

Auf den Orgasmus, fertig, los!

Ein Artikel von Regina Heckert

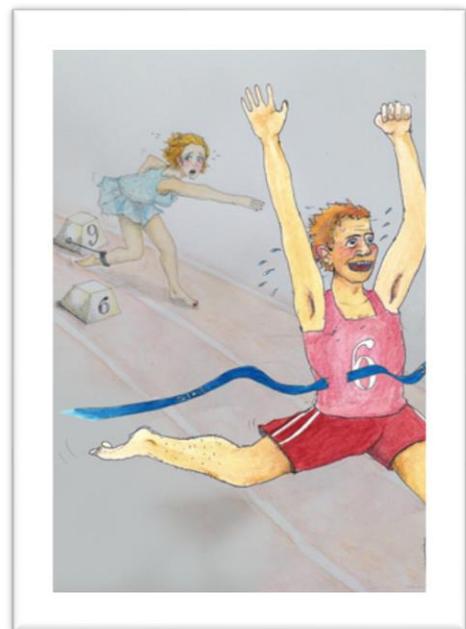
Verlieren Frauen beim Tanz der Lust?

Innerhalb der letzten Jahrzehnte ist laut wissenschaftlicher Studien die sexuelle Unzufriedenheit von Frauen drastisch angestiegen.

„Ich möchte Lust spüren und einen Orgasmus haben. Ich möchte mich nicht immer aufraffen müssen oder denken, ich sollte „besser“ sein“ (Carola, 41 Jahre)

Sogar dreißig Prozent der orgasmusfähigen Frauen beschweren sich über Leistungsdruck im Bett. Die Flut von Ratgebern hat Frauen keinen Schritt weitergebracht, denn die Lust der Frau hat wenig mit Spektakel und Techniken zu tun.

Was das Bild ausdrückt, ist leider „nackte“ Tatsache in vielen Betten. Kein Wunder, dass bei wiederholtem Sexfrust so manche Mitspielerin von selbst das Spielfeld verlässt und sich enttäuscht auf die Wartebank der Hoffnung setzt. *„Ich fühle mich nur wie eine halbe Frau, weil ich keinen Orgasmus bekomme.“*



Fünzig Prozent aller Männer und Frauen betrachten trotz tantrischer Errungenschaften den Orgasmus als erwünschte Krönung ihres Liebesspiels. Dass er nicht immer total intensiv ist, manchmal sogar fast lautlos und ungehört hinter einer dicken Milchglas-scheibe heimlich zu verpuffen scheint, – damit kann man sich anfreunden. Schließlich wird auch der Sonne nicht immer ein wolkenloser blauer Himmel beschert. Die Qualität des Orgasmus ist tagesabhängig. Damit kann Mann leben. Was aber, wenn die Krönung der Lust ausbleibt? Und durch nichts auf der Welt ins dürstende Bett gezwungen werden kann?

„Ich habe schon manchmal Angst, verlassen zu werden, wenn ich keinen Orgasmus im Bett habe, obwohl ich schon weiß, dass ich so einen Mann dann eh vergessen kann, aber trotzdem ist der Druck da.“ (Anglika, 34 Jahre)

Da und dort klagen Männer, dass ihnen nach langem und angestrengtem Lustwetzen die Eichel wehtut, und trotz allem Eifer das erhoffte Loslass-Spektakel einfach nicht geschieht. Dem gegenüber sind allein in Deutschland Millionen Frauen von sexueller Unzufriedenheit geplagt. Die Lust- und Orgasmusklagemauer der verzweifelnden Frauen scheint dem großen Ansturm kaum noch Stand halten zu können.

