



„Ich verdiene es,  
lustvolle Sexualität zu  
leben.“

„Trauen Sie sich, ihm  
zu zeigen, wie, wo und  
wie stark Sie stimuliert  
werden wollen.“

„Denken Sie während  
der Selbstbefriedigung  
an Szenen, die sie  
erregen.“

# „Ich hatte noch nie einen Orgasmus“

Es gibt Frauen, die sexuell aktiv sind und noch nie einen Orgasmus hatten. Sie sprechen nicht darüber, weil sie sich schämen. Oder sie liefern eine Theatervorstellung, weil sie eine „gute Geliebte“ sein wollen.

Text: Sabine Standenat

Warum bleibt manchen Frauen das große O verwehrt?

Dafür finden sich Gründe in der Geschichte der bestimmten Frau (siehe Expertinnen-Interview), aber auch noch andere:

- „Anständige“ Frauen dürfen keine Lust empfinden
- Die falsche Vorstellung, dass ein Orgasmus ausschließlich durch die Stoßbewegungen des Penis ausgelöst wird und die Klitoris keine Rolle spielt
- Geschlechtsverkehr mit Männern, die der gleichen Ansicht sind oder die sich einfach nicht bemühen, und
- der Glaube an die „**Orgasmus-Mythen**“:

**1. Nur wenn beide Partner gleichzeitig kommen, ist der Sex „gut“.** Mehr Druck geht nicht. Auch ein Nacheinander ist völlig in Ordnung, wobei sich „Lady is first“ in der Praxis sehr bewährt hat.

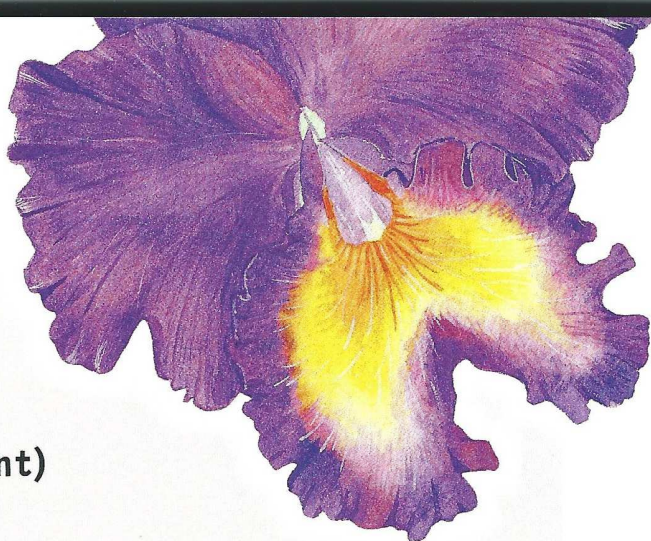
**2. Reife Frauen haben einen vaginalen, unreife einen klitoralen Orgasmus.** Sorry Dr. Freud – hier haben Sie sich geirrt.

**3. Sexualität ist auch ohne Orgasmus schön.** Ja, aber nicht immer.

Schlimm, wenn Männer das ihrer Partnerin einreden oder diese das selbst behauptet. Frau stelle sich das umgekehrt vor!

**4. Wer keine multiplen Orgasmen (Höhepunkte, die sich zwischen zehn Minuten und einer Stunde wiederholen) hat, ist frigide.** Nicht verunsichern lassen. Es gibt multiple Orgasmen, aber sie sind nicht die Norm.

Verarbeiten Sie traumatische Blockaden, entfernen Sie hinderliche Überzeugungen, achten Sie auf die richtige Stimulation und üben Sie Selbstbefriedigung. Das Leben ist zu kurz, um es ohne Orgasmen zu verbringen.



## Susanne K., 40 (Name der Redaktion bekannt)

Loni, 15, Lebenspartner Markus

„Ich war 17 Jahre alt, als ich mit meinem sieben Jahre älteren Freund Leo das erste Mal Sex hatte. Obwohl ich sehr verliebt war, habe ich diesen Zeitpunkt immer hinausgeschoben. Ich hatte schreckliche Angst, denn mein Vater sagte: ‚Wenn ein Mann dich einmal im Bett gehabt hat, dann verachtet er dich nachher.‘ Das war kein besonders guter Start in mein Sexualeben, und es sollte viele Jahre dauern, bis ich diese Einstellung ablegen konnte. Als ich später meinen Vater fragte, warum er das gesagt hatte, meinte er, er wollte damals verhindern, dass ich mit einem Kind daherkäme.

Leo und ich fuhren für das ‚erste Mal‘ extra in ein kleines Hotel in Niederösterreich. Mir war schon den ganzen Tag übel, weil ich wusste, was mich am Abend erwarten würde. Ich hatte zuvor Erfahrungen mit Petting gemacht, aber zu mehr war es nie gekommen.

