



Let's talk *about* **SEX**

Der Orgasmus wird von den meisten als das schönste körperliche Gefühl überhaupt wahrgenommen. Doch was, wenn es mit dem Kommen nicht so klappen will? Unsere Expertin klärt über die Ursachen von Orgasmusproblemen auf und gibt Tipps für den Höhepunkt sexuellen Lusterlebens.

Sex ist ein Genuss, der glücklich und jünger macht, wie ein natürliches Schmerzmittel wirkt, Selbstvertrauen sowie gute Laune gibt und als angenehmes Work-out obendrein Quell der Schönheit und Fitness ist. Für viele Frauen auch ohne Orgasmus. Dennoch wünscht sich jede, dass das Aufeinander, Hintereinander, Nebeneinander und Umeinander mit einem Mann in einem Höhepunkt endet. Der Weg zum Orgasmus ist bei Frauen allerdings vielfältig und kann hürdenreich sein. Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung oder ein allgemeines Patentrezept gibt es nicht. Frauen sind eben komplexe Wesen. Wie vieles, hängt die Orgasmusfähigkeit von der richtigen Stimmung ab. Der Weg zum Höhepunkt ist ein Prozess, der Achtsamkeit erfordert und bei dem Druck und Stress keinen Platz haben.

Was sind die Ursachen für Orgasmus-Probleme bei Frauen?

„Was kommt auf mich zu? Mach ich es gut genug? Verliere ich die Kontrolle über mich und mein Tun?“ Diese Aussagen zeigen, dass es jede Menge Hindernisse auf dem Weg zum Orgasmus gibt. Erwartungen, Ängste, Glaubenssätze, die Tatsache, sich



UNSERE EXPERTIN

Susa Haberfellner, Dipl. Sexual- und Lebensberaterin
Kaiser-Josef-Platz 52, 4600 Wels,
Tel.: 0664/3951194

nicht oder schwer fallen lassen zu können, Druck, Stress, aber auch Konflikte in der Beziehung, mangelndes Wissen um den eigenen Körper und die eigenen sexuellen Bedürfnisse sowie die mangelnde Fähigkeit, diese zu kommunizieren, können zu erheblichen Orgasmusproblemen führen. Oft ist es sinnvoll, das Ausbleiben des Orgasmus auch körperlich abklären zu lassen. Erkrankungen der Schilddrüse, der Nebenniere, Hirnanhangdrüse und auch neurologische Erkrankungen, Diabetes, Tumore sowie Entzündungen, aber auch Medikamente, Psychopharmaka, Drogen und Alkohol können einen negativen Einfluss auf den Orgasmus haben.

Warum können Orgasmusstörungen häufiger bei jüngeren als bei älteren Frauen beobachtet werden?

Dass Frauen beim Sex einen anderen Erregungsaufbau haben als Männer, wissen jüngere Frauen oft nicht und passen sich mit dem Bemühen, sexuell attraktiv zu sein, dem der Partner an. Auch Unwissen über Körperzonen, deren Stimulation besonders erregend ist oder etwa die Art und Intensität der Berührungen, die als angenehm empfunden werden, wirken sich auf

das sexuelle Erleben aus. Ältere Frauen mit mehr Erfahrungen spüren oft besser, was ihr Körper zur sexuellen Erregung braucht und trauen sich häufiger, das auch einzufordern und sich zu gönnen.

Ist der Orgasmus Bedingung für ein erfülltes Sexualleben? Wie wichtig ist der Höhepunkt?

Frauen, die unregelmäßig, selten oder nie einen Orgasmus erleben, fühlen sich oft minderwertig und in ihrem allgemeinen Wohlbefinden eingeschränkt. Das Geheimhalten der Problematik verstärkt die psychische Belastung und beeinflusst die partnerschaftliche Intimität. Es gibt aber keine „Pflicht“ zum weiblichen Orgasmus. Viele Frauen berichten, dass ihnen ihr eigener Höhepunkt gar nicht so wichtig ist, wenn das Rundherum stimmt und sie den körperlichen Kontakt genießen können. Es gibt so viele Mythen, wie der Orgasmus zu sein hat: Nur der vaginale ist der richtige, beide Partner müssen gleichzeitig kommen und dann erdbebenartig, schreiend und zuckend ... Alles Blödsinn und macht nur Stress. Jede Frau empfindet anders, erlebt sich und ihre Sexualität anders – und das ist auch gut so.

Was können Frauen selbst dafür tun, um beim Sex mit einem Mann zum Höhepunkt zu kommen?

Die wichtigste Strategie ist zu versuchen, dem Leistungsdruck keine Chance zu geben. Frauen müssen nicht immer Lust haben und zum Orgasmus kommen! Jede Frau sollte Ideen und Glaubenssätze bezüglich ihrer Sexualität hinterfragen und sich auf Forschungsreise begeben im Sinne von „Was braucht mein Körper? Was fühlt sich lustvoll und gut an?“ und nicht „Wie muss ich sein?“. Die eigene

Lust wahrnehmen zu können, ist die Basis für das Einlassen auf gemeinsame Lust.

Haben Orgasmusprobleme mit einem schlechten Körpergefühl, mit wenig Selbstwert zu tun?

Körpergefühl und Selbstwert entwickeln sich von Geburt an und beeinflussen die Sexualität im Erwachsenenalter. Wenn kleinen Mädchen beispielsweise vermittelt wird, dass das „da unten“ schmutzig ist, man „es“ nicht anfassen darf und eine Vagina da ist, um Babys zu bekommen, werden sie es als erwachsene Frauen schwerer haben, ihre Genitalien mit lustvollen, angenehmen Gefühlen zu verbinden. Aber keine Angst: Der Körper kann ein Leben lang dazulernen und neue Handlungskompetenzen erlangen.

Welche Rolle spielt die Masturbation?

Wenn Frauen sich selbst befriedigen, hat jede ihre eigene Art, wie sie es macht. Viele Frauen erleben Befriedigung mit dem Partner, weil sie wissen, welche Berührungen ihr Körper für die Erregung braucht. Den Frauen, die selten oder nie einen Orgasmus erleben, können Masturbationsübungen helfen, den eigenen Körper neu zu entdecken. Die Übungen führen vom Ansehen, Berühren und Erfühlen mit den eigenen Fingern von Vulva und Vagina, dem Erforschen und liebevollen „Erobern“ des eigenen „Innenraums“ über Atmung und Bewegung bis zum Kopfkino und sexuellen Phantasien.

Mia Russ

BUCHTIPP

„Das Orgasmus-Buch“

von Goedele Liekens, Heyne Verlag,
ISBN: 978-3-453-63017-8; € 13,40