„Nach dem Sex bin ich enttäuscht und frustriert. Manchmal ziehe ich mich zurück und mache mir Vorwürfe. Manchmal mache ich auch meinem Partner Vorwürfe, weil er jedesmal problemlos zum Höhepunkt kommt.“

„Beim Liebesspiel habe ich schon oft den Schmerz der Reibung ausgehalten, weil ich nicht wußte, ob ich ihn bremsen kann, wenn er in Fahrt ist.“

„Ich bin neidisch auf den Orgasmus meines Mannes, weil ich selbst keinen Orgasmus bekommen kann.“

„Je näher ich an die Schwelle zum Orgasmus komme, desto häufiger denke ich: Gleich kommt die Stelle, wo ich immer abbreche“ oder „Hoffentlich klappt es heute!“ Dann verschwindet schlagartig meine Lust.“

„Ich glaube meine Orgasmusfähigkeit wurde mir in die Wiege gelegt. Dass es mir allerdings nicht gelingt, dieses Geschenk des Himmels auszuleben, macht mich total ratlos.“

„Ich schaffe es nicht, mir mehr Zeit einzufordern, weil ich mich nicht als Bettlerin fühlen möchte.“

„Starke sexuelle Körperempfindungen kann ich immer weniger zulassen, da die Enttäuschung über den ausbleibenden Orgasmus größer ist, je mehr ich vorher gefühlt habe.“

„Eine sexuelle Begegnung mit meinem Partner dauert ca. 15 Minuten. Ich habe dabei Angst, dass es bei mir zu lange dauert und mich mein Freund dann zu kompliziert findet und sich abwendet. Außerdem habe ich Angst, dass das viele Rein und Raus mich wund reibt und ich die nächsten Tage noch Schmerzen habe oder sogar einen Pilz bekomme.“

„Mein Freund mag es nicht, wenn wir mittendrin aufhören. Deshalb halte ich meine Schmerzen aus. Denn er war deswegen schon sauer und dann hatten wir eine schreckliche Stimmung und endlose Diskussionen.“

„Oft mag ich beim Sex nicht, was mein Partner macht. Ich habe schon mehrfach versucht, ihm zu zeigen, was und wie es mir gefällt, habe aber das Gefühl, dass ihm das alles zu kompliziert und anstrengend ist.“

„Ich sage mir immer wieder, der Orgasmus ist ja nicht das Wichtigste. Aber das sind nur Beruhigungsversuche von mir, um mit der Frustration klarzukommen.“

„Er mag Stellungen, wo er sich frei rein-raus bewegen kann. Ich spüre aber dabei kaum etwas, außer, dass ich nach einiger Zeit nur will, dass er schnell kommt, damit es aufhört.“

„Oft habe ich das Gefühl, dass ich einfach zu viel verlange. Manchmal mussten wir abbrechen, weil er zu müde wurde. Bei mir ist dann aber ein schlechtes Gefühl geblieben, weil ich so lange und so viel brauche.“

„Beim Sex denke ich oft: Nein, bloß nicht wieder Kaninchen – diese monotonen rhythmischen rein-raus Bewegungen. Aber ich sage es nicht und hoffe, dass er schnell kommt, damit ich nicht wieder ganz wund bin.“

„Wenn ich sage, wie es bei mir wirklich ist, kommt das bei ihm sofort als Vorwurf an. Dann haben wir dicke Luft und der Sex ist vorbei.“

Wenige Frauen sind überhaupt orgasmusfähig

Studien und Umfragen kommen zu ähnlichen Ergebnissen: Immer noch ist ein großer Prozentsatz von Frauen nicht orgasmusfähig. Der Orgasmus bleibt ganz aus, wird nur manuell oder ganz alleine im stillen Kämmerlein erreicht. Das daraus resultierende sexuelle Minderwertigkeitsgefühl führt zum Vortäuschen des Orgasmus oder zur mehr oder weniger regelmäßig mit dem Partner geteilten Frustration im Bett.

