



# Sechs Minuten für den Super-Sex

Kunststoffstöpsel „COME“ soll zu neuen Lustgipfeln verhelfen

## Japan: Lokführer war aus Angst zu schnell

**Tokio** – Nach dem Bahnunglück in Japan mit 106 Toten gibt es Hinweise, dass der Lokführer (23) aus Angst zu schnell fuhr. Er habe eine Verspätung von 90 Sekunden aufholen müssen, so der Vizechef von Japans Eisenbahnergewerkschaft, Osamu Yomono. Zugführer würden schon bei kleinsten Fehlern Bestrafungen unterworfen, die Gehirnwäsche gleichen: Sie müssten wochenlang täglich Aufsätze zur Selbstbeziehung schreiben oder Unkraut zupfen. Ein Lokführer musste sich täglich auf einem Bahnsteig vor ankommenden Zügen verbeugen.

## Polizei: Drei Stunden Suche nach „Pechmarie“

**Münstermaifeld** – Total die Orientierung verloren hatte eine Autofahrerin im Kreis Mayen-Koblenz: Auf dem Rückweg von einer Freundin hatte sie sich in der Dunkelheit auf einem Acker festgefahren. In ihrer Not rief sie per Handy die Polizei – die Beamten brauchten drei Stunden, um die ortsunkundige „Pechmarie“ zu finden. Sie baten sie schließlich, sich mit einer Taschenlampe auf einen Berg zu stellen und zu leuchten. Glück im Unglück für die Frau: Die Frau war direkt auf den Moselwanderweg gefahren, einen Meter weiter rechts liegt der steile Moselabhang.

Von ANDREA KAHLMEIER

Die Last mit der Lust. Jede fünfte Frau hat Orgasmusprobleme, jede zehnte erstürmt so gut wie nie den Gipfel der Lust, 90 Prozent aller Frauen täuschen ihren Höhepunkt gelegentlich vor. Viel heiße Luft und nix dahinter? Das soll ein einfacher Kunststoffstöpsel jetzt angeblich ändern.

Klar beginnt der Orgasmus im Kopf, aber wenn die Beckenbodenmuskulatur nicht mitspielt, hilft auch der zärtlichste Liebhaber, das romantischste Ambiente nicht weiter. „Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Orgasmuswahrscheinlichkeit um ein Dreifaches steigt, wenn der so genannte PC-Muskel gut trainiert ist“, sagt der Sexualwissenschaftler Karl Stifter und entwickelte ein Trainingsgerät – den „Clinical Orgasm Muscle Exerciser“, kurz C.O.M.E.

Die kurvenreiche Form des

Anneliese Pichler-Puschenjak (62) nach fünf Wochen Training: „Ich erlebe den Sex jetzt viel bewusster.“



Hermine Mayer (54): „Der Beckenboden war anfangs so schwach, da ist mir das Ding beim Training rausgesprungen. Jetzt spüre ich schon viel mehr.“

Trainingsgerätes passe sich prima der Vagina und dem Beckenboden an, das kleine Stäbchen zeige bei den Intim-Workouts an, ob auch die richtigen Muskeln stimuliert werden. Sechs Minuten täglich sollte man schon investieren für den super Sex, heißt es in der Gebrauchsanweisung. Nur: Braucht man fürs Beckenbodentraining denn überhaupt so einen teuren Stöpsel?

Die ersten Versuchspersonen, die das ungewöhnliche Trainingsgerät ausprobierten, waren sehr angetan. Anneliese Pichler-Puschenjak (62) schwärmt nicht nur von besserem Sex, sondern auch davon, dass sich ihre Inkontinenzprobleme deutlich verbessert haben.

Aber es gibt Alternativen zum Stöpsel:

- Stimulation sämtlicher Beckenbodenmuskeln mit schwachen Stromimpulsen

(Geräte gibt's mittlerweile auch für den Privatgebrauch)

- Tägliche Beckenbodenübungen. Die einfachste: Beim Wasser lassen jedes Mal versuchen, kurz einzuhalten.
- regelmäßiger Sex.

Fotos: Woman/  
Rafaela Pröll, Gottschalk



Sabine Traxler (34) nach drei Wochen Training: „Mein Sex ist jetzt besser. Schön ist: Ich kann mit dem Training auch selbst etwas für den Orgasmus tun.“