

Tina Rose

Der  
weibliche  
Orgasmus

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX



Tina Rose

Der  
weibliche  
Orgasmus

Erotik-Ratgeber



**lebe.jetzt**  
LIEBE BEZIEHUNG SEX

LEBE.JETZT HARDCOVER  
BAND 514  
1. AUFLAGE: JULI 2019  
2. AUFLAGE: DEZEMBER 2022  
3. AUFLAGE: DEZEMBER 2023

VOLLSTÄNDIGE BUCHAUSGABE  
ORIGINALAUSGABE

LEBE.JETZT IST EINE MARKE VON  
© 2019 BY BLUE PANTHER BOOKS, HAMBURG  
ALL RIGHTS RESERVED

LEKTORAT:  
MARIE GERLICH

UMSCHLAGGESTALTUNG: WWW.HEUBACH-MEDIA.DE  
GESETZT IN DER TRAJAN PRO,  
ADOBE GARAMOND PRO & CORPORATE S

PRINTED IN GERMANY  
ISBN 978-3-96477-099-8  
WWW.BLUE-PANTHER-BOOKS.DE

## *Inhaltsverzeichnis*

Ein Wort an dich, lieber Leser, . . . . .	7
Vagina und Co. – Objekt deiner Begierde, Objekt deiner Verantwortung. . . . .	11
Die inneren Geschlechtsorgane . . . . .	12
Die äußeren Geschlechtsorgane . . . . .	14
Der weibliche Orgasmus . . . . .	17
Begriffsklärung, Annäherung ;). . . . .	17
Spielarten des weiblichen Orgasmus. . . . .	18
Weiblicher Orgasmus, männlicher Orgasmus – eh alles das Gleiche? . . . . .	20
Und? War's für dich auch schön? Den weiblichen Orgasmus erkennen . . . . .	22
Weibliche Ejakulation – Mythos oder Wirklichkeit? . . . . .	23
Multiple Orgasmen – Wo wir Frauen euch (auch noch) überlegen sind! . . . . .	26
Der weibliche Orgasmus – deine Berufung! . . . . .	27
Leider Gottes – Problemfall weiblicher Orgasmus . . . . .	30
Geheimnis G-Punkt. . . . .	33
Der G-Punkt aus wissenschaftlicher Sicht. . . . .	35
Der G-Punkt aus weiblicher Sicht . . . . .	37
Und jetzt? Was lernen wir daraus? . . . . .	39

Das Vorspiel . . . . .	41
Wie viel Vorspiel braucht guter Sex? . . . . .	42
Küssen . . . . .	