„Wir sind schon seit 18 Jahren zusammen und mein Partner weiß, dass ich noch nie einen Orgasmus hatte. Das belastet unsere Liebesbeziehung.“

„Wenn wir beide so weit sind, kommt es zur Penetration. Er bemüht sich immer, mich zum Orgasmus zu bringen, was leider nicht funktioniert. Deshalb täusche ich vor. Dann kommt er zum Höhepunkt und wir liegen noch ein bisschen zusammen.“

„Ich selbst mache mir keinen Druck. Aber wenn ich sehe, wie er sich bemüht und „nix“ passiert, versuche ich die Sache abzukürzen und täusche vor.“

„Ich bin im Bett zu sehr auf sein Vergnügen fixiert und gehe deswegen immer leer aus, zumindest was den Orgasmus betrifft.“

„Fast immer täusche ich den Orgasmus vor, weil ich ihm nie erklären könnte, warum ich trotz aller Bemühungen seinerseits nicht zum Orgasmus komme. Außerdem kommt man aus der Nummer nur schlecht wieder raus, wenn man einmal angefangen hat.“

Flucht aus dem Liebesspiel

Manche Frauen entziehen sich dem Liebesspiel vorsichtshalber ganz. Die besten Orgasmuserlebnisse haben angeblich orgasmusfähige Frauen bei der Selbstbefriedigung. Kaum ist jedoch der Partner anwesend, kann sich so manche Lustwillige nicht mehr fallen lassen. Das ersehnte Gipfelerlebnis bleibt trotz fleißigen Bemühens einfach aus. Vermutlich kommen nur ca. 16 Prozent aller Frauen durch Geschlechtsverkehr zum Orgasmus. In dieser Zahl sind noch alle enthalten, die dabei eine Zusatzstimulation brauchen und z.B. gleichzeitig selbst Hand anlegen. Bis jetzt habe ich keine Angabe gefunden, wie viele Frauen beim reinen Geschlechtsverkehr ohne Zusatzstimulation den Höhepunkt erreichen. Meine Vermutung liegt bei maximal fünf Prozent. Wenn man jetzt noch bedenkt, dass die kühne Hoffnung vieler Liebenden sogar der gleichzeitige Orgasmus ist, bewegen wir uns bei Wahrscheinlichkeiten, die fast einem Sexer im Lotto ähneln könnten.

„Ohne Zusatzstimulation klappt es sehr selten, dass ich zum Orgasmus komme. Entweder stimulare ich selbst mich zusätzlich klitoral, oder er tut es. Diese Zusatzstimulation mache ich erst seit kurzem. Das habe ich mich lange nicht getraut. Und er findet es auch gut.“

„Wenn ich mich im Liebesspiel selbst stimulare, akzeptiert mein Geliebter das fraglos und ohne in seiner Männerehre gekränkt zu sein. Er fördert mich dabei, ist entspannt und es ist einfach gut so.“

Sex - überall

Vermutlich war die lechzende Menschheit noch nie in ihrer Geschichte von so viel Sex wie in der heutigen Zeit umhüllt: alle Illustrierten, die Werbung, das Internet leuchten die sexuelle Verheißung permanent in uns hinein. Nur bis zu den Liebesbetten scheinen sie nicht durchzudringen.

„Am morgen wollte mein Mann schnellen Sex. Da geht bei mir schon alles zu. Ich habe trotzdem mitgemacht, bis er zum Orgasmus gekommen ist. Das war im Moment o.k. für mich, aber kurz danach sind wir in heftigen Streit und Tagelange Konflikte geraten.“

„Mein Mann weiß, was er will und kommt schnell zum Orgasmus. Mir schnürt es den Hals zu, wenn ich versuche, meine Bedürfnisse auszusprechen. Um mich zu spüren, brauche ich Zeit.“

„Ich habe überhaupt keine Lust auf schnellen Sex. Früher habe ich alles zugelassen. Ich hatte Angst, ihn zu verlieren, wenn ich nicht mitmache. Im Moment spüre ich nur Wut und Verletztheit.“

„Ich hatte schon immer Männer, denen ich es sexuell rechtgemacht habe. Ich habe es für mich immer zu schnell empfunden und nicht wirklich erfüllend. Immer das gleiche Muster!“

Frustration? Oder doch lieber Spurensuche...

Die ehrlichen Aussagen von Frauen und die Ergebnisse vieler Umfragen zeigen uns die Fakten auf. Wir haben die Wahl, in die kollektive sexuelle Frustration hineinzuersinken oder auf Spurensuche zu gehen.

