



Gipfel der Lust:  
Der weibliche  
Höhepunkt dauert  
im Durchschnitt  
17 Sekunden



# ORGAS- MUS

Von G-PUNKT bis  
depressive Vagina – um  
den weiblichen HÖHEPUNKT  
ranken sich viele MYTHEN.  
Wir klären auf!

ICH WILL GENAU DAS, was sie hatte!“ ist einer der berühmtesten Sätze der Filmgeschichte. Und wer die Komödie „Harry und Sally“ gesehen hat, weiß, was die Sprecherin mit diesem Satz beim Kellner ordert. Ihre Sitznachbarin Sally hat es zuvor laut stöhnend mitten im Restaurant vorgespielt: den perfekten Orgasmus! Eine Bestellung, die wohl jeder gern ab und an in Auftrag geben würde. Warum der Lieferservice für sexuelle Höhepunkte nicht immer reibungslos funktioniert und welche Gerüchte über das große O wirklich stimmen, erfahren Sie hier.

## SIE KOMMT NICHT – WARUM?

Bei der Selbstbefriedigung gelangen 87 Prozent regelmäßig über die Ziellinie. Beim Sex mit einem Partner lediglich 33 Prozent. „Mangelnde Körperwahrnehmung, Medikamenten-Nebenwirkungen und Kommunikationsprobleme in der Beziehung“ – das sind laut der Münchner Gynäkologin Dr. Elke Philipp die Hauptursachen, wenn sich der Orgasmus nicht einstellt. Das entspricht dem Ergebnis einer Studie der Psychologin Anja Lehmann an der Berliner Charité. Demnach ist Vertrauen – in sich und in den Mann – Grundvoraussetzung fürs Abheben. Dazu kommt die Stimulation ihrer erogenen Zone(n): Wie das geht, sollte Gegenstand liebevoller Gespräche sein. Hier ist Reden Gold und Schweigen Blech!

## WIRD MAN MIT ORGASMUS LEICHTER SCHWANGER?

Dazu gibt es eine – unbewiesene – Theorie. Sie besagt, die mit dem Orgasmus verbundenen Kontraktionen der Gebärmutter würden die Spermien hineinsaugen und auf diese Weise tatsächlich Schwangerschaften fördern. Forscher der Universität Yale stellten hingegen die These auf, der weibliche Orgasmus sei ein Relikt der Evolution. Bei einigen Säugetieren ist er nötig, um den Eisprung auszulösen. Da das beim Menschen nicht der Fall ist, könnte der Orgasmus – synchron mit der Entwicklung des weiblichen Zyklus – zum reinen Luxusgefühl aufgestiegen sein. Eine dritte Theorie sieht ihn als Hilfe für die Partnerwahl: Wer sich so gut um die Frau kümmert, dass sie kommt, wird auch ein umsichtiger Partner und Vater sein.



### SUPERORGASMEN DANK G-PUNKT?

Ein Mythos! Sogar die Existenz des Powerpoints ist umstritten. Elke Philipp: „Aus medizinischer Sicht gibt es ihn nicht. Er ist in keinem Anatomie-Lehrbuch verzeichnet.“ Wer sich trotzdem auf die Suche machen will: Laut G-Punkt-Verfechtern befindet er sich vier bis fünf Zentimeter vom Scheideneingang entfernt an der Vorderwand der Vagina.

### WELCHE FAKTOREN BEGÜNSTIGEN DEN ORGASMUS?

Zum Beispiel der Eisprung. Dann befindet sich die Östrogenproduktion auf dem Höhepunkt. Und weil Östrogen die Scheidendurchblutung fördert, stimuliert es praktischerweise gleichzeitig die Lust auf Sex. Sport ist hilfreich, weil er sowohl die Durchblutung verstärkt als auch die Körperwahrnehmung ins Positive dreht (perfekt: Pilates und Yoga). Und auch die Anatomie spielt eine Rolle: Die sichtbare Klitoris ist nicht bei jeder Frau am selben Platz. Je näher sie am Vaginaeingang liegt, desto wahrscheinlicher ist es, allein durch Penetration zu kommen.

### KÖNNEN FRAUEN TATSÄCHLICH MULTIPLE ORGASMEN HABEN?

Allerdings! Was daran liegt, dass nach dem Höhepunkt nicht sofort, wie bei Männern, der tiefe Fall kommt. Frauen bleiben signifikant länger auf einem relativ hohen Erregungsniveau. Deshalb ist es für viele möglich, erneut durchzustarten. Bei einem Masturbate-a-thon 2009 in Dänemark (ja, das gibt es tatsächlich) kam eine Dame auf 222 Orgasmen. Die gute Nachricht für alle, denen das zu anstrengend erscheint: Glücklicher macht das Zusatzprogramm nicht.

### GIBT ES DIE PERFEKTE STELLUNG?

Ja – nämlich die CAT-Position! Wie bei der Missionarsstellung liegt die Frau auf dem Rücken, der Mann über ihr. Um möglichst viel Körperkontakt zu erzeugen, stützt er sich auf die Unterarme und schiebt sich so weit nach oben, bis seine Beckenknochen auf ihren liegen. Die Frau hält ihre Beine ausgestreckt und eng zusammen. So sorgt der Penis für maximale Stimulierung und gleichzeitig permanenten Kontakt zur Klitoris.



*Es gibt sie:  
die BESTE  
Position für einen  
(fast) garantierten  
Orgasmus* ”

### GIBT ES DIE DEPRESSIVE VAGINA WIRKLICH?

Bekannt wurde das schlecht gelaunte Organ durch die Serie „Sex and the City“, in der Charlotte darüber klagte. Und sie existiert tatsächlich. „Der richtige Name ist allerdings vaginale Atrophie“, erklärt Gynäkologin Elke Philipp. „Sie entsteht bei Frauen, die lange keinen Sex haben oder in die Wechseljahre kommen. Durch mangelnde Stimulation bzw. fehlenden Östrogeneinfluss verringert sich die Durchblutung der Scheide, sie wird trocken und empfindlich.“ Gleitgels und hormonhaltige Cremes helfen. Zur Vorbeugung empfiehlt Philipp: Sex. Auch Selbstbefriedigung hält die Vagina in Shape. ANNE MAI

### IST DER VAGINALE ORGASMUS BESSER ALS DER KLITORALE?

Ein nicht ausrottbares Gerücht, das definitiv falsch ist. In die Welt gesetzt hat es der Psychoanalytiker Sigmund Freud. Er stellte die abenteuerliche Behauptung auf, der klitorale Orgasmus wäre eine Sache für unreife junge Mädchen. Sobald „reife“ Frauen Sex mit einem Mann hätten, wäre die Klitoris unnötig. Heute weiß man glücklicherweise, dass vaginaler und klitoraler Orgasmus im Grunde dasselbe sind. Die Klitoris ist nämlich weit mehr als der kleine Knopf zwischen den Beinen. Ihre bis zu zwölf Zentimeter langen Schenkel ragen weit in die Vagina hinein, wo sie bei Erregung anschwellen.