

Orgasmus – also der, der beim Sex durch Penetration ausgelöst wird – entsteht zumeist durch Stimulation von Vagina und Klitoris. Dazu aber später mehr.

Dass der weibliche Orgasmus so viele Fragen aufwirft, ist jedoch keine Seltenheit. Und dass junge, emanzipierte, neugierige Frauen wie meine Freundin Laura beim Orgasmus von »Geheimnis« sprechen, ebenfalls nicht. Ich sagte ihr an unserem weinseligen Abend: »Das Geheimnis ist kein Geheimnis. Beim Sex zu kommen ist Übungssache. Du bist alles andere als kaputt. Du musst wahrscheinlich nur ein bisschen trainieren.« Laura hatte sofort tausend Fragen. Bei einem weiteren Glas Wein erklärte ich ihr, was nun auch in diesem Buch steht. Es ist mir ein persönliches Anliegen, Frauen dazu zu ermutigen, sich intensiv mit ihrem Körper und ihrer Sexualität zu befassen. Denn Sex ist

lernbar. Lust ebenfalls. Jede Frau kann vaginale Orgasmen haben. Es lohnt sich, sich mit seinem Körper zu befassen. Denn wir können ein Leben lang davon profitieren.

Beim vaginalen Orgasmus geht es nicht um Glück oder Pech, Schicksal oder richtige Entspannung, sondern um Fähigkeiten, die jede Frau besitzt, die einige aber noch nicht entwickelt haben. Denn tatsächlich kommen sehr wenige Frauen beim Sex zum Orgasmus. Nur etwa 30 Prozent erleben beim Geschlechtsverkehr mit einem Partner häufig bis immer einen Höhepunkt. Rund 60 Prozent aller Frauen finden Penetration an sich sexuell sogar wenig erregend. Das ist schade, denn durch vaginale Stimulation zu kommen ist Übungssache.

Es ist erstaunlich, dass das kaum jemand weiß. Hinter dem vaginalen Orgasmus steckt eine ganz »einfache« biologische Erklärung:

Jeder Körperteil ist mit Nervenzellen und Sensoren ausgestattet, die durch eine Nervenbahn mit dem Gehirn verbunden sind. Je öfter er berührt und genutzt wird, desto mehr Verbindungen entstehen zu den Neuronen im Gehirn. Je stärker diese Verbindungen, desto schneller reagiert das Gehirn, wenn dieser Körperteil berührt wird, und desto intensiver ist die Empfindung. Das bedeutet: Je dicker die Nervenbahn und je reaktionsfreudiger das Gehirn, desto intensiver die Empfindung. Weil einige Frauen die Verbindung zwischen Vagina und Gehirn selten nutzen, empfinden sie wenig beim Geschlechtsverkehr.

Die Vagina ist dann nicht trainiert – sie schläft, wurde nie »aufgeweckt«. Damit sie gut sensibilisiert ist, muss sie erst empfindsam gemacht werden, so wie jeder andere Körperteil auch. Nehmen wir zum Vergleich eine Balletttänzerin. Sie übt ihre Schritte

monatelang. Die Region in ihrem Gehirn, die ihren Füßen entspricht, ist wahrscheinlich viel größer als bei einem Menschen, der nicht tanzt. Auch ein Pianist muss nicht mehr auf seine Hände schauen, wenn er spielt. Seine Fingerspitzen sind hochsensibel und gut mit dem Gehirn verbunden – sie finden ihren Weg allein.

Das Prinzip des Übens gilt auch für die Vagina. Jede Frau kann die Nervenbahn zwischen Vagina und Gehirn trainieren und so ausbauen. Und das wiederum bedeutet: Es ist für alle Frauen möglich, beim Sex allein durch Penetration zum Höhepunkt zu kommen. Es bedarf allerdings etwas Training – oder genauer: eines Zehn-Schritte-Programms. Das Wissen und die Übungen, die du dazu brauchst, findest du in diesem Buch.

Ob du Single oder in einer Beziehung bist, ist dabei egal. Das Training machst du ohnehin

allein. Dein Partner muss davon nichts mitkriegen, außer du willst ihm davon erzählen. Dann darf er natürlich gern parallel mit üben.

Dass so wenige Menschen davon wissen, dass der weibliche Orgasmus Übungssache ist, hat in meinen Augen mit zwei wesentlichen Dingen zu tun: Der Orgasmus der Frau wird erst seit Kurzem erforscht. Man hat sich so lange nicht mit ihm befasst, weil es ihn rein biologisch betrachtet nicht braucht. Die Frau muss keinen Orgasmus haben, um schwanger zu werden. Ob sie kommt oder nicht, ist für die Fortpflanzung relativ egal.

Zudem irritiert der Begriff »Training« wahrscheinlich in keinem anderen Zusammenhang so sehr wie bei Sex. Denn hier will niemand trainieren oder »daran arbeiten« müssen. Schon gar nicht, wenn die Karten zwischen den Geschlechtern so ungleich verteilt sind. Der Penis musste ja auch nicht