Die Lust der Frau steckt in unserer Kultur noch in den Kinderschuhen. Unsere Omas machten vermutlich in ungeheizten eiskalten Schlafzimmern die eher am Mann orientierte Lust mit: zielgerichtet, schnell, orgasmusfixiert. In der Tat hat die Evolution anscheinend den gesunden Mann mit diesen flotten Talenten ausgestattet. Und das muss wohl einen Sinn haben oder einmal gehabt haben: Im Frühjahr kann man das wilde Lusttreiben am See beobachten. Eine einzige Ente wird umschwärmt, bedrängt, angefliegen und schließlich begattet von Erpel in Hülle und Fülle. Um seinen Samen in den Wettkampf um das Überleben des Stärksten wirksam einschleusen zu können, muss so ein Erpel nicht die Gunst der Stunde, sondern die Gunst der Sekunde erhaschen: abspritzen und schnell weg. So kommen der nächste und übernächste und noch weitere zum Ziel. Im Bauch der Ente geschieht dann die große evolutionäre Entscheidung: Millionen von sprintbereiten Spermien sind am Start. Dass nach schneller Abgabe des Erbgutes ein Erpel schlapp und müde dahinschwimmt, ist nicht böse gemeint. Es ist notwendig, damit möglichst zügig unterschiedliches Saatgut die empfangsbereite Entendame erreichen kann und der Spermaablieferer nicht das Ziel der Evolution vereitelt, indem er wie ein eifersüchtiger Gockel versucht, Mitbewerber abzuwehren. Stattdessen segnet ihn die

Natur mit Müdigkeit und er sucht sich nach getanem flottem Akt eine weniger anstrengende Tätigkeit, oder macht eben nach dem Fickerchen ein Nickerchen. Und die Ente? Ihr Wasserkessel dampft, lodert und kocht, bis alles nur erdenkliche Liebesmaterial für beste Evolutionszwecke aufgesammelt wurde.

Soweit ein Ausflug in die Natur. Könnte es sein, dass davon noch hier und da etwas in unseren Poren und Zellen pocht? Doch ach, welch´ Drama für die begabte Liebhaberin! Während die Ente genüsslich auf dem Teich schwimmt und sich vom Frühlingsahnen und vielfältigen Umwerbungen die Lust in die Adern treiben lässt, versucht die moderne Frau dem flotten Rhythmus eines vereinzelt Erpelmannes zu folgen: Kaum im Bett, ergreift sie die falsche Chance, und strengt sich an, in eigener Regie selbst Lust zu produzieren. Falls dies trotz Druck sogar gelingt, kommt die eine zweite Selbstkasteiung dazu: jetzt gilt es mitzuhalten im Wettlauf um den ersehnten Orgasmus. Während der Mann beim gewohnten Kurzstreckenlauf durch die Ziellinie hechelt, ist sie noch nicht einmal gestartet. Ein merkwürdig schwerer Klotz am Bein hält sie zurück. Dieser Klotz jedoch ist ihre Rettung: in ihm steckt das ganze Programm der Frauenlust. „So nicht!“ schreit der Klotz. Anstatt jetzt enttäuscht danieder zu sitzen, wütend auf den schnarchenden Mann zu werden oder sich schnell an einem sicheren Örtchen selbst zu befriedigen, könnte die sexuelle Unzufriedenheit als Chance gesehen werden.

„Alleine ist dennoch alles einfacher. Mit meinem Partner muss ich immer wieder gegen meine Scham ankämpfen, mir immer wieder einreden, dass ich auch ein Recht auf einen Orgasmus habe, dass ich das Recht habe, dass ein Mann sich um mich bemüht, dass ich sein Zeit, auch viel Zeit, in Anspruch nehmen darf.“

Frauen können es sich bequem machen, tief durchatmen und den hemmende Lustklotz in Augenschein nehmen:

Und hier betreten die meisten Frauen tatsächlich Neuland: Habe ich wirklich das Recht, auf eine eigene Sexualität, die so ganz anders ist als die des Mannes? Darf ich Zeit brauchen? Darf ich ganz andere Berührungen wünschen? Darf ich während des Liebesspieles stop sagen, weil mir alles weh tut? Was, wenn er gerade kurz vor dem Orgasmus steht? Wird er sauer reagieren? Soll ich noch ein bisschen aushalten oder schnell vortäuschen

und ihm damit zu schnellerem Orgasmus und mir selbst zur Erlösung vom falschen Sex verhelfen?