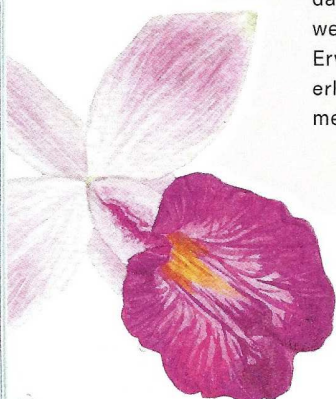
Als Leo schließlich versuchte, in mich einzudringen, begann ich hemmungslos zu weinen. Es tat schrecklich weh, weil ich ja noch Jungfrau war und mich auch extrem verkrampfte. Leo regierte nicht besonders verständnisvoll. Er hatte schon sexuelle Erfahrungen und so etwas noch nie erlebt. Wir brachen unser ‚erstes Mal‘ also zunächst einmal ab. Ich habe den weiteren Verlauf des Wochenendes in sehr bedrückender Erinnerung, weil er in der Folge verstimmt war und es zu keinen weiteren Versuchen mehr kam.

Aus heutiger Sicht weiß ich, dass ich einen Partner gebraucht hätte, der liebevoll mit der Situation umgegangen wäre. Aber das war eben nicht der Fall. Schließlich ‚klappte es‘ doch irgendwann, aber wenn ich ehrlich bin, war ich nur froh, wenn der Geschlechtsakt vorbei war. Ich konnte das Vorher genießen, aber damit war Schluss, wenn er in mich eindrang. Es bedarf keiner extra Erwähnung, dass ich mit Leo nie einen Orgasmus erlebte. Wir waren trotzdem vier Jahre zusammen, obwohl ich bald erkannte, dass wir nicht

zusammenpassten. Er war von seiner Wesensart zu kühl für mich, aber ich hoffte immer, dass sich alles – auch der Sex – zum Besseren wenden würde. Eines Tages verließ er mich und erwähnte unter anderem, dass es langweilig sei, mit mir zu schlafen. Das hat mich sehr gekränkt und mein Selbstwertgefühl als Frau noch mehr gemindert, obwohl ich sehr hübsch war und viele Männer ihr Interesse bekundeten.

In der Folge hatte ich einige Beziehungen, wo ich auch das Eindringen des Penis zu genießen begann. Aber auf weiter Flur keine Spur von einem Orgasmus. Leider begann ich dann meinem Partner etwas vorzuspielen, weil ich eine gute Geliebte sein wollte. Aber das tat mir weder seelisch noch körperlich gut. Bis ich mich eines Tages von einer Freundin überreden ließ, mit in ein Sexgeschäft zu gehen. Ich blätterte dort in einigen Heften, und plötzlich spürte ich, wie ich erregt wurde. Ohne lange zu überlegen, kaufte ich unter großem Schamgefühl dieses Heft.

Und zuhause machte ich das erste Mal, mit Anfang dreißig, den Versuch, mich selbst zu befriedigen. Instinktiv berührte ich mich an der Klitoris, und plötzlich explodierte ein Gefühl in mir, das ich nie zuvor gekannt hatte – mein allererster Orgasmus! Es war unglaublich toll, und ich nahm mir vor, nie wieder darauf zu verzichten. In der Folge kaufte ich einen Vibrator und begann, regelrecht ‚zu üben‘. Später vermittelte ich den Männern, wo sie mich mit der Hand oder der Zunge an der Klitoris berühren sollten, damit ich zum Höhepunkt komme. Ich hatte zwar noch nie einen vaginalen Orgasmus beim Verkehr. Aber das empfinde ich nicht als schlimm, weil mir der Geschlechtsakt mittlerweile auch so gefällt. Mein Tipp an andere betroffene Frauen: unbedingt sich zunächst selbst einen Orgasmus verschaffen. Und dann keine Scheu davor haben, dem Partner zu zeigen, wie ‚es geht‘. Männer, die sich dafür nicht interessieren, sollten weder in deinem Leben noch in deinem Bett einen Platz haben.“



# „Üben Sie Selbstbefriedigung!“

PETRA STEINER, 42, Lebenspartner Christian, Valentina, 3, diplom. Lebensberaterin, Sexualberaterin, Wien.

