahrungen sammeln und meine Anleitung noch weiter verbessern. Und du kannst dich jetzt schon auf das nächste Update freuen.



# Teil 2

## Die Sarina Cant Methode für vaginale Orgasmen



## Die drei Säulen des vaginalen Orgasmus

Nachdem ich dir zuvor all die Hintergründe zum vaginalen Orgasmus erklärt habe, kommen wir nun zum zweiten Teil des E-Books, der praktischen Anleitung.

Sie ist das Resultat meiner Forschung und meiner Erfahrungen als Sexualberaterin. Wenn Du ihr folgst, dann wirst auch du lernen, vaginale Orgasmen zu erleben!

Meine Methode für vaginale Orgasmen basiert auf drei Säulen. Jede einzelne ist wichtig. Die Anleitung ist so gegliedert, dass die entschiedensten Dinge zuerst behandelt werden. Es sind die Dinge, die sehr schnell einen enormen Unterschied machen und mit denen du deinem ersten vaginalen Orgasmus einen riesigen Schritt näherkommst. Später geht es mehr ins Detail und ich zeige dir ein paar Tricks und Kniffe, um noch mehr Spaß im Bett zu erleben.



Die erste und für viele Frauen wirklich entscheidendste Säule ist die das richtige Mindset, um vaginale Orgasmen zu erlernen. Dabei geht es um etwas, dass viele Frauen, die vaginale Orgasmen erleben, intuitiv richtig machen. Frauen, die niemals beim Sex kommen, haben oft eine andere Sichtweise auf das Ganze und das macht es für sie enorm schwer beim Sex zu kommen. Das Gute ist,

dass sich diese Sichtweise ganz einfach verändert lässt, wenn man weiß wie.

Auch die zweite Säule bleibt mental. Es geht jedoch in eine andere Richtung. Im nächsten Kapitel widmen wir uns nämlich der psychischen Befriedigung und Stimulation. Hier lassen sich innerhalb kurzer Zeit gewaltige Unterschiede feststellen. Frauen, die früher nie besonders viel Spaß im Bett hatten, können es plötzlich kaum mehr abwarten, wieder mit ihrem Partner intim zu werden. In diesem Kapitel werde ich dir psychologische Trigger zeigen, die evolutionär mit dem Lustzentrum der Frau verknüpft sind. Zudem wirst du lernen diese Trigger ganz einfach bei dir selbst auszulösen und auslösen zu lassen.

Danach widmen wir uns der dritten Säule, der körperlichen Befriedigung und Stimulation. Viele Frauen denken, dass sie nur die richtige Stellung ausprobieren müssten, um beim Sex kommen zu können. So funktioniert das jedoch nicht. Das ist aber eine gute Sache, denn keine Frau muss irgendwelche komplizierten Kamasutra Stellungen ausprobieren oder sich anderweitig verrenken. Stattdessen gibt es einfache Techniken, die Frauen aktiv beim Sex anwenden können, um ihr Empfinden enorm zu steigern. Viele Frauen, die vaginale Orgasmen haben, machen das ganz von allein. Ich musste das jedoch erst lernen und so geht es leider auch den meisten anderen Frauen. Nur gut, dass ich diese Techniken bereits analysiert habe und sie dir vorstellen werde.

Danach zeige ich dir, wie Frauen generell mehr beim Sex spüren können und was dahintersteckt, wenn Frauen bisher noch keine vaginalen Orgasmen hatten. Dabei gehe ich auf die Rolle der Beckenbodenmuskulatur ein. Dann erkläre ich dir, wie du sie ganz einfach und ohne viel Zeitaufwand trainieren kannst.

Zum Schluss gehe ich noch auf einen Punkt ein, der das Zünglein auf der Waage sein kann, wenn es darum geht vaginale Orgasmen zu erleben. Einige Frauen haben erst dann gelernt die lustvollsten Höhepunkte beim Sex zu erleben, wenn sie auch das richtig umgesetzt haben. Die Rede ist von der Aktivierung der Nervenverbindungen.

Jedes einzelne Kapitel ist sehr wichtig und du solltest es aufmerksam lesen und vielleicht hin und wieder einmal erneut lesen, wenn du es in dein Liebesleben integrierst. Das soll aber nicht in einen Zwang ausarten, die einzelnen Techniken sind viel mehr dazu da, um deinen Spaß beim Sex zu vervielfachen. Also sieh es nicht als Dinge, die du tun musst, um vaginale Orgasmen zu erleben. Sieh es lieber als eine Vielzahl an tollen Möglichkeiten, um noch mehr Spaß im Bett zu erleben!



## I. Säule – das richtige Mindset

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, dann willst du vaginale Orgasmen erleben. Du sehnst dich nach den lustvollsten Höhepunkten beim Sex. Du willst endlich in leidenschaftliche Ekstase verfallen, während du es mit deinem Partner treibst und du freust dich wirklich schon auf den Moment, wenn es soweit ist!

Aber warum willst du wirklich vaginale Orgasmen erlernen? Was steckt hinter dieser Sehnsucht? In hunderten Coachings habe ich gelernt, dass viele Frauen irgendwann das eigentliche Ziel aus den Augen verlieren. Sie wollen so sehr vaginale Orgasmen erleben, dass es zu einem Selbstzweck wird.

Eigentlich ist der vaginale Orgasmus der schönste Höhepunkt, zu dem der weibliche Körper im Stande ist. Damit ist er auch der lustvollste Höhepunkt, zu dem der menschliche Körper allgemein in der Lage ist.

Der vaginale Orgasmus ist dafür da, um dem Sex die Krone aufzusetzen, ihn mit noch mehr Lust, Spaß und maximaler Befriedigung enden zu lassen. Die meisten Frauen, die vaginale Orgasmen erleben, haben das auch verinnerlicht. Für sie ist der Höhepunkt „nur“ der Höhepunkt und er ist eine ganz besondere Extraportion Spaß beim Sex.



Viele Frauen sehen das jedoch (unterbewusst) anders. Um genau zu sein ist es genau anders herum. Sie sehen den Sex nur noch als eine Sache, die sie tun müssen, um einen vaginalen Orgasmus zu erleben. Der vaginale Orgasmus, der eigentlich die schmackhafteste Kirsche auf dem Eisbecher ist, wird so zum Ziel.

Aber genau mit dieser Sichtweise setzen sich sehr viele Frauen selbst unter Druck. Ich habe das selbst bei mir erlebt, aber richtig verstanden habe ich es erst, nachdem ich dieses Problem immer wieder bei meinen Kundinnen begegnet bin. Frauen, die den vaginalen Orgasmus erzwingen wollen, haben deshalb noch viel größere Schwierigkeiten damit, zum Orgasmus zu kommen.

Du kannst dir das so ähnlich wie mit dem Einschlafen vorstellen. Wenn du nachts im Bett liegst, es schon sehr spät ist und du am nächsten Morgen wirklich früh aufstehen musst, dann wird es viel schwieriger einzuschlafen. Du versuchst es dann nämlich zu erzwingen. Vielleicht denkst du dann die ganze Zeit, dass du endlich einschlafen musst, weil du am nächsten Morgen sonst übermüdet sein wirst. Vielleicht zählst du in deinem Kopf die Stunden, die du jetzt noch schlafen kannst und versuchst umso mehr einzuschlafen, weil es viel zu wenig sind. Dieses Unterfangen ist zum Scheitern verurteilt.

Wenn du aber akzeptierst, dass es schon 2 Uhr nachts ist und dich stattdessen darauf konzentrierst wie weich dein Bett ist, wie angenehm wohlig warm sich deine Bettdecke anfühlt und wie schön ruhig es doch ist, dann schläfst du sofort ein!

Beim Sex ist es dasselbe. Früher wollte ich jedes Mal kommen, wenn ich Sex hatte. Ich versuchte es zu erzwingen. Beim Sex hatte ich die ganze Zeit nur meinen Höhepunkt im Sinn und deshalb klappte es nie. Als ich dann angefangen habe zum vaginalen Orgasmus zu forschen änderte sich das jedoch paradoxerweise.



Ich konzentrierte mich nämlich nicht mehr so sehr auf den vaginalen Orgasmus, sondern darauf wie es sich anfühlte, wenn ich gewisse Techniken und Methoden ausprobierte. Während

der Zeit meiner Forschung hatte ich oft gar nicht die Absicht beim Sex zu kommen, ich wollte viel eher etwas Neues ausprobieren und wartete ganz gespannt darauf, wie es sich anfühlen würde, wenn ich z. B. das „Drücken beim Sex“ ausprobierte (eine Technik die ich dir später zeigen werde).

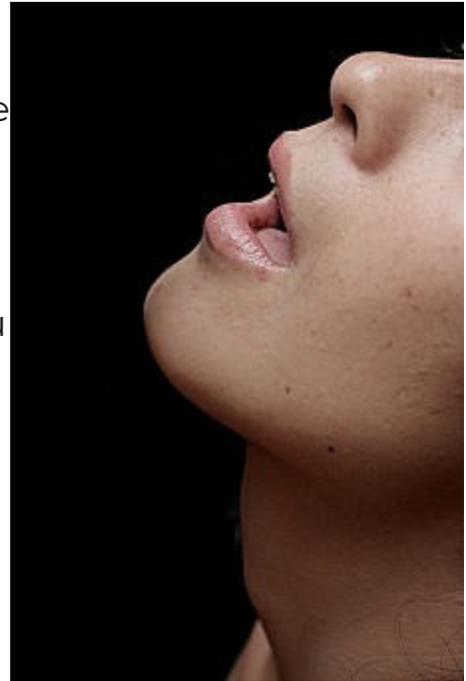
Mir war es in dem Moment gar nicht so sehr bewusst und daher fiel dieses Thema in den früheren Auflagen auch viel zu kurz aus. Erst durch meine Beratung und den Premium Support habe ich gelernt, dass diese Fokusverschiebung einen enormen Unterschied macht.

Vergiss den vaginalen Orgasmus, zumindest für einen kurzen Augenblick. Stattdessen sollte es dein Ziel sein, noch mehr Spaß beim Sex zu erleben. Der Weg zum Vaginalen Orgasmus, ist der Titel meines E-Books und der Weg ist erst einmal Ziel. Das klingt ein wenig abgedroschen, aber dieses Mindset macht einen enormen Unterschied.

Der Weg zum Vaginalen Orgasmus soll dir Spaß machen und genau darum geht es erst einmal. Vergiss den Orgasmus und achte viel mehr darauf, wie sich deine Empfindungen beim Sex verändern. Achte darauf, wie es sich genau anfühlt und was du spürst, wenn dein Partner in dich eindringt und wenn sein Penis in dir steckt. Achte genau darauf wie sich jede Berührung mit deinem Finger oder einem Vibrator anfühlt. Das alles führt zum eigentlichen Ziel: Mehr Spaß im Bett zu erleben.

Wenn Du mehr Spaß im Bett erlebst und (wieder) richtig viel Lust empfindest, dann kommt der vaginale Orgasmus von ganz allein! Dabei ist es auch völlig egal wie lange es dauert. Für viele Frauen geht es sehr schnell, wenn sie sich an meine Anleitung halten. Aber ist es nicht egal, ob es eine Woche länger dauert, wenn diese Woche schon den besten Sex beinhaltete, den du bisher erlebt hast?

Du verdienst es die lustvollsten vaginalen Orgasmen zu erleben und du verdienst die tollste Befriedigung im Bett und die größte Leidenschaft. Aber du brauchst keine vaginalen Orgasmen. Auch wenn du noch keinen Orgasmus beim Sex hast, dann ist mit dir alles in Ordnung!



In meinen Coachings und im Premium Support habe ich immer wieder mit Frauen gesprochen, die das jedoch nicht ganz verinnerlicht haben. Sie glaubten, dass sie vaginale Orgasmen haben müssten. Sie hatten das Gefühl, dass das von ihnen erwartet wird und dass sie nur dann eine „richtige Frau“ wären.

Diese Einstellung ist aber wirklich gefährlich. Sie macht eine Menge Druck, vermindert jeglichen Spaß im Bett und ist auch noch völlig falsch



Ich habe dir bereits Studien gezeigt, die belegen, dass 80% aller Frauen keine vaginalen Orgasmen haben, niemals. Diese Frauen sind auch alle richtige Frauen. Es ist völlig egal, ob du beim Sex kommen kannst oder nicht. Vielleicht erwartet es dein Partner, weil er nicht richtig informiert ist. Dann zeig ihm meine Studien und klär ihn ruhig auf. Du brauchst keine vaginale Orgasmen haben und du brauchst dich keineswegs minderwertig oder schlecht fühlen, weil du keine vaginalen Orgasmen hast.

Wenn du aber vaginale Orgasmen haben willst, weil du dich nach dieser Lust, dieser Befriedigung und dieser unglaublichen Leidenschaft sehnst, die ich wirklich nur schwer in Worte fassen kann. Wenn es dir wirklich darum geht, dir etwas zu gönnen und noch mehr Spaß beim Sex zu erleben... dann hast du das richtige Mindset für vaginale Orgasmen verinnerlicht.

Du hast mit dem Kauf meines E-Books die richtige Entscheidung getroffen, denn in den nächsten Kapiteln warten die besten Techniken auf dich, mit denen du den Sex noch mehr genießen kannst und lernen wirst die sinnlichsten vaginalen Orgasmen zu erleben. Und nicht vergessen: Viel Spaß beim Ausprobieren!



## Den Kopf ausschalten

Im letzten Abschnitt ging es darum, dass der Orgasmus erst einmal egal sein soll, zumindest für einen kurzen Moment. Aber was ist, wenn der Kopf bisher eher gegen dich spielt? Was ist, wenn der Kopf dich beim Sex mit Sorgen und Gedanken plagt und du dich deshalb gar nicht richtig fallen lassen kannst? Genau davon handelt dieses Kapitel.

Dabei gibt es Techniken, die sich noch viel besser bewährt hat als das bloße „Abschalten“ des Kopfes. Denn sind wir mal ehrlich, wenn man versucht den Kopf aktiv auszuschalten, dann passiert meistens das Gegenteil, wir denken noch viel mehr nach.

Wir denken dann sogar darüber nach, dass wir zu viel nachdenken. Vielleicht sogar darüber, dass wir darüber nachdenken, dass wir zu viel nachdenken (Ich könnte das jetzt ewig so weiterführen und ganz ehrlich... in meinem Kopf spielte es sich früher auch ewig ab). Am Ende ist es dann vorbei und wir hatten nichts vom Sex. Die ganze Zeit haben uns unsere Gedanken abgelenkt und die ganze Zeit konnten wir nicht den Augenblick genießen.

Aber was können wir tun? In meiner Praxis haben sich vor allem zwei verschiedene Ansätze bewährt. Irgendwo haben beide auch miteinander zu tun, aber dazu kommen wir später. Erst einmal möchte ich dir die beiden Ansätze vorstellen, damit du sie einsetzen kannst: Der erste Ansatz ist das Hineinsteigern in den Augenblick. Der zweite Ansatz ist Achtsamkeitstraining, dabei gibt es wissenschaftlich sehr gut erforschte Ansätze, die nachweislich enorme Fortschritte versprechen. Aber dazu kommen wir später.



## Hineinsteigern in den Moment

„Und du siehst nur noch ihn. All deine Gedanken sind bei seinem Körper. Jede neue Berührung erweckt deine Aufmerksamkeit, der warme, feuchte Atem in deinem Nacken. Deine Gedanken kreisen darum, wie gut sich die Stellung gerade anfühlt, wie lustvoll jeder Stoß und wie unglaublich schön der Augenblick ist.“

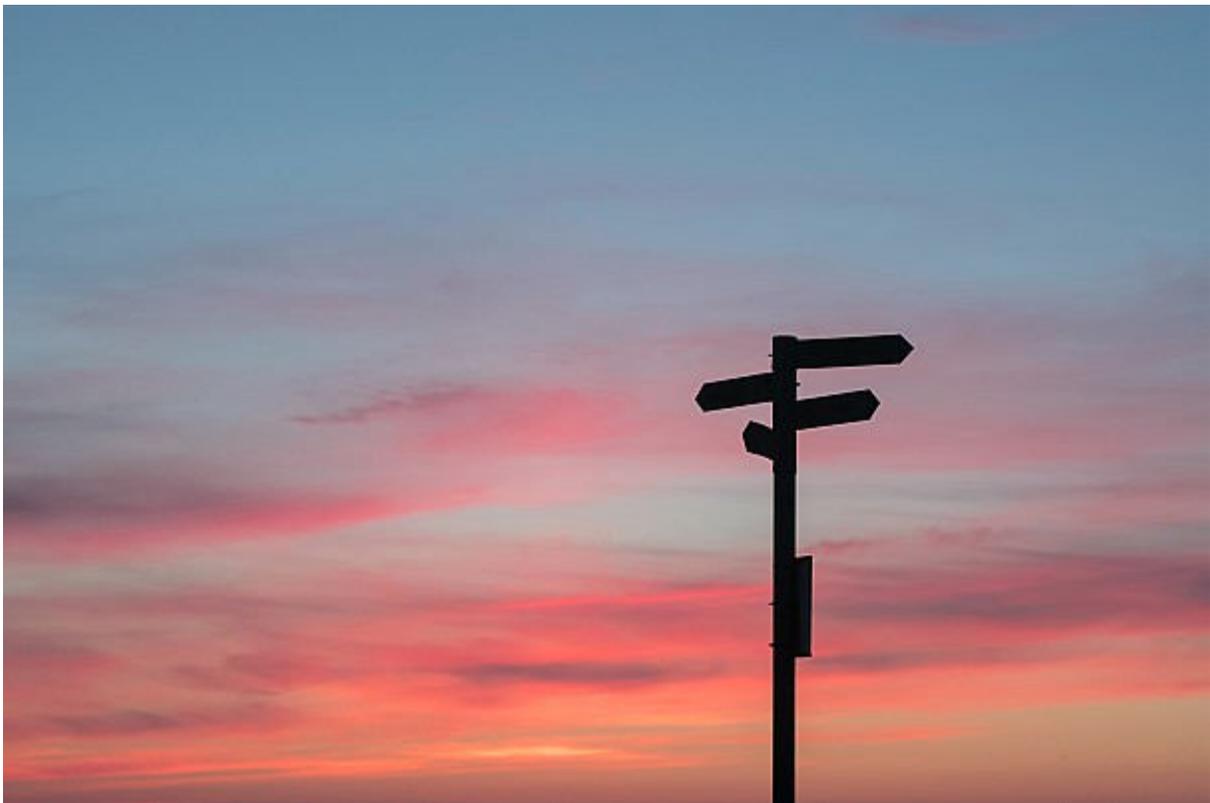
Beim Hineinsteigern in den Moment geht es gar nicht so sehr darum, dass du deine Gedanken ausschaltest. Es geht viel eher darum, dass du deine Gedanken beschäftigst. Wenn du darüber nachdenkst, wie schön etwas ist, wenn du ganz bewusst darüber nachdenkst wie gut sich etwas anfühlt, wenn du darüber nachdenkst wie gut dein Partner aussieht oder wie dominant er im Bett sein kann, dann ist es enorm schwer (wenn nicht sogar unmöglich) gleichzeitig über andere Dinge nachzudenken.

Das Gehirn kann sich tatsächlich nur mit einer Sache gleichzeitig beschäftigen. Das ist dann entweder die Frage „Sehe ich beim Sex vielleicht komisch aus“ oder aber der Gedanke „Wie schafft er es nur so sexy/romantisch/gut zu sein“. Die Gedanken können aber auch sehr gut auf dich bezogen sein: „Wie unglaublich es sich anfühlt, wenn ich beim Sex das Drücken anwende“ (dazu kommen wir später) oder „wie sexy ich in meinem neuen Negligé aussehe“.

## Der Weg zum Vaginalen Orgasmus

Du kannst deinen Gedanken freie Hand lassen. Aber dann kann es passieren, dass sie sich vielleicht in eine Richtung entwickeln, die dir gar nicht passt. Sie können es dir echt schwer machen, den Sex so richtig zu genießen. Das passiert vor allem dann sehr schnell, wenn man beim Sex oft zweifelt und Probleme damit hat seinen Kopf auszuschalten. Stattdessen solltest du dich einfach auf das konzentrieren, was dir wirklich gefällt. Beschäftige deine Gedanken mit Dingen, die dir beim Sex Freude und Lust beschere, statt sie sich Dinge suchen zu lassen, die dich herunter machen.

Wenn es dir sehr schwerfällt, deine Gedanken zu lenken, dann kann dir Achtsamkeitstraining enorm weiterhelfen.



## **Achtsamkeitstraining**

Viele Frauen haben damit großartige Erfolge erzielt. Dabei lernt man durch regelmäßige Übung dem Kopf eine Pause zu gönnen. Der Achtsamkeitstrainer Eckhard Tolle sagte einmal zu mir: „Stell dir vor deine Gedanken machen für einen Moment Urlaub“. Das war der beste Vergleich, den ich zu diesem Thema je gehört habe.

Aber was bedeutet Achtsamkeitstraining jetzt konkret? Das kann ganz verschieden sein, wichtig ist, dass du den Augenblick, das Hier und Jetzt regelmäßig ganz bewusst wahrnimmst. In gewisser Weise ist daher auch das Hineinsteigern in den Moment eine Form des Achtsamkeitstrainings. Du leitest deine Gedanken nämlich an, sich mit dem Augenblick zu beschäftigen.

Aber es gibt noch andere Formen des Achtsamkeitstrainings, die du über den Tag hinweg (also nicht direkt beim Sex) machen kannst und die es dir dann beim Sex dann viel einfacher machen, deine Gedanken zu leiten. Besonders bewährt haben sich dabei Yoga und Meditation.



## Yoga

Eine ganz besonders tolle Möglichkeit, um Achtsamkeit zu trainieren, ist Yoga. Ich empfehle wirklich vielen Frauen in meiner Praxis und im Premium Support, dass sie Yoga einmal ausprobieren. Mit Yoga schlägst du nämlich mehrere Fliegen mit einer Klappe. Zum einen hilft Yoga bei der Achtsamkeit. Während der Übung liegt der Fokus die ganze Zeit auf dem Atem, auf der Übungsausführung und auf den Empfindungen, die du dabei spürst. Oder kurz gesagt, auf der Achtsamkeit.

Yoga hilft dir aber auch dabei deinen Körper wieder bewusster wahrzunehmen. Das hat enorme Vorteile. Und zu guter Letzt ist Yoga auch eine tolle Möglichkeit, um Deinen Beckenboden zu trainieren. Warum das wichtig ist, werde ich noch einmal in dem Kapitel zum [Beckenbodentraining](#) ausführen.

Aber wie kannst du Yoga trainieren? Wenn es bei dir in der Nähe regelmäßig einen Yoga Kurs gibt, dann kannst du den einfach besuchen. Du musst ja niemanden erzählen, dass du Yoga ausprobierst, um vaginale Orgasmen zu erlernen.

Das Problem ist, dass viele Frauen kein Yoga Studio in der Nähe haben oder, dass die Kurse einfach zu wirklich ungünstigen Uhrzeiten stattfinden. Manchmal sind die Yoga Kurse aber auch sehr teuer oder haben einfach wirklich freche Vertragsbedingungen (ganz lange Kündigungsfristen). Ich kenne das selbst...

Deshalb habe ich ein paar alternative Vorschläge für dich. Ich habe z. B. mit einem YouTube Channel für Yoga tolle Erfolge erzielt und ich habe ihn schon sehr vielen Frauen weiterempfohlen. Der Channel heißt „Yoga with Adrienne“.

Wie der Name schon vermuten lässt, ist „Yoga with Adrienne“ ein englischsprachiger Channel. Wenn das für dich kein Problem darstellt, dann schau ihn dir unbedingt einmal an. Adrienne hat gleich mehrere Kurse, die sie komplett kostenlos anbietet. Du kannst dort als Anfängerin starten und Adrienne bringt dir eine Menge bei. Ich finde sie auch sehr sympathisch. Für sie ist Achtsamkeit und Selbstliebe ein elementarer Bestandteil des Yoga und deshalb finde ich ihren Channel so super. Du kannst ihn ganz einfach finden, wenn du auf YouTube nach ihm suchst („Yoga with Adrienne“) oder wenn du auf den folgenden Button klickst:

[Yoga with Adrienne](#)

Wenn du keine Lust auf einen englischsprachigen Kurs hast oder mehr in die Tiefe gehen willst, dann habe ich einen anderen Tipp für dich.



Nachdem ich herausgefunden habe, dass Yoga auch eine unglaublich tolle Möglichkeit ist, um den Beckenboden zu trainieren, war ich auf der Suche nach einer Möglichkeit, um meinen Leserinnen Yoga näher zu bringen. Ich habe herausgefunden, dass die Leserinnen, die Yoga machten, viel schneller lernten vaginale Orgasmen zu erleben als die meisten anderen Leserinnen. Yoga hilft einfach dabei den Kopf ausschalten und sich beim Sex nicht so viele negative Gedanken zu machen und es stärkt den Beckenboden, wodurch Frauen mehr Lust beim Sex verspüren.

Deshalb habe ich nach einer Möglichkeit gesucht, mit der jede Frau Yoga einmal ausprobieren kann, ohne viel dafür zahlen zu müssen und am besten von überall aus!

Nachdem ich all meinen Charm habe spielen lassen, habe ich so eine Möglichkeit gefunden oder besser kreierte. Die Lösung ist die Yoga-Plattform „YogaMeHome“.

„YogaMeHome“ ist eine Plattform, die professionelle Yoga Lehrvideos online anbietet. Die Videos sind alle von professionellen Yogalehrerinnen, Ärzten, Therapeuten und anderen Experten erstellt worden und für Anfänger wie Fortgeschrittene super geeignet.



Und nun kommt das Beste! Die Leute von „YogaMeHome“ haben mir einen Gutscheincode erstellt, mit dem meine Leserinnen die Yoga Lehrvideos 14 Tage lang kostenlos testen können! Diese Zeit reicht für die meisten Frauen aus, um die Fortschritte zu erzielen, die benötigt werden, um vaginale Orgasmen zu erleben.

Also, wenn du Lust hast es auch einmal auszuprobieren, dann kannst du einfach auf [yogamehome.de](http://yogamehome.de) gehen und den Gutscheincode verwenden:

**Gutscheincode: Sarina**

Hier geht es zu [YogaMeHome](http://YogaMeHome)





## **Meditation**

Neben Yoga haben viele meiner Klientinnen unglaublich gute Erfahrungen mit Meditation gemacht. Meditation... früher galt das als ein totales „Esoteriker-Ding“.

Tja, heute ist die positive Wirkung von Meditation aber gut erforscht. Es gibt tausende Studien, die die positiven Effekte von Meditation beweisen und einige möchte ich dir vorstellen.

Wenn du Meditation skeptisch gegenüberstehst, dann bringt dich das vielleicht dazu, dass du es mal ausprobierst. Wenn du Meditation aber bereits klasse findest oder sogar schon praktizierst, dann findest du hier sicher noch einmal einen enormen Motivationsschub. Ich liebe Meditation.

Beginnen wir erst einmal anatomisch. Neurologen haben die Gehirne von meditierenden Menschen in MRTs untersucht. Das Ergebnis war, dass sich die Graue Substanz durch regelmäßige Meditation langfristig vermehrt hat (Luders et al. 2009). Die Graue Substanz hat mit der Fähigkeit zu Lernen, dem Gedächtnis, der Regulation von Emotionen und der Selbstwahrnehmung zu tun.

Das erklärt viele der positiven Eigenschaften von Meditation. So verbessert Meditation die Stimmung, kann Angststörungen beseitigen, die Sorgen, die man sich macht, drastisch reduzieren (Arias et al 2006) und den Stress, den man empfindet, enorm vermindern (Chen et al 2012). Allein deshalb ist Meditation eine klasse Sache, um besser abschalten zu können und den Kopf beim Sex auszuschalten.

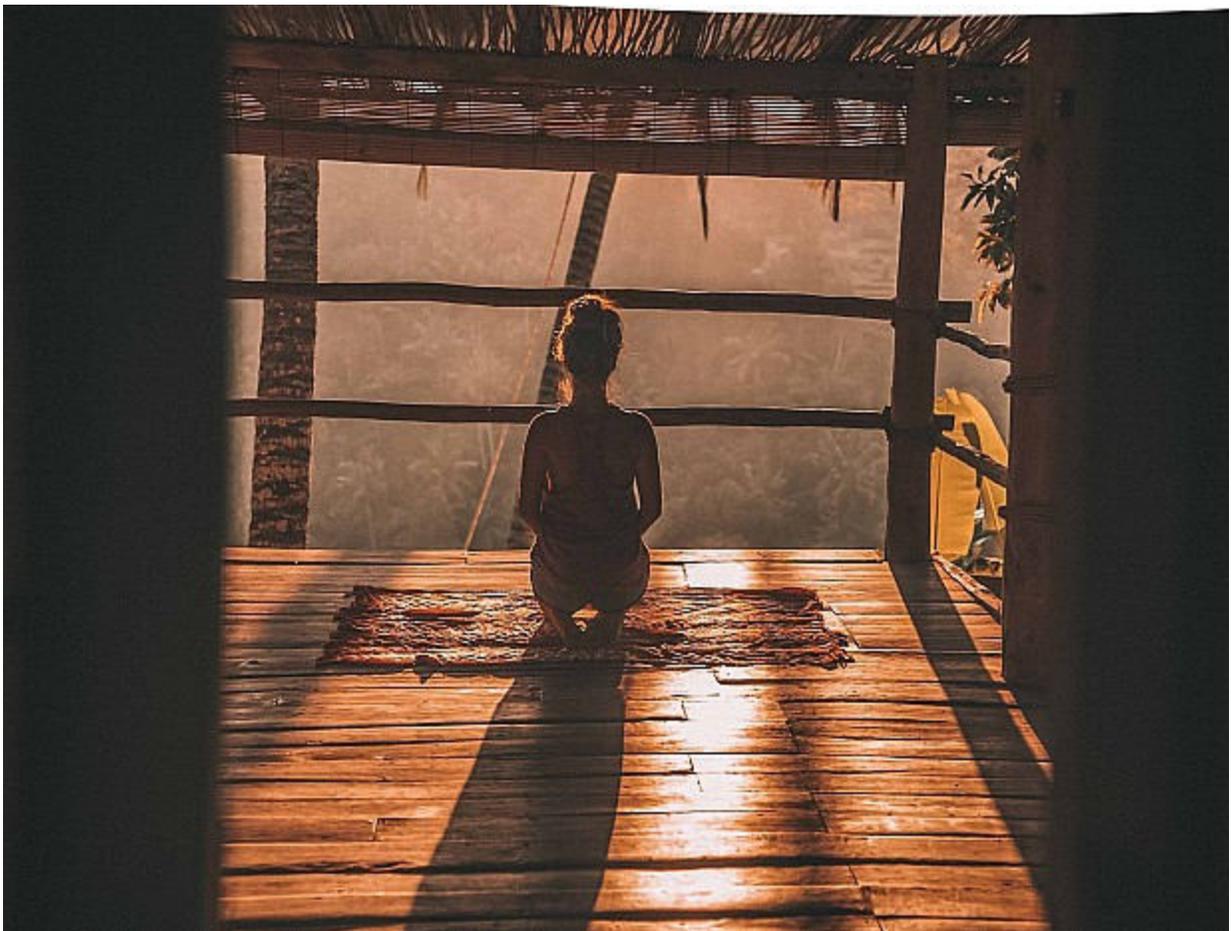
Darüber hinaus verbessert Meditation ganz allgemein das Wohlbefinden (Shonin et al 2014) und es kann die eigenen, Beziehungen glücklicher und positiver machen, indem es die Empathie verbessert (Mascaro et al 2013). Menschen die oft meditieren fühlen sich also nicht nur wohler in ihrer Haut, sie haben auch glücklichere Beziehungen. Das kann dem Liebesleben auch noch einmal einen guten Schub nach vorne versetzen. Glücklichere Beziehungen führen zu mehr Romantik und das, ist wie ich dir noch erklären werde, eine der wichtigsten Hauptemotionen, die die Lust verbessern.