Ehrlich gesagt ist das, was im Bett fehlt, das was alle heutigen Menschen am dringendsten brauchen: Zeit, Entspannung, Muse. Nur: woher nehmen, wenn nicht stehlen? Der pralle Alltag mit seinen Millionen Tätigkeiten ist grausam im Verteidigen seines Hamsterrades. Frauen sind besonders belastet. Zur normalen Erschöpfung gesellt sich statt Liebe noch der sexuelle Leistungsdruck: öfter, schneller, besser, länger, leidenschaftlicher, einzigartiger....

Könnte das genüßliche Liebesbett nicht die Rettung sein statt zusätzlicher Leistungssport? Vermutlich braucht man eine neue Liebesstatt, da das Bett schon zu sehr auf sexuelle Gewohnheiten programmiert ist. Ein Neuanfang tut not. Frauen brauchen nicht zu warten, bis der Mann sich ändert. Die weiblichen Wartesäle der Hoffnung sind zwar prall gefüllt. Es ist aber ein Warten auf nichts. Eigentlich ist es ein Ausweichen.

Dornröschen hofft auf den Prinz. Er wird nicht kommen. Wenn er kommt, macht er garantiert alles falsch. Welcher Mann kann schon eine Frau wirklich glücklich machen?

Nein, der Prinz ist nicht außen: Er ist eine männliche Kraft im tiefsten Inneren der Frau. Er kann und wird genau dann und dort auftreten, wenn das innere Dornröschen des passiven Leidens bereit ist, der Opferrolle ade zu sagen. Wenn es sich in seinem hundertjährigen Schlaf der Unbewusstheit zu räkeln beginnt. Dann genau erwacht der Prinz. Er weiß um seinen Einsatz: Jede Frau ist in der heutigen Zeit Pionierin ihrer eigenen Lust und kollektive Streiterin um das Recht auf Frauenlust. Der Prinz im Innern zückt sein Schwert: Er durchtrennt das Dickicht von Selbstverrat, Rechtmacherei, Opferdasein, Frustration und sexuellem Leid. Er kämpft sich durch, bis er sich mit seiner besseren Hälfte vereinigen kann: Er befreit das Weibliche tief innen in der Frau, so dass sie es mit dem Mann außen teilen und damit beide heilen kann. Der Prinz lehrt die Frau eine Sprache, mit der sie sich für sich einsetzen kann. Er unterstützt sie darin, sich selbst kennen zu lernen und sich selbst treu zu sein. Er zeigt ihr, wie sie jede sexuelle Unzufriedenheit in Erkenntnis und Kraft zur Veränderung umsetzen kann. Er befiehlt ihr Nein zu sagen, zu allem, was sie verletzt und schmerzt! Er sorgt dafür, dass sie ihre Zeit und ihren Raum bekommt, so dass ihr Wasserkessel der Lust zum Dampfen kommen kann.

Unterschiedliche Stufen

Frauen stehen dabei auf unterschiedlichen Stufen: die einen kennen noch gar nicht ihre wirklichen sexuellen Bedürfnisse. Sie machen schlicht die Männerlust mit und scheitern mehr oder weniger daran.

Die anderen kennen ihre Vorlieben ganz genau. Allerdings verschlägt es ihnen im Bett aus unerfindlichen Gründen die Sprache. Sie wissen schlicht nicht, wie sie ihre Bedürfnisse vermitteln können.

