



KOMM MAL!

BLONDE-AUTORIN AGI HABRYKA SPRACH MIT DER RENOMMIERTEN HAMBURGER SEXOLOGIN UND PAARTHERAPEUTIN ANN-MARLENE HENNING ÜBER DEN WEIBLICHEN ORGASMUS – DER MÄNNERTRAUM, AUS DEM JETZT BITTE DRINGEND AUFGEWACHT WERDEN MUSS.

TEXT AGI HABRYKA
ILLUSTRATIONEN CONNY DREHER

Um den weiblichen Orgasmus ranken sich mehr Mythen als um Alcatraz. Pornos zeigen uns, wie Man(n) Frau in weniger als zwei Minuten zum ultimativen Schreiorgasmus tackert, und Männer zeigen uns, dass sie das auch noch glauben. Die traurige Wahrheit aber schreibt ganz andere Zahlen als die Anzahl der Clicks auf Pornokanälen: Lediglich zwei von zehn Frauen haben beim Geschlechtsverkehr einen Orgasmus. Wir möchten für die Zukunft verschont werden – von Rammlern und Sätzen wie „Bei mir ist bisher noch jede gekommen“. Alle, die genauestens Bescheid wissen über dieses Thema, die können gehen – alle anderen dürfen jetzt kommen...

Ann-Marlene, was ist ein Orgasmus?

Das ist eine hochaktuelle Frage. Jüngste Hirnforschungsergebnisse zeigen auf, wie ein Orgasmus aussieht – man kann genau sehen, welche Areale durchblutet werden, welche nicht. Aber darauf kann man es nicht reduzieren. Oder anders: Man kann es einfach noch nicht auf den Punkt bringen. Es sind Zuckungen, Muskelkontraktionen, körpereigene Drogenausschüttungen. Man könnte also sagen, ein Orgasmus ist eine Explosion von verschiedenen Hormonen, die zunächst im Hirn ausgeschüttet werden. Er wird muskulär und meist auch emotional ausgelebt. Eigentlich ist es unmöglich, einen Orgasmus in einem Satz zu beschreiben – zumal je-

der diesen Zustand anders beschreiben würde.

Ein Mann hat einen Samenerguss – und wir Frauen?

Frauen können ejakulieren, aber natürlich keine Samen! Nicht jede kann es, aber theoretisch könnte es jede Frau lernen. Ich halte darüber seit geraumer Zeit Vorträge, weil auch hier Unwissen-

„SAG EINFACH, WAS DU WILLST UND WAS DU NICHT WILLST.“

heit herrscht: Die Klitoris ist streng genommen ein kleiner Penis. Ich rede nicht nur von dem Teil der Klitoris, den wir alle kennen, dem Teil, der herausguckt. Viel interessanter ist, dass sie zwei Beine hat, eine Art Wunschknochen, der auf beiden Seiten der Schamlippen herunterläuft. Dann gibt es noch die Prostata, ein geriffeltes Organ, das man einfach selbst mit einem Finger ertasten kann. Die Existenz dieses Organs ist eigentlich seit Jahrtausenden bekannt, aber aus irgendeinem Grund ist die Prostata aus unseren Büchern herausgeflogen. Erst seit 2001 ist sie wieder aufgeführt. Die Klitoris, die Prostata, der Beckenboden, die Scheidenwände und die Harnröhre – das alles nennt man Klitoral-komplex. Und dieser ist beteiligt am Orgasmus. **Klitoraler und vaginaler Orgasmus – wie kommt es zu dieser Unterscheidung?** Ein Orgasmus, den man durch Reizung und Reibung der außen liegenden Klitoris erreicht, ist ein klitoraler Orgasmus. Der ist tatsächlich auch sehr begrenzt auf diesen Bereich, verantwortlich hierfür ist der Pudendus-Nerv (Schamnnerv). Dem gegenüber steht der vaginale Orgasmus, der die Prostata, streng genommen das gesamte Innenleben der Frau, mit einbezieht. Der ist größer, breiter, emotionaler, ganz-körperlich zu betrach-

ten. Es werden hierbei auch andere Nerven angesprochen.

Und was bestimmt die Länge, also die Dauer eines Orgasmus?

Das variiert – und zwar hängt es davon ab, wie eine Frau es gelernt hat und inwieweit ihre Lernerfahrung sich im Gehirn manifestiert hat, quasi mit welcher Methode sie es sich beigebracht hat. Es hat viel mit Muskelspannung zu tun. Wer viel anspannt, spürt wenig. **Das heißt, ein Orgasmus ist erlernbar?** Absolut! Verantwortlich ist unser Gehirn. Alles, was wir wissen, musste erlernt werden. Mit wenigen Ausnahmen: Es gibt bestimmte Reflexe, die sind angeboren. Es gibt einen Erregungsreflex – selbst kleine Kinder können Erregung spüren – und es gibt einen Orgasmusreflex, den so genannten „point of no return“. Wenn der erreicht ist, rollt der Orgasmus.

Wie bekomme ich das konkret hin?