Und da wir Damen gerade unter uns sind: Es gibt sogar Studien die belegen, dass Meditation beim Prämenstruellen Syndrom (PMS) helfen kann (Arias et al 2006). Das ist die Zeit vor der Menstruation, wo viele Frauen sehr leicht reizbar werden können und oft sehr emotional reagieren. Solltest du dich in der Zeit manchmal unwohl fühlen, dann nimm dir mal fünf Minuten Zeit für eine kurze Meditation und die Welt sieht ganz anders aus.

Und das ist nur ein kleiner Auszug der Studien zur Meditation, die für die weibliche Sexualität relevant sind. Es gibt tausende weitere Studien, aber ich glaube meine Botschaft ist klar: Meditation ist eine super Sache und wissenschaftlich hervorragend belegt.

## Der Weg zum Vaginalen Orgasmus

Daher ist es kein Wunder, dass viele erfolgreiche Persönlichkeiten, regelmäßig meditieren oder meditiert haben. Darunter ist Arianna Huffington, Gründerin der Huffington Post und Autorin des Buchs „Thrive“, der Appel Gründer Steve Jobs, die bekannte Ärztin, Autorin und Fernsehkorrespondentin Dr. Jennifer Ashton und der Finanzexperte Ray Dalio. Aber diese Liste ließe sich noch bis ins Unendliche weiterführen.



Wie funktioniert nun aber Meditation?

Nun, eigentlich ist es überhaupt kein Hexenwerk. Die meisten Menschen meditieren regelmäßig, ohne es überhaupt zu wissen. Wenn du ein gutes Buch liest und du echt gefesselt bist, dann kennst du das vielleicht, dass man alles um sich herum vergisst. Das ist ein meditativer Zustand.

Auch bei einer Yoga Session treten solche meditativen Zustände auf, man vergisst alles um sich herum und es gibt nur noch die Übung, den eigenen Körper und den Atem.

Und genau diesen Zustand kann man bewusst trainieren.

Eine Möglichkeit ist es, sich z. B. bequem hinzusetzen (oderhinzulegen) und ganz bewusst zu atmen. Dabei soll man versuchen an nichts zu denken. Das Versuchen steht dabei im Vordergrund. Denn an nichts zu denken ist ziemlich schwer. Es macht gar nichts, wenn es nicht sofort klappt. Um ehrlich zu sein bist du schon unglaublich gut, wenn du ein paar Atemzüge hintereinander aushältst, ohne zu denken. Ich schaffe das nur sehr selten. Ich bin aber auch alles andere als eine Expertin in diesem Thema.

## Der Weg zum Vaginalen Orgasmus

Aber obwohl ich überhaupt nicht gut darin bin, merke ich, wie es mein Leben trotzdem enorm bereichert. Denn man muss kein Zen-Mönch sein, um all die positiven Effekte zu bemerken. Ein regelmäßiges Training reicht völlig aus.

Ich habe Meditation als ein großartiges Werkzeug kennengelernt und viele meiner Klientinnen haben durch die Meditation gelernt den Sex so richtig bewusst wahrzunehmen, mehr Lust zu verspüren und die leidenschaftlichsten, vaginalen Orgasmus zu erleben. Daher möchte ich dir Meditation unbedingt vorstellen. Dieses Kapitel soll dabei aber eher einen Überblick verschaffen. Meditieren können dir andere sicherlich besser beibringen als ich.



Zum einen gibt es spirituelle Formen der Meditation, so wie z. B. im Zen. Zen beschäftigt sich hauptsächlich mit dem Leben im Jetzt und Meditation ist eine wichtige Lehre, um es zu erreichen. Im Zen wird die Meditation aber noch um spirituelle Werte ergänzt. Wenn du Spaß daran hast, dann kann ich dir den YouTube Channel von Hinnerk Polenski empfehlen. Er ist Zen-Meister und Abt des europäischen Dashin Zen Ordens und des Zen-Klosters Buchenberg im Allgäu. Auf seinem YouTube Channel bringt er Anfängern und Fortgeschrittenen die Zen Meditation bei. Am schnellsten findest du seinen Channel, wenn du auf den Button klickst:

[Zen Meditation lernen](#)

Wenn du eher nicht so den Spaß an Spiritualität hast und einfach nur die klinisch nachgewiesenen Vorteile von Meditation (ein klarerer Kopf, besser abschalten...) erleben willst, dann gibt es andere Möglichkeiten. Es gibt z. B. einige Apps, die das tägliche Meditieren super einfach machen. Dazu zählen u. a. „Headspace“ und „7Mind“.

Meistens haben diese Apps eine kostenlose Testversion, die entweder nicht alle Meditationen umfasst oder aber nur eine begrenzte Zeit gültig ist.

Es gibt aber einen kleinen Tipp, den mir eine super liebe Leserin geschickt hat: Bei Meditationsapps übernehmen die meisten Krankenkasse oft 100% der Kosten, für den vollen Premiumzugang. Für BARMER Kunden ist der Zugang zu „7Mind“ sogar generell kostenlos! Ansonsten reichen auch die kostenlosen Probeaccounts aus, um Meditation kennen zu lernen und zu verstehen wie es geht.

Solltest du kein Smartphone besitzen oder wenn du keine Lust auf Apps hast, dann habe ich noch einen anderen Tipp für dich: Unter <https://www.tenpercent.com/just-meditate/> kannst du kostenfrei auf zahlreiche englische Mediationen bekannter Achtsamkeitstrainer zugreifen.

Ich hoffe das unter all den Möglichkeiten, die ich von ganzem Herzen empfehlen kann, etwas für dich dabei gewesen ist. Auch wenn Meditation vielleicht auf den ersten Blick langweilig erscheint, solltest du ihr eine Chance geben! Man merkt sehr schnell einen Unterschied und ich will es nie wieder missen.

## Slow Sex - Achtsamkeitspraxis beim Sex

Durch das Achtsamkeitstraining lernst du, den Moment mehr zu genießen, dir nicht so viele Gedanken zu machen und empfänglich für die Stimulation zu werden.

Nur wenn du auch bewusst wahrnimmst, wie sich der Sex anfühlt, wie dich der Penis deines Partners ausfüllt oder wie seine Berührungen dich mehr und mehr erregen, dann kannst du den Sex so richtig genießen.

Um die neu gewonnene Achtsamkeit mit ins Bett zu bringen, gibt es kaum eine bessere Methode als Slow Sex.

Slow Sex ist eine Entwicklung von Diana Richardson und ihrem Mann. Bei Slow Sex geht es um Sex ohne Stress, Sex ohne Druck und manchmal sogar um Sex ohne Sex...

Slow Sex ist eine unterstützende Übung, die dir dabei hilft den "normalen" Sex mehr genießen zu können und so vaginale Orgasmen zu erleben. Slow Sex selbst löst nur sehr selten einen Orgasmus aus.

Beim Slow Sex geht es darum die Berührungen des Partners aktiv zu genießen und ganz bewusst wahrzunehmen, wie sich alles anfühlt. Es ist wie eine Meditation im Bett mit dem Partner.

So geht Slow Sex

Nimm dir mit deinem Partner einen ganzen Abend frei. Dekoriert euer Schlafzimmer schön, zündet Kerzen an und sorgt für einen angenehmen Duft. Ihr sollt euch beide einfach super wohlfühlen und es soll eine tolle Stimmung entstehen.

1. Nun beginnt ihr damit einander anzusehen. Schaut euch tief in die Augen und achtet darauf, wie ihr euch dabei fühlt. Spürst du, wie die Liebe oder Zuneigung in dir erwacht? Lasst euch Zeit dabei und bleibt solange in dieser Phase wie ihr wollt.

2. Als nächstes könnt ihr damit anfangen euch gegenseitig zu streicheln. Dabei solltet ihr erst einmal nicht sexualisieren. Das heißt, dass ihr eure Geschlechtsteile ausspart. Wenn man das nicht tut, dann neigen die meisten Menschen dazu, in ihr altes Sexmuster zu verfallen. Aber das Ziel der Übung ist es ja, den Sex mal etwas anders zu erleben, achtsamer.

Bleibt auch bei dieser Phase wieder so lange, wie ihr möchtet. Es ist völlig okay, wenn ihr euch einfach nur zwei Stunden lang streichelt, aber auch 15 oder 20 Minuten können völlig ausreichen. Es ist nur wichtig, dass du ganz achtsam wahrnimmst, wie sich seine Berührungen auf deiner Haut anfühlen und was für Emotionen das in dir auslöst.

3. Nun könnt ihr langsam damit beginnen die Berührungen sexueller werden zu lassen. Liebkost euren Partner wie ihr wollt, aber versucht **nicht** ihn zum Orgasmus zu bringen. Sollte er kommen, dann ist das okay. Aber es ist nicht das Ziel beim Slow Sex! Auch für dich ist es nicht das Ziel zu kommen. Es geht hingegen darum, den Prozess, also den Sex selbst, als das wunderschöne und erstrebenswerte wahrzunehmen, das er ist.

4. Schließlich kannst du dir den Penis deines Partners einführen, wenn ihr es wollt. Dabei geht es immer noch nicht um Orgasmen. Es geht auch nicht darum jetzt wieder los zu rammeln. Stattdessen sollst du ganz bewusst in dich hinein fühlen und spüren, wie sich sein Penis in dir anfühlt. Nimm auch wahr, was es emotional in dir auslöst.

Es ist absolut keine Seltenheit, wenn Slow Sex für beide Partner ohne Orgasmus endet. Slow Sex ist aber eine tolle Übung, um Achtsamkeit im Bett zu trainieren. Der vaginale Orgasmus kommt dann, wenn Du wieder normalen Sex hast.



## II. Säule - Psychische Stimulation

Wenn es darum geht, seinen ersten vaginalen Orgasmus zu erreichen, hat sich die psychische Stimulation als die entscheidende bewährt. Immerhin reicht bei einigen Frauen sogar allein die psychische Stimulation, um zum Orgasmus zu kommen. Körperliche Stimulation erreicht irgendwann einen Deckel, irgendwann macht mehr körperlicher Reiz keinen Spaß mehr. Mehr psychische Stimulation ist aber immer besser, wenn es denn die richtige ist!

Außerdem wird die psychische Stimulation oft vollkommen vernachlässigt. Sex wird dann zu einer Art mechanischem Akt. Dem bloßen Rein-und-Raus-Spiel. Deshalb möchte ich noch einmal betonen, wie wichtig die psychische Stimulation ist.

Die psychische Stimulation wird beinahe immer vernachlässigt! Hast du schon einmal nach besonderen intensiven Stellungen gesucht? Die meisten haben es. Das ist körperliche Stimulation. Aber hast du auch schon einmal versucht, dich beim Sex in eine Stimmung zu versetzen, die dich noch viel geiler macht? Das haben die wenigsten. Das liegt aber zum Teil auch daran, dass die meisten Frauen nicht einmal wissen, was sie wirklich geil macht, also auch nicht, welche psychische Stimulation sie wirklich brauchen.

Bevor ich dir gleich erzähle, was dich von deinem tiefsten Inneren aus in leidenschaftliche Erregung versetzt, möchte ich dir genauso das Gegenteil zeigen, und zwar das, was dich ganz und gar nicht erregt. Und das sind Männer! Der Lesbenfraktion erzähle ich hier sicher nichts Neues, aber selbiges gilt nun mal auch für uns heterosexuelle Frauen. Der männliche Körper an sich ist für uns Frauen sexuell nicht erregend, nicht einmal mit Sixpack. Nicht erregend heißt, dass nackte männliche Körper in uns Frauen genau das gleiche sexuelle Verlangen auslösen wie Bildsequenzen vom Himalaya Gebirge, nämlich gar keine.



Sogar bei der Betrachtung von vögelnden Bonobo Affen (und die vögeln immer), konnte bei Frauen eine höhere Erregung gemessen werden als bei der Betrachtung von

nackten Männerkörpern. Das fand eine Studie der University of Toronto heraus (Chivers 2007).

Das liegt daran, dass Frauen vor allem von sexuellen Aktivitäten oder besser noch von Emotionen, die daraus erfolgen, erregt werden. Uns erregt also weniger, wen wir sehen, sondern was wir sehen. Wenn ich mich jetzt daran erinnere, wie ich mir damals ganz bestimmte Promis vorgestellt habe, dann muss ich mir eingestehen, dass ich mir ausgemalt habe, wie der Sex wohl mit ihnen wäre. Wäre es wild oder zärtlich ... und genau das war es also, was mich wirklich scharfgemacht hat. Die Vorstellung vom Sex, die ich mit den Promis verband und nicht der Promi selbst.

Wenn wir jetzt beim Sex einfach unseren Partner anschauen und hoffen, alleine dadurch unsere psychische Stimulation zu meistern, dann wird das nicht viel bringen. Na gut, manchmal löst die Betrachtung in uns schon Emotionen aus, die uns in gewissem Maße stimulieren. Aber die Evolution hätte es uns Frauen so viel einfacher machen können, wenn wir einfach auf nackte Männer stünden. Andererseits hat es auch seinen evolutionären Sinn, wie unsere psychische Stimulation funktioniert.



Bei all den Interviews zeigten sich zwei Schalter für psychische Stimulation, die beinahe von jeder Frau als unheimlich erregend beschrieben wurden. Auch wenn sich einige Frauen dafür schämten, dass sie ausgerechnet diese Sachen erregten. Aber das zeigt nur sehr deutlich, wie stark die sexuelle Sozialisation auf uns wirkt.

Vielleicht gibt es noch weitere Schalter, die die meisten Frauen ebenso stark erregen, aber in meiner Forschung waren nur zwei ganz deutlich für die Lust der Frauen zuständig.



Auf der einen Seite waren es romantische Gefühle, die wegen unserer Sozialisation oft als „langweilig, altmodisch und naiv“ bezeichnet werden, aber

trotzdem von unserer Biologie her jeder Frau (und jedem Mann) von klein auf innewohnen. Auf der anderen Seite ist es (männliche) Dominanz. Bei Dominanz wirkt die Sozialisation sogar noch stärker und verbietet es regelrecht, dies als erregend zu empfinden. Aber ich hatte dich gewarnt, dass du mit dem Lesen aufhören sollst, wenn du nicht bereit bist, alles über den Haufen zu werfen, was du über Sex zu wissen glaubst.

Solltest du derzeit Single sein oder einfach keine Lust haben auf deinen Partner angewiesen zu sein, dann erkläre ich dir später, wie du die psychologische Stimulation selbst in die Hand nimmst. Für Romantik brauchst du keinen Mann, für Dominanz erst recht nicht.



## Romantische Emotionen

*Schwer atmend liegst du im Bett. Die weiche Decke schmeichelt deinem nackten Körper. Der Kamin brennt und du hörst das leichte Knistern der Flammen, die langsam das Holz verschlingen. Dir ist nicht kalt und trotzdem ist dein Körper übersät von Gänsehaut. Ein elektrisierendes Gefühl. Plötzlich betritt dein Partner den Raum. Eure Blicke treffen sich und Glück strömt durch deinen Körper.*

*Dir entweicht ein leichtes Stöhnen, dass du sofort zu verstecken versuchst. Dein Partner hält eine Rose in der Hand, legt diese auf die Kommode und geht direkt auf dich zu. Kein Wort wird gewechselt, nur eure Augen sprechen. Sie sagen mehr, als es Worte überhaupt können. Dein Partner kommt dir immer näher und näher. Erst spürst du die Wärme, dann die Haut selbst. Ein Beben geht durch deinen Körper. Die Lippen deines Partners kommen näher. Ein Kuss. Voller Leidenschaft und dennoch sofort wieder vorbei. Dein Körper sehnt sich nach mehr! Plötzlich, ein Flüstern direkt in dein Ohr: „Das größte Geschenk in meinem Leben bist du!“*

Ich hatte in meinem Leben schon eine Menge sexueller Beziehungen. Einige davon waren One-Night-Stands, andere Freundschaften mit gewissen Vorzügen und wieder andere waren richtige Beziehungen. Eine Sache, die ich daraus gelernt habe, ist, dass der Sex immer besser ist, wenn man eine emotionale Bindung zu seinem Partner besitzt. Die Qualität von sexueller Lust steigert sich einfach mit der Zeit (vgl. Aspott-Pionier 1, S. 4).

Es gibt außerdem eine Korrelation zwischen vaginalen Orgasmen und intimen Beziehungen. Je intimer und vertrauter eine Beziehung, desto wahrscheinlicher ist es, dass die Frau in den Genuss von vaginalen Orgasmen kommen kann (Brody/ Weiss 2017).

Das Ganze ist auch nicht verwunderlich, wenn man bedenkt, dass verliebt sein eine ähnliche Wirkung auf den Körper hat, wie der Konsum von Amphetaminen (Toufexis 1993). Romantische Gefühle sind eine der stärksten Aphrodisiaka, die unser Körper auf Lager hat. Romantische Gefühle zu stimulieren ist also eigentlich ein absolut offensichtliches Ding und dennoch wird es einfach ständig vernachlässigt.

Während meiner Analyse von über einhundert Interviews bin ich immer wieder auf die Romantik gestoßen. Elisa (22 Jahre) hat das Ganze in einem persönlichen Interview super auf den Punkt gebracht. Sie hat vorher erklärt, dass es bei ihr mit dem vaginalen Orgasmus nicht bei jedem Partner klappt.

*„Es geht nur, wenn ich mich mit einem Mann verbunden fühle, das geht nicht immer so. So ein Orgasmus, das klingt jetzt kitschig, aber der kommt auch mit aus dem Herzen!“*

Auch wenn es Elisa unangenehm war zuzugeben, aber sie deutete schon an, dass Romantik entscheidend ist für das Erleben vaginaler Orgasmen. Renate (44 Jahre alt) berichtete dem Sexualtherapeuten Prof. Dr. Stifter dasselbe. Sie sagte:

*„Es muss aber alles harmonisch sein. Wenn wir streiten, geht es nicht.“*



Eine andere Frau berichtete davon, dass sie in ihrer Ehe nie einen Orgasmus hatte. Als sie dann aber mit einem anderen Mann zusammen war, erreichte sie einen Orgasmus, nachdem sie ernsthafte Gefühle für ihn zugelassen hatte. Das Besondere ist, dass dieser Frau als Kind sogar die Klitoris entfernt wurde (vgl. Gotved 2002, S.70).

Dennoch hilft ihr die Romantik, dabei zu kommen. Martina (52 Jahre) sagte:

*„Also das ging nur, wenn er schon was Besonderes war. Ähm, also muss nicht lange sein. So kurz und dann aber besonders. Schon so mit Emotionen für einander. Das spürt man ja auch. Ist ja dann auch sicherer.“*

Martina spricht hier einen anderen interessanten Aspekt an. Mit Romantik geht meist auch ein gewisses Maß an Sicherheit einher. Man vertraut sich gegenseitig, wenn man sich schon liebt. Aber Vertrauen allein reicht nicht aus, wie es mir in Interviews immer wieder beschrieben wurde. Sarah (32 Jahre) macht es mit folgender Aussage absolut deutlich:

*„Ne, mit meinem Mann geht so nicht. Der ist zu kalt immer.“*

Auch indigene Völker berichten davon, dass Liebe und Romantik für das Erreichen von vaginalen Orgasmen für sie sehr wichtig sind. Monakewo berichtete zum Beispiel einem Forscher über sein Sexleben:

*„Wenn ich mit Dabugera schlafe, umarme ich sie, liebkose sie mit meinem ganzen Körper, und wir reiben unsere Nasen aneinander. Wir saugen unsere Unterlippen, sodass wir in leidenschaftliche Erregung geraten, wir saugen unsere Zungen und streicheln zärtlich über Achselhöhlen und Leisten. Dann sagt sie: O mein Liebster, es juckt sehr, stoße weiter, mein ganzer Leib schmilzt vor Lust.“ (Malinowski 1948, S. 287).*

Was bei indigenen Völkern, angeblich „wilden“ Menschen, noch vollkommen normal ist, geriet in unserer „zivilisierten“ Welt in Vergessenheit. Dieses Wissen ist uralt. Schon im Kamasutra steht geschrieben, dass es *„Mann und Frau, deren Herzen von Liebe verbrannt sind.“* (Vatsyayana 200 v. Chr., S. 108) bedarf, um vaginale Orgasmen zu erleben.

Nachdem ich später dazu übergegangen bin, gezielt zu fragen, ob die Frauen, die vaginale Orgasmen haben, Romantik und Liebe für wichtig sehen, haben mir die meisten Frauen direkt zugestimmt.

*„Ohne macht es halt keinen Spaß, ist dann ja nur rein und raus“*, formulierte es Tina (32 Jahre). Romantische Emotionen verbessern jeden Aspekt vom Sex. Als Frau ist dir das tief im Inneren natürlich vollkommen klar, aber auch dein Partner sollte beim Sex seine emotionale Seite zeigen können.

Männer, die sich emotional absolut nicht öffnen können, haben Angst davor, verletzt zu werden. Das kommt meist aus einer Zeit der Zurückweisung. Die emotionale Distanz war ein Schutzwall für die Männer. Aber genau diese Distanz kann heute euer Sexleben sabotieren. Auch die Sozialisation spielt hier eine Rolle. Männern wird in der



heutigen Gesellschaft sehr oft beigebracht, dass Emotionalität etwas Unmännliches wäre (Brandstätter et al. 2013, S. 216).

Auch Männer leiden unter der Sozialisation. Dasselbe kann aber auch für dich gelten! Wenn du dich nicht traust, deine emotionale Seite zu zeigen. Das kommt heute auch bei Frauen immer öfter vor, da Frauen zunehmend stärker wie Männer sozialisiert werden. Das ist bei Frauen aber noch negativer, da Frauen von Natur aus emotionaler sind als Männer (Brandstätter et al. 2013, S. 216) und so ein weiterer Unterschied zwischen der Biologie und der Sozialisation entsteht.

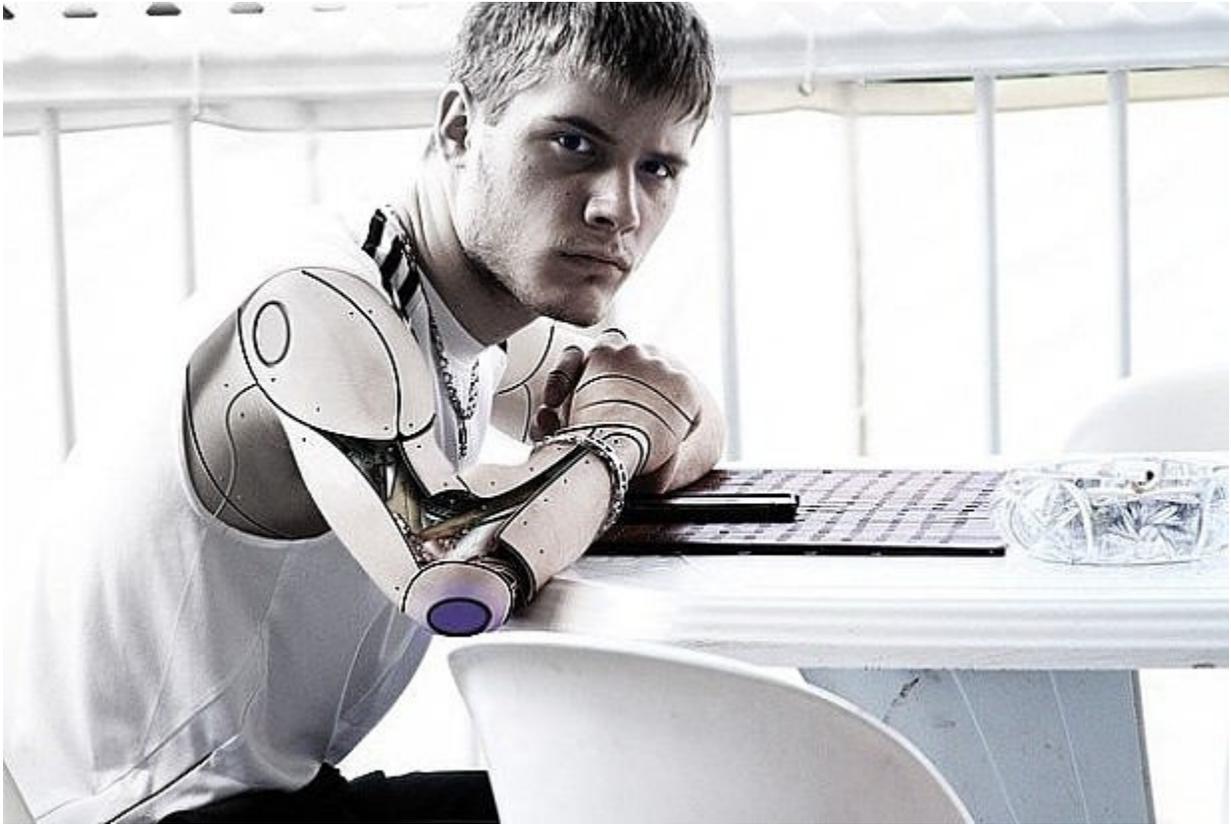
So wirst du beim Sex niemals die absolute Lust erleben können. Deine ganze Beziehung wird irgendwann darunter leiden. Wenn ihr hingegen beim Sex und generell in der Beziehung starke Emotionen zulässt, führt das zu besserem Sex und das stärkt sogar die Treue in eurer Beziehung (Cacioppo et al 2012).

Romantische Emotionen sind wie ein Schneeball. Fängt man an, sich auf sie einzulassen, merkt man am Anfang nicht viel. Auch beim Sex ändert sich kaum etwas. Aber später wird es sich auszahlen. Nachdem der Schneeball seinen Lauf nimmt und eure Gefühle zueinander immer inniger (zum Ausdruck gebracht) werden, wird auch euer Sex immer besser und besser.



Das wirklich  
Entscheidende ist, jetzt  
diese romantischen  
Gefühle, die ihr  
füreinander hegt, auch  
beim Sex ausleben zu  
können. Heute wird  
Romantik oft mit  
Langeweile  
gleichgesetzt. Das ist  
Quatsch! Immerhin hat  
die Dominanz genauso  
eine Rolle im Bett, wie  
die Romantik, dazu  
kommen wir auch noch.  
Ihr sollt also nicht nur

„Liebe machen“ sondern auch ficken, wie Tiere, mit Leidenschaft aus ganzem Herzen. Romantik muss also ganz und gar nicht langweilig sein.



### Der unromantische Roboter

Es gibt Menschen, vielleicht kennst du den/die ein/e oder die andere/n, die schleppen ständig neue Partner ab. Sie geben sich meist vollkommen emotionslos und wenn sie einen Raum betreten, schwingt ihre Coolness direkt mit. Das Ganze mag vielleicht dabei helfen, Frauen oder Männer abzuschleppen, aber diese Emotionslosigkeit ist häufig ein viel tieferes Problem.

Diese unromantischen Roboter haben meist selbst gar keinen Spaß am Sex. **Es geht ihnen auch nicht um den Sex, sondern nur darum, dass sie Sex haben.** Sie nutzen Sex, um sich selbst zu beweisen, dass sie etwas wert sind.

Wenn das Ganze ins Pathologische übersteigert ist, hat man früher von einer Nymphomanie gesprochen. Das ist dann aber eine extreme Ausprägung des unromantischen Roboters und sollte therapiert werden.



Der normale unromantische Roboter hat einfach Angst davor, sich emotional zu öffnen. Sex mit einem solchen hat immer den Beigeschmack einer platonischen Freundschaft. Er ist emotional unverwundbar. **Ein unromantischer Roboter fühlt weder Schmerz noch Leidenschaft.** Der Partner eines emotionslosen Roboters nimmt diese Leidenschaftslosigkeit wahr und sie beeinflusst die eigenen

Emotionen. Weil romantische Emotionen gerade für Frauen so wichtig sind, ist der Sex schlecht.

## Tipps für mehr Romantik



Das romantische Gefühle, den Sex besser machen, ist eigentlich so offensichtlich. Jeder, der einmal einen One-Night-Stand hatte, weiß genau, was ich meine. Wenn das Herz nicht bei der Sache ist, macht der Sex oft einfach nur halb so viel Spaß.

Slow Sex, ist auch ohne Orgasmus für viele Frauen so eine tolle Erfahrung, weil dabei die Romantik (neben der Achtsamkeit) im Mittelpunkt steht.

Lass es also zu, deinen Partner Hals über Kopf zu lieben. Klar bist du eine unabhängige und freie Frau. Das heißt aber auch, dass du deine Gefühle nicht vor dir und nicht vor deinem Partner verstecken brauchst. Selbstbewusst sein bedeutet, seiner Selbstbewusst zu sein, also auch seiner Gefühle. Steh dazu und liebe deinen Partner von ganzem Herzen.

Anfangs ist das sicherlich ungewohnt, weil Frauen nun mal immer emotionsloser sozialisiert werden, aber wenn du den richtigen Partner hast, wirst du diese Gefühle ohnehin tief in dir spüren. Lass sie raus und dein Sex wird besser. Bring den romantischen Schneeball ins Rollen. Klar bist du verletzlicher, wenn du deinem Partner wirkliche Liebe gibst, aber ist deine Angst wirklich so groß, dass sie es dir dein ganzes Leben lang verbietet, wirkliche Liebe zu spüren? Nein ist sie nicht.

Lass dein Herz frei und ich verspreche dir, dass du es auch im Bett zu spüren bekommst. Wenn die Liebe nun wirklich in eurer Beziehung angekommen ist, dann halt deine Liebe auch im Bett warm. Grundsätzlich musst du für dich selbst herausfinden, auf welche Art du romantisch bist und wie du die Romantik beim Sex aufleben lässt. Ich kann dir also keine Sachen an die Hand geben, die du einfach eins zu eins nachmachen kannst. Aber in den zahlreichen Interviews, die wir analysiert haben, zeigten sich immer wieder gewisse Dinge, die durchaus als Tipps für mehr Romantik gelten können. Sieh das Ganze als Inspiration, um deine eigene romantische Seite im Bett zu erwecken.

