

Ja, es gibt den Turbo-Orgasmus

Von FRIDERIKE STÜWERT und LARS KREYE
Tabu-Thema Orgasmus. Zum ersten Mal sprachen vier junge Frauen gestern in BILD über ihren Höhepunkt. Sie haben für sich die Orgasmus-Formel geknackt, wissen, wie sie am besten kommen.

Jetzt fragen sich viele Frauen: Ist es wirklich so einfach? Ja! sagen Experten. Sexualforscher Professor Uwe Hartmann (49), Medizinische Hochschule Hannover: „Fast jede Frau kann einen Orgasmus bekommen, zumindest wenn sie sich selbst befriedigt.“

BILD: Wie kommt Frau am besten?
Prof. Hartmann: „Sie muß für sich herausfinden, was sie erregt. Berührungen, Gerüche oder erotische Filme. Dann muß sie dafür sorgen, diese Reize zu bekommen. Das ist wichtig: Die richtige Erregung schaltet das Großhirn aus, das für die Hemmungen sorgt.“

BILD: Ein einfacher Tipp gegen Orgasmus-Probleme?

Prof. Hartmann: „Selbstbefriedigung. Sie muß genau rausfinden, wo sie am empfindlichsten ist. Soll ihr Klitoris berührt werden – oder vielleicht nur drum herum?“

BILD: Hilfsmittel?
Prof. Hartmann: „z. B. ein Vibrator. Einen der stufenlos einstellbar und aus weichem Material ist. Das neueste: Ein Gerät, das die Beckenbodenmuskulatur trainiert. Es heißt „COME“ („Komm“). Man kann die Muskeln auch trainieren, indem man den Urinstrahl aufhält.“

BILD: Gibt's den Turbo-Orgasmus?

Prof. Hartmann: „Ja. Manche kommen so intensiv, daß sie so etwas wie einen Samenerguss haben. Mein Tip: Geben Sie sich nicht mit zu wenig ab. Sie können Ekstase erleben! Sagen Sie Ihrem Partner genau, was Sie erregt. Erklären Sie ihm, was er machen soll, wie er Sie berühren soll. Er ist glücklich, wenn er Sie beim Höhepunkt beobachten darf.“

BILD: Was ist mit multiplem Orgasmus? Gibt's das?

Prof. Hartmann: „Ja. Es gibt Frauen, die können ohne Pause Orgasmen haben. Oder sie haben viele kurz hintereinander (Status orgasmicus).“

BILD: Kommt eine 17-jährige besser als eine 77-jährige?

Prof. Hartmann: „Oh, nein! Eine ältere Frau kann genau so einen intensiven Orgasmus haben wie eine 30-jährige. Manche lernen das ja auch erst spät. Und: Es gibt keine Altersgrenze für den weiblichen Orgasmus.“



Professor Uwe Hartmann (49)

Diese Mädchen sprachen gestern in BILD über ein Tabu-Thema. Heute reden sie (ganz ohne) über die schlimmsten Orgasmus-Sünden der Männer

Fragt bloß nicht, ob ihr gut wart!

ANIKA S. (27), SACHBEARBEITERIN AUS ERFURT: „Männer, denkt nach, was ihr tut. Niemals in der sanften Löffelchenstellung sagen: ‚Jetzt mache ich es dir!‘. Oder kurz vor dem Orgasmus fragen: ‚Und, kommt es dir?‘. Was auch jede Lust kaputt macht, ist ein total verschwitzter Mann. Duschen! Pornos lassen mich auch kalt, ich will schließlich meinen eigenen Höhepunkt!“



Männer in Ekstase sind Orgasmus-Killer

NANCY R. (21), BÜROKAUF-FRAU AUS MAGDEBURG: „Versöhnungssex geht gar nicht. Da bin ich noch sauer, habe meinen Kopf nicht frei. Erst wenn sie vorweilende Suche nach dem G-Punkt törrt auch ab. Außerdem mag ich es nicht, unterdrückt zu werden. Völlige Orgasmus-Killer sind Männer in Ekstase. Wenn sie anfangen zu hecheln, mache ich mir Sorgen. Er könnte ja auch einen Herzinfarkt haben!“



Zuwiel streicheln macht alles kaputt

SABRI-NA H. (21), STU-DENTIN AUS FRANKFURT/M. „Vorspiel ist gut, aber zu viele Stichel-einheiten machen den Orgasmus kaputt. Ein Mann muß zur Sache kommen können, sonst wird es langweilig. Bei Männern, die mich fesseln und wie ein Paket verschleppen wollen, passiert garantiert nichts. Bei kranken Phantasien komme ich überhaupt nicht!“

Schnelles Rumstochern macht alles zu nichts

BIANCA K. (25), ANGESTELLTE AUS NÜRNBERG:

„Fernsehgucken beim Sex geht gar nicht. Da hat Frau das Gefühl, nur Nebensache zu sein. Außerdem macht wildes, schnelles

Rumstochern alles zunichte. Männer dürfen nicht denken, ein schneller Rhythmus bringt jede Frau zum Höhepunkt. Und schaut einer Frau ins Gesicht! An die Wand-Gucker machen nur Angst!“



Foto: CHRISTIAN SCHNEIDER/PHOTO WOLFE