Ich antworte mit dem Sexocorporel-Konzept. Unser Körper kann drei Dinge: Er kann Muskeln an- und entspannen, Bewegungsabläufe im Tempo steuern – du kannst Dinge schnell und langsam machen – und den Raum bestimmen, in dem große oder kleine Bewegungen koordiniert werden. Viele Frauen „arbeiten“ mit einem hohen Druck, halten die Luft an und bewegen sich kaum. So ist der Orgasmus definitiv anstrengend und genussvolle Erregung ist kaum möglich. Besser wäre ein wellenförmiges Abwechseln zwischen Anspannung und Entspannung. So kann man sich auf ein hohes Level erregen und im entscheidenden Moment dann kommen. Das muss und kann man üben, üben, üben. In meinem Buch „Make Love“, das im Frühjahr erscheint, vergleiche ich das mit Klavierspielen oder Fahrradfahren...

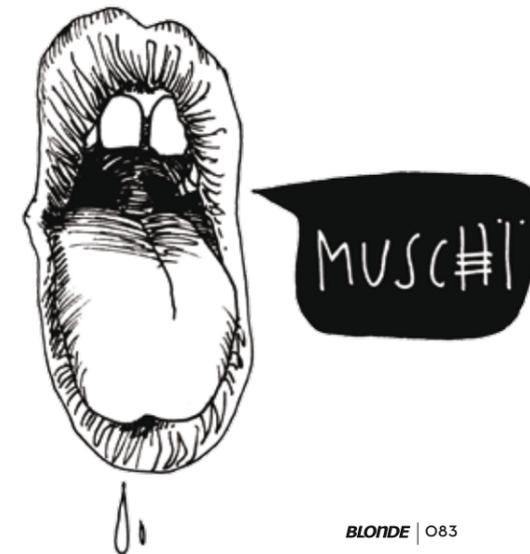
Was ist mit dem ominösen G-Punkt? Gibt es den wirklich?

Ja, den gibt es. Stellen wir uns die Prostata als Fläche vor, dann ist der G-Punkt etwa in der Mitte. Es ist kein Punkt, den Man(n), wie fälschlicherweise oft angenommen, einfach drücken muss und

dann kommt die Frau, nein, es ist vielmehr ein Bereich. Und aus persönlicher Erfahrung kann ich sagen: Seitdem ich mich selber mit der Prostata beschäftige, spüre ich einen deutlichen Unterschied beim Sex. Auf einmal spüre ich das Stoßen!

Eigentlich sind wir doch aufgeklärt, sollte man zumindest meinen... Wieso gibt es also noch so viele sexuelle Probleme oder besser gesagt Missverständnisse in der Gesellschaft, insbesondere in Partnerschaften?

Orgasmus hat sehr viel damit zu tun, ob du dich mit deinem eigenen Körper und auch dem deines Partners wohl fühlst. Erregungs- und Anziehungs-Codes, übrigens auch Sexocorporel-Begrifflichkeiten, sind sehr wichtig: Was hast du errotiert? Was hast du gelernt, mit Lust zu verbinden? Und über allem schwebt die Kommunikation: Sag einfach, was du willst und was du nicht willst. Sag es ganz down to earth, wie es ist. Vielleicht mit ein wenig Humor oder vorsichtig, aber sag es! Das ist natürlich. Ich merke bei Frauen, die nicht kommen können, dass das Grundproblem die fehlende Wahrnehmung des eigenen Innenlebens ist und auch die Angst davor, sich seinem Partner zu zeigen. Nicht umsonst heißt der Orgasmus auch „le petit mort“, der kleine Tod. Davor haben viele





Angst. Angst, sich gehen zu lassen, fallen zu lassen.

Soll man einem Mann plakativ vorführen, also demonstrieren, wie's geht?

Jeder hat seine ganz eigene Selbstbefriedigungsmethode. Einige, und das ist wichtig, sind überhaupt nicht förderlich für den Geschlechtsverkehr. Ich erlebe in meiner Praxis Frauen, die sagen: „Er hat überhaupt keine Ahnung, wie er mich anfassen soll. Es klappt nicht zwischen uns.“ Und ich habe nach und erfahre wie in einem konkreten Beispiel, dass sie zur Selbstbefriedigung die elektrische Zahnbürste benutzt. Obendrauf, direkt auf der Klitoris. Also, das kann kein Finger, geschweige denn ein Penis! Viele Frauen liegen bei der Selbstbefriedigung auch ganz eng und haben eine sehr hohe Muskelspannung. So liegt man aber nicht beim Geschlechtsverkehr, da hat man ja eine offene Position, eine entspannte, also eine niedrigere Muskelspannung. Frauen eignen sich Selbstbefriedigungsmethoden an,

„MÄNNER SOLLTEN IM VORSPIEL DIE PROSTATA DER FRAU EIN BISSCHEN HOCHFAHREN.“

die der Mann gar nicht genau so adaptieren kann, tja, und dann klappt es auch nicht mit dem Orgasmus. Logisch, oder? Das ist wirklich ein Problem.

Wer ist schuld daran, dass es so viele Ungereimtheiten und Mythen gibt?