## 1. Emotional Talk

Wenn du nun romantische Gefühle in eurer Beziehung stärken möchtest oder aber einfach vorhast, diese so richtig beim Sex zu spüren, dann mach es einfach. **Sei emotional.** Frauen sind von Natur aus emotional und wenn dir dein Partner etwas bedeutet, dann lass es ihn wissen. Auch beim Sex! Eine Möglichkeit dazu ist Emotional Talk, das Gegenstück zum Dirty Talk. Sag deinem Partner, dass du ihn liebst und was er dir bedeutet.

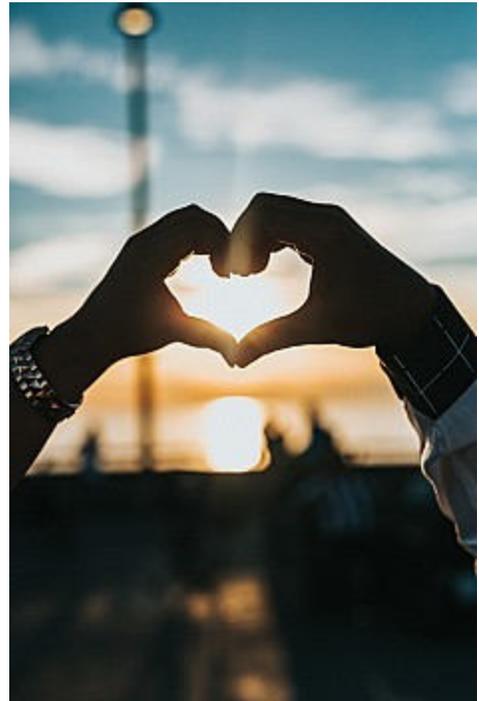
Sarah (32 Jahre) sagte zum Beispiel:

*„Ja, beim Sex bin ich manchmal voll die Schnulze. Ich kann dann gar nicht anders, als meinem Mann zu sagen, dass ich ihn liebe! Das fühlt sich einfach gut an und irgendwie auch richtig.“*

Es gibt zwei bis drei Themen für klassischen Emotional Talk, die in den Interviews immer wieder zur Sprache kamen. Zum einen ist es **gegenseitiger Besitz**, oder **Zusammengehörigkeit**. Damit meine ich so Sachen wie „*Baby, du gehörst mir!*“ als ein rein emotionaler Satz oder Sachen wie: „*Du bist so geil! Dein Schwanz gehört nur mir!*“ als schon wesentlich schmutzigere Variante. Mit diesem Thema solltest du aber am Anfang einer Beziehung vorsichtig sein. Du willst keine Erwartungen wecken, die du nicht halten kannst oder willst.

Das zweite und zugleich auch dritte Thema für Emotional Talk sind **starke Emotionen**. Einmal kannst du deinem Partner sagen, wie intensiv du ihn liebst. Sag ihm, dass du ihn mehr liebst als alles auf der Welt, dass er perfekt ist und/oder, dass ihr für einander bestimmt seid. Halte nichts zurück, sei einfach emotional. Zeig, was du im tiefsten Inneren fühlst und weck es bei ihm. Wenn du in seinem Inneren ein Feuer entfachen willst, dann zeig ihm, dass es in deinem Herzen brennt.

Das dritte Thema ist **was er für dich fühlt**. Wenn du mit deinem Partner immer besseren Sex hast, dann ist das auch für ihn eine emotionale Sache. Sag ihm, dass du spürst, wie sehr er dich liebt (während er dich gerade fickt). Fordere ihn dazu heraus, selbst zu sagen, was du ihm bedeutest, während er dich mit tiefen Stößen fickt und glaub mir, wenn starke Emotionen in eurer Beziehung vorhanden sind, dann wird dich seine Antwort so unbeschreiblich scharfmachen, dass ich hier lieber deiner Fantasie freien Lauf geben möchte.



Diese Idee kommt auch aus einem Interview. Verbinde ruhig dirty mit emotional! Sag sowas wie: „*Baby, ich liebe es, wenn du in mir steckst! Wir beide gehören einfach zusammen!*“ Wenn er darauf einsteigt und auch beim Sex emotionaler wird, dann zögere nicht, damit selbst noch weiter zu gehen. Ein Mann, der beim Sex deutlich emotionaler ist als die Frau, kann seine Dominanz nur schwer bewahren.

Das Problem hat die Frau einfach nicht. Frauen sind von Natur aus weniger dominant und emotionaler als Männer, das ist einfach von der Evolution her so vorgesehen. Kehre das Ganze also um. Solange er sich nicht dagegen wehrt, wenn du von seinen Gefühlen sprichst, und das sollte er in einer ernsten Beziehung nicht tun, dann kannst du so noch viel stärker romantische Emotionen im Bett aufrechterhalten!



## 2. Lasst eure Körper sprechen

Nur 5 Prozent von dem was du sagst, übermitteln deine Worte, das meiste davon ist Körpersprache. Nutze das für dich. Wenn du deinem Partner sagst, was er dir bedeutet, dann schau ihm dabei tief in die Augen. Blickkontakt ist generell ein unglaublich wichtiges Thema.

Katarina (36 Jahre) sagte: „*Was so richtig romantisch ist, ist Blickkontakt.*“



Wenn du deinen Partner reitest, schau ihm in die Augen, wenn du auf dem Rücken liegst, schau deinem Partner in die Augen, wenn er dich von hinten nimmt, dann ... halte

seine Hand! In die Augen schauen ist bei „Doggy Style“ echt umständlich. Übertreib es aber nicht. Du sollst nicht die ganze Zeit Blickkontakt halten ohne zu blinzeln. Nutze Blickkontakt gezielt, um noch mehr romantische Gefühle zu wecken!

Du wirst intuitiv wissen, wie viel gut ist.

Das gleiche gilt für Küsse. Nur weil ihr Sex habt, solltest du nicht aufhören, mit deinem Partner zu knutschen. Eigentlich solltest du nie damit aufhören. Klar, am Anfang der Beziehung knutscht man meistens bei jeder Gelegenheit und dann wird es nach und nach immer weniger. Aber das ist falsch! Gerade beim Sex können leidenschaftliche Küsse eine ganze Menge in euch beiden entfachen. Eigentlich können das Küsse sogar immer und das wurde auch immer wieder thematisiert. Heute ist es sogar im Bordell üblich, dass die Prostituierten ihre Freier küssen. Warum? Weil der Sex so besser ist.

Streichle deinem Partner beim Sex über den Körper. Das ist besonders dann angebracht, wenn der Sex gerade weniger wild verläuft. Auch im Vorspiel oder nach dem Sex kann es die romantischen Gefühle noch mehr stärken, wenn ihr euch gegenseitig mit Zärtlichkeit verwöhnt. Es gibt Stellungen, da geht das wesentlich besser und in anderen etwas schlechter. Mehr dazu schreibe ich im Kapitel zur körperlichen Stimulation.

Ansonsten macht es einfach wie Monakewo und Dabugera, liebkost euch den ganzen Körper mit Zärtlichkeiten. Das ist vollkommen natürlich und findet sich auch bei unzähligen anderen indigenen Völkern. Das gehört einfach zur menschlichen Sexualität dazu.

## 3. After Sex

Nach dem Sex, im Idealfall, nachdem beide Partner (mehrfach) gekommen sind, ist das hormonelle Niveau eurer beiden Körper im Pärchenmodus. Nutzt die Zeit, um über euch zu sprechen und miteinander zu kuscheln. Gerade Gespräche über eure gemeinsame Zukunft sind dabei sehr gut. Sie schaffen eine noch tiefere emotionale Verbindung.



Auch emotional Talk kann nach dem Sex noch weitergeführt werden. Sag deinem Partner ruhig auch, wie unglaublich der Sex mit ihm war. Das gibt ihm noch weitere Sicherheit und stärkt seine Dominanz im Bett. Oft ist der Mann nach dem Sex aber auch sehr erschöpft und schläft erst einmal eine Runde.

Auch das ist okay! Lass ihn schlafen und kuschle dich an seine Brust. Dass der Mann neben der Frau einschläft, ist übrigens auch ein Zeichen der Zuneigung, das ständig falsch gedeutet wird. Der Mann schläft ein und symbolisiert damit, bei der Frau zu bleiben. Das hat auch einen evolutionstechnischen Hintergrund.



## Trieb und Dominanz

*Dein Partner packt dich von hinten. Du kannst dich kaum noch bewegen. Du wehrst dich ein wenig, versuchst dich aus seinem Griff zu befreien. Aber es ist chancenlos.*

*Seine Hand fährt deinen Nacken zärtlich empor. Dann greift er in deine Haare und zieht sie zurück. Ein leichter Schmerz durchfährt deinen Körper. „Ich ficke dich jetzt!“, flüstert er dir mit einer tiefen Stimme ins Ohr. Dein ganzer Körper bebt vor Geilheit.*

*Dann wirft er dich aufs Bett. Du realisierst gar nicht richtig, was passiert, als er seine kräftige Hand unter deinen Rock drückt und dir deinen String einfach vom Körper reißt. Erschrocken siehst du ihm ins Gesicht.*

*„Ich ficke dich jetzt“, sagt er noch einmal. Lustvoll beißt du dir auf deine Unterlippe. So feucht warst du schon lange nicht mehr.*

Dominanz wird oft falsch verstanden. Es ist in der heutigen emanzipierten Welt ein sehr kontroverses Thema. Dominanz hat nichts mit ernsthafter Unterdrückung oder Zwang zu tun und sollte damit auch auf keinen Fall verwechselt werden.

Dominanz ist eher mit Stärke und Durchsetzungsfähigkeit zu übersetzen. Dominanz ist eine fundamentale sexuelle Eigenschaft bei Männern und von unserer Biologie her ist männliche Dominanz unglaublich anziehend auf uns. Das haben auch viele Untersuchungen und Studien gezeigt, von denen ich dir auch einige vorstellen werde. Selbst wenn es viele Frauen nicht einmal wissen, stehen sie auf Dominanz. Das ist auch der Grund, warum Frauen auf „Arschlöcher“ stehen. Arschlöcher sind oft dominant. Aber ein dominanter Mann muss kein Arschloch sein (und es ist besser, wenn er kein Arschloch ist).

Das Frauen auf Dominanz stehen, hat mit der Evolution zu tun. Vor zehntausenden Jahren lebten die Menschen in Stämmen zusammen. Hat man sich dort die Männer angeschaut, so gab es eine Vielzahl von kleineren, schwächeren Betamännchen und einigen wenigen Alphas. Alphamännchen waren stark und hatten Durchsetzungskraft, sie waren dominant! Diese Alphamännchen hatten das Sagen. Sie sicherten mit ihrer körperlichen (und geistigen) Überlegenheit das Überleben des ganzen Stammes. Genau diese genetische Überlegenheit zog schon damals das weibliche Geschlecht an. Wer sich mit dem Alpha paarte, hatte einfach die meisten Vorteile. Der Nachwuchs bekam die besten Gene und an der Seite des Alphas war es am sichersten.



Selbst bis heute ist bei der Wahl eines männlichen Beziehungspartners die Dominanz wichtiger als die Attraktivität (vgl. Kenrick / Neuberg / Zierk / Krones 1994). Es konnte sogar eine direkte Verbindung zwischen weiblichen Orgasmen und dominanten Männern festgestellt werden.

Frauen erreichen früher und auch öfter einen Orgasmus, wenn der Mann als dominant gilt. Bei körperlicher Attraktivität ist das nicht der Fall (vgl. Putsa / Wellinga / Burrissa / Dawoodb 2012). Dominanz erweiterte sich nun aber. Neben der körperlichen Dominanz kamen noch soziale Dominanz und finanzielle Dominanz hinzu (vgl. Bryan / Webster / Mahaffey 2011).

Dennoch ist die körperliche Dominanz noch immer das entscheidende Kriterium, um für eine Frau sexuell anziehend zu wirken (Ebenda). Männer, die als physisch dominanter bewertet wurden, wurden gleichzeitig auch als attraktiver und sozial dominanter gesehen. Dieses Phänomen ist auch im Bewusstsein der Männer bis heute verankert. Während Frauen ihren „sexuellen Wert“ danach bestimmen, wie attraktiv sie sind, machen Männer ihren „sexuellen Wert“ von ihrer Dominanz abhängig (vgl. Gutierres/ Kenrick/ Partch 1999).

Die fehlende Dominanz ist auch einer der Hauptgründe, warum Slow Sex oft ohne Orgasmus für die Frau endet. Dennoch ist Slow Sex eine großartige Übung für mehr Achtsamkeit.



In meinen Interviews kam das Thema Dominanz auch fast immer von allein zur Sprache. Interessant ist hier aber, dass Frauen, die mir erzählen, dass sie auf

Romantik angewiesen waren, dies ganz offen heraus sagten. Frauen, die mir erzählten, dass sie in gewisser Weise Dominanz im Bett erwarteten, damit sie so richtig intensive Orgasmen hatten, schienen sich beinahe immer dafür rechtfertigen zu müssen. Ständig behaupteten die Frauen sie seien „*komisch, seltsam, merkwürdig*“ es wäre „*eigentlich nicht richtig*“, eine Frau berichtete mir sogar von ihrem „*dunklen Geheimnis*“, als es darum ging, dass sie im Bett gerne die Kontrolle abgab.

Sarah (32 Jahre) erklärte zum Thema Dominanz:

*„Naja, ist halt leider nun mal so. Ich mag das, wenn der Mann stark ist und mir sagt, wo es lang geht. Also nicht immer, aber im Bett soll er mir schon mal die Leviten lesen, du denkst jetzt bestimmt, ich bin komisch ... bin ich jetzt komisch?“*

Und ich kann Sarah an dieser Stelle nur noch einmal versichern, dass sie absolut nicht komisch ist! Sarah bringt den Konflikt zwischen Sozialisation und Biologie aber perfekt auf den Punkt. Uns Frauen wird beigebracht, dass es etwas Verwerfliches ist, sich im Bett von einem Mann nehmen zu lassen, aber unsere Biologie will eben den durchsetzungsfähigen Alphamann! Fast jede Frau hat nach ein wenig Herumgedruckse zugegeben, dass sie auf Dominanz steht.

Katrin (34 Jahre) sagte beispielsweise:

*„Ja ne, ich stehe da schon drauf, die Kontrolle abzugeben, wenn er mir sagt, wo es lang geht. Dann muss er aber auch wissen, was er will. Sonst spüre ich das schon irgendwie. Das ist dann nicht mehr so gut!“*

Michaela (47 Jahre):

*„(lacht) Jaja, ist schon so, das stimmt. Der Mann muss schon dominant sein! So einen, der nur zärtlich ist, kann ja ganz lieb sein, aber beim Sex ist das nichts. Das hört dann auf, Spaß zu machen, ne?“*

Michaelas Frage am Ende zeigt auch wieder ganz deutlich, dass sie sich von mir Bestätigung holt. Sie will eben nicht als die Komische dastehen, die auf Dominanz steht. Michaela, das ist völlig normal, wie ich mit meiner Forschung herausgefunden habe! Jede Frau, die wirklich guten Sex hat und die intensivsten und geilsten vaginalen Orgasmen erlebt, steht (zumindest hin und wieder) auf Dominanz im Bett!

Auch für Naturvölker ist Dominanz ebenfalls sehr wichtig. Neben dem Küssen und dem Liebkosen und anderer Romantik, nennt Monakewo auch direkt dominante Handlungen.

*„Wir beißen uns in die Nase, wir beißen uns in das Kinn, wir beißen uns in die Wangen. Dann sagt sie: Oh mein Liebster, es juckt sehr, stoße weiter, mein ganzer Leib schmilzt vor Lust, tue es heftig, damit der Saft ausspritzt ... weiter, ich habe so ein angenehmes Gefühl dabei.“ (Malinowski 1946, S. 287)*



Beißen ist ganz klar eine dominante Handlung von der Monakewo hier erzählt. Dabugera verwendet auch erstklassigen Dirty Talk (der sicherlich ein wenig durch die Übersetzung an Feuer verloren hat) gepaart mit Emotional Talk. Es ist ein wenig, als hätten Monakewo und Dabugera als Repräsentanten der Trobriander dieses Buch hier gelesen und vollkommen verinnerlicht.

Das ist aber natürlich nicht so. Stattdessen leben sie ihre biologische Sexualität voll aus und genau dahin will dich mein Buch einfach wieder führen. Die Trobriander sind nur eine ungeheure Bestätigung für meine Arbeit.



## Der stetige Liebe-Macher

*„Ist das gut so für dich?“*

Spätestens nach diesem Satz dürfte jede Frau, die es schon einmal erlebt hat, wissen, was ich meine. Wenn Dominanz fehlt und Unsicherheit den Platz einnimmt, macht Sex einfach keinen Spaß. Stetige Liebe-Macher sind häufig sehr intelligent und auch kultiviert. Aber genau das ist auch der Grund für ihr Scheitern. Einem Mann wird seine dominante Art von Beginn an aberzogen. Besonders Frauen gegenüber wird Dominanz verteufelt und wenn sich dann ein Mann diesem Schicksal ergibt, ist das auch falsch.

Der Stetige Liebe-Macher nimmt es sich jeden Tag zu Herzen, Frauen mit Respekt zu behandeln und das ist etwas Gutes! Dabei vergisst er aber oft, dass Sex etwas Animalisches, etwas Wildes ist. Wenn der stetige Liebe-Macher etwas Neues im Bett ausprobieren will, dann tut er es nicht. Er fragt um Erlaubnis, sofern er sich überhaupt traut, seine Wünsche zu äußern.

„Schatz, magst du heute beim Sex nach oben gehen und mich reiten?“ Aber genau dadurch verpufft die ganze Dominanz. Der Sex wird schlecht.

In meinen Coachings habe ich mittlerweile auch vielen Männern dabei geholfen zum perfekten Liebhaber zu werden. Dabei zeigte sich, dass es enorm viele „Liebe-Macher“ gibt. Viele Männer trauen sich noch nicht einmal im Bett die Initiative zu ergreifen, geschweige denn etwas vorzuschlagen.

Das Gute ist aber, dass Männer ihre Dominanz und allen voran auch ihre körperliche Dominanz steigern können und das Ganze auch, ohne ein Arschloch zu werden. Und noch besser: Wir Frauen können das einleiten und behalten dann das wahre Zepter in unseren Händen.

## Tipps für mehr Dominanz

Auf den ersten Blick mag dir das vielleicht widerstreben, wenn ich dir sage, dass dein Sex besser wird, wenn du dich im Bett dominieren lässt. Gerade als emanzipierte Frau ist es ja eben wichtig „seinen Mann“ zu stehen



und sich in einer Beziehung nicht unterzuordnen. Wir sind wieder bei der Sozialisation angekommen. Aber wenn ich dir sage, dass du mehr Spaß am Sex haben wirst, wenn du dich dominieren lässt, hast du eigentlich die Kontrolle in der Hand.

Du gibst deinem Partner die Möglichkeit, dominant zu sein, damit du noch mehr Spaß am Sex hast und noch geilere Orgasmen erlebst. Eigentlich hast du also die Fäden in der Hand. Du ordnest dich also nicht wirklich unter, sondern lässt deinen Partner deinen biologischen Sexualtrieb befriedigen, ganz gleich, was die Gesellschaft dazu sagt. Hört sich das für dich besser an?



Dominanz ist das einzige sexuelle Element, dass auch mit der Physik deines Partners zusammenhängt. Wenn dein Partner groß und kräftig ist, wirkt das dominant. Dasselbe gilt, wenn er einen Schwanz wie ein Pferd hat oder seine Stimme unglaublich tief und männlich klingt. Wenn das jetzt aber nicht der Fall ist, dann mach

dir keine Sorgen. Die Physik deines Partners ist nur ein sehr kleiner Teil wahrer körperlicher Dominanz. Gut 95 Prozent lässt sich durch Verhalten erlernen!

Am wichtigsten ist es, dass dein Partner verinnerlicht, dass er der Mann ist und somit den dominanten Part im Bett übernimmt. Sprich mit ihm darüber und sag ihm gegebenenfalls, dass du etwas Neues ausprobieren willst. In seiner Natur als Mann ist die dominante Sexualität verankert. Du veränderst deinen Partner also nicht, du hilfst ihm höchstens dabei, seine eigene dominante Art zu befreien. Hier spielt auch wieder die Sozialisation des Mannes eine Rolle. Jeder kleine Junge besitzt Durchsetzungskraft. Sie wird ihm (ganz besonders in Bezug auf Frauen) aber genommen.

Zeig deinem Partner, dass du im Bett auch mal dominiert werden willst. Zeig ihm, dass du einen Alpha im Bett brauchst und auch genauso gevögelt werden willst. Die meisten Männer werden diese versteckte Seite der weiblichen Sexualität niemals erblicken und immer weiter darauf achten, es Frauen in jeder Lebenslage recht zu machen. So wurden sie eben sozialisiert.

Aber eigentlich will jeder Mann seine Partnerin nehmen, ihr alle Kleider vom Leib reißen und sie solange ficken, bis beide mehrmals hintereinander gekommen sind. Dasselbe gilt eben auch für Frauen. In der



weiblichen Sexualität ist es verankert, dass wir uns wünschen, einfach auch mal genommen zu werden und wie ein Stück Fleisch behandelt zu werden, dass man einfach nur benutzt. Derart begehrt zu werden, dass der Mann zum Tier wird, ist für Frauen ein wesentlicher Bestandteil ihrer biologischen Sexualität (Clement 2015).



Ich höre schon den Aufschrei einiger Feministen, wenn sie diesen Teil des Buches erreicht haben. Viele kämpfen lieber gegen die Erkenntnisse der Wissenschaft, als sich einzugestehen, dass die Gender Idee vielleicht irgendwo falsch

liegt. Männer und Frauen sind verschieden. Aber an dem ist nichts verwerflich. Dass Frauen im Bett dominiert werden wollen, ist etwas vollkommen natürlich und es ist wunderschön. Du unterwirfst dich deinem Partner ja auch nicht wirklich. Im Grunde tut dein Partner, was du willst, damit du noch geilere Sex hast.

Wenn du deinem Partner erst einmal klarmachst, dass du es liebst, im Bett so genommen zu werden, wie es Tiere tun, dann wird deine Belohnung besserer Sex sein, als du ihn jemals gehabt hast. Doch wie machst du es ihm am besten klar?

## 1. Führung

Sag deinem Partner, dass er im Bett die Führung übernehmen soll. Gerade zu Beginn kann es vielleicht etwas schwierig sein, da das für den Mann oft eine ungewohnte Situation ist. Die Sozialisation hat bei vielen Männern einfach ihre Dominanz getötet. Aber wenn du hinter seiner Dominanz stehst, wird sie wieder erblühen. Mach ihm einfach klar, dass er heute den Ton angibt. Er soll niemals um Erlaubnis fragen und einfach mit dir anstellen, worauf er Lust hat. Was er will, wird auch gemacht!

Vor dem Sex könnt ihr gerne besprechen, wo die Grenzen liegen (beispielsweise kein Analsex, Schlucken und so weiter), aber beim Sex hat er das Sagen. Das Ganze muss nicht immer so bleiben. Es kann auch als Frau unglaublich geil sein, den Ton anzugeben. Aber du willst seine Dominanz entfachen, also bestimmt erstmal er. Basta! Okay, das war jetzt meine dominante Ader. Probiere es einfach einmal aus.

Renate (57 Jahre) sagt dazu: „*Normal entscheide ich ja immer alles bei uns, weiß halt besser, wo es lang geht. Aber im Bett (lacht) da hab' ich entschieden, dass er entscheiden muss und das ist auch gut so (lacht).*“



## 2. Lustvoller „Schmerz“

Wenn Schmerz in der richtigen Form und Dosierung angewendet wird, ist es unglaublich lustvoll. Das liegt daran, dass die Schmerzrezeptoren im Gehirn direkt neben denen für sexuelle Lust liegen (Cromie 2002). Schmerz und Lust werden von unseren Gehirnen teilweise vertauscht. Wenn Schmerz in der falschen Form und Dosierung angewendet wird, zerstört es jedoch jegliche Lust, indem es die Frau aus der Sexualität reißt.

Der Unterschied zwischen gutem und schlechtem Schmerz ist entscheidend. Lies dieses Kapitel also sehr sorgfältig. Grundsätzlich besitzt Schmerz zwei Elemente. Zum einen ist es physikalische Stimulation. Es ist also das direkte Gefühl auf der Haut, welches im Gehirn als Schmerz (und Lust) wahrgenommen wird.

Zum anderen ist da noch die psychische Stimulation, die Schmerz mit sich bringt. Die hingebungsvolle Unterwerfung. Das ausgeliefert sein. Und hier sind wir wieder bei der Dominanz.

Beide Formen von Schmerz können gut und schlecht sein. Die richtige Dosierung von physikalischem Schmerz steigert die sexuelle Lust. Das ist auch eines der Phänomene, welches in Sado-Maso-Kreisen angewendet wird.

Zu viel physischer Schmerz führt aber dazu, dass der Schmerz die Lust vollkommen überdeckt. Wie viel physischer Schmerz in Ordnung geht, ist unterschiedlich. Manche Partner machen dafür ein Safe-Word aus, das man sagt, wenn aufgehört werden soll. Das ist definitiv eine Möglichkeit mit dem physischen Schmerz zu spielen. Ich selbst halte den psychischen Aspekt von Schmerz aber für wesentlich entscheidender, besonders dann, wenn die Dominanz des Mannes angesprochen werden soll. Das Ziel ist es also, die physische Stimulation von Schmerz gering zu halten, wohingegen sich aber auf die psychische Stimulation konzentriert werden soll.

Katarina (27 Jahre) beschreibt: *„Ich stehe total drauf, wenn er mir so den Hintern versohlt. Nicht doller, also nicht, dass du jetzt denkst, ne, aber es soll schon klatschen. Aber nicht echt weh tun.“*

Sie spricht dabei genau das an, was ich als „psychischen Schmerz“ bezeichne. Sie weiß, spürt und hört, dass der Mann sie „versohlt“. Aber es soll nicht weh tun.

Das Ganze erreicht man mit einfachen Mitteln, die sofort Dominanz verströmen. Sag deinem Partner während er dich fickt, dass er **dich beißen** soll. Direkt in den Hals. Zeig auf die Stelle an der Seite, wo die Hollywood-Vampire ihr Blut herbekommen.

Wenn er dich dort beißt, wird ein geiler Schauer durch deinen ganzen Körper gehen. Stöhn ruhig etwas, damit er weiß, dass du es geil findest. Meist sind die ersten Bisse noch etwas lasch und der physische Stimulus des Bisses bleibt größtenteils aus. Aber auch das ist okay, denn die psychische Stimulation ist an dieser verwundbaren Stelle ganz besonders intensiv. Sag deinem Partner aber ruhig, dass er fester beißen soll, wenn er zu zaghaft ist.

Miriam (23 Jahre) sagte: *„Das (mein Freund sehr dominant ist) war schon klar, als ich ihn kennengelernt habe. Beim Rumknutschen hat er mir schon in den Hals gebissen und das fühlt sich ja schon echt geil an. So ausgeliefert, kennst du das?“*

Das diese Stelle erregend ist, ist ganz natürlich. Das liegt am eng verflochtenen Nervensystem um deine Hauptschlagadern. Du weißt sicher, wie heiß es sich anfühlt, dort geküsst zu werden. Ein Biss steigert das Gefühl um das Zehnfache.

Eine andere Möglichkeit, um Dominanz hervorzurufen, ist es, deinem Partner zu sagen, dass er dir **an den Haaren ziehen** soll. Dabei soll er deine Haare so nah an den Wurzeln packen, wie es ihm möglich ist. So wird der physische Stimulus des Schmerzes verringert. Er soll deinen Kopf hinziehen, wo er ihn haben will. Ob er in deine Haare greift, deinen Kopf nach hinten zieht und dich küsst, während er dich tief von hinten



fickt oder etwas anderes im Sinn hat, ist dabei völlig egal. Erinnerung dich. Dein Partner hat momentan das Sagen im Bett, du lieferst eigentlich nur Ideen.

Sarah (32 Jahre) gerade mitten beim Aufzählen: „*Oder wenn er mich von hinten nimmt und mir in die Haare packt. Da stöhne ich auch immer sofort!*“

Sag deinem Partner, dass er **deinen Hintern versohlen** soll.

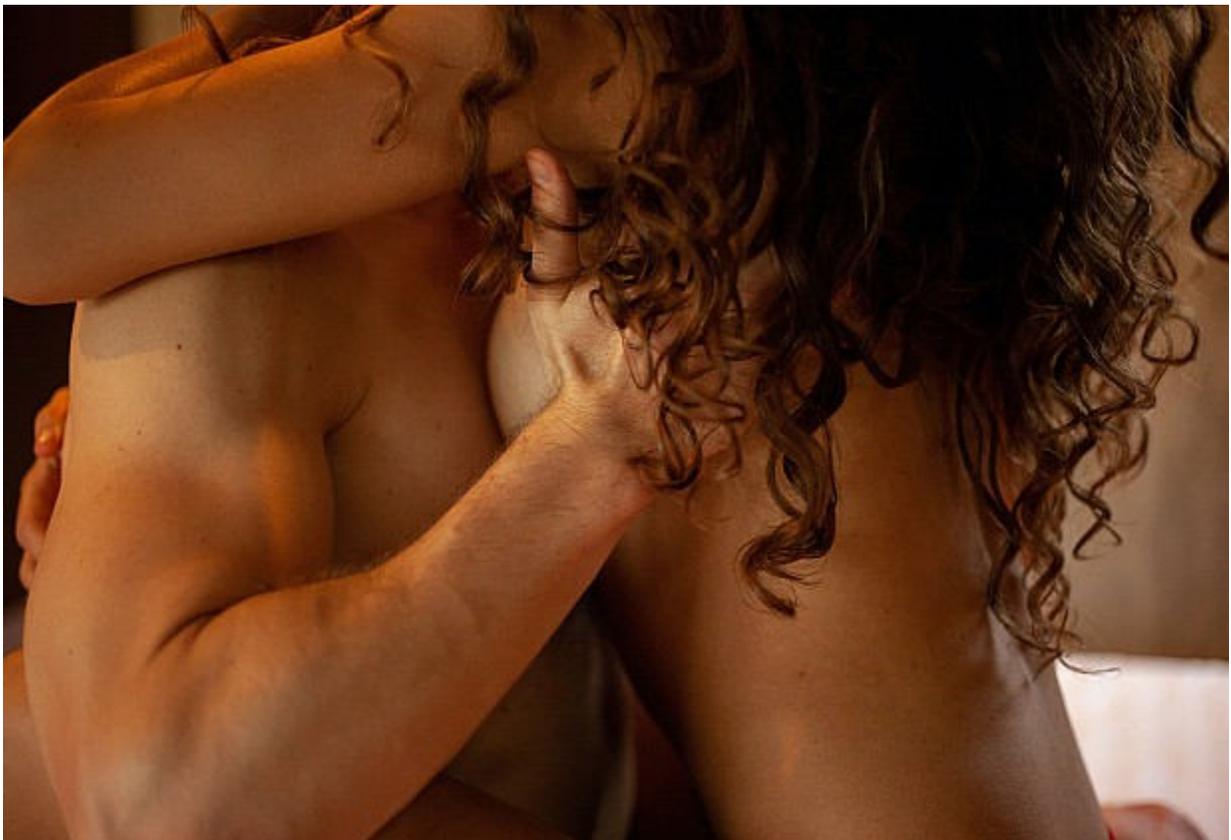
Besonders wenn er dich von hinten nimmt, ist das gut möglich oder dann, wenn du ihn reitest. Sag ihm ruhig mitten beim Vögeln, dass er dir auf den Arsch schlagen soll. Jeder Mann hat solche Phantasien, es ist einfach die dominante Seite im Mann. Hol sie heraus. An deinem Hintern hast du viel Muskulatur und etwas Fett, dass die Schläge abfedert. Hab also keine Angst vor physischen Schmerzen. Viel mehr wirst du dich einfach vollkommen dominiert fühlen und genau das willst du auch.

