

# Neues Trainingsgerät verspricht besseren Sex

DER SEXUALWISSENSCHAFTLER KARL STIFTER hat ein Übungsgerät für den Beckenbodenmuskel erfunden

Karl F. Stifter



Zur Sexologie  
des „vaginale“  
Orgasmus

Das hilfreiche Wissen für tiefes Empfinden

**E**in neues, in Österreich entwickeltes und soeben präsentiertes Trainingsgerät könnte Frauen helfen, ihre Orgasmusprobleme in den Griff zu bekommen. „Der Clinical Orgasm Muscle Exerciser, kurz C.O.M.E., trainiert den zentralen weiblichen Beckenbodenmuskel und verbessert dadurch die Fähigkeit, zum Höhepunkt zu kommen“, erläutert dessen Erfinder, der renommierte Sexualwissenschaftler Karl Stifter.

**G-Punkt-Orgasmus.** „Mein Ausgangspunkt war, dass zwar viele Frauen durch Stimulation ihrer Klitoris den Gipfel der Lust erklimmen können, aber verhältnismäßig wenige allein durch die Penetration ihrer Vagina“, so Stifter. Das liege vor allem daran, dass die Lustgrotte nur an wenigen Punkten so sensibel ist, dass deren Stimulation einen Höhepunkt herbeiführen kann. Der wichtigste dieser Hot

Spots ist der so genannte G-Punkt. Stifter: „Man weiß heute genau, wo der G-Punkt liegt, nämlich an der oberen Scheidenwand, entlang der Harnröhre. Allerdings liegt er bei jeder Frau etwas anders und ist auch unterschiedlich groß, weshalb er oft nur schwer zu lokalisieren ist.“ Und da der Penis diesen Punkt beim Geschlechtsverkehr auch nur schlecht stimulieren kann, weil er meist in jenem Teil

Der Sexologe  
Karl Stifter  
mit seiner  
Erfindung.



der Scheide liegt, der sich mit Fortdauer des Aktes immer mehr ausdehnt, ist die Chance auf einen G-Höhepunkt sehr gering.

**Besser kommen mit C.O.M.E.** Verfügt eine Frau allerdings über einen gut trainierten Beckenboden- oder PC-Muskel (für Pubococcygeus), wird dadurch ihre Vagina enger und legt sich wie eine Manschette um den Penis, was nicht nur die Stimulation des G-Punktes fördert, sondern auch den Reiz für den Mann erhöht. Weil aber nur jede zweite Frau tatsächlich weiß, wo ihr PC-Muskel liegt und wie sie ihn kontrahieren kann, hat Stifter in dreijähriger Arbeit C.O.M.E. entwickelt. Das Gerät aus medizinischem Kunststoff ist im Grunde dasselbe wie eine Hantel im Fitnessstudio: „Es bietet dem PC-Muskel genau jenen elastischen Widerstand, den dieser braucht, um kräftiger zu werden“, erklärt Stifter.

Das Stäbchen fungiert dabei als Indikator und zeigt an, ob man die Übung richtig macht. Ein Ver-

gleichstest hat gezeigt, dass Frauen, die ihren PC-Muskel mit C.O.M.E. trainierten, nach sechs Wochen einen um 2,7-mal größeren Zuwachs an PC-Muskelstärke aufwiesen als jene, die „ins Leere“ trainierten. Stifter: „Mir ist natürlich klar, dass bei den vielen Faktoren, die für den Orgasmus wichtig sind, ein starker PC-Muskel allein noch keine multiplen Orgasmen garantiert, aber er erhöht eindeutig die Wahrscheinlichkeit.“

C.O.M.E. kostet mit einer Tube Gleitcreme und einem Aufbewahrungsbehälter € 49,90. und ist unter [www.come.at](http://www.come.at) oder Telefon 0820/200 300 zu bestellen.

In seinem Buch  
zu „C.O.M.E.“  
erläutert Stifter  
den vaginalen O.