Ha! Streng genommen ist Freud schuld. [lacht] Versteh mich nicht falsch, Freud hat tolle Sachen gemacht. Aber er hat tatsächlich auch gesagt, dass Frauen, die vaginal nicht kommen können, entweder sexuell unreif oder sexuell gestört wären. Leider glauben das bis heute noch viele. Also, ja: Freud und



diese alten Ideen, die es zu diesem Thema gibt. Das andere große Problem sind Pornos. Wenn man nicht aufgeklärt wird und mit Pornos aufwächst, dann lernt man, dass Gerammel ausreicht, um eine Frau zu befriedigen. Und was dann? Ich höre so oft von Frauen: „Mit mir stimmt was nicht, weil ich beim Geschlechtsverkehr keinen Orgasmus habe.“ Das ist übrigens auch der Grund, warum so viele Frauen leider immer noch einen Orgasmus vorspielen. Wer will schon für gestört gehalten werden... Wir möchten den Partner ja in seiner Männlichkeit nicht verunsichern, so sind wir Frauen halt. Wir wollen den Männern ihren Glauben, dass sie es uns richtig besorgen können, ja nicht rauben. Eine Ärztin hat mal eine tolle Aussage gemacht: „Sollen wir sagen, dass 60 bis 70 Prozent der Frauen sexuell gestört sind, oder sollen wir einfach sagen, dass Geschlechtsverkehr nicht die geeignete Stimulation für eine Frau ist?“ Aber auch Männer sind verunsichert. Von denen höre ich so Sätze wie: „Ich kann es meiner Frau nie mit dem Penis besorgen.“ So, und jetzt die ultimative Wahrheit: Lediglich zwei von zehn Frauen können durch reinen Geschlechtsverkehr einen Orgasmus ha-

ben. Und das sind die – und darüber gibt es Untersuchungen –, bei denen die Klitoris zweieinhalb Zentimeter oder weniger vom Scheideneingang entfernt sitzt. Also passiert auch dieser Orgasmus tatsächlich durch die Zusatzstimulation der Klitoris.

Dicker Penis gleich potenter Mann, das zumindest denken ja viele Frauen. Und andersherum? Was denken Männer? Je enger, desto besser?

Das ist eine gute Frage. Ich stelle direkt eine Gegenfrage: Was glaubst du denn, warum es plötzlich so viele Intim-Schönheitsoperationen gibt? Frauen lassen an sich herumschneiden. Sie lassen sich enger machen oder lassen Veränderungen an ihrer Prostata vornehmen. Und das ist total lächerlich! Die Scheide ist kein Loch. Eigentlich muss man sich den Scheideneingang wie zwei weiche, übereinander liegende Handschuhe vorstellen. Da passt jeder Penis rein! Dieser Bereich ist extrem dehnbar, eigentlich passt sich jede Vagina jedem Penis an. Zu weit gibt es nicht, das bedeutet einfach nur, dass der Beckenboden untrainiert ist! Und das kann man ganz leicht mit wenigen einfachen Übungen ändern. Diese Übungen schulen auch die Lust



und die Innenwahrnehmung. Generell würden Männer eher eine kleine und enge Scheide bevorzugen, eine große Klitoris zum Beispiel macht Männern eher Angst. Das hat etwas mit sexueller Identität zu tun, eine große Klitoris ist ja fast ein kleiner Penis.

Hilfsmittel und Spielzeuge: ja oder nein?

Ja, aber ohne Vibration. Wenn du dir als Frau angewöhnst, durch schnelle und rüttelnde Bewegungen zu kommen, dann ist das gelernt – und das kann beim besten Willen kein Finger, keine Zunge und auch kein Penis!

Gibt es anale Orgasmen?

Ja, das können aber wirklich nur sehr wenige. Es gibt tatsächlich viele sehr empfindliche Zellen im After. Aber bei diesem Thema muss man sofort darauf hinweisen, dass dieser Akt sehr gut vorbereitet sein muss, es muss auch nass genug sein, man sollte es schon kennen – dann, ja, dann ist es nicht auszuschließen. Aber das ist selten. Aber klar, es geht. Kommen kann man eigentlich von allen möglichen Varianten.

Also, wie soll man es machen?

Frauen müssen ihre Innenwahrnehmung neu erlernen und Männer sollten im Vorspiel die Prostata der Frau ein bisschen hochfahren, bevor sie den Penis hineinstecken. Dann ist alles schön durchblutet, geschwollen und erregt. Auch die Stoßtechniken sind wichtig. Ich erkläre das in meinem Video-Blog.

BUCH & AUTORIN



Im Mai veröffentlicht Ann-Marlene Henning gemeinsam mit der Journalistin Tina Bremer-Olszewski das Aufklärungsbuch „MAKE LOVE“.

ISBN: 978-3-95403-002-6
Rogner & Bernhard Verlag

Mehr Infos findet ihr unter:
doch-noch.de
doch-noch.tv („Der Sexologie-Video-Blog“)

ANN-MARLENE HENNING
Beratung in Fragen zu Beziehung und Sexualität
Geschwister-Scholl-Straße 18
20251 Hamburg