Aber auch du kannst deinem Partner leichten Schmerz zufügen. Wenn er dich richtig hart fickt und du es kaum mehr aushältst, dann **zerkratze ihm den Rücken**. Die meisten Männer sehen das als eine absolute Bestätigung und tragen die Kratzer danach wie eine Trophäe auf ihrem Körper umher.



Martina (52 Jahre) berichtet aus ihrem Leben: *„Das mit dem Rücken zerkratzen haben ich immer schon irgendwie gemacht und die Männer haben sich nie bei mir beschwert. Kein einziger. Und das war schon echt dolle manchmal ... tut mir irgendwie auch leid, ne. Aber war halt so Instinkt.“*

Das sind nur ein paar Beispiele davon, wie „Schmerz“ die Dominanz deines Partners steigern kann. Experimentiere herum und wenn dir eine eigene Idee kommt, probiere es aus. Irgendwann wird die dominante, sexuelle Ader deines Partners ohnehin freigelegt sein und er wird dich einfach instinktiv durchficken, wie du es dir wünschst.



## 3. Dirty Talk

Sex ist einfach besser mit Dirty Talk. Dirty Talk meint dabei nichts anderes, als eurem Partner zu sagen, wie geil ihr seid und wie geil er euch macht. Stellt euch einfach vor, wie euch euer Partner mitten beim Sex sagt, „*wie geil er es findet, eure enge und feuchte Fotze zu ficken.*“ Das Wort Fotze hat euch ein wenig aufschrecken lassen? Das ist gut! Das ist nämlich dirty!

Frauen stehen einfach auf Dirty Talk. Das ging eindeutig aus meinen Interviews hervor. Ich brauchte nicht einmal danach fragen, die meisten haben von sich aus erzählt, wie geil es sie macht, wenn ihr Freund oder Mann ihnen sagt, wie geil es ist, sie zu ficken. Den meisten Frauen war der Begriff „Dirty Talk“ dann aber doch etwas unangenehm. Ich meine, du kannst es gerne anders nennen, ich nenne es aber weiterhin Dirty Talk, weil du so einfach weißt, was ich meine.



Gerade zu Beginn ist Dirty Talk sehr ungewohnt. Besonders dann, wenn der Sex vorher eigentlich immer recht still abgelaufen ist. Fang also langsam an. Vielleicht ist es zuerst sogar sinnvoll, einfach erst mal den Geräuschpegel beim Sex zu erhöhen. Damit meine ich das Stöhnen! Zeig einfach, dass dir der Sex gefällt. Das soll natürlich nicht aussehen, wie man es aus schlechten Pornos kennt, sondern natürlich aus dir kommen. Die meisten Frauen haben das ohnehin intuitiv im Blut, weil sie so leidenschaftliche Wesen sind, dass sie das Stöhnen kaum verstecken können.

Wenn dir Stöhnen aber irgendwie komisch vorkommt, dann überleg dir einfach mal, welche Vorstellung du geiler findest. Ein Paar, das beim Sex laut stöhnt oder eines, welches komplett still beim Sex ist. Ich schmücke beides mit Absicht nicht sonderlich aus, um dich nicht weiter zu beeinflussen. Das ist aber auch nicht nötig, weil du ohnehin findest, dass das stöhnende Paar geiler ist.

Wenn du jetzt mit Dirty Talk anfangen willst, und das solltest du, dann beginn mit kleinen Schritten. Sag deinem Partner, wie sehr du den ganzen Tag über an Sex denken musstest. Sag ihm beim Sex, wie gut er ist, das gibt ihm auch noch Sicherheit und hilft seiner Dominanz. Steigere dein Dirty Talk Stück für Stück. Mach das in deinem Tempo. Ob es ein paar Wochen dauert, Monate oder auch ein ganzes Jahr, ist völlig egal.

Werde mit dem Dirty Talk warm und irgendwann wird auch dein Partner einsteigen. Fordere ihn ruhig dazu auf, dir schmutzige Sachen zu sagen. Das ist ähnlich wie auch beim emotionalen Talk. Statt ihn zu fragen, wie sehr er dich liebt, bring ihn dazu, dich seine private kleine Schlampe zu nennen. Frag ihn, wie geil eng er deine Fotze findet und so weiter.



Das Problem der meisten Paare ist, dass sie Dirty Talk nur scherzhaft benutzen. Das kennt man natürlich auch aus dem ein oder anderen Pornodialog, indem es so stumpf rübergebracht wird, dass man am liebsten schreiend aus dem Schlafzimmer rennen möchte. Das sollst du natürlich vermeiden!

Sprich mit einer sicheren und klaren Stimme. Lass deinen Gefühlen freien Lauf. Es ist die Leidenschaft, die aus dir sprechen muss. Als Frau weißt du eigentlich intuitiv, was ich meine. Sprich mit einer Stimme, wie als wenn du einen Typen an der Bar verführen willst.

## Der Weg zum Vaginalen Orgasmus

Der beste Zeitpunkt dafür, mit Dirty Talk anzufangen ist, wenn er sehr erregt ist. Also beginn am besten direkt beim Sex! Klar würde es beim Blow Job auch funktionieren, aber da gibt es naheliegende Schwierigkeiten. Die ersten paar Male fängst du vielleicht damit an, deinen Partner einfach geil zu nennen, dann erwähnst du, wie unfassbar hart sein Schwanz ist. Wenn dein Partner sich daran gewöhnt, make it more dirty!

Aber sorg vor allem dafür, dass er mitmacht!



## 4. Dominante Stellungen

Es gibt Stellungen im Bett, die sind einfach dominanter als andere. Wenn du im Bett also mehr dominiert werden willst, dann sollten genau diese Stellungen öfter in Erscheinung treten. Jetzt kommen wir zu einem heiklen Thema. Du sollst ja eigentlich die Kontrolle im Bett an deinen Partner abgeben und trotzdem rate ich dir jetzt dazu, bestimmte Stellungen öfter in Erwägung zu ziehen. Das machst du, indem du deinem Partner entweder einmal erzählst, wie geil du gewisse Stellungen findest und hoffst, dass er sich im Bett daran erinnert, oder aber du bittest ihn beim Sex darum, dich beispielsweise von hinten zu nehmen. Damit gibst du deinem Partner auch eine ganze Menge Dominanz.

Wie ich eben grade schon angedeutet habe, ist „Doggy Style“ eine sehr dominante Stellung. Du kniest auf allen Vieren vor deinem Partner und gibst so den Großteil der Kontrolle ab. Es ist also ein Akt des Vertrauens. Das Gleiche gilt dafür, wenn du auf dem Bauch liegst und dein Partner dich von hinten nimmt. Grundsätzlich ist jede Stellung dominant, in der dich dein Partner hart und tief ficken kann. Im Grunde ist sogar die Dominanz das einzige, dass an schnellem und harten Sex gut ist.

## Der Weg zum Vaginalen Orgasmus

Jetzt mal Hand aufs Herz, wer von euch besorgt es sich mit einem riesen Dildo oder in einem unglaublichen Tempo selbst? Niemand! Beim Sex ist das etwas anderes. Harter Sex ist einfach dominant und genau das macht ihn so unglaublich geil.



## Dominanz und Romantik wecken

Du solltest nun versuchen, Dominanz und Romantik nach und nach stärker bei dir im Bett zu integrieren. Anfangs wird es vielleicht noch ein wenig komisch sein, aber nach und nach wird es immer besser und besser. Psychische Stimulation ist etwas vollkommen Natürliches und es ist nur während der Zeit der sexuellen Repression verschwunden.

Jetzt sollte damit aber endlich Schluss sein. Ich kann es nur immer wieder betonen, jede Frau steht auf (männliche) Dominanz und Romantik, JEDE! Genau dasselbe gilt für jeden Mann. Nur eben mit dem Unterschied, dass er darauf steht, dominant zu sein und nicht von anderen Männern dominiert zu werden.

Also tut euch beiden den Gefallen und fang an, die psychische Stimulation nach und nach im Bett zu integrieren. Zeig, dass du dich von deiner Sozialisation nicht unterkriegen lässt. Lebe das Sexleben, von dem du in deinem tiefsten Inneren immer geträumt hast. Erfülle dir den Wunsch, den jede Frau hat, aber beinahe jede Frau versteckt. Die Tipps für mehr Dominanz und Romantik sind nur Inspirationen, es ist situationsabhängig und sollte nicht zu einer Choreographie ausarten. Du weißt in deinem Inneren genau, was du brauchst, und jetzt weißt du es auch noch bewusst. Also los!

Beginn mit kleinen Sachen, fang beispielsweise erst einmal an, beim Sex mehr zu stöhnen. Lass heraus, was du spürst. Streiche über den Körper deines Partners und zerkratz ihm den Rücken. Das sind alles keine ungewöhnlichen Sachen und sollten bei den meisten Paaren hin und wieder mal vorkommen. Die meisten Menschen denken jetzt, dass das ein Zeichen dafür ist, dass der Sex ganz besonders gut gewesen ist. Wenn du jetzt aber die Erkenntnisse der psychischen Stimulation dazu nimmst, dann weißt du, dass der Sex eben nur so gut gewesen ist, weil diese romantischen und dominanten Impulse dabei waren.

Wenn das bei euch im Bett dann langsam gut integriert ist, beginnst du einfach damit, ihm zu sagen, dass er im Bett führen soll. Das wird anfänglich sehr zögerlich sein, sollte aber schnell besser werden, weil es eben der Natur eines Mannes entspricht. Am Anfang eurer Sexgötter-Karriere ist es meist wichtig, vor allem die Dominanz anzukurbeln, denn diese leidet unter der Sozialisation am meisten. Wenn man sich nicht gerade für einen One-Night-Stand irgendein Arschloch geangelt hat, findet man kaum mehr dominanten Sex. Dafür sind die Männer einfach zu „gut“ erzogen.

Aber neben der Dominanz solltest du auch darauf achten, dass du die Romantik bei euch ankurbelst. Sieh Dominanz und Romantik nicht als Gegenspieler, denn beides ist zur gleichen Zeit wichtig, um die maximale Befriedigung beim Sex genießen zu können. Du solltest aber darauf achten, dass Romantik und Dominanz in einem ähnlich hohen Maße präsent sind. Wenn nur eines von beiden aktiv ausgebaut wird, leidet der andere psychische Schalter darunter. Nur Romantik oder nur Dominanz ist einfach kaum so erregend wie beides zur gleichen Zeit.

Lass dir Zeit, geh dein eigenes Tempo, aber bleib am Ball und hol dir die psychische Stimulation, die dich und deinen Partner absolut verrückt macht. Ihr werdet beide merken, wie schnell euer Sex und euer ganzes Liebesleben innerhalb kürzester Zeit wahnsinnig intensiver wird. Es hat sich auch oft als besonders gut herausgestellt, wenn der Partner dieses Buch hier ebenfalls gelesen hat. Meistens weckt es die Männer noch stärker auf als die Frauen.



## Die Macht deines Kopfes

Der wichtigste Part bei der psychischen Stimulation ist einzig und alleine in deinem Kopf. Es ist grundsätzlich völlig egal, wie gut sich dein Partner ins Zeug legt, wie romantisch oder dominant er ist. Solange du dich dem Ganzen nicht hingibst, wird es nicht viel bringen.

Konzentrier dich also auf deine Gefühle und lass sie zu. Lass Emotionen zu, lass dich von dem berühren, was dein Partner sagt und fühl auch selbst aus ganzem Herzen. Unsere Gehirne sind voll mit sogenannten „Spiegel-Neuronen“. Diese spüren sofort, ob das Gegenüber es wirklich ernst meint oder eben nicht.

Steiger dich ruhig in deine Gefühle hinein! Die meisten Frauen können das hervorragend. Allein wenn wir unseren Partnern eine Szene machen, dann tun wir das. Wir haben ein kleines Unwohlseingefühl in uns und konzentrieren uns so sehr darauf, dass wir unsere ganze Beziehung infrage stellen, nur weil eine Zahnpastatube nicht richtig zuge dreht wurde. Na gut, dieses Beispiel ist jetzt aus etlichen TV-Serien abgeguckt, aber ihr wisst, was ich meine.

Steigert euch in das Gefühl herein, dominiert zu werden. Ebenso in das Gefühl geliebt zu werden. Auch Rollenspiele lassen sich an dieser Stelle gut einbinden. Probiert es aus, Rollenspiele stimulieren automatisch gewisse Gefühle, wobei es im besten Fall Romantik und Dominanz sind und nicht irgendein Lachanfall.

Das Hineinsteigern in die Gefühle, die bei dir im Kopf entstehen, war auch die Methode, mit der ich es schaffte, mir selbst meine ersten vaginalen Orgasmen zu besorgen. Wie ich bereits erzählt hatte, war mein Freund noch vier Tage lang dabei, meine neu entfesselte Lust zu stillen. Danach war sein Urlaub aber vorbei und er musste wieder arbeiten gehen.

In dieser Zeit experimentierte ich herum, wie ich es selbst schaffen konnte, mich vaginal zum Höhepunkt zu bringen. Die körperliche Komponente übernahm mein „[G-Punkt Vibrator](#)“ von [Eis.de](#). Aber die psychische Stimulation schaffte ich ausschließlich mit meinen Gedanken.

Ich habe mir schon immer etwas vorgestellt, wenn ich es mir selbst besorgt habe. Aber ich wusste ja nie, was mich wirklich so richtig geil macht. Nachdem ich meine Sexfantasien nun auf die Dominanz und Romantik ausgelegt habe, passierte es. Ich kam vaginal, ganz alleine!

Es ist dabei nicht wichtig, dass die Story in deinem Kopf irgendwie besonders logisch wäre. Sie braucht auch gar keinen niveauvollen Plot. Es geht einfach nur um die Emotionen. Stell dir Szenen vor, die dich emotional berühren. Deine eigene Hochzeitsnacht zum Beispiel und dann stellst du dir vor, wie dir dein Partner das Kleid vom Leib reißt! Ohne dass es kaputtgeht, das wäre immerhin traurig und es muss ja nicht logisch sein.

Wenn ich das jetzt selbst lese, dann muss ich zugeben, dass es etwas bescheuert klingt. Aber es geht in die Richtung von psychologischer Autosuggestion und Neurolinguistischer Programmierung. Damit musst du dich jetzt nicht weiter auseinandersetzen, probiere es einfach aus.

Du kannst Dich aber nur so wirklich auf deine Emotionen einlassen, wenn du auch wirklich abschaltest. Frauen die gesunde psychische Funktionalität aufweisen, also z. B. wissen wie man abschaltet, haben so z. B. eher einen vaginalen Orgasmus (Brody 2007). Frauen, die oft passiv aggressiv sind oder anderen Menschen Dinge in die Schuhe schieben, die sie selbst verbockt haben, haben seltener vaginale Orgasmen (Bordy/ Costa 2008).

## Der Weg zum Vaginalen Orgasmus

Das heißt jetzt nicht, dass du zum Psychologen musst, weil du keine Orgasmen beim Sex hast. Es geht eher darum Dinge zu akzeptieren wie sie sind, statt sie zu verdrängen oder kontrollieren zu wollen. Die Macht der Gedanken ist einfach enorm stark und beeinflusst unser Handeln und Empfinden, auch beim Sex.

*Über die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farben deiner Gedanken an*

*Marc Aurel*





## III Säule - Körperliche Stimulation

Nur die absolut wenigsten Frauen schaffen es, ohne Berührungen zum Höhepunkt zu kommen. Die meisten Frauen brauchen die richtige Berührung an der richtigen Stelle. Eine körperliche Stimulation eben. Ob beim Sex oder mit dir selbst, es gibt bestimmte Dinge, die Frauen, die vaginale Orgasmen haben, alle intuitiv richtig machen und ich werde sie dir zeigen.

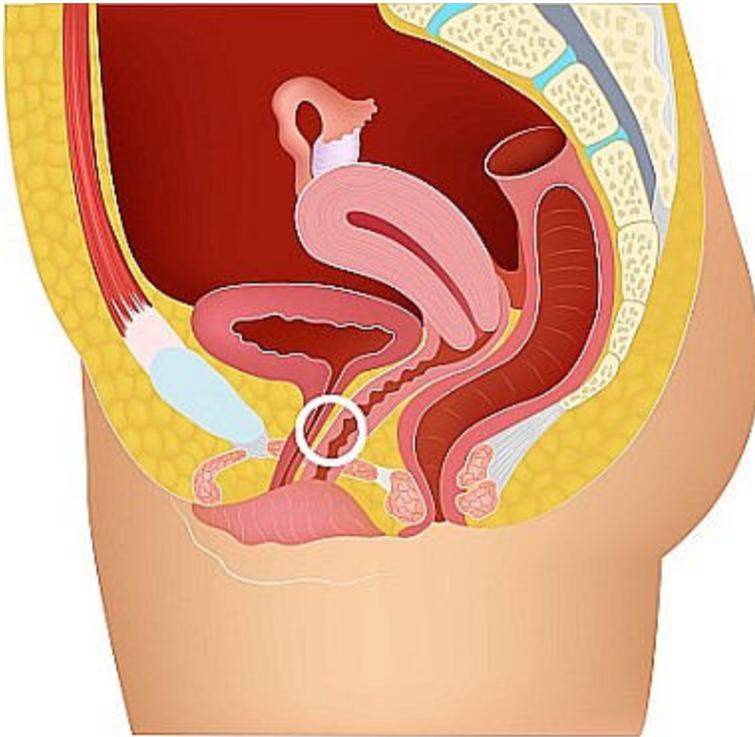
## Die lustvollsten Zonen – Der A- und G-Punkt

Auch wenn die ganze Vagina eigentlich an jeder Stelle so viele Nerven besitzt, dass es ausreichen müsste, um vaginal zu kommen, gibt es doch noch zwei Stellen, von denen meine Interviewpartnerinnen immer wieder geschwärmt haben. Teilweise wussten sie gar nicht, wie die ganz besonders intensiven Stellen überhaupt heißen. Teilweise haben sie die Punkte auch falsch benannt.



Aber nachdem ich medizinische Literatur durchsucht habe, konnte ich diese Stellen alle finden. Viele behaupten, es würde diese Zonen gar nicht geben, dabei haben Forscher diese Punkte sehr wohl ausfindig machen können. Es sind Punkte mit besonders vielen sensiblen und lustvollen Nervenenden und sie stehen in Verbindung mit gewissem Gewebe in der Vagina.

## Der G-Punkt



Die Stimulation des G-Punkts wird von den meisten Frauen als besonders lustvoll empfunden. Teilweise sogar so sehr, dass Frauen von einer „Reizüberflutung“ sprechen, wenn man ihren G-Punkt gezielt stimuliert. Bei den meisten Frauen löst aber schon leichter Druck ein tiefes und lusterfülltes Stöhnen aus. Der G-Punkt schafft es schon seit über fünfzig Jahren immer wieder in alle guten Bücher über Sex und trotzdem gibt es immer noch Frauen, die nicht wissen, wo sie ihren G-Punkt finden können. Aber das wird sich spätestens mit diesem Kapitel ändern.

Schon im Jahre 1950 entdeckte der Arzt Dr. Ernst Grafenberg eine ganz besonders sensible Zone im Inneren der Vagina, die bei richtiger Stimulation unendliche Lust verspricht. Er stellte selbst Untersuchungen an und befragte eine Vielzahl von Frauen zu ihren Empfindungen, alle waren sich einig, dass Berührungen in diesem Bereich sehr intensive erotische Gefühle auslösten.

Später benannte man diesen Bereich nach seinem „Entdecker“ Gräfenberg-Punkt oder kurz G-Punkt. Dabei bezeichnete Dr. Gräfenberg diese Zone nie selbst als Punkt, da diese Bezeichnung eigentlich falsch ist. Es handelt sich bei dem sogenannten G-Punkt viel mehr um einen Bereich oder eine etwa münzengroße Fläche im Inneren der Vagina und nicht nur um einen kleinen Punkt. Trotzdem werde ich diese hochsensible Zone weiterhin G-Punkt nennen, da dieser Begriff sich einfach eingebürgert hat.

Der G-Punkt findet sich im Inneren der Scheide, etwa 3 bis 5 Zentimeter vom Scheideneingang entfernt in Richtung der Bauchdecke. Am einfachsten findest du deinen G-Punkt, wenn du einen Finger in deine Vagina einführst und in Richtung Bauchnabel entlang tastest. Wenn dein Finger bis zum zweiten oder dritten Glied in dir drinsteckt, krümmst du deinen Finger in Richtung deines Bauchnabels.



Dort solltest du ein verändertes Gewebe spüren können. Ich selbst finde, dass es sich leicht wie eine Himbeere anfühlt, andere meinen, es fühlt sich bei ihnen eher schwammig an.

Aber das kann bei jeder Frau etwas anders sein. Du wirst aber definitiv ein verändertes Gewebe bemerken. Das ist dein G-Punkt.

Vielleicht bemerkst du direkt, dass diese kleine „Himbeere“ etwas erhöht ist. Das ist völlig normal. Bei Erregung kann der G-Punkt auch noch weiter anschwellen. Dadurch wird der er größer und das Lustempfinden soll sich noch weiter steigern.

Unser Körper will eben, dass wir Orgasmen haben, damit wir uns gut fortpflanzen und unsere Gene vererben. Deshalb hat er solche Mechanismen entwickelt. Es gibt sogar einige Frauen, die ihren G-Punkt operativ vergrößern lassen, indem sie ihn mit Kollagen aufspritzen. Diese Methode kann durchaus dabei helfen, den G-Punkt dauerhaft noch sensibler zu machen und so die Stimulation des G-Punktes noch intensiver zu erleben. Es ist aber absolut nicht notwendig und wenn du dieses Buch hier aufmerksam liest, wirst du eine solche Operation keinesfalls nötig haben!

Bau ruhig etwas Druck auf und taste deinen G-Punkt etwas ab. Du könntest sofort ein sehr angenehmes und lustvolles Gefühl in deinem ganzen Körper spüren. Es kann sich aber auch ganz normal anfühlen. Oft ist der G-Punkt nämlich noch garnicht so sensibel, wenn wir ihn das erste Mal finden.

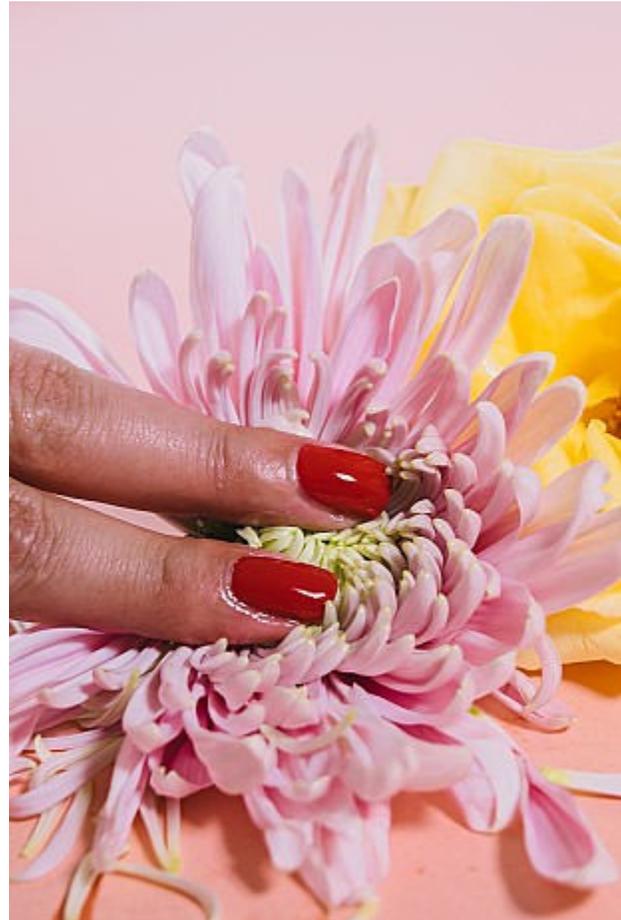
Wenn du aber eine Zone entdeckst, die sich von der Textur wie eine Himbeere anfühlt, dann hast du den G-Punkt mit Sicherheit gefunden! Die Zone wird mit der Zeit viel empfänglicher für Stimulation, wenn du der Anleitung in diesem Buch folgst. Hab etwas Geduld und freu dich ruhig, dass die Suche nach dem G-Punkt endlich ein Ende hat.

Forscher sind sich uneinig, ob es sich bei dem G-Punkt um die Paraurethraldrüse oder um vaginale Endungen der Klitoris selbst handelt.

Grundsätzlich ist das aber auch vollkommen egal. Die Stimulation des G-Punktes löst von den Nerven und dem Lustempfinden her definitiv einen vaginalen Orgasmus aus und ist in nahezu allen klassischen Sexratgebern „der Weg“ zum vaginalen Orgasmus und auch ich muss sagen, dass sich die Stimulation des G-Punktes auch bei meinen Untersuchungen als durchaus sehr gut herausgestellt hat.

Viele Frauen, die ich interviewt habe, berichten davon, dass die Stimulation des G-Punktes zu sehr intensiven Orgasmen bei ihnen führt.

Jasmin (42 Jahre): *„Am intensivsten komme ich, wenn er mich in der Kerzenstellung nimmt. Also ich so auf dem Rücken und meine Beine auf seinen Schultern, also so dann, dass mein Becken höher ist. Dann spüre ich es so intensiv in meinem G-Punkt, da komme ich meist schon nach zehn Stößen!“*

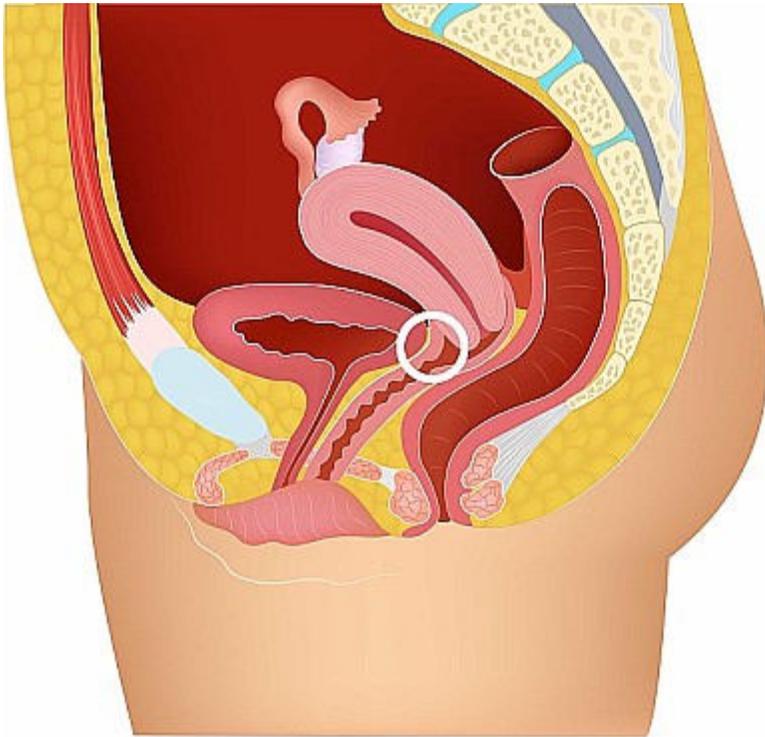


Heidi (22 Jahre): *„Als meine Freundin es mir oral besorgte, hat sie mal zwei Finger in meine Vagina eingeführt und mit ihren Fingern nach oben gedrückt, direkt auf meinen G-Punkt, dabei hat sie mein Becken dann noch nach unten gedrückt und mit richtig festgehalten. Da bin ich das erste Mal vaginal gekommen, ich habe ihr direkt ins Gesicht gespritzt, so intensiv war es! Und sie fand es mega geil.“*

Einige Frauen wissen aber noch nicht einmal, dass man diese Stelle, die sie am liebsten haben, G-Punkt nennt und berichten trotzdem davon, dass sie diese Stelle als hoch sensibel erleben.

Anni (21 Jahre): *„Da oben kurz nach dem Eingang in meine Muh (Scheide), da ist eine Stelle. So in Richtung von meinem Becken, also in Richtung von meinem Bauch, die ist richtig gut. Wenn ich das da merke, dann komme ich meist sehr schnell schon zum Orgasmus.“*

## Der A-Punkt



Der A-Punkt ist die zweite unbeschreiblich lustvolle Zone innerhalb der Vagina. Aber anders als der G-Punkt ist der A-Punkt kaum bekannt. Man könnte meinen, dass der A-Punkt auch nach seinem Entdecker, dem malaysischen Gynäkologen Chua Chee Ann benannt wurde, offiziell ist das aber nicht der Fall. A-Punkt ist die abgekürzte Bezeichnung für Anterior Fornix Erogenous Zone.

Dr. Chua Chee Ann suchte gezielt nach einer Lösung, um Frauen helfen zu können, die Probleme dabei hatten feucht zu werden. Dafür stand ihm eine 48-jährige „sehr mutige“ Freiwillige zur Verfügung (aspot-pioneer 2).

1989 fand er dann den A-Punkt und entwickelte direkt eine Technik zur Stimulation, die er zu Therapiezwecken lehrt und anwendet. Laut seiner Forschung sollen Frauen, die seine Technik korrekt anwenden, sogar schon innerhalb von fünf bis zehn Sekunden zu starker Feuchtigkeit kommen und schon nach ein bis zwei Minuten heftige Orgasmen erleben (vgl. Aspot-Pioneers 1, S. 3).