„Er fasst mich nicht so an, dass ich zum Orgasmus kommen kann. Ich traue mich nicht, es ihm zu sagen oder zu zeigen. Am liebsten würde ich seine Hand führen. Stattdessen bin ich immer wieder ratlos und geknickt.“

Manche trauen sich nicht, weil sie doch zu seltsam anmuten (Kopfkissenzipfel) Und schließlich hat auch die bereits orgasmusfähige Frau, die ihre Wünsche kennt und äußert ein Problem (Studie). Der Mann weicht erschrocken zurück, wo eine Frau sexuell allzu selbstsicher auftaucht. Also ist es hier nötig, Fingerspitzengefühl zu entwickeln, um den wunderschönen Tanz der Lust zum Wohle beider Geschlechter nicht noch mehr zu verderben.

Geschieht das alles unter dem Siegel des Monogamiegebotes? Denn wäre dies nicht samt dem Korsett der Moral, dann würde uns das Nickerchen eines schlappen Mannes doch nicht wirklich irritieren?

Ihr wollt alle eine lustvolle Frau, aber wehe ihr bekommt eine!

„Mein wirklichen sexuellen Bedürfnisse muss ich noch entdecken und formulieren. Mit meinem Partner über sexuelle Probleme zu sprechen, ist nicht immer einfach, weil er das alles sehr ernst nimmt.“

„Manchmal denke ich, ich bräuchte viel mehr Zeit. Ein paar Male „rein und raus“ reicht mir nicht, um so erregt zu sein, dass es klappen könnte.“

„Ich muss im Bett gegen die Gedanken ankämpfen, zu viel Zeit zu brauchen. Dann geht meine Lust weg.“

„Ich bin immer nur für alle in der Familie da, ohne mir selbst etwas zu gönnen und ohne es mir selbst gut gehen zu lassen.“

„Manchmal lasse ich mich von meinem Freund verwöhnen. Doch dann kommt immer wieder der Gedanke hoch, dass ich für seine Lust da sein muss. Schon ist die Erregung futsch.“

„Ich kann mit meinem Partner über sexuelle Probleme sprechen, komme mir dabei aber immer etwas „klein“ vor, da er offensichtlich noch nie Potenzprobleme hatte.“

„Ich sage zum Beispiel zu ihm „Wenn ich mir etwas wünschen dürfte,...“ Und mit diesem Einstieg traue ich mich dann, mir etwas zu wünschen oder auf etwas hinzuweisen, was sich nicht so gut anfühlt.“

„Ich würde es ihm gönnen, dass er mich zum Höhepunkt bringt, und das macht mir selbst ziemlich Druck. Ich habe nicht so viel Geduld mit ihm und mit mir!“

„Ich finde mich schon etwas kompliziert und zu anstrengend im Bett.“

„Ich hatte nur ein einziges Mal als junges Mädchen einen vaginalen Orgasmus. Das ist schon so lange her, dass ich manchmal daran zweifle, ob es wirklich so war.“

„Ich kann es überhaupt nicht aushalten (auch im normalen Leben), wenn jemand auf mich warten muss. Obwohl es mir umgekehrt überhaupt nichts ausmacht. Offensichtlich bin ich es nicht wert, dass der Mann auf meinen Orgasmus warten muss.“

„Durch Selbstbefriedigung kann ich immer zum Orgasmus kommen. Beim Sex habe ich nur einmal einen Orgasmus erlebt und das war meiner Meinung nach einfach nur Zufall! Allmählich spüre ich, dass ich ein Recht auf einen Orgasmus habe, zumal ich sehr wohl orgasmusfähig bin. Mir ist aber klar, dass das nicht am Sexualpartner liegt.“

„Mein Sexleben macht mich oft unglücklich und dadurch passiv, was lustvolle Gefühle angeht. Ich urteile viel über mich und meine stumpfen Wege, weil ich es „zu nichts bringe“.

„Ich fühle mich manchmal wie ein Vulkan, der sehr orgiastisch vor sich hindampft und megaköchelt, und doch nicht explodiert.“

„Ich unterstelle ihm doch heimlich immer wieder, dass er mich nicht begehrt. Dass es eine Zumutung wäre, jetzt schon wieder meine Brüste so oder so zu berühren, oder meine Yoni zu streicheln oder zu küssen.““

Artikel von Regina Heckert, veröffentlicht im Connection-Magazin, Erscheinungsjahr: 2013