## **Kommen Frauen zu Ihnen in die Beratung, die noch nie einen Orgasmus erlebt haben?**

Ich bin sehr häufig mit dieser Thematik beschäftigt. Frauen berichten, dass sie noch nie einen Orgasmus hatten oder darüber im Ungewissen sind. In den allermeisten Fällen haben sie sich noch nie selbst befriedigt. Sie empfinden eine tiefe Scheu davor, sich intim zu berühren oder lehnen das sogar vehement ab. Also kennen Sie Ihren Körper in dieser Hinsicht nicht und haben keine Ahnung, welche Berührungen in welcher Intensität nötig sind, um sich in lustvolle Höhen zu bringen. Und sie kommen, weil sie das ab nun ändern wollen.

## **Welche Gründe gibt es dafür, dass Frauen Angst vor Selbstbefriedigung haben oder keinen Orgasmus erleben?**

Die Gespräche zeigen, dass betroffene Frauen oft ähnliche Vorgeschichten haben: Die Eltern waren distanziert, und es gab wenig Nähe und liebevolle Zuwendung. Über das Thema Sexualität wurde negativ oder gar nicht gesprochen, und Aufklärung seitens der wichtigsten Bezugspersonen fand kaum oder gar nicht statt. Die Weiblichkeit wurde abgewertet oder in irgendeiner Weise verletzt. Der Körper galt als „Funktionsmittel“ und nicht als „Genussmittel“. Möglicherweise existierte ein stark religiöser Hintergrund, wodurch Selbstbefriedigung als abstoßend bewertet wurde. Es können auch seelischer und/oder körperlicher Missbrauch, Gewalterfahrungen, oder unverarbeitete Verlusterlebnisse die Ursachen für die Unfähigkeit sein, einen Orgasmus zu erleben.

## **Was können betroffene Frauen nun tun?**

Irgendwann steigt in vielen Frauen die Frustration, und das kann der Rückenwind sein, dass sie etwas verändern möchten. Und das heißt zunächst einmal: den eigenen Körper erforschen.

## **Welche Fragen kann Frau sich am Weg zum Orgasmus stellen?**

Welche Berührungen tun mir wo gut, um meine Erregung ansteigen zu lassen? Welche Zonen in meinem Genital-

bereich fühlen sich besonders empfindlich an? Die Klitoris (auch Kitzler oder Perle) ist das Lustorgan der Frau, das 8.000 Nervenbahnen enthält. Auch der Venus-hügel, die äußeren und inneren Scheidenlippen (das Wort Schamlippen gehört aus dem Sprachgebrauch gestrichen, da es nichts zu schämen gibt!) oder viel schöner formuliert „Charme-Lippen“, der Vaginaleingang – alle diese Bereiche sollten liebevoll am Weg zur Erregung ertastet und erforscht werden. Dabei können Finger, Hände und Hilfsmittel (in Form von Gleitmittel und Vibratoren) zum Einsatz kommen, die streicheln, reiben oder klopfen. So können die Erregungspunkte herausgefunden und stimuliert werden.

## **Gibt es dabei etwas Wichtiges zu berücksichtigen?**

Ja, unbedingt: Zeit! Unser Gehirn ist das größte Lustorgan, denn dort liegt das Zentrum unserer Erregung. Es müssen sich für alle Lustpunkte, die wir in unserem Körper entdeckt haben, erst Synapsen bilden, um dem Gehirn zu signalisieren, dass wir hier Lust verspüren. Synapsen bilden sich dann, wenn die Nervenendigungen zum Beispiel am Kitzler oft genug und immer wieder berührt werden. Um dem Ganzen eine Zahl zu geben: „Es braucht viele Wiederholungen, bis das Gehirn lernt. Genau gesagt: Es braucht etwa 2.000–10.000 Berührungen an einem Punkt im Geschlecht, die über die Nerven ins Gehirn weitergeleitet werden, damit sich eine Synapse an der entsprechenden Stelle im Gehirn bildet. Nein, das heißt nicht 2.000–10.000 Mal üben. Denn bei jedem Üben berührst du einen Punkt ja weit mehr als ein

Mal. Aber auch wenn du eine Stelle beim Üben 400-mal berührst, braucht es mindestens 50 Wiederholungen! Darum: Sei geduldig und gib nicht auf!“ (Anonyme Onlineberatung zum Thema Sexualität, [www.lilli.ch](http://www.lilli.ch))

## **Haben Sie noch einen Abschlusssatz, der betroffenen Frauen Mut macht?**

Druck herausnehmen und das Ganze spielerisch angehen! Wer verbissen auf den Orgasmus „hinarbeitet“, baut eine Spannung auf, die Fallenlassen und Loslassen verhindert. Vorläufig gilt einmal die Regel: „Orgas-kann, nicht Orgas-muss.“



**„Nehmen Sie Druck heraus: Orgas - kann, nicht Orgas - muss!“**

**Petra Steiner**  
Sexualberaterin  
[www.petrasteiner.at](http://www.petrasteiner.at)