Die A-Punkt-Technik erprobte er in einer klinischen Studie bei 271 Frauen (vgl. Aspot-Pioneer 2). Knapp ein Drittel aller Frauen sollen mithilfe der A-Punkt-Stimulation sogar sofort multiple Orgasmen haben können.

1993 präsentierte Dr. Chua Chee Ann seine Ergebnisse schließlich auf der 11th World Congress of Sexology in Rio de Janeiro, Brasilien. Heute gehört Dr. Chua Chee Ann laut American Biographical Institute zu den 500 Greatest Geniuses of the 21st Century.

Die allgemeine Therapie, um Frauen zu helfen, schneller feucht zu werden, beginnt im Kopf der Frau und funktioniert mithilfe von psychologischer Stimulation. Der A-Punkt hingegen soll eine Art Reflex sein. Dr. Chua Chee Ann sagte dazu in einem Interview:



*„Stell dir vor, du berührst einen heißen Kessel. In dem Moment, wo deine Hand ihn berührt, ziehst du sie auch schon wieder vom Kessel zurück. Das funktioniert durch einen*

*lokalen Reflex, der das Gehirn umgeht. Jetzt gibt es so einen Mechanismus aber auch in der Vagina einer Frau, welcher ihr erlauben würde, auf Kommando feucht zu werden.“ (Aspot-Pionier 1, S. 4)*

Nachdem Dr. Chua Chee Ann seine Techniken veröffentlicht hat, erschienen einige Webseiten, die versuchten, seine Forschung zu kommerziellen Zwecken zu verwenden. Sie verkauften die Entdeckung des A-Punktes als ihre eigene und schafften es wegen mangelnden wissenschaftlichen Verständnisses nicht einmal, die Forschungsergebnisse von Dr. Chua Chee Ann richtig wiederzugeben. (vgl. Aspot-pionier 1, S. 2 f.).

Der A-Punkt befindet sich etwa zwischen G-Punkt und Gebärmutterhals in der Vagina. Er ist ebenfalls an der Vaginavorderseite, also in Richtung des Bauchnabels zu finden. Leider ist es kaum möglich, ihn mit dem eigenen Finger zu erfühlen, da man sich bei dem Versuch absolut verrenken muss.

Der A-Punkt ist einfach zu tief in der Vagina. Trotzdem sollte es ein Leichtes sein, ihn zu finden. Nimm dir einfach einen Dildo oder Vibrator und führt ihn dir ein. Fahr dann damit im Inneren deiner Vagina an der Vorder-, also der Bauchseite entlang. Ein erstes wirklich intensives und lustvolles Gefühl wirst du beim G-Punkt spüren.

Nun lass den Dildo aber tiefer in dich gleiten. Wenn dir augenblicklich die Lust durch den Körper fährt und du vor Lust ein Stöhnen beinahe nicht mehr unterdrücken kannst, dann hast du den A-Punkt gefunden. Ein leicht gekrümmter Vibrator wie mein [G-Punkt Vibrator von Eis.de](#) eignet sich besonders gut, um den A-Punkt sowie auch den G-Punkt zu stimulieren.

In meinen eigenen Untersuchungen bestätigte sich, wie unbekannt der A-Punkt heute noch ist. Von allen Interviewpartnerinnen hatten nur fünf jemals vom A-Punkt gehört. Darunter eine Gynäkologin, eine Sexualtherapeutin und eine Autorin für Erotik-Romane. Trotzdem berichteten auch hier wieder sehr viele Frauen, wie lustvoll sie es wahrnahmen, wenn sie (beim Sex) „richtig tief an einer ganz bestimmten Stelle“ stimuliert wurden.

Sophia (35 Jahre): „... und wenn es noch tiefer rein geht, nicht beim Gebärmutterhals anstoßen, noch davor dann. Da ist auch eine gute Stelle.“



Ich: „Wo genau da?“

Sophia: „Hm, genau kann ich das nicht sagen, dass trifft mein Mann immer besonders, wenn ich meine Hüfte beim Sex anhebe und er tief in mir ist ... und das mache ich deshalb immer!“

Ich: „Also an der Vorderseite der Vagina, ja?“

Sophia: „Vorderseite?“

Ich: *„Ja ... ähm ... in Richtung des Bauchnabels?“*

Sophia: *„Ja genau! Da stößt er dann gegen, das ist richtig zum verrückt werden gut!“*

Das Interview mit Sophia war eines der ersten, welches ich geführt hatte. Danach wurde mir erst einmal klar, dass „Vorderseite der Vagina“ nicht konkret genug verstanden wurde und ich es noch eindeutiger beschreiben muss. Dennoch beschreibt Sophia eindeutig die Stimulation des A-Punktes.

Vanessa (24 Jahre): *„Am meisten mag ich es, wenn es noch tiefer reingeht. Wenn er mich so richtig hart nimmt. So dass ich fast denke, ich sehe eine Beule in meinem Bauch. So richtig tief drin.“*

Auch Vanessa beschreibt ganz eindeutig den A-Punkt. Dass sie von einer „Beule im Bauch“ redet, zeigt ganz klar, dass es sich um die Vorderseite Richtung Bauchnabel handelt. Tief drin schließt den G-Punkt aus.

Bärbel (54 Jahre): *„Der (G-Punkt) ist doch viel tiefer drin, oder nicht? Also nicht nur so direkt hinter dem Eingang! Mein G-Punkt ist mindestens 8 Zentimeter tief drin. Ist doch richtig, oder nicht? Kann sowas vorkommen? Sie wissen das doch bestimmt als Sexdoktorin, nicht?“*

## Der Weg zum Vaginalen Orgasmus

Ich konnte Bärbel vollkommen beruhigen, es ist alles richtig so, dennoch ist ihr G-Punkt nicht tiefer in ihrer Vagina als bei anderen Frauen. Bärbel spricht einfach von ihrem A-Punkt, ohne es überhaupt zu wissen.



## Die lustvollsten Zonen stimulieren

Die richtige Stimulation von G- und A-Punkt sind neben der psychologischen Stimulation die optimalen Wege zum Erreichen des vaginalen Orgasmus. Es gibt keine Stelle in der Vagina, deren Berührung derart lustvoll empfunden wird wie des G- und A-Punktes. Vielleicht kommen an diesen Punkten sogar noch mehr Nervenenden zusammen, als bei der Klitoris und diese vereint schon mehr davon als der gesamte Penis eines Mannes. Doch wie kann man diese hochsensiblen Stellen nun am besten stimulieren? Ich habe dir gerade die Schalter gezeigt, jetzt erkläre ich dir, wie du sie drückst!

Noch etwas, wenn du bei der Stimulation irgendwie das Gefühl haben solltest, dass du pinkeln musst, mach dir keine Sorgen. Lass es raus! Drück ruhig ein wenig. Es ist ganz bestimmt kein Urin. Du wirst squirts und das wird oft begleitet von einem Orgasmus, wie du ihn dir nicht vorstellen kannst!

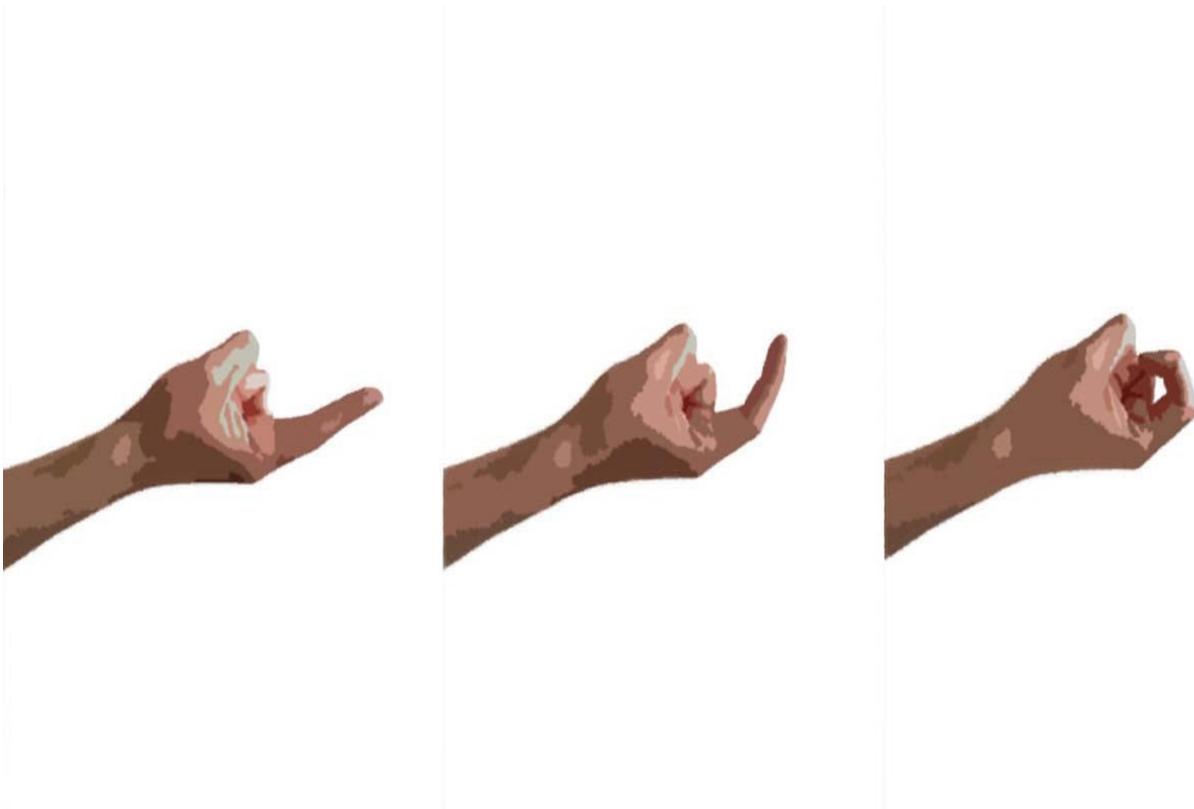
## **Finger-Techniken**

Eine Methode, vaginale Orgasmen zu erleben, ist durch gezielte Stimulation mit dem Finger.

Gefingert zu werden ist meist nicht besonders dominant und romantisch auch nicht. Sorg also trotzdem dafür, dass du dich so fühlst. Lass dich dabei einfach von meinen Tipps im Kapitel zu psychischer Stimulation inspirieren. Viel davon lässt sich auch beim Fingern durchführen.

Wenn du während dieses Kapitels einmal auf die Suche gehen solltest und einen Finger in deine Scheide einführst, stell sicher, dass du keine scharfen Kanten an deinen Nägeln hast und dass diese glatt gefeilt sind. Das könnte sonst sehr schmerzhaft enden. Das gilt auch für deinen Partner!

## Die „Komm her Bewegung“



Die „Komm her Bewegung“ ist eine klassische Möglichkeit, um den G-Punkt mit Fingern zu stimulieren. Mit dieser Technik lässt sich auch der A-Punkt wundervoll stimulieren, aber die meisten Frauen schaffen das bei sich selbst nicht, da sie dafür nicht tief genug in sich hineinkommen. Wenn du nun aber nicht alleine auf die Suche gehst und dir ein Partner „zur Hand“ geht, sollte auch das in kürzester Zeit zu großer Lust führen.

### Für den G-Punkt

Steck ein bis zwei Finger in die Vagina so, dass deine Handfläche nach oben zeigt. Zeige- und Mittelfinger oder Mittel- und Ringfinger haben sich dabei besonders bewährt. Führe sie ein, bis du einen Bereich spürst, der sich wie eine Himbeere oder ein Schwamm anfühlt, wenn du es dir am G-Punkt besorgen möchtest.

Nun krümmst du deine Finger, als ob du eine „Komm her Bewegung“ machen würdest. Dabei zeigen deine Fingerspitzen dann in Richtung deiner Bauchdecke. Wiederhol diese „Komm her Bewegung“ wieder und wieder. Mehr und mehr wirst du merken, wie sich ein lustvolles Gefühl in dir sammelt. Es wird sich beinahe aufstauen und immer mehr wachsen. Du wirst spüren, wie sich dein Blut im G-Punkt sammelt. Er wird pulsieren, anschwellen und so wird jede Berührung mit jeder Bewegung noch intensiver, noch lustvoller. Du wirst merken, wie sich dein Atem verändert. Vielleicht veränderst du auch die Geschwindigkeit Bewegung. Aber probiere auch einmal bei derselben Geschwindigkeit zu verharren.

Manchmal ist das nämlich noch intensiver, weil sich der Körper stärker und stärker nach immer mehr verzehrt und es nicht bekommt. Du wirst herausfinden, wie du es am liebsten hast.

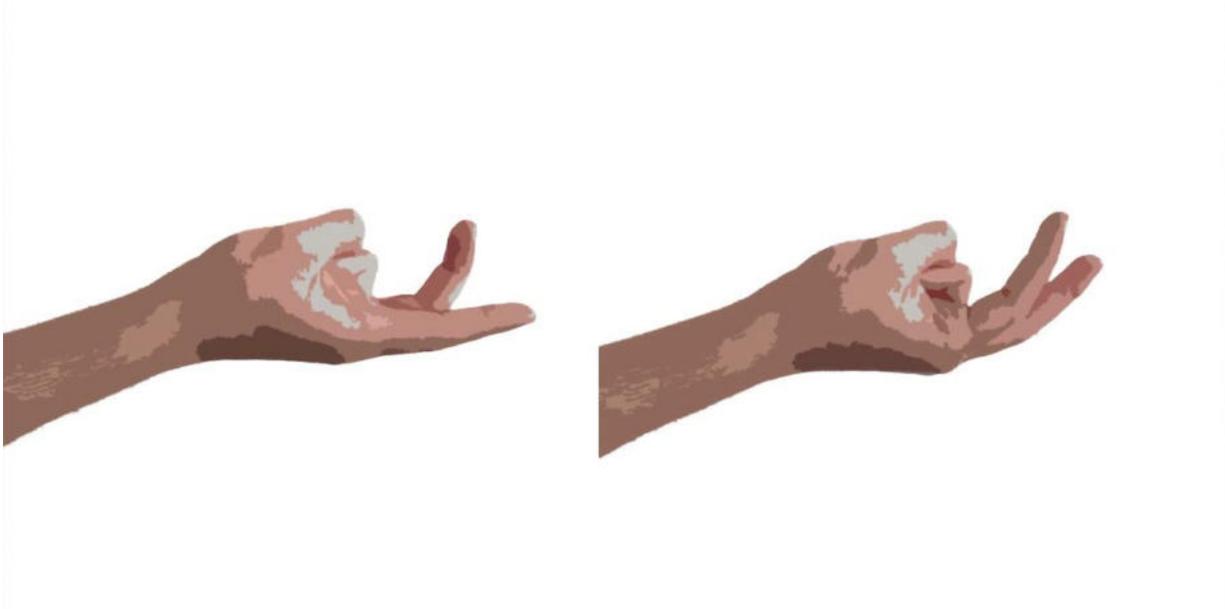
### Für den A-Punkt

Leg dich flach auf deinen Rücken und winkle deine Beine an. Führe jetzt deinen Mittelfinger so tief in dich ein, wie du es kannst oder noch besser, du lässt deinen Partner seinen Mittelfinger so tief wie möglich in dich einführen. Der A-Punkt liegt wirklich recht tief im Inneren der Vagina und die meisten scheitern daran, weil sie ihn nicht erreichen. Mit dieser Sitzposition verkürzt du den Weg in deine Vagina ein wenig und den Mittelfinger bekommt man am tiefsten eingeführt.

Die Handfläche sollte hier ebenfalls nach oben zeigen, so dass die Fingerspitze bei einer „Komm her Bewegung“ in Richtung deines Bauchnabels zeigt. Auch hier musst du die Bewegung immer wiederholen. Der ganze Ablauf ist komplett identisch wie bei der Stimulation des G-Punktes. Du wirst sehr schnell merken, dass es die richtige Stelle ist, wenn dein Körper von Wogen der Lust überrannt wird.

Du wirst innerhalb kürzester Zeit schon fast triefend nass sein vor Feuchtigkeit deiner Scheide. Sie wird richtig deine Schenkel hinunterlaufen und dich mit einem unglaublichen Gefühl belohnen.

## Die „rennenden Finger“

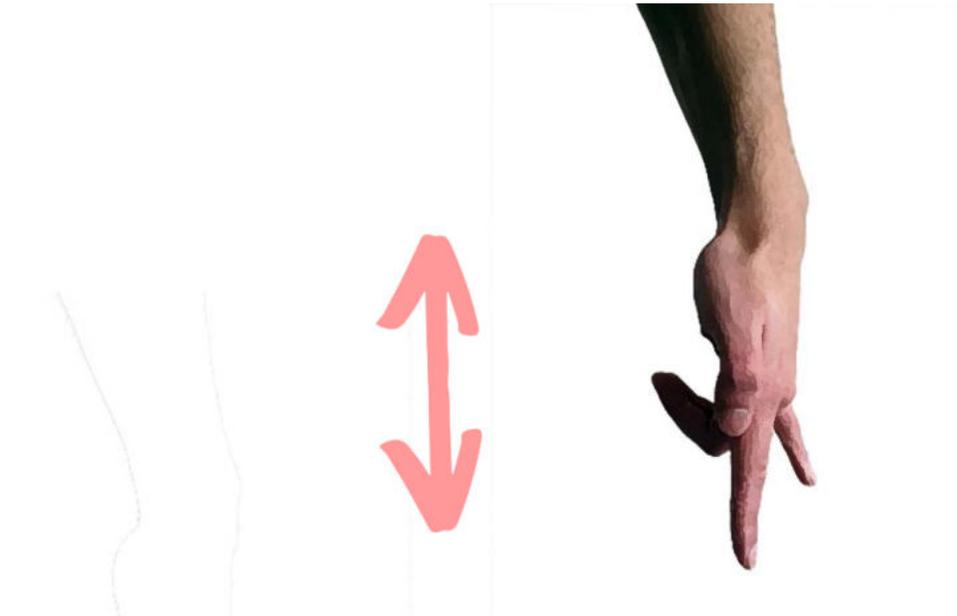


Eine andere Technik für beständig wachsende Gefühle großer Lust, ja für ein sich immer steigendes Gefühl der Geilheit, so sehr, dass man glaubt, beinahe vor Erregung platzen zu müssen, ist die Technik der „rennenden Finger“. Diese Technik lässt sich ohne Probleme für längere Zeit durchhalten und ist perfekt geeignet, um mit vaginaler Stimulation vertraut zu werden. Solange du oder dein Partner nicht mit sehr langen Fingern ausgestattet seid, ist diese Technik aber leider nur für die Stimulation des G-Punktes geeignet.

Führe erst deinen Zeigefinger in dich ein, so wie du es bei der „Komm her Bewegung“ auch tust. Dann fang an, über deinen G-Punkt zu streichen. Du kannst dir das Streichen wie eine verlängerte „Komm her Bewegung“ vorstellen. Du streichst vom oberen Ende des G-Punktes zum unteren Ende und fängst dann wieder beim oberen Ende an. Hier ist es recht wichtig, das Tempo zu steigern. Wenn du ein Kribbeln im ganzen Körper spürst, führst du noch deinen Mittelfinger in dich ein.

Nun machst du mit beiden Fingern abwechselnd diese Streichbewegung, so als wäre dein G-Punkt ein Laufband, auf dem deine Finger gehen. Erhöhe das Tempo und lass deine Finger allmählich „rennen“. Daher kommt auch der Name dieser Technik. Durch die sanfte, aber schnelle Stimulation wirst du ein intensives, lustvolles Gefühl spüren. Die stetige Stimulation ist ungeheuer erregend.

## Das „schnelle Auf und Ab“



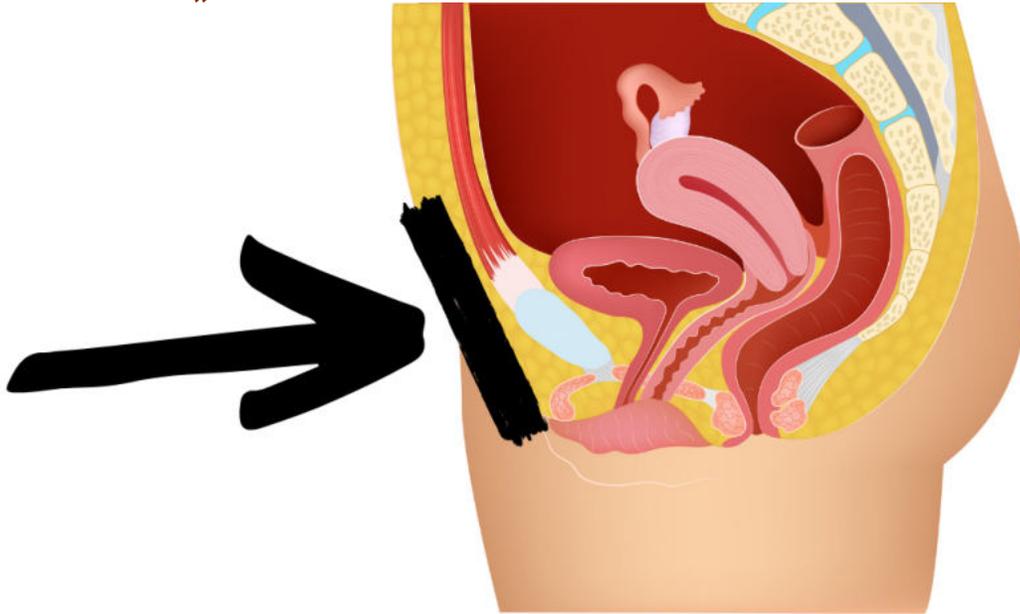
Eine weitere Methode zur Stimulation des G-Punktes machte schon vor einigen Jahren in Onlineportalen wie Reddit.de die Runde. Es ist eine Technik, die im „White Tiger Tantra“ gelehrt wird und beinahe schon gezielt Lust verspricht, indem sie den G-Punkt so sehr mit Reizen überflutet, dass dieser nicht selten mit einem Squirt reagiert. Prinzipiell ist das aber bei jeder Technik zur vaginalen Stimulation sehr gut möglich, wenn die restlichen Voraussetzungen erfüllt sind.

Führe diesmal den Ring- und Mittelfinger in deine Vagina ein. Der kleine- und der Zeigefinger zeigen nach unten, also in Richtung Boden. Jetzt winkelst du deinen Mittel- und Ringfinger in deiner Vagina an, sodass sie eine Art Haken bilden. Du solltest sofort einen angenehmen Druck auf deinem G-Punkt spüren. Jetzt beginnst du damit, deine Hand schnell hoch und runter zu bewegen. Mach diese Bewegung ruhig aus dem ganzen Arm und erhöhe das Tempo.

Sei nicht zu zimperlich, das ist die Stelle, in der Babys geboren werden und eine gewisse Reizüberflutung ist ja auch das Ziel. Ich selbst kriege diese Technik bei mir nicht hin, weil die Stimulation zu stark ist und ich beinahe reflexartig aufhöre. Wenn mein Freund mich aber packt und es mir nach dieser Methode besorgt, erreiche ich fast immer einen Squirt-Orgasmus. Anders als bei den anderen Fingertechniken, wirkt diese auch noch dominant. Ich fühle mich meinem Freund quasi ausgeliefert und gerade, dass er etwas gröber ist, macht es für mich unbeschreiblich geil.

Der Nachteil bei dieser Technik ist, dass sie sehr anstrengend ist. Nicht selten wird der Arm schon nach wenigen Sekunden lahm und in den seltensten Fällen lässt sich diese Technik bei ordentlich Geschwindigkeit länger als zwei Minuten durchhalten.

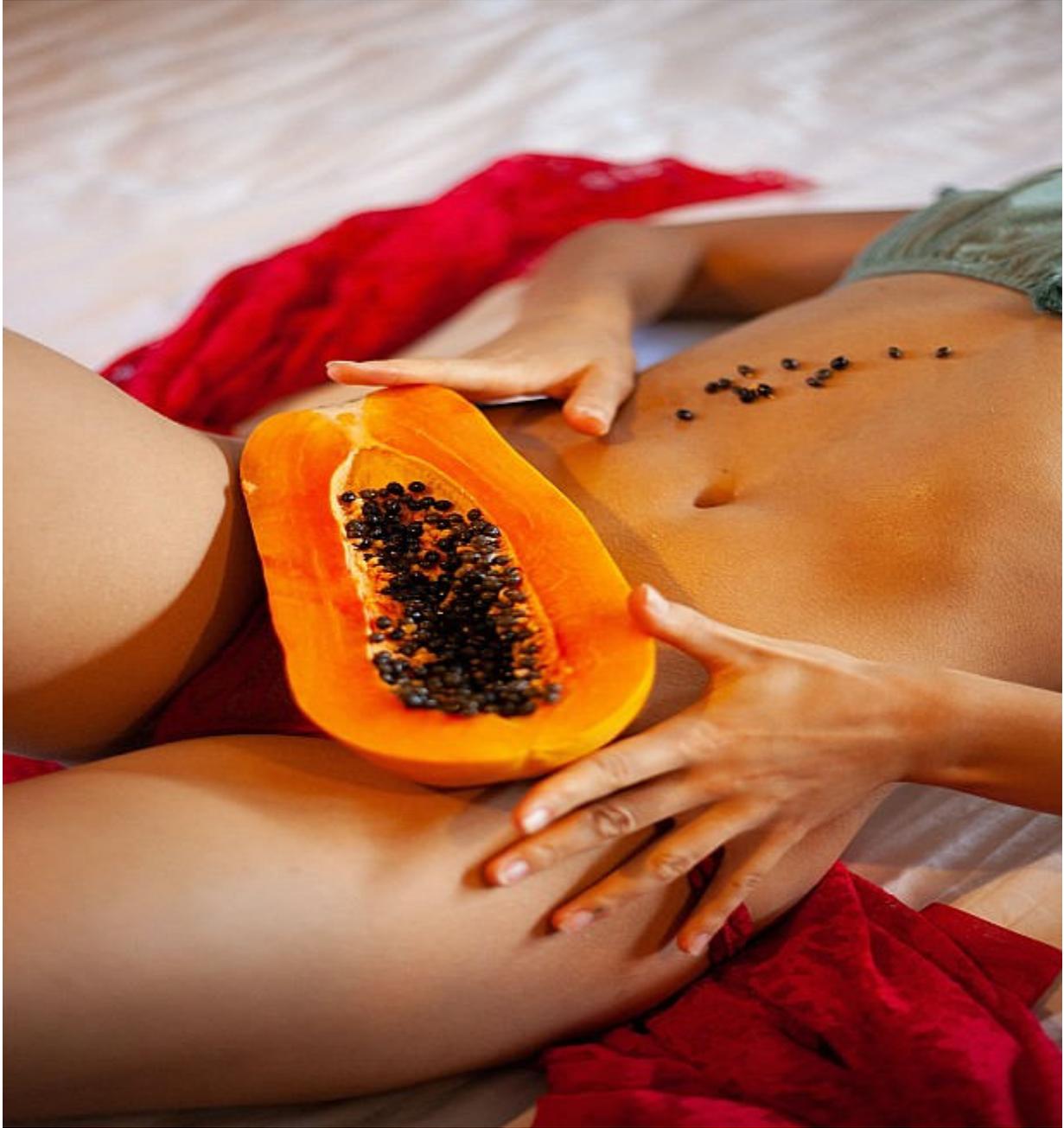
## Der Bonus! Den „Pelvic Floor“ nach unten drücken



Sowohl die Stimulation des A- als auch des G-Punktes erfolgen, indem Druck in Richtung der Bauchdecke ausgeübt wird. Diesen Druck kann man noch um ein Vielfaches verstärken, indem man eine Handfläche auf den Bereich oberhalb des Schambeins legt und von dort nach unten drückt. Es ist zum verrückt werden geil! Außerdem erhöht es automatisch die Dominanz deines Partners, weil du seine Kraft spürst und er dich in gewisser Weise festhält.

Auf körperlicher Ebene erhöht sich ganz einfach der Druck, der auf A- oder G-Punkt lastet und somit auch die Stimulation, die von den Berührungen ausgelöst werden.

Das Hinunterdrücken an besagter Stelle kann sowohl der Partner übernehmen, man kann es aber auch selbst machen.





## **Die beste vaginale Stimulation beim Sex**

Es gibt unzählige Stellungen und ständig werden in irgendwelchen Magazinen die neuen „besten Stellungen“ gekürt. Der Grund dafür ist, dass viele denken, dass man für guten Sex auch viele verschiedene Stellungen „durcharbeiten“ muss.

Sie denken, je mehr Stellungen ausprobiert werden, umso besser wäre der Sex. Das ist kompletter Unfug. Frauen, die vaginale Orgasmen erleben, haben bei ihrem Sex im Schnitt zwei Stellungen durchprobiert. Häufige Stellungswechsel lassen sowohl die psychische Stimulation kurzzeitig abflauen und nehmen auch den Druck aus der körperlichen Stimulation heraus. Du solltest also nicht zu häufig die Stellung wechseln.

Im Grunde lassen sich alle Stellungen, die es gibt, auf drei verschiedene reduzieren und diese haben eine ganze Menge Variationen, die sich eigentlich kaum voneinander unterscheiden. Einige Variationen sind jedoch sehr sinnvoll, andere eher weniger.

Grundsätzlich gibt es:



1. **Missionarstellung:** Der Klassiker im Bett. Die Frau liegt auf dem Rücken und ihre Beine sind gespreizt. Der Mann liegt auf ihr. Die Gesichter zeigen zueinander.



2. **Reiterstellung:** Der Mann liegt auf dem Rücken und seine Beine sind geschlossen. Die Frau hockt auf seinem Schoß. Die Gesichter zeigen zueinander, oder aber die

Frau sitzt um 180 Grad gedreht und schaut in die andere Richtung.



3. **Doggy Style:** Die Frau steht auf allen Vieren da. Der Mann kniet sich hinter die Frau und nimmt sie von hinten.

Es ist vollkommen egal, welche neue Stellung nun in irgendeiner Zeitschrift angepriesen wird, grundsätzlich ist es eine Variation dieser Stellungen. Jede Stellung löst einmal eine gewisse körperliche Stimulation und eine psychische Stimulation aus.

Wie gut die Stellung körperlich stimuliert, hängt davon ab, wie viel Reibung bei der Stellung aufgebaut wird, also ob die Vagina dabei eher eng ist oder nicht. Eng ist die Vagina meistens dann, wenn sie bei der Frau geschlossen sind und so noch mehr Druck von außen auf die Vagina wirkt. Aber noch entscheidender ist, wie gut die besonders sensiblen Zonen innerhalb der Vagina stimuliert werden können.

Wenn der Penis automatisch gegen G- und A-Punkt stößt, steigt automatisch die körperliche Stimulation. Die psychische Stimulation einer Stellung hängt wiederum davon ab, ob sie besonders zärtlich, liebevoll und mit Nähe ausgeführt wird, oder eher auf Distanz, dominant und wilder. Demnach ist die Missionarsstellung eher eine romantische Stellung, immerhin kann man sich dabei küssen, die Gesichter sind direkt beieinander und es gibt viel Nähe, während Doggy Style eher eine dominante Stellung ist, weil die Frau auf Distanz gehalten wird. Die Reiterstellung liegt prinzipiell irgendwo dazwischen.

Anzumerken ist aber, dass die Stellung nicht allein entscheidet, ob der Sex dominant oder romantisch ist. Wenn du beachtest, was ich für Tipps zu mehr Dominanz



und Romantik herausgearbeitet habe, kann auch bei der Missionarsstellung die Dominanz überwiegen. Trotzdem haben die Stellungen immer eine gewisse Neigung, die es auch zu berücksichtigen gilt.

Mit diesem Wissen sollte es dir ein Leichtes sein, eigene Stellungsvariationen auszuprobieren, die beide Stimulationen optimal erfüllen. Jedes Paar ist verschieden. Sowohl von der körperlichen Seite aus könnte es bei euch leichter oder schwerer sein, die besonders lustvollen Zonen in der Vagina zu treffen, weil der Penis deines Partners besonders lang, kurz, gekrümmt oder gerade ist oder deine Vagina eine besondere Form hat. Auch von der psychischen Komponente her wisst ihr am besten, was für Stellungen ihr braucht. Wenn euer Sex ohnehin schon ein wildes Gerammel ist, braucht ihr sicherlich nicht noch eine besonders dominante Stellung. Erfindet eure eigenen Varianten, die sowohl in psychischer als auch körperlicher Stimulation optimal für euch funktionieren.

Einige Varianten, die sich bei vielen Frauen als besonders gut herausgestellt haben, möchte ich dir aber trotzdem noch einmal vorstellen. Vielleicht sind sie ja auch etwas für euch.



### Die „Kerze“

Leg dich flach auf den Rücken. Heb dann deine Hüfte an und pack ein Kissen darunter. Dein Partner soll sich vor dich knien. Heb nun deine Beine an und leg sie auf die Schultern deines Partners ab, sodass er gut in dich eindringen kann und das sein Penis an der Oberseite deiner Vagina entlang reibt, wenn er in dich stößt.

Die Kerze ist eine optimale Stellung, um maximale körperliche Stimulation auszulösen. Bei ihr ist die Scheide besonders eng und der Penis stößt genau gegen den G- und A-Punkt. Von der psychischen Stimulation her befindet sich die Kerze in der Mitte zwischen dominant und romantisch. Die Kerze ist eine Variante der Missionarsstellung. Man kann seinem Partner zwar in die Augen schauen, aber es herrscht zu viel Distanz, um seinem Partner zu küssen oder seine Nähe zu spüren ... außer im Inneren natürlich!

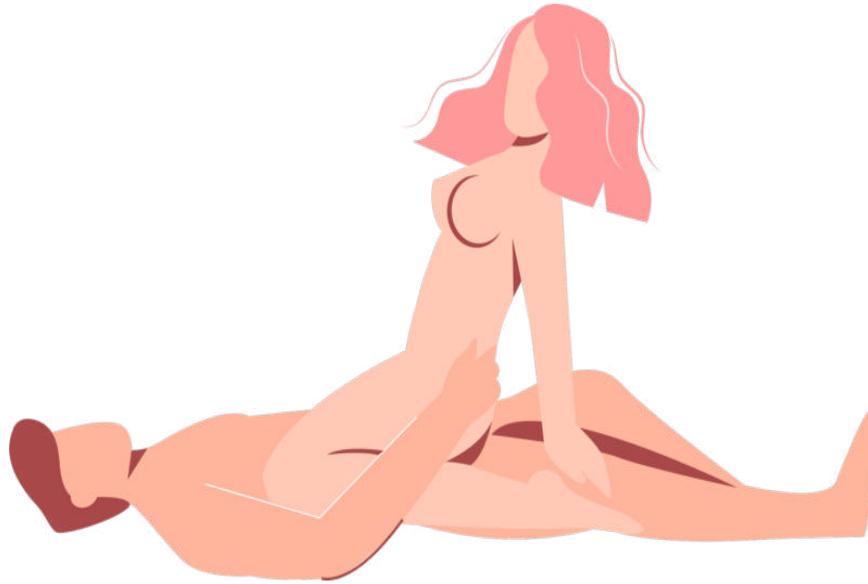


### **Die „Schildkröte“**

Leg dich flach auf den Bauch. Dann legst du wieder ein Kissen unter deine Hüfte. Dein Partner legt sich mit seinem Bauch auf dich drauf und dringt in dich ein. Dabei soll er versuchen, möglichst senkrecht in dich hineinzustoßen, also wieder so, dass sein Penis an der Vorderseite des Inneren deiner Vagina entlang reibt. Die Frau sollte dabei ein Hohlkreuz machen, dann geht das besser.

Diese Stellung ist ebenfalls sehr gut, um körperliche Stimulation auszulösen. Auch hier ist die Vagina besonders eng und dein Partner trifft automatisch den G- und A-Punkt. Die Schildkröte ist eine Variation von Doggy Style und ist auch sehr dominant. Der Mann ist einem zwar sehr nahe, aber es fühlt sich an, als hätte er die komplette Kontrolle. So als könnte er einen absolut festhalten.

Diese Stellung lässt sich übrigens auch wunderbar im Stehen durchführen. Die Frau ist dabei dann mit der Brust gegen die Wand gelehnt und der Partner drückt einen von hinten dagegen. Je nachdem wie groß euer Größenunterschied ist, müsst ihr einen engeren oder breiteren Stand verwenden.



## Die „zurückgelehnte Reiterstellung“

Als dritte Stellung möchte ich dir die zurückgelehnte Reiterstellung vorstellen. Dabei liegt dein Partner auf dem Rücken und du hockst dich auf seinen Schoß. Eure Gesichter zeigen zueinander. Nun lehnt du deinen Oberkörper zurück, also in Richtung seiner Füße. Stütz dich ruhig nach hinten auf deine Arme ab. Mit deiner Hüfte machst du jetzt Bewegung vor und zurück, aber auch rauf und runter. Hierfür wirst du vermutlich etwas Übung brauchen, um in den richtigen Rhythmus zu kommen. Wie du dir sicherlich denken kannst, ist die „zurückgelehnte Reiterstellung“ eine Variante der Reiterstellung. Bei dieser Variante wird aber auch das maximale Potential der körperlichen Stimulation aus dieser Stellung herausgeholt. Sowohl der A- als auch der G-Punkt lassen sich so optimal stimulieren. Vom Niveau der psychischen Stimulation her liegt diese Stellung etwa mit der Kerze gleich auf.

## **Richtig stoßen**

Für die körperliche Stimulation ist das richtige Stoßen mindestens so entscheidend wie die Stellung selbst, wenn nicht sogar wesentlich entscheidender. Es gibt einige Stoßtechniken, die den Sex wahnsinnig verbessern können. Achte bei diesen Stoßtechniken aber ruhig darauf, dass die besonders sensiblen Zonen mit stimuliert werden. Die Stoßtechniken, die ich dir gleich vorstellen werde, werden so von Sexualwissenschaftlern und Therapeuten empfohlen. Lass dich davon aber nicht beeinflussen. Wenn dir eine andere Technik besser gefällt, dann mach diese.

### *Der Spatz*

Lass deinen Partner kleine schnelle Bewegungen am Scheideneingang vollführen. Er soll seinen Penis herausziehen und nur die Spitze wieder einführen. Der Spatz arbeitet höchstens mit einem Drittel der Penislänge. Direkt am Eingang ist die Scheide besonders empfänglich für Reibung, kurz hinter dem Eingang der Scheide liegt auch der G-Punkt. Genau darauf zielt der Spatz ab. Weil beim Spatz aber nur die Spitze eingeführt wird, ist diese Stoßtechnik nicht besonders dominant. Weil der Spatz ein sehr schnelles Stoßen erfordert, ist er auch nicht besonders emotional. Diese Stoßtechnik zielt also primär auf körperliche Stimulation.

## *Der Wal*

Lass deinen Partner tief in dich hineinstoßen. Am Ende soll er ruhig noch etwas nachstoßen, damit du ihn noch tiefer in dir spüren kannst. So wird besonders viel Druck tief in deiner Vagina aufgebaut. Das ist optimal, um deinen A-Punkt zu stimulieren. Aber auch der G-Punkt wird mit stimuliert, wenn dein Partner im richtigen Winkel stößt. Der Wal wird sehr langsam ausgeführt, so ist der Druck besser zu spüren und es macht einen echt verrückt. Der Wal arbeitet nicht nur mit körperlicher Stimulation, sondern auch sehr stark mit psychischer. Die tiefen Stöße wirken sehr dominant und das Langsame kann sehr gefühlvoll und romantisch sein.

*Tipp: Wechsel Spatz und Wal ab. So erreichst du die körperliche Stimulation durch Reibung und Druck. Gleichzeitig hast du Phasen von starker psychischer Stimulation mit drin. Als besonders gut erwies sich die 1 bis 10 Technik. Dabei machst du einmal den Wal und neunmal den Spatz. Dann machst du zweimal den Wal und achtmal den Spatz, so lange bis du bei neunmal Wal und einmal Spatz angekommen bist. Danach geht es wieder von vorne los.*

## ***Der Mörser***

Ähnlich wie beim Wal lässt du deinen Partner tief in dich eindringen. Statt den Penis jetzt aber wieder herauszuziehen, soll dein Partner einfach weiter nachstoßen. Er soll den Penis also maximal zu einem Viertel aus dir herausziehen. Auch so wird besonders viel Druck aufgebaut. Das ist eine Stoßtechnik, die speziell auf den A-Punkt abzielt. Der Mörser ist aber aufgrund der geringeren Bewegungsreichweite weniger dominant als der Wal, kann aber aufgrund der tiefen Verbundenheit als sehr romantisch wahrgenommen werden.

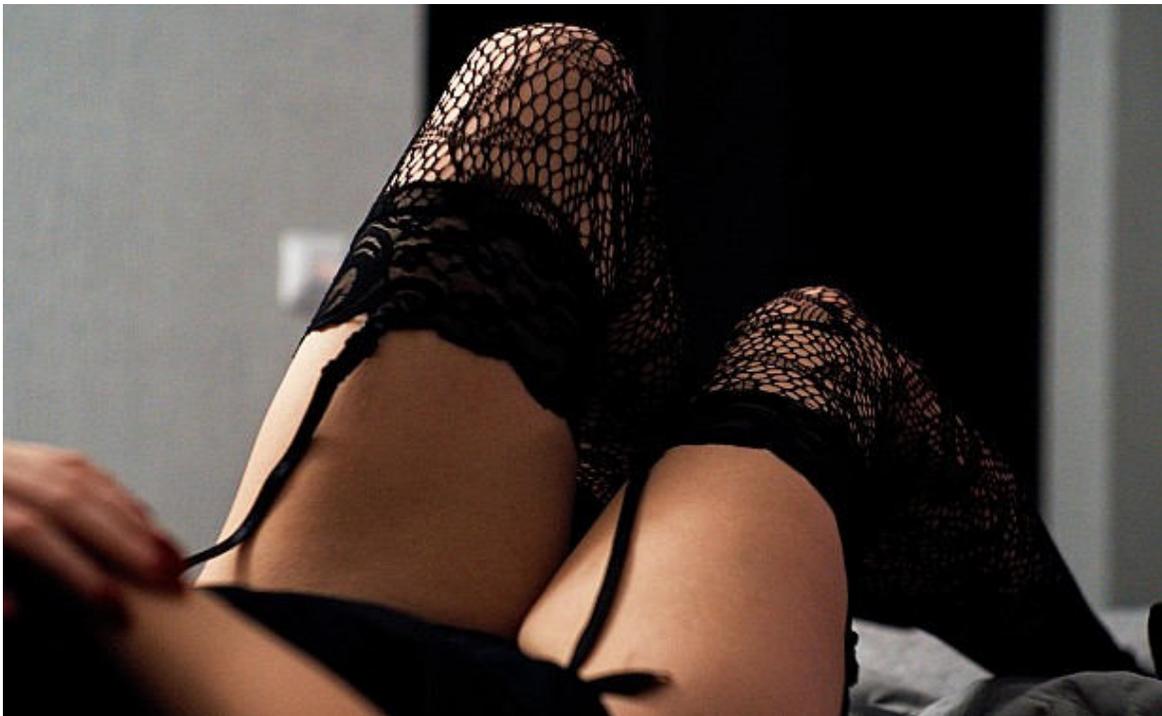
## ***Der Hubschrauber***

Lass deinen Partner tief in dich eindringen. Nun soll er mit der Hüfte kreisende Bewegungen machen. So wird die Wand der Vagina ganz besonders gut stimuliert. Dies ist auch immer dann besonders gut, wenn dein Partner kurz davor ist zu kommen. Der Hubschrauber ist für die Frau nämlich sehr lustvoll und der Mann bekommt kurz Zeit sich zu erholen. Der Hubschrauber ist eine romantische Stoßtechnik, weil du mit deinem Partner tief verbunden bist und beinahe schon zärtliche Bewegungen in deinem Inneren spürst.

## *Das Erdbeben*

Das Erdbeben ist wiederum eine sehr dominante Technik. Hier wird der Penis tief eingeführt und es wird ähnlich wie beim Mörser nachgestoßen. Nur wesentlich stärker. Gleichzeitig wird aber noch das Becken der Frau gegriffen und ordentlich durchgeschüttelt. Das geht am besten in Doggy Style.

Die Frau muss dabei vollkommen lockerlassen und wird mit einem Gefühl belohnt, dass irgendwo zwischen tiefem, hartem Sex und der Masturbation mit einem Vibrator liegt. Wenn du einen trainierten Beckenboden hast, wirst du diese Technik sehr intensiv in der ganzen Scheide spüren. Sowohl der G- und der A-Punkt werden auf eine einzigartige Weise stimuliert.



## Aktiv beim Sex mitarbeiten

Viele Frauen liegen beim Sex einfach nur da und lassen ihren Partner mal machen. Höchstens der ein oder andere Stöhner ist vielleicht noch zu hören, dass war es dann aber. Neben aktiver Mitarbeit bei der psychischen Stimulation, können Frauen aber auch noch etwas anderes tun, um die körperliche Stimulation für sich und ihren Partner zu erhöhen.

### Das Drücken

Eine Sache, die ich als Frau, die viele Jahre nie einen vaginalen Orgasmus hatte, immer wieder erstaunt festgestellt habe, ist, dass Frauen, die von klein auf vaginale Orgasmen haben, immer davon reden, beim Sex zu drücken.

Diana (19 Jahre) erklärte das mit dem Drücken so: *„Naja, beim Sex ist das halt so, dass man ja drückt. So irgendwie, als würde man den Penis aus sich herausdrücken wollen. Das macht man doch automatisch, oder nicht?“*

Bärbel (54 Jahre) erklärte mir: *„Es fühlt sich so an, als ob ich drücke, also so ganz von alleine mache ich das. So wie beim Pinkeln, aber das geht beim Sex ja sowieso nicht.“*

In einem Fachbuch las ich von einer Frau, die berichtete, dass ein vaginaler Orgasmus mit Squirt bei ihr unaufhaltsam kommt. Es baut sich immer heftiger auf und es gibt kein Zurück mehr. Außer sie würde aufhören zu pressen (vgl. Stifter 1989 S. 9 f.). Was für sie aber scheinbar etwas komplett Unnormales wäre, so wie sie es formuliert hat.

Viele Frauen, die vaginale Orgasmen haben, haben eine Sache gemeinsam, sie drücken beim Sex. Auch nachdem ich es das erste Mal ausprobiert habe, merkte ich sofort, dass sich so jede Berührung viel geiler anfühlte. Alles war auf einmal intensiver. Das Ganze erkläre ich mir damit, dass man beim Drücken die Durchblutung der Vagina erhöht. Gleichzeitig macht das Drücken die Vagina enger. Druck reizt außerdem die Nervenenden, die auch Propriozeptoren genannt werden. Diese senden Informationen an das Gehirn, welche als erregend wahrgenommen werden.

Probiere es einmal selbst aus! Stell es dir so vor, als versuchtest du den Penis deines Partners beim Sex herauszudrücken. Es geht nicht darum die ganze Zeit durchgehend zu drücken, sondern immer mal wieder stoßweise.



Sei dabei ganz achtsam und schau wie es sich für dich anfühlt. Merkst du, wie die Durchblutung zunimmt? Spürst du, wie deine Vagina den Penis deines Partners dadurch noch enger

umschließt? Genau das sind die Anzeichen, die du beim Drücken bemerken solltest. Spiel damit herum und sieh es als eine tolle Möglichkeit, um aktiv beim Sex mitzumachen.

Die meisten Männer stehen im übrigen auch total darauf, auch wenn sie meist gar nicht wirklich mitbekommen, was du da genau machst.

### **Bewegung beim Sex**

Neben Druck führt aber auch Muskelspannung zur Reizung der Propriozeptoren. Muskelspannung ist eine perfekte Ergänzung zu Druck und wenn es abwechselnd eingesetzt wird, erreichen damit viele Frauen in kurzer Zeit einen Höhepunkt. Dabei wird besonders die Muskelspannung im Po, Becken, den Oberschenkeln, vor allem aber in der Vagina selbst gemeint.

Das Problem ist jedoch, dass die Scheide bei zu hoher Muskelspannung weniger stark durchblutet wird. Das führt dann wiederum dazu, dass die Zone weniger sensibel wird und die Stimulation weniger intensiv wahrzunehmen ist. Muskelspannung ist nun also gut, um möglichst schnell zum Orgasmus zu kommen, zu viel Spannung ist aber wieder schlecht.

Die Lösung heißt: Bewegung. Wenn sich Muskeln bewegen, brauchen sie ein gewisses Maß an Spannung und werden gleichzeitig gut durchblutet. Durch Bewegung kann die Erregung, die entsteht auch durch den ganzen Körper transportiert werden. So ist der Sex noch viel lustvoller und erfüllender.

Das ist auch einer der Gründe, warum viele Frauen ihren ersten vaginalen Orgasmus in der Reiterstellung haben. In der klassischen Form gibt es nämlich keine besonders intensive körperliche Stimulation. Aber weil die Frau die Bewegung übernimmt, erhöht sie ihre Muskelspannung und steigert gleichzeitig ihre Durchblutung.

Das Ergebnis? Wahnsinnig guter Sex!

## Der Weg zum Vaginalen Orgasmus

Was genau heißt jetzt aber Bewegung? Zum einen ist das Drücken und Anspannen eine gewisse Bewegung innerhalb der Vagina. Pass aber auf, dass du nicht so heftig anspannst, dass du all das Blut wieder herauspresst. Auf der anderen Seite kannst du aber auch durch die Bewegung deines Beckens zu einer größeren Lust kommen. Stell dir eine Katze vor, die Streicheleinheiten will und sie sich selbst holt, indem sie zwischen deinen Beinen hindurchtaucht. Sie holt sich die Berührungen genau dort, wo sie es braucht. Genau das kannst du beim Sex mit deinem Becken eben auch machen. Wackle mit deinem Becken, schaukle es, drück es in den Schoß deines Partners. Beweg es so, dass du das Glied deines Partners so spürst, wie es dir gefällt. So kannst du Beckenbewegungsmuster entwickeln, die für dich perfekt auf die Stoßtechniken deines Partners abgestimmt ist. Ihr werdet so zu einer Einheit der Lust und Ekstase im Bett und glaub mir, dass ist eine der geilsten Sachen, die es überhaupt gibt.



## **Richtig Atmen**

Untersuchungen haben gezeigt, dass tiefes Atmen generell empfindsamer macht. Das kommt dir ganz besonders beim Sex zugute. Atme tief in deinen Bauch ein. Er sollte sich ruhig ein wenig bewegen. Wenn sich nur dein Brustkorb hebt und senkt, machst du etwas falsch. Konzentriere dich auf deinen Atem und atme langsam. Langsame und tiefe Atemzüge lassen die Stimulation besser durch deinen ganzen Körper pulsieren. Du wirst jegliche Stimulation viel besser wahrnehmen, wenn du das so machst.

Es gibt sogar Sexratgeber, die das ganze Lustempfinden der Frau komplett von ihrem Atem abhängig machen. Dort lautet die Devise, atme richtig und du wirst unglaublich intensive Orgasmen haben, selbst ohne körperliche Stimulation. Eine Verfechterin dieser Theorie ist Barbara Carrellas (vgl. Carrellas 2007). Das Ganze ist jedoch sehr spirituell angehaucht.

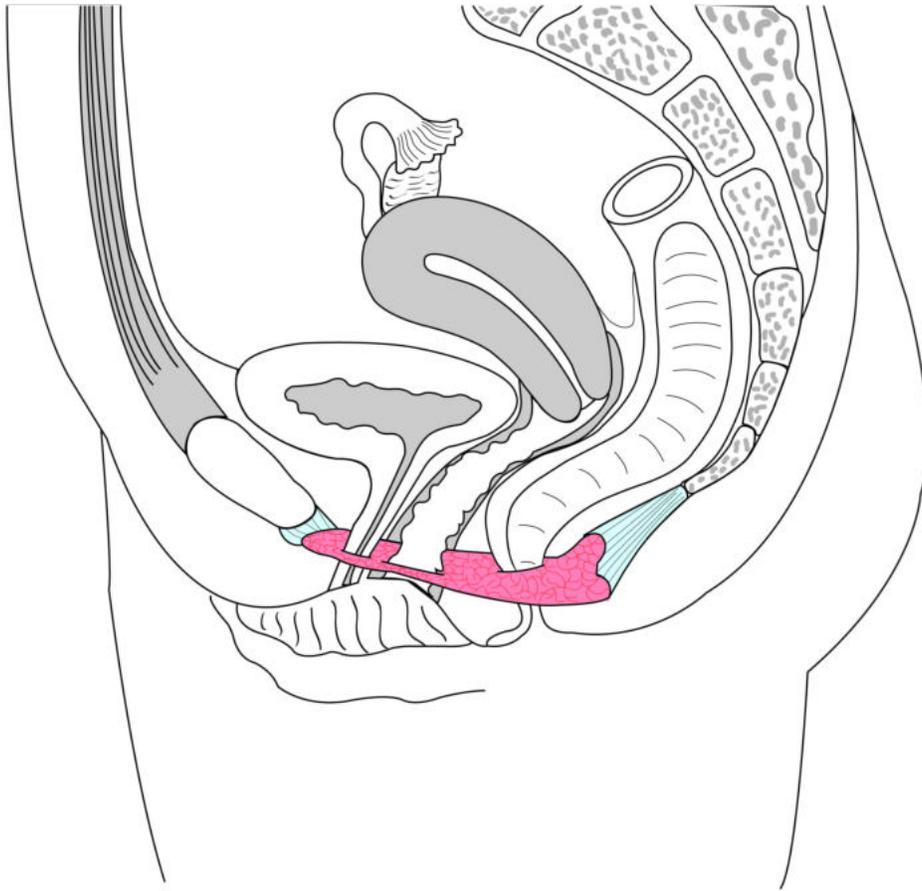
Trotzdem ist es wissenschaftlich erwiesen, dass das richtige Atmen positive Effekte auf das Lustempfinden hat. Also achte darauf, dies auch richtig durchzuführen.

## Beckenbodenmuskulatur- Der fruchtbare Boden

Neben der psychischen Stimulation, die ich bei nahezu allen Frauen, die vaginale Orgasmen haben konnten, finden konnte, gibt es noch eine weitere große Gemeinsamkeit. Frauen, die vaginal kommen können, haben allesamt eine sehr gut ausgeprägte Beckenbodenmuskulatur.

Die Beckenbodenmuskulatur, speziell der Musculus pubococcygeus (kurz PC-Muskel) ist maßgeblich für das Lustempfinden verantwortlich. Frauen, die wenig beim Sex spüren, haben in der Regel immer einen schwachen PC-Muskel (vgl. Gotved 2002, S. 25).

Der PC-Muskel verbindet das Schambein und das Steißbein. Er ist der Muskel, den du verwendest, wenn du pinkelst und dabei versuchst, den Strahl zu unterbrechen. Je leichter dir das fällt, desto besser kannst du deinen PC-Muskel kontrollieren. Der PC-Muskel ist in der folgenden Abbildung rosa eingefärbt.



Je stärker dein PC-Muskel ist, umso größer ist dein Lustempfinden (vgl. Kegel 1952, S. 522 und Graber / Kline-Graber 1979, S. 34 - 39). Dein Ziel sollte es also sein, einen ganz besonders starken PC-Muskel aufzubauen. Die Frauen, die ich interviewt hatte, haben nicht selten angegeben, ihren Beckenboden problemlos dreißig Sekunden oder noch länger kräftig zusammenziehen zu können, während der Druck bei Frauen, die noch nie einen vaginalen Orgasmus hatten, oft schon nach wenigen Sekunden nachlässt.

Der Gynäkologe Dr. Arnold Kegel erfand schon 1948 Übungen, um die Kegelmuskulatur zu trainieren. Diese sind so effektiv, dass sie noch heute eingesetzt werden, um Frauen mit schwacher PC-Muskulatur zu trainieren. Leider nur, wenn die schwache Muskulatur zu pathologischen Problemen, wie beispielsweise leichter Inkontinenz führte. Dabei hat Dr. Kegel schon 1952 deutlich bewiesen, dass sich seine Techniken ebenfalls eignen, um die sexuelle Empfindsamkeit zu erhöhen.

Eine kräftige Beckenbodenmuskulatur erklärt neben der Sozialisation unter anderem auch, dass es für Eingeborene, die körperlich sehr aktiv sind, eine Selbstverständlichkeit ist, vaginale Orgasmen zu erleben. Diese Frauen haben einfach durch ihren aktiven Lebensstil eine wesentlich trainierte Beckenbodenmuskulatur als die „zivilisierteren“ Frauen aus Europa oder Amerika, die vielleicht zweimal die Woche Sport treiben.

Noch schlimmer trifft es die Frauen in Indien, von denen noch weniger Frauen als bei uns vaginale Orgasmen haben. Diese Frauen sitzen meistens den ganzen Tag in einer Fabrik und ihre Ernährung ist oft sehr dürftig. Das führt dazu, dass ihre Beckenbodenmuskulatur oft noch schwächer ist als bei uns im Westen.



### **Du solltest deinen Beckenboden wirklich trainieren**

Wenn du wirklich lernen willst beim Sex zu kommen, dann solltest auch du deinen Beckenboden trainieren. Im Laufe meines Premium Supports haben sich immer wieder Frauen bei mir gemeldet, die mir für mein Buch gedankt haben. Sie haben mir erzählt wie es ihr Sexleben bereichert hat. Einige erzählten mir aber auch, dass sie alles im Buch ausprobiert haben und trotzdem noch nicht beim Sex kommen können.

Ich habe dann alles daran gesetzt diesen Frauen zu ihrem Ziel zu verhelfen. Teilweise habe ich mit den Frauen über Tage hinweg bis spät in die Nacht geschrieben, bis ich langsam bemerkt habe, dass viele denselben Fehler machen. Sie vernachlässigen das Beckenboden Training.

Gut 90 Prozent der Frauen, die mir in ihrem Premium Support erzählt haben, dass sie alles ausprobiert haben und trotzdem keine vaginalen Orgasmen haben, haben das Beckenboden Training einfach übersprungen oder nur halbherzig ausgeführt.

Viele Frauen glauben, dass sie das Beckenboden Training nicht nötig hätten, weil sie ohnehin schon sehr eng sind oder weil sie sehr viel Sport machen. In Europa und den USA haben aber nur die wenigsten Frauen eine ausgeprägte Beckenboden Muskulatur.

Während meiner Forschung zeigte sich sogar, dass sportliche Frauen, ganz besonders Reiterinnen, Turnerinnen und Tänzerinnen, oft einen relativ schwachen Muskeltonus im Beckenboden Bereich haben. Vermutlich hat das damit zutun, dass die Beckenboden Muskulatur sich „ausruht“, weil die restliche Muskulatur die Arbeit sonst schon erledigt.



Beim vaginalen Orgasmus kann aber keine andere Muskulatur die Arbeit übernehmen. Weshalb es wirklich wichtig ist diesen Bereich zu trainieren und weshalb das auch nicht übersprungen werden sollte!

Um deinen Beckenboden zu trainieren, hast du drei Möglichkeiten. Entweder du trainierst deinen PC-Muskel aktiv, du trainierst ihn passiv oder du machst beides! Wichtig ist aber, dass du mit Beständigkeit an die Sache herangehst. Es ist nicht das Ziel, drei Tage Vollgas zu geben und danach nie wieder weiterzumachen. Aber 28 Tage reichen aus, um die Empfindsamkeit deiner Vagina immens zu steigern. Diese 28 Tage musst du aber auch am Ball bleiben! Oft machen Frauen die größten Fortschritte aber bereits in den ersten Tagen, sei also gespannt und frei dich auf eine enorme Luststeigerung beim Sex.

Als erstes möchte ich dir erklären, wie du deinen Beckenboden aktiv trainieren kannst. Ich zeige dir, wie das klassische Beckenbodentraining funktioniert und welche Übungen in meiner Beratungspraxis die schnellsten Erfolge bringen. Ich zeige dir aber auch eine innovative, aber umso wirksamere Möglichkeit deinen Beckenboden zu trainieren, Yoga!

Danach zeige ich dir einfache Möglichkeiten, um deinen Beckenboden passiv zu trainieren. Dabei spielen bestimmte Hilfsmittel, Liebeskugeln und sogenannte Yoni Eier, eine besondere Rolle. Aber das erkläre ich dir alles ganz ausführlich. Also legen wir los

### **Aktives Beckenbodentraining**

Für aktives Beckenbodentraining musst du erst einmal herausfinden, wo genau sich dein PC-Muskel befindet. Beim Pinkeln den Strahl kurz anzuhalten, ist eine gute Möglichkeit, den Muskel zu spüren. Probiere den Muskel dann noch einmal im „Trockenen“ anzuspannen. Wenn dir das gelingt, ist das super. Wenn nicht, probiere es am besten noch einmal beim Wasserlassen.

Sobald du deinen PC-Muskel gezielt anspannen kannst, kann dein Training beginnen. Versuch ihn allein anzuspannen. Die meisten Frauen spannen nämlich andere Muskeln gleich mit an, wenn sie ihren PC-Muskel anspannen wollen.

Du kannst deine rechte Arschbacke anspannen, du kannst deine linke Arschbacke anspannen, du kannst deinen Anus anspannen und du kannst auch deinen PC-Muskel isoliert anspannen. Das solltest du versuchen zu meistern. Wenn es nicht direkt klappt, dann denk wieder daran welchen Muskel du anspannst, um das Wasser lassen auf der Toilette zu unterbrechen. Versuch alle Muskeln zu entspannen, bis auf den, den du benötigst, um das Wasserlassen zu unterbrechen. Auf diese Weise kannst du ganz einfach lernen deinen PC-Muskel isoliert anzuspannen.

Wenn dir das gelingt, dann ist der Grundstein gelegt und du kannst deinen PC-Muskel aktiv trainieren, ganz egal, wo du bist oder was du gerade machst. Auf der Arbeit, im Auto oder auch vor dem Fernseher.

**Das Anspannen** deines PC-Muskels ist schon direkt die erste Übung. Spann deinen PC-Muskel einfach so fest an, wie du kannst und halte es einige Sekunden. Das ist eine Wiederholung. Machst du mehrere Wiederholungen, ergibt sich dadurch ein Satz.

**Das Drücken** ist die zweite Übung. Drück mit deinem PC-Muskel so, als würdest du versuchen, etwas aus dir herauszupressen.

**Das Liftfahren** funktioniert, indem du dir vorstellst, du hättest eine kleine Perle in der Scheide, die du versuchst, durch deine PC-Muskulatur von unten nach oben und dann wieder von oben nach unten zu befördern.

**Das Festhalten** eines Fingers mithilfe deiner PC-Muskulatur ist eine weitere Übung. Führe einen Finger in dich hinein und spanne deine Muskulatur so fest an, wie du kannst. Versuche deinen Finger richtig festzuhalten. Das wird dir sicherlich nicht wirklich gelingen, aber das ist auch gar nicht das Ziel. Du sollst nur spüren, wie deine Muskulatur arbeitet und kannst dort etwas gegenwirken. Wieviel Druck deines Fingers hält deine PC-Muskulatur stand?

**Die Partnerarbeit** verbindet das Training mit dem Sex. Lass deinen Partner in dich eindringen und versuch diesmal, seinen Penis festzuhalten. Drück fest zu und lass wieder los. Es wird ihn sehr geil machen. Mach damit also solange weiter, wie du Lust hast.

## Aktives Beckenbodentraining mit Yoga



Während meiner Arbeit als Sexualberaterin habe ich eine fantastische Entdeckung gemacht. Während Tänzerinnen, Turnerinnen und Reiterinnen meistens einen recht schwach ausgeprägten

PC-Muskel hatten, hatten Frauen, die Yoga machten einen besonders stark ausgeprägten PC-Muskel.

Erst dachte ich es handelt sich um einen Zufall... ich dachte, dass sich Yoga und Turnen nicht besonders stark voneinander unterscheiden würden. Aber ich lag falsch. Je mehr Frauen ich zum vaginalen Orgasmus coachte, desto öfter viel mir auf, dass Frauen, die Yoga machten, einen sehr starken Beckenboden hatten.

Ich begann das also näher zu untersuchen. Ich startete selbst mit Yoga und empfahl Rebecca und Sabine (zwei Frauen aus meinem persönlichen Coaching) Yoga auszuprobieren, als sie ihren Beckenboden trainieren wollten. Sie erzählten mir, dass sie schon lange mit dem Gedanken gespielt hatten Yoga auszuprobieren oder wieder damit anzufangen. Deshalb waren sie begeistert von der Idee.

Die Ergebnisse waren unglaublich! Als erstes erzählten mir beide davon, wie viel Spaß sie beim Yoga hatten und wie froh sie über meinen kleinen Anstoß sind. Dann erzählten sie mir, dass sie den Sex mit ihren Partnern auf einmal viel intensiver spüren. Ich bat sie darum noch einmal die klassischen Beckenboden Übungen zu absolvieren. Sie taten es und waren auf einmal wesentlich stärker als vor ihren Yoga Sessions!

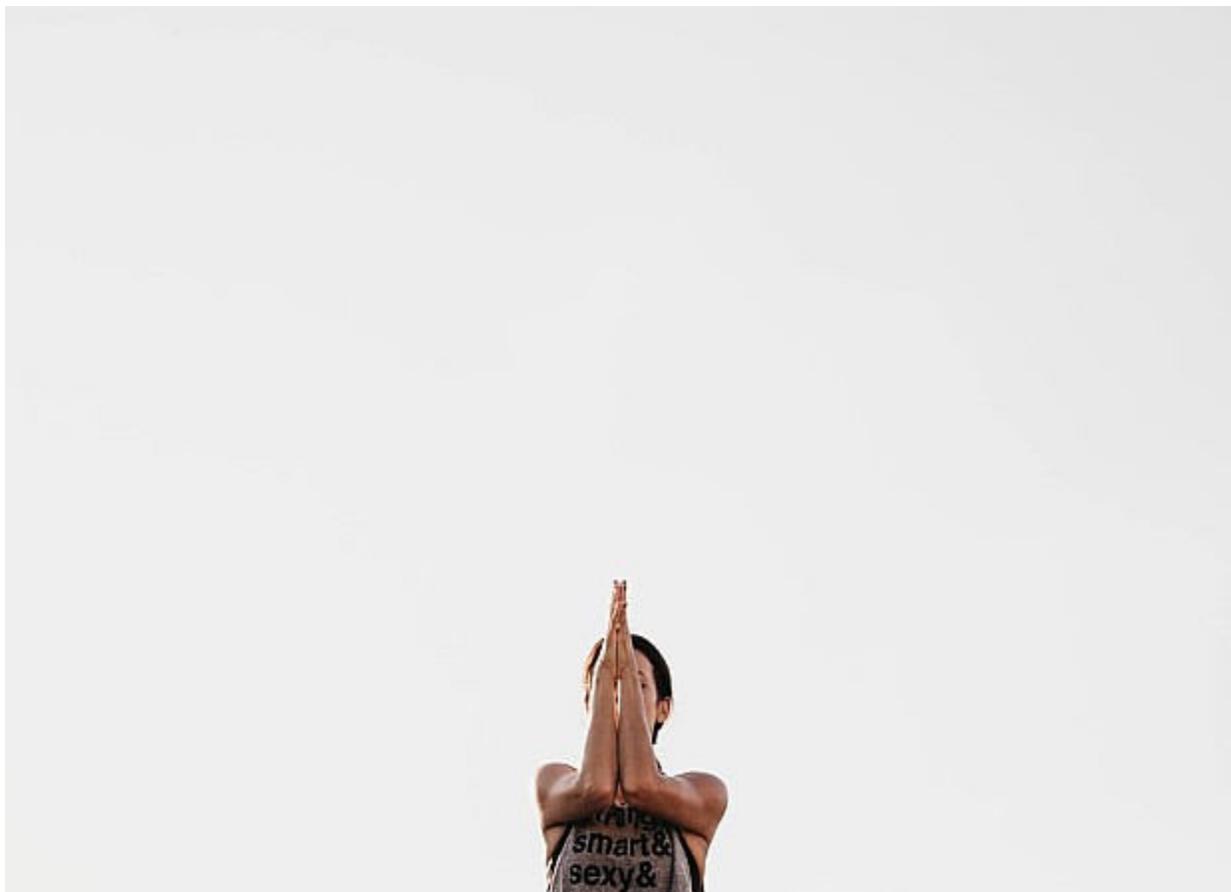


Es schien sich also zu bestätigen. Ich ließ noch mehr Frauen den Test machen. Und für die meisten hat es hervorragend funktioniert! Yoga konnte

das klassische Beckenboden Training ersetzen! Es ist eine super Methode, um den PC-Muskel zu trainieren und so mehr Lust beim Sex zu spüren.

Ich wollte wissen woran es liegt und ich fand die Antwort bei Experten: Eine besondere Atmung und die bewusste Kontraktion (Anspannung) einzelner Muskeln, sind zentrale Elemente von Yoga. Genau das führt dazu, dass der PC-Muskel optimal trainiert wird.

Wenn du Yoga einmal ausprobieren möchtest, dann schau noch einmal im [Kapitel zu Yoga & Achtsamkeit](#) nach. Dort gebe ich dir gleich mehrere Empfehlungen. Ich bin super begeistert von Yoga, weil es nicht nur den PC-Muskel trainiert, sondern auch eine tolle Möglichkeit ist, um zu lernen, sich besser fallen zu lassen und den Augenblick zu genießen.

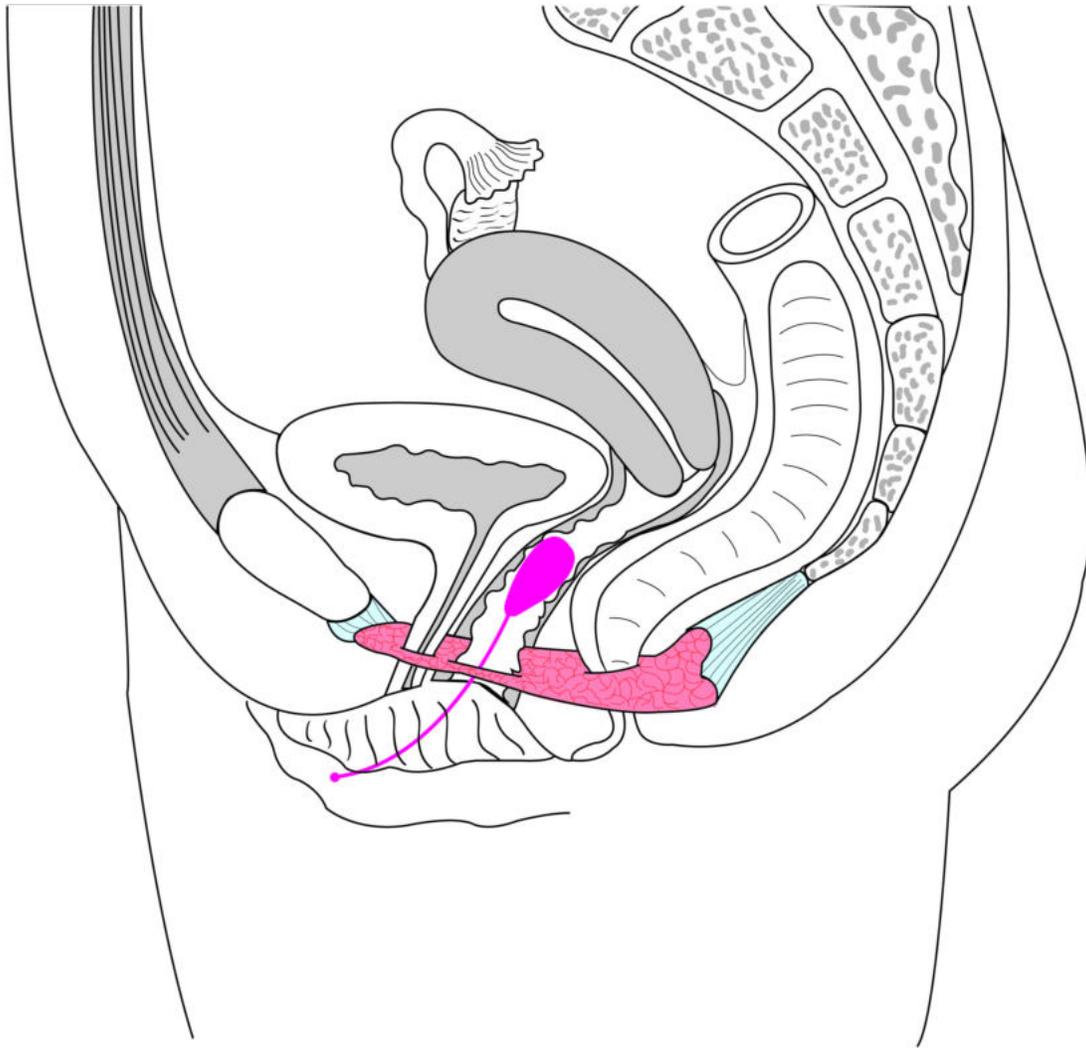


## **Passives Beckenbodentraining**

Viele Frauen bevorzugen das passive Beckenbodentraining. Statt aktiv darauf zu achten, mit dem PC-Muskel zu arbeiten, wird beim passiven Training einfach dafür gesorgt, dass der PC-Muskel von ganz allein trainiert wird. Die eine Möglichkeit, um den Beckenboden passiv zu trainieren, ist die Verwendung von Liebeskugeln oder sogenannten Yoni Eiern. Bei der anderen nutzt man die Konditionierung, um seinen Beckenboden regelmäßig anzuspannen.

Eine hervorragende Möglichkeit, um den Beckenboden passiv zu trainieren ist das Tragen von Liebeskugeln. Das sind Plastikkügelchen, die mit Gewichten gefüllt sind und an einer Schnur hängen. Du führst dir diese Kügelchen so tief in deine Vagina ein, dass du sie nicht mehr spürst. Ein Teil der Schnur guckt dabei ähnlich wie beim Tampon nach draußen.

Durch das Gewicht in den Kugeln spannst du deinen PC-Muskel ganz automatisch an, damit die Kugeln nicht aus der Vagina herausfallen. Du kannst jetzt ganz normal deinem Tagesgeschäft nachgehen. Geh Arbeiten, Bügeln, Einkaufen oder Joggen. Je nachdem wie weit du bist, brauchst du schwerere Liebeskugeln oder eine längere Tragezeit..



Wenn du bereits Liebeskugeln hast, dann kannst du die einfach verwenden. Es gibt eigentlich keine schlechten Liebeskugeln. Das wichtigste ist, dass du sie regelmäßig trägst.

Weil ich aber wirklich oft gefragt werde, welche Liebeskugeln ich selbst benutze oder welche ich empfehlen kann, findest du hier ein paar Vorschläge. Aber wie gesagt, wenn du bereits welche hast, dann brauchst du dir keine Neuen zu kaufen.



Bei Amazon habe ich ein Liebeskugeln Set für dich gefunden. Die einzelnen Liebeskugeln haben alle unterschiedliche Gewichte wodurch es einfach möglich wird sich kontinuierlich zu steigern. Die Gewichte sind dabei alle

relativ leicht, weshalb sich dieses Set vor allem für Anfängerinnen eignet. Vor allem die dunkleren Kugeln werden mit bis zu 120g wirklich schwer und sind dadurch für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

[Liebeskugeln Set ansehen](#)

Solltest du ein anderes Set finden, dass dir besser gefällt, dann besorg dir ruhig das. Das ist nur ein Beispiel, weil ich echt oft gefragt werde, was ich empfehlen kann.

Ich selbst habe mit dem Set angefangen, benutze aktuell aber gar keine normalen Liebeskugeln mehr, ich bin stattdessen auf Yoni-Eier umgestiegen.

Ein Yoni Ei (auch Jade- oder Liebes-Ei genannt) ist ein wunderschöner, eiförmiger Halbedelstein, den sich Frauen in ihre Scheide einführen, um ihre Lust und Sinnlichkeit zu trainieren.



Angeblich ist es das älteste Sexspielzeug der Welt und wurde bereits vor über 5.000 Jahren vom chinesischen Adel verwendet.

Der Begriff Yoni ist Sanskrit für „Ursprung“ und bezeichnet die weiblichen Genitalien. Ei wird es genannt, weil der Edelstein wie ein Vogelei geformt ist.

Ein Yoni Ei wird genauso verwendet wie Liebeskugeln. Sie werden vaginal eingeführt und dann einfach mit der Kraft des Beckenbodens gehalten. Das trainiert dann die Beckenbodenmuskulatur.

Ich besitze selbst ein Yoni Ei aus schwarzer Jade und finde es wunderschön. Es war ein Geschenk meines Partners und wenn ich es trage, dann ist es wie ein Geschenk für meine eigene Weiblichkeit.



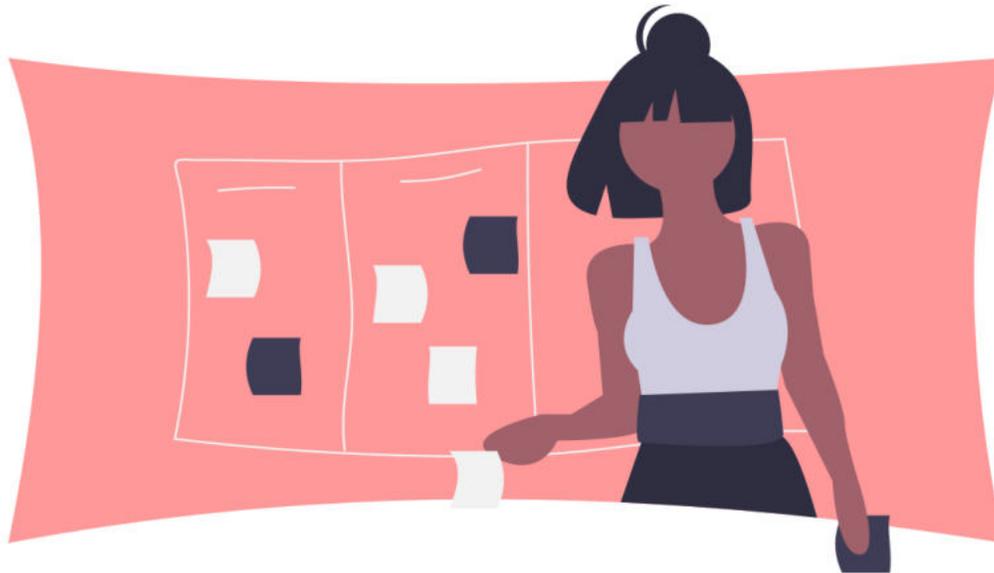
Anders als normale Liebeskugeln, finde ich Yoni Eier sinnlicher und sie fühlen sich an, wie ein besonderer Schmuck, den ich nur für mich selbst trage.

Es gibt bei Amazon auch ein großartiges Yoni Eier Set mit verschiedenen schweren Halbedelsteinen:

[Jetzt Yoni Eier Set ansehen](#)

Welche Yoni Eier du benutzt oder ob du einfache Liebeskugeln nimmst ist jedoch völlig egal. Das sind nur ein paar Vorschläge von mir.

Eine andere Möglichkeit für passives Training ist es, das Anspannen deines PC-Muskels einfach mit anderen Tätigkeiten zu konditionieren, das heißt unterbewusst zu verbinden. Von dieser Idee las ich erstmals bei Gotved (2002, S. 38 ff.). Die Autorin berichtete davon, dass sie selbst immer, wenn sie hustete, nieste oder ähnliches automatisch ihren PC-Muskel anspannte. Probiere es einfach eine Zeit lang aus, bewusst nachzumachen. Irgendwann beginnt der Körper damit, es automatisch zu übernehmen.



## *Der 28-Tage-Trainingsplan*

Wenn du noch einen recht schwachen PC-Muskel hast, mach dir keine Sorgen. Der Muskel wird sehr schnell stärker werden. Übereil nur nicht beim Training! Ein Muskelkater in der Beckenbodenmuskulatur ist eine der schlimmsten Sachen, die es gibt. Ich weiß, wovon ich rede. Erinnerst du dich dran, dass der PC-Muskel dafür zuständig ist, den Urinstrahl aufzuhalten, ja? Dann weißt du, worauf ich hinauswill.

Aber genau um das zu verhindern, habe ich einen PC-Muskel Trainingsplan erstellt. Dieser berücksichtigt den aktuellen Forschungsstand der Sportmedizin.

**Woche 1:** Montag bis Samstag. Sonntag ist Pause.

**Anspannen** 3/3 Sekunden, 3 Sätze zu je 15 Wiederholungen. Das heißt, du spannst deinen PC-Muskel an, halst ihn bis zu 3 Sekunden so fest du kannst und entspannst dann für 3 Sekunden. Das machst du ganze 15 Mal. Danach hast du einen Satz geschafft. Mach danach mindestens 3 Minuten Pause. Du kannst die nächsten Sätze aber auch über den ganzen Tag verteilt machen.

**Drücken** 3/3 Sekunden, 3 Sätze zu je 15 Wiederholungen. Das heißt, du machst das gleiche wie beim Anspannen, nur dass du diesmal die Druckübung verwendest.

**Lift fahren** 1 Minute, mach die Übung Lift fahren eine Minute lang.

**Woche 2:** Montag bis Samstag. Sonntag ist Pause.

**Anspannen** 5/3 Sekunden, 3 Sätze zu je 15 Wiederholungen. Du spannst diesmal deinen PC-Muskel 5 Sekunden lang so fest an, wie du kannst, behältst aber 3 Sekunden Pause bei.

**Drücken** 5/3 Sekunden, 3 Sätze zu je 15 Wiederholungen.

**Lift fahren**, 2 Minuten, mach die Übung Lift fahren diesmal zwei Minute lang.

**Woche 3:** Montag bis Samstag, Sonntag ist Pause.

**Anspannen** 10/5 Sekunden, 3 Sätze zu je 10 Wiederholungen. Du spannst diesmal bis zu 10 Sekunden an und hast bis zu 5 Sekunden Pause, musst aber auch nur noch 10 Wiederholungen pro Satz machen.

**Drücken** 10/5 Sekunden, 3 Sätze zu je 15 Wiederholungen.

**Lift fahren** 2 Minuten.

**Passives Training** 10 Minuten.

**Woche 4:** Montag-Samstag, Sonntag ist Pause.

**Anspannen** 15/5 Sekunden, 3 Sätze zu je 10 Wiederholungen. Du spannst diesmal bis zu 15 Sekunden an und hast bis zu 5 Sekunden Pause.

**Drücken** 15/5 Sekunden, 3 Sätze zu je 15 Wiederholungen.

**Lift fahren** 2 Minuten.

**Passives Training** 15 Minuten.

Du hast jederzeit die Möglichkeit, Lift fahren oder das passive Training gegen eine andere Übung einzutauschen, wenn du diese nicht magst. Probiere einfach aus, welche dieser Techniken du mit wie viel Training und den anderen Übungen verträgst.

Solange du das Drücken und Anspannen machst, wie ich es aufgeschrieben habe, wirst du Erfolg haben. Alternativ könntest du auch von Anfang an nur mit passivem Training durchstarten. Beginn dann einfach in Woche 1 damit, 10 Minuten lang Liebeskugeln zu tragen und steigere dich bis Woche 4 auf 30 Minuten hoch.

Nach der vierten Woche wirst du so oder so einen sehr starken PC-Muskel besitzen. Bleib am Ball und mach immer mal wieder Übungen für deinen PC-Muskel, damit er sich nicht wieder zurückbildet.

Es hat sich auch als besonders gut herausgestellt, wenn es sich Frauen zur Gewohnheit machen, hin und wieder Liebeskugeln zu tragen. Die Teile fallen absolut nicht auf, strengen nicht wirklich an und es ist sogar beim Tragen ein leicht erregendes Gefühl. So macht Training Spaß.

## Erschaffe neuronale Verbindungen

Ein wichtiger Faktor ist die mentale Konzentration auf die vaginale Stimulation. Denn Frauen, die vaginale Orgasmen erleben, berichten sehr oft davon, dass sie sich besonders darauf konzentrieren, wie sich die vaginale Stimulation anfühlt (Bordy/Weiss 2010).

Dabei kann es durchaus vorkommen, dass Frauen, die noch nie einen vaginalen Orgasmus hatten, erst einmal relativ wenig spüren.

Das Beckenboden Training ist die eine Sache, die daran sehr schnell etwas ändern wird. Ein trainierter Beckenboden ist gut durchblutet und macht es so möglich, dass du mehr Lust empfinden kannst. Durch die bessere Durchblutung entsteht auch mehr Reibung. Teilweise lässt sich das sogar sehr gut am G-Punkt spüren.

In vielen Fällen reicht eine ausgebildete Beckenbodenmuskulatur aber nicht aus. Viele Frauen ziehen das Beckenboden Training gut durch, aber spüren trotzdem nicht besonders viel in ihrer Vagina. Das liegt dann daran, dass die Nervenverbindungen nicht besonders aktiv sind. Wie ändert man das? Man aktiviert sie einfach, indem man sie benutzt.

Viele Frauen haben sich ihr ganzes Leben nur auf klitorale Selbstbefriedigung konzentriert. Schon als Kinder haben sie gemerkt, dass es ihnen Spaß macht, an ihrer Vagina zu reiben. Das beginnt in der Regel im Alter zwischen vier und sechs Jahren. In der Psychoanalyse spricht man hier auch von der „ödipalen Phase“. Dabei geht es eher darum, dass sich die Mädchen „unten anfassen“. Ihr Intimbereich wird als eine Art neues Spielzeug erlebt und es macht einfach Spaß damit zu spielen.

Zu einem Orgasmus kommt es dabei so gut wie nie. Das liegt zum einen daran, dass die Mädchen gar nicht wirklich wissen was sie da machen. Zum anderen sind auch hier die Nervenverbindungen noch relativ schwach ausgeprägt. Aber im Laufe der Zeit spielen die kleinen Mädchen immer wieder unten herum und die Nervenverbindungen verdichten sich.

Meist hören die Mädchen dann aber wieder damit auf, weil sie in die latente Phase übergehen und das Herumspielen da unten weniger interessant wird. Das ist dann in der Regel von sechs bis zwölf Jahren. Psychoanalytiker sind sich bis heute noch nicht ganz sicher, wie diese Phase zu erklären ist.



Mit dem Einsetzen der Pubertät beginnt dann jedoch die genitale Phase. Die Mädchen oder Teenagerinnen beginnen erstmals ein sexuelles

Interesse zu entwickeln. Jetzt verbinden sie die sexuelle Stimulation auch mit sexuellen Impulsen.

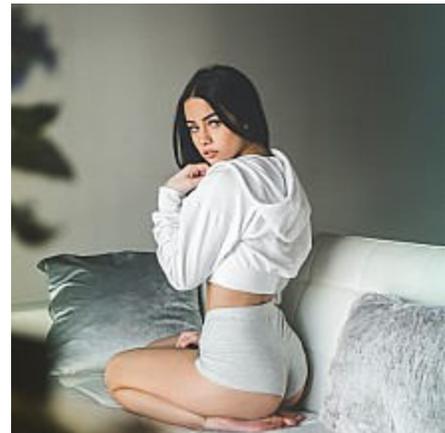
Meist bleibt es aber trotzdem bei der klitoralen Stimulation und das hat allen voran zwei Gründe. Zum einen hat die Klitoris durch die ödipale Phase bereits aktivere Nervenverbindungen ausgebildet. Zum anderen haben die meisten Teenagerinnen noch intakte Jungfernhäutchen, sofern sie nicht z. B. durch sportliche Aktivitäten gerissen sind, die eine vaginale Stimulation verhindern.

Die Teenagerinnen konzentrieren sich also weiterhin auf ihre klitorale Stimulation. Diese Nervenverbindungen werden noch weiter ausgebildet und führen zu einer noch lustvolleren Stimulation.

Wenn die Teenagerin nun aber erwachsen wird und Sex hat oder sich selbst vaginal befriedigt, dann spürt sie am Anfang oft nicht besonders viel. Die Nervenverbindungen sind einfach zu schwach, weil sie nie wirklich aktiviert wurden.

Außerdem beginnt die junge Frau dann oft damit ihre Empfindung bei der vaginalen Stimulation mit ihrer Empfindung bei der klitoralen Stimulation zu vergleichen. Ein unfairer Vergleich, weil die klitoralen Verbindungen über Jahre trainiert wurden, während die vaginalen Verbindungen immer noch aktiviert werden müssen.

Weil sie weniger spüren, hören Frauen dann auch sehr schnell auf es sich vaginal selbst zu besorgen. Es ist umständlicher, macht weniger Spaß und zum Höhepunkt kommt man so ja ohnehin nicht, so oder so ähnlich haben es mir immer wieder sehr viele Frauen berichtet.



Beim Sex legen sie selbst die Hand an und trainieren ihre Klitoris noch weiter. Oft konzentrieren sie sich auch beim Sex nicht sonderlich auf ihre vaginalen Empfindungen, weil sie ja „ohnehin nichts spüren“.

## Der Weg zum Vaginalen Orgasmus

Wenn sie aber genau hinein fühlen würden, dann würden sie sehr wohl etwas spüren, es ist nur noch(!) nicht so viel wie bei der klitoralen Stimulation.

Wie solltest du also vorgehen? Die ein oder andere kann es sich sicherlich schon denken: Beginn damit deine vaginalen Nervenverbindungen zu aktivieren. Schnapp dir ein Sexspielzeug, einen Vibrator, Dildo oder nimm einfach deine Finger und erkunde das Innere deiner Vagina. Es geht nicht darum sofort den vaginalen Orgasmus zu erleben. Es geht darum Nervenverbindungen zu aktivieren.

Fahre das innere deiner Vagina ab und spüre ganz genau wie sich was anfühlt. Benutz mal mehr Druck und mal weniger. Versuch es mit langsamen Bewegungen und Mal mit schnellen. Sieh es eher wie eine Massage und konzentriere dich dabei auf deine Körperempfindung.



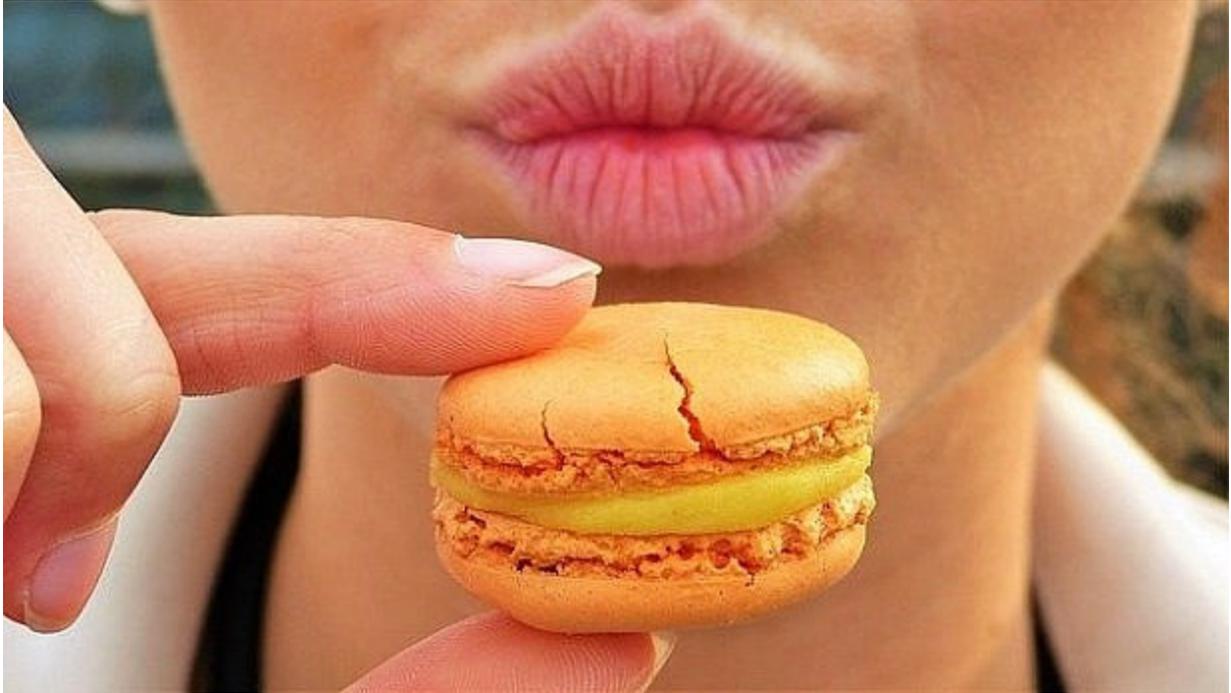
Mach das am besten täglich. Du kannst dir z. B. beim Duschen jeden Tag ein paar Minuten Zeit dafür nehmen, um deinen eigenen Körper zu erkunden.

Ein tägliches Training von 5-10 Minuten wäre ideal, wenn du mehr machen kannst wäre das noch besser. Aber du musst dieses Training nicht komplett von deinem sonstigen Liebesleben trennen. Verbinde es stattdessen mit deiner Selbstbefriedigung. Besorg es dir z. B. ein wenig klitoral, bis du schön feucht bist und beginne dann damit das Innere deiner Vagina für ein paar Minuten zu erkundigen. Du kannst auch probieren klitorale und vaginale Stimulation gleichzeitig auszuführen, wenn du es dir selbst besorgst. Achte dabei aber ganz besonders auf dein vaginales Empfinden.

Auch beim Sex solltest du ganz genau darauf achten wie sich jeder einzelne Stoß anfühlt. Es geht nicht darum nach dem vaginalen Orgasmus zu jagen, der wird so oder so kommen, wenn du das Wissen in diesem Buch anwendest. Es geht darum dich mental auf die vaginale Stimulation zu konzentrieren.

Wenn du das machst, dann wirst du von Mal zu Mal mehr spüren. Jede Berührung wird empfindsamer und lustvoller! Du wirst damit beginnen die vaginale Stimulation zu lieben und nicht mehr genug davon zu kriegen.

Genau das ist das Ziel, das Innere deiner Vagina wird dann nämlich genau so aktive Nervenverbindungen ausbilden wie deine Klitoris.



## Über die weibliche Ejakulation

Auf deinem Weg zum vaginalen Orgasmus kann es vorkommen, dass du das ein oder andere Mal in den Genuss einer weiblichen Ejakulation kommst. Das ist etwas Wundervolles und du solltest wirklich stolz auf dich sein, wenn dir das gelingt. Wenn nicht, dann ist das auch gar kein Problem, aber du solltest dich auf keinen Fall unwohl fühlen müssen, wenn es passiert.

Einige Frauen haben mir davon berichtet, dass sie beim Sex oder bei der vaginalen Selbstbefriedigung das Gefühl hatten, pinkeln zu müssen. Wenn sie dann aber weiter gemacht haben, dann haben sie eine Flüssigkeit verspritzt und so das Bett nass gemacht.

Viele Frauen waren dann erst einmal erschrocken und wollten wissen was sie falsch gemacht haben. Einige hatten Angst, dass etwas mit ihnen nicht stimmt und schämten sich dafür, dass sie ins Bett gemacht hätten.

Aber dafür gibt es keinen Grund! Das war nämlich kein Urin, sondern eine weibliche Ejakulation. Die weibliche Ejakulation wird auch als „Squirt“ oder als „squirten“ (englisch für Abspritzen) bezeichnet. Viele Männer und Frauen finden die weibliche Ejakulation sehr erregend und so ist „Squirt“ auch zu einer sehr populären Kategorie von Pornos geworden.



Bei der weiblichen Ejakulation tritt eine weißlich-durchsichtige Flüssigkeit aus dem Intimbereich der Frau aus. Bei einigen Frauen tropft es, bei anderen wird diese Flüssigkeit stoßartig verspritzt und kann dann sogar das ganze Bett nass machen. Im Durchschnitt sind es etwa drei bis vier Teelöffel voll Flüssigkeit. Die Flüssigkeit schmeckt leicht süßlich und es handelt sich nicht um Urin, was chemische Untersuchungen belegen konnten (Whipple 2015).

Die weibliche Ejakulation muss nicht zusammen mit einem Orgasmus auftreten! Es kommt durchaus vor, dass Frauen squirten ohne gleichzeitig einen Höhepunkt zu erleben (vgl. Stifter 1988). In einer früheren Fassung dieses Buchs behauptete ich noch das Gegenteil, weil besonders intensive Orgasmen oft von der weiblichen Ejakulation begleitet werden. Aber im Laufe meiner Forschung sind mir immer wieder Frauen begegnet, die mir das Gegenteil bewiesen haben!

Die weibliche Ejakulation ist nicht dasselbe wie ein (vaginaler) Orgasmus, sie kann komplett allein auftreten, aber ist ein ähnliches und lustvolles Gefühl, wenn man sich darauf einlässt.

In seltenen Fällen kommen Frauen sogar in den Genuss einer weiblichen Ejakulation, ehe sie ihren ersten vaginalen Orgasmus erlebt haben. Manchmal führt die weibliche Ejakulation dann aber auch zu einem vaginalen Orgasmus, weil das Gefühl bei der Ejakulation als so lustvoll erlebt wird, dass danach der Orgasmus folgt.

Solltest du Lust bekommen haben auch einmal einen Squirt zu erleben, dann versuch einen vaginalen Orgasmus zu erreichen. Ähnlich wie beim vaginalen Orgasmus ist ein trainierter Beckenboden wichtig. In den meisten Fällen tritt die weibliche Ejakulation bei einer direkten Stimulation des G-Punktes oder des A-Punktes auf (Whipple 2015b). Solltest du bei der Stimulation das Gefühl haben pinkeln zu müssen, dann könnte eine Ejakulation kurz bevorstehen. Mach einfach weiter und lass das Gefühl stärker und stärker werden. In den meisten Fällen tritt die Ejakulation dann auch gemeinsam mit dem vaginalen Orgasmus ein!

## Der Weg zum Vaginalen Orgasmus

Eine gute Technik, um den Squirt zu meistern sind die „Rennenden Finger“, die ich bereits [an dieser Stelle](#) beschrieben habe. Wenn du lernen willst zu ejakulieren, dann zeig deinem Partner diese Technik und bitte ihn es dir damit so richtig zu besorgen. Der Rest liegt dann an dir. Entspann dich und lehn dich zurück. Was nun passiert wird dir den Verstand rauben, aber auf eine erregende und gute Art!

Bei manchen Frauen kommt der Squirt zusammen mit dem Orgasmus. Bei anderen Frauen kommt der Squirt allein. Wieder andere Frauen werden durch den Squirt so erregt, dass sich dadurch kommen. Das alles ist vollkommen normal und wunderschön!



# Wie du vorgehen solltest, um vaginale Orgasmen zu erleben

Ich habe dir nun all mein Wissen dargelegt. Es ist das Ergebnis von viereinhalb Jahren Forschung und über drei Jahren Praxis als Sexualberaterin. Eine Zusammenfassung von all dem relevanten Wissen aus über tausend Fachbüchern und Studien, sowie der Analyse von über hundert Interviews mit Frauen, die intuitiv alles richtigmachen, um vaginale Orgasmen haben können. Zudem sind unzählige Erfahrungen aus meinen Coachings in die neue Auflage mit eingeflossen. Unklare Stellen wurden überarbeitet und Nützliches wurde ergänzt.

All das Wissen nutzt dir aber nicht viel, wenn du nicht damit anfängst, es in die Tat umzusetzen. Du musst meine Methode auch anwenden. Dann wird es früher oder später auch für dich funktionieren. Du wirst es so schaffen, den ersten vaginalen Orgasmus deines Lebens zu bekommen.

Wenn du das erst einmal geschafft hast, wirst du dein ganzes Leben lang davon profitieren. Du wirst täglich besseren Sex haben können als die meisten Frauen in ihrem ganzen Leben. Du hast es nun in der Hand. Am Anfang dieses Buches hast du dir selbst das Versprechen gegeben, dass du dazu bereit bist, an dir zu arbeiten. Nun ist es an der Zeit, dieses Versprechen dir gegenüber einzulösen.

Du weißt, was du brauchst und du weißt, was zu tun ist. Damit bist du besser informiert als 99 Prozent aller Frauen auf dieser Welt. Wenn du es erst einmal geschafft hast, wirst du es lieben. In einem Review sagte mir eine Freundin: „Ich weiß gar nicht, wie mich normale Orgasmen früher befriedigen konnten.“

Dir wird es ähnlich ergehen. Ein klitoraler Orgasmus ist etwas Schönes und ich habe sie mein ganzes Leben lang genossen. Aber sie können dir NIEMALS dieses unbeschreibliche Gefühl schenken, dass dir ein echter, tiefer und leidenschaftlicher vaginaler Orgasmus jedes Mal verleihen wird!

Fang damit an, dir bewusst zu werden, wie wichtig deine Emotionen beim Sex sind. Nutze das für deinen Vorteil, um dich psychisch zu stimulieren. Du weißt jetzt, welche Gefühle uns Frauen rein instinktiv erregen, ganz gleich wie sehr unsere Sozialisation das nun verhindern möchte. Du stehst auf Romantik, auf echte Gefühle und auf



Leidenschaft. Gleichzeitig stehst du aber auch auf einen Mann, der weiß, was er will.

Einen, der dich so nimmt, wie du es dir in deinen lustvollsten und dunkelsten Fantasien vorstellst. Steh dazu, denn das schuldest du dir. Paris Hilton sagte einmal: „Das Leben ist zu kurz, um so zu sein, wie andere mich gerne hätten.“

Auch wenn ich von dieser Millionenerbin nicht viel halte, hat sie mit diesem Satz vollkommen recht. Niemand auf der Welt hat das Recht, dir einzureden, was dich zu erregen hat und was nicht. Auch ich habe dieses Recht nicht. Aber unsere Natur hat eben einen großen Einfluss auf unsere Vorlieben und genau diese biologischen Triebe habe ich mit meiner Forschung herausgearbeitet. Befreie sie!

Ich habe dir Inspirationen gegeben, die du nutzen kannst, um nach und nach immer mehr Liebe und Romantik beim Sex zu entfachen. Es sind nur Inspirationen und jede Persönlichkeit macht es natürlich anders. Wichtig ist aber, dass du verstehst, dass es nichts Komisches ist, dies zu tun. Naturvölker von überall auf der Welt, ohne dass sie jemals Kontakt untereinander hatten, machen genau das. Sie sind beim Sex romantisch, auch wenn wir das vielleicht schwer glauben möchten. Aber so ist nun mal unsere Natur. Das ist ein menschlicher Instinkt. Wir sind von Natur aus romantisch und das ist doch eigentlich ein wunderschönes Wissen, findest du nicht auch?

Gleichzeitig erregt uns Stärke und Dominanz. Auch dazu habe ich dir Möglichkeiten gezeigt, die dir helfen sollen, dich beim Sex noch viel mehr heiß zu machen und zu erregen. Es sind nur ein paar Möglichkeiten und es gibt unzählige weitere, um Dominanz ins Bett zu hohlen. Du musst nur den Schritt gehen und es probieren. Wage es und du wirst es nicht bereuen. Auch das ist eben ein Instinkt von uns Frauen. Wir stehen nun mal auf das dominante Alphamännchen und das ist auch vollkommen logisch. Die Evolution hat sich bei dem Ganzen schon etwas gedacht. Wenn du das immer noch nicht einsehen willst, dann schau dir doch nur einmal an, wie unglaublich erfolgreich „Fifty Shades of Grey“ gewesen ist.

Aus irgendeinem Grund hat es dieses Buch und später auch der Film geschafft, Dominanz salonfähig zu machen und plötzlich kannte und feierte jede Frau diese Geschichte. Wie ich dir aber erklärt habe, muss Dominanz in keiner Weise irgendwie in Sado-Maso-Spiele ausarten. Der Mann soll einfach nur die Führung übernehmen und zeigen, wo es langgeht. Er braucht Durchsetzungskraft und Selbstbewusstsein. Solche Männer machen uns Frauen intuitiv scharf.

Am wichtigsten ist es aber, dass du bereit dazu bist, diese Emotionen zuzulassen. Mit deinem Kopf hast du immer noch alle Schalter in der Hand. So blöd es jetzt vielleicht klingt, selbst beim Sex kannst du dir vorstellen, wie dich dein Partner dominiert oder dir seine Liebe schenkt, wobei ich es vorziehen würde, ihn auf diese Reise mitzunehmen und ihm klarzumachen, dass auch er unter der Sozialisation leidet, die ihn eventuell zu einem unromantischen Roboter, zu einem ewigen Liebemacher oder vielleicht sogar beides auf einmal macht. Wenn du es dir selbst besorgst, kommt deinem Kopf aber noch einmal eine besondere Stellung zu. Aber das ist dir mittlerweile ja ohnehin mehr als bewusst.

Versuch in einer eigenen Feldforschung mit deinem Körper deinen G-Punkt und deinen A-Punkt zu lokalisieren und zu spüren. Wenn du das schaffst, nutze dieses Wissen beim Sex. Ich habe dir erklärt, wie vorteilhaft Bewegung ist, nutze sie und Sorge so dafür, dass der Schwanz deines Partners dich genau dahin stößt, wo es dich vor Geilheit einfach wahnsinnig macht.

Achte auch darauf, dass du deine Vagina nicht nur „hinhältst“, bewege sie, spanne sie an und drücke! So steigere deine Lust und auch dein Partner wird es noch wesentlich geiler finden, dich so zu ficken. Deine Vagina wird enger sein und sich einfach noch intensiver anfühlen.

Nutz deinen Beckenboden und trainiere ihn. Wenn du beim Sex wenig spürst, ist deine Beckenbodenmuskulatur vermutlich verkümmert. Das ist bei uns keine Seltenheit. Es kommt vor, dass das so ist und dafür musst du dich auch keineswegs schämen. Aber jetzt, wo du es weißt, kannst du dieses Wissen nutzen, um daran zu arbeiten.

Trainiere deinen Beckenboden, ganz besonders deinen PC-Muskel. Ich habe dir einen Trainingsplan an die Hand gegeben, der dich täglich keine 15 Minuten aktiver Zeit kostet, vom Liebeskugeln tragen einmal abgesehen.

Wenn du deinen PC-Muskel für 30 Sekunden kräftig anspannen kannst (teste es am besten, während du einen Finger in dich einführst) dann wird dein Lustempfinden wesentlich stärker sein. Aber glaub mir, da geht noch deutlich mehr! Während meiner Recherche über Beckenbodentraining stieß ich auf eine Russin, die ihren Beckenboden so sehr trainiert hat, dass sie damit ein Kerzenförmiges Gewicht von 17 Kilogramm anheben und halten konnte. Da sind 30 Sekunden Anspannen nichts gegen.

## Der Weg zum Vaginalen Orgasmus

Aktiviere deine Nervenverbindungen und erkunde das Innere deiner Vagina. Auch dafür habe ich Dir eine Anleitung gegeben. Das Ziel dabei ist es nicht vaginale Orgasmen zu erleben, sondern achtsam wahrzunehmen, wie sich die Berührungen anfühlen. Das macht dich langfristig und erwiesenermaßen empfindsamer beim Sex.

Wenn du all diese Schritte durchgeführt hast, wirst du vaginale Orgasmen haben. Auch werden deine normalen Orgasmen und generell dein Sex um ein so Vielfaches besser sein, dass du es gerade vermutlich gar nicht für möglich hältst.



# Der Weg zum ersten vaginalen Orgasmus

Lass dich nicht unter Druck setzen. Du musst keinen vaginalen Orgasmus haben. Du brauchst gar keinen Orgasmus haben. Du bist dann nicht kaputt und mit dir stimmt auch trotzdem alles. Es ist dann einfach noch nicht an der Zeit für dich. Bleib einfach am Ball und beginn damit, Spaß bei der Sache zu haben.

Wie so oft, heißt es auch hier, der Weg ist das Ziel. Mit dem Wissen, was du mit diesem Buch an der Hand hast, wirst du definitiv früher oder später einen vaginalen Orgasmus haben. Sobald das passiert ist, wird es immer und immer wieder passieren. Alle Frauen, mit denen ich bisher gesprochen habe, bestätigen das. Sie sagen, dass es sich anfühlt, als wäre etwas „losgetreten worden“ oder „als sei der Damm gebrochen“, der sie immer davon abhielt, vaginale Orgasmen zu haben. Du musst es einmal schaffen und dann wirst du es dein ganzes Leben genießen können!

Probiere einfach regelmäßig die Dinge aus, die schon für mich, all meine Freundinnen und zahlreiche weitere Frauen funktioniert haben. Zieh auch den Beckenboden-Trainingsplan durch. Oft vergisst man mal das Training, aber dann steig schnell wieder ein und mach weiter. Lass dich einfach nicht unterkriegen. Du kannst alles schaffen, was du wirklich willst und glaub mir, so etwas Geiles wie einen vaginalen Orgasmus willst du!

Denk daran, dass die psychische Stimulation für uns Frauen unglaublich wichtig ist und arbeite vor allem auch daran, diese im Bett zu verbessern. Selbst wenn du damit noch nicht direkt zum vaginalen Orgasmus kommst, wird es dein Sexleben stark verbessern und auch dein Partner wird wesentlich mehr Spaß am Sex mit dir haben. Psychische Stimulation ist auch eine Befreiung von der Sozialisation für ihn.

Viele Frauen leiden auch unter so etwas wie einer klitoralen Abhängigkeit. Sie haben schon viele Jahre, bevor sie Sex hatten, Selbstbefriedigung praktiziert. Die meisten Frauen machen das ausschließlich klitoral. So wird ihre sexuelle Erregung mit klitoraler Stimulation konditioniert, wie es Psychologen sagen würden. Viele Frauen verbinden einfach jegliches Lustgefühl mit der Stimulation der Klitoris, das ist oft ein Teufelskreis, der erst einmal durchbrochen werden muss.

Die Frau ist geil und besorgt es sich klitoral. Das führt dazu, dass sich das Gehirn einprägt: „Oh, die Berührungen an der Klitoris schaffen Erleichterung.“ Das führt dann wiederum dazu, dass die Frau, wenn sie das nächste Mal geil ist, wieder zur klitoralen Stimulation greift. Das festigt das eingespielte Muster dann noch weiter. Es führt dann soweit, dass die vaginale Stimulation plötzlich fremd wird. Sie wird vom Gehirn einfach gar nicht mit einer Erleichterung in Verbindung gebracht.



Die Folge ist, dass die Frau es sich weiter klitoral besorgt. Wenn das für dich zutrifft, musst du darüber nachdenken, den Teufelskreis einmal zu durchbrechen. Hör auf, es dir klitoral zu besorgen und bleib nur noch bei vaginaler Befriedigung. Irgendwann nimmst du das viel besser als Erleichterung war. Du kannst diese Berührungen viel intensiver spüren und wirst

schließlich in einem sprudelnden Beben der Lust kommen! Danach kannst du ja gerne wieder klitoral weitermachen, wenn du das dann überhaupt noch willst.

Auch wenn ich selbst einen Vibrator benutze und diesen nur empfehlen kann, gibt es neben der generellen klitoralen Abhängigkeit auch eine Vibrator-Abhängigkeit. Diese kann sowohl klitoral als auch vaginal sein und kommt durch eine häufige Überreizung der körperlichen Stimulation. Die Klitoris oder die Vagina nimmt dann normale Berührungen nicht mehr als einen ausreichenden Stimulationsimpuls wahr, da sie sonst an extrem starke Vibrationen gewöhnt waren. Du brauchst also zunehmend stärkere Reize für deine körperliche Stimulation.

Das war bei einer meiner Freundinnen der Fall, welche selbst mit meiner Anleitung massive Probleme mit dem Erreichen ihres ersten vaginalen Orgasmus hatte. Später kam dann heraus, dass sie es sich täglich mit einem Massagegerät besorgte.

Massagegerät ist dabei keine Umschreibung für einen Vibrator. Es war tatsächlich ein Gerät, das so heftig vibrierte, dass man es sich normal auf den Rücken hielt und Muskelverspannungen damit lösen konnte. Nachdem sie dies sein gelassen hat und ihre Empfindung begann, sich zu normalisieren, klappte es auch sehr schnell mit dem vaginalen Orgasmus.

Eine andere Strategie, seinen ersten vaginalen Orgasmus zu haben, ist es die klitorale Stimulation keineswegs auszulassen, sondern voll mit zu integrieren. Eine Freundin von mir erlebte ihren ersten vaginalen Orgasmus, indem sie meine Techniken anwendete, regelmäßig ihren Beckenboden trainierte, sich schließlich so richtig geil in Stimmung brachte und es sich klitoral besorgte, bis sie kurz vor dem Orgasmus war.



An diesem Punkt hörte sie auf und besorgte es sich weiter mit der „Komm her“ G-Punkt Fingertechnik. Sie wechselte beides immer

wieder ab und berichtete mir davon, dass sie mit der G-Punkt Technik in immer höhere Dimensionen der Lust stieg, während die klitorale Stimulation sie auf demselben Level immer über den Berg bringen wollte. Schließlich kam sie dann bei der G-Punkt Stimulation, sie sagte, dass sie glaubte zu platzen und sie kam nicht nur vaginal, sie squirtete sogar ihr ganzes Bett voll.

Du hast nun alles an der Hand, was du brauchst, um deinen ersten vaginalen Orgasmus zu erleben. Du weißt um die Hintergründe und um die Techniken, die dazu führen, dass du im Bett und überall wo du willst, die Zeit deines Lebens hast. Lies dir ruhig die einzelnen Kapitel noch mehrmals durch und vergiss niemals, wie wichtig die psychische Stimulation ist. Bleib am Ball und ich garantiere dir, dass es sich für dich lohnen wird. Am Ende des Weges warten die intensivsten vaginalen Orgasmen, die du dir vorstellen kannst und du wirst sogar lernen können zu Squirten.

Du musst es nur wollen und bereit sein, diesen Weg zu gehen. Jetzt weißt du, wo es langgeht, fang Schritt für Schritt an und du wirst dein Ziel erreichen. Ich weiß es, denn ich selbst habe es geschafft und du wirst mir schon sehr bald folgen.

Herzlichste Grüße

deine Sarina Cant

# Bibliographie

**Aertnys, J. (1893):** Fasciculus Theologiae Moralis Juxta Doctrinam S. Alphonsi de Ligo. Editio Sexta. Paderbornae: Schningh, 10.1089/acm.2006.12.817.

**Arias, Albert J.; Steinberg, Karen; Banga, Alok; Trestman, Robert L. (2006):** Systematic review of the efficacy of meditation techniques as treatments for medical illness. In: Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.) 12 (8), S. 817–832. DOI:

**Aspot-Pioneer 1,** Exclusive Interview with: Dr. Chua Chee Ann MD MBBS, MPH (USA)

**Aspot-Pioneer 2,** Biodata: Dr Chua Chee Ann Dr. Chua Chee Ann MD MBBS, MPH (USA)

**Baker, R. Robin/Bellis, Mark, A. (1993):** Human sperm competition: ejaculate manipulation by females and a function for the female orgas, animal behaviour 46, 887-909

**Brandstätter, Veronika; Schüler, Julia; Puca, Rosa Maria; Lozo, Ljubica (2013):** Motivation und Emotion. Allgemeine Psychologie für Bachelor. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg (Springer-Lehrbuch, Allgemeine Psychologie für Bachelor).

**Brauer, A. P., Brauer, Donna (2001):** ESO. How you and your lover can give each other hours of extended sexual orgasm. [Updated and rev. ed.]. New York, N.Y.: Warner Books.

**Bullough, B. David, M. Whipple, B. Dixon, J. Allgeier E.R. Drury, K.C. (1984):** Subjective reports of female orgasmic expulsion of fluid. Nurse Pract. Mar;9 (3):55-9.

**Carrellas, B. (2007):** Urban tantra. Sacred sex for the twenty-first century. Berkeley, Calif.: Celestial Arts.

**Chen, Kevin W.; Berger, Christine C.; Manheimer, Eric; Forde, Darlene; Magidson, Jessica; Dachman, Laya; Lejuez, C. W. (2012):** Meditative therapies for reducing anxiety: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. In: Depression and anxiety 29 (7), S. 545–562. DOI: 10.1002/da.21964.

**Chivers, M. L.** (2007): Gender and Sexual Orientation Differences in Sexual Response to Sexual Activities Versus Gender of Actors in Sexual Films, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 93, No. 6, 1108 - 1121

**Clement, Ulrich** (2015): *Think Love. Das indiskrete Fragebuch*. 1. Aufl. Berlin: Rogner & Bernhard.

**Cosmopolitan** (1984): dt. Ausgabe Nr. 2

**Cromie, W. J.** (2002): Pleasure, pain activate same part of brain: *New finding may lead to better painkillers*. HARVARD GAZETTE ARCHIVES

**Deslandes, L.** (1835): *Von der Onanie*. Leipzig: Wigand

**Finsch, O.** (1880) über die bewohner von Ponapé. In: *Zeitschrift of Ethnologie*, Bd 12

**Gladwin, T & Sarason, S.B. Truck** (1953) *man in paradise*. New York; Wenner-Gren Foundation

**Gotved, Helle** (2002): Kräftiger Beckenboden - erfüllte Sexualität. Den eigenen Körper besser spüren; wie Sie mit gezieltem Training Ihre Muskulatur kräftigen; in 3 Übungseinheiten zu mehr Beweglichkeit und Lust. Stuttgart: TRIAS (TRIAS ärztlicher Rat).

**Graber B.**, Kline-Graber G. (1979) Female orgasm: role of the pubococcygeus muscle. Journal of Clinical Psychiatry, 40, S. 34-39

**Graumann, Walther** (2004): Innere Organsysteme. [abgestimmt auf die neue ÄAppO]; mit 13 Tabellen. Stuttgart: Schattauer (CompactLehrbuch Anatomie, / hrsg. von Walther Graumann ...;

**Haarmann, Claudia** (2006): "Unten rum ...". Die Scham ist nicht vorbei. 2. Aufl. Köln: Innenwelt-Verl.

**Haeberle, Erwin J.** (1985): Die Sexualität des Menschen. Handbuch und Atlas. Berlin: De Gruyter. Online verfügbar unter <http://dx.doi.org/10.1515/9783110873658>.

**Haeberle, Erwin J.**, Simons, Wolfgang (1995): Sexology in Europe. A directory of institutions, organizations, resource centers, training programs, and scientific journals. Berlin: Robert Koch-Institut (RKI-Hefte, 3/1995).

**Hite, Shere** (1976): The Hite-report. A nationwide study on female sexuality. 3. print. New York: Macmillan.

**Kegel, A. H.** (1952) Sexual functions of the pubococcygens muscle. Western Journal of Surgery, Obstetrics and Gynecology, 60, S. 521-524

**Kinsey, A. C.** (1998): Sexual behavior in the human female. Bloomington, Ind.: Indiana University Press.

**Lesky, E.** (1950): Die Zeugungs- und Vererbungslehren der Antike und ihr Nachwirken, Wiesbaden

**Luders, Eileen; Toga, Arthur W.; Lepore, Natasha; Gaser, Christian** (2009): The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter. In: NeuroImage 45 (3), S. 672–678.

**Malinowski, B.; H. Ellis** (1948). [The Sexual Life of Savages in North-Western Melanesia](#). Ed. 3. British New Guinea. London.

**Mascaro, Jennifer S.; Rilling, James K.; Tenzin Negi, Lobsang; Raison, Charles L. (2013):** Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity. In: Social cognitive and affective neuroscience 8 (1), S. 48–55. DOI: 10.1093/scan/nss095.

**Musitano, C (1711):** von den Weibern Kranckheiten worin die Erzeugung der Menschen auf das genaueste untersucht, und noch zwey curieuse Fragen beygefügt, deren die eine de Semine der Männer und Weiber, die andere ... von dem Menstruo handelt ... Leipzig: Braun

**Kinsey, Alfred C.; Pomeroy, Wardell Baxter; Martin, Clyde E. (1998):** Sexual behavior in the human male. Bloomington, Ind.: Indiana University Press.

**Robbins, Alexandra; Wilner, Abby (2004):** Quarterlife crisis. Die Sinnkrise der Mittzwanziger. 1. Aufl. Berlin: Ullstein (Ullstein, 36677).

**Schiebler, Theodor Heinrich; Korf, Horst-Werner (2007):** Anatomie. Histologie, Entwicklungsgeschichte, makroskopische und mikroskopische Anatomie, Topographie. 10., vollständig überarbeitete Auflage. Darmstadt: Steinkopff Verlag. Online verfügbar unter <http://dx.doi.org/10.1007/978-3-7985-1771-4>.

**Schwarzer, A.** (2002) "Der kleine Unterschied - und seine großen Folgen" S. Fischer Verlag

**Shonin, Edo; van Gordon, William; Griffiths, Mark D. (2014):**

Meditation awareness training (MAT) for improved psychological well-being: a qualitative examination of participant experiences. In: Journal of religion and health 53 (3), S. 849–863. DOI: 10.1007/s10943-013-9679-0.

**Stifter, Karl F.** (1988): Die dritte Dimension der Lust. Das Geheimnis der weiblichen Ejakulation. Frankfurt/Main: Ullstein.

**Stifter, Karl F.** (2012): Tiefe Lust. Vaginale Kraft und sexuelle Erfüllung. Wien: Goldegg-Verl. ([Goldegg Leben & Gesundheit]).

**Weeks, Jeffrey** (1999): Sexuality and its discontents. Meanings, myths and modern sexualities. reprinted. London: Routledge.

**Weisser, U.** (1983): Zeugung, Vererbung und pränatale Entwicklung in der Medizin des arabischislamischen Mittelalters, Erlangen

**Vatsyayana, M.** (200 v. Chr.) Kamasutram. Die indische Ars Amatoria nebst dem vollständigen Kommentar von Yasodhara. Aus dem Sanskrit übersetzt von Richard Schmidt, Schmiden bei Stuttgart: Verlag f. Sexualliteratur. Aufl. 5. (o.J.)

# Die Abkürzung zu den lustvollsten Orgasmen der Welt

Nur 20 % aller Frauen kommen in den Genuss von vaginalen Orgasmen. Das ist schade, denn der vaginale Orgasmus ist der intensivste Höhepunkt, den Frauen erleben können.

Die meisten Frauen träumen davon, einfach beim Sex kommen zu können. Mit vaginalen Orgasmen ist das möglich.

Vaginale Orgasmen dauern länger, erfassen den gesamten Körper, sie gelten als Leidenschaftlicher und sie brauchen keine manuelle Stimulation.

Die Autorin Sarina Cant zeigt dir in diesem Buch eine Reihe von Techniken und Methoden, wie du ohne viel Aufwand die leidenschaftlichsten Orgasmen erleben kannst. Sie erklärt die wissenschaftlichen Hintergründe und die praktische Vorgehensweise, die dich zu unvergleichlicher Lust führen wird.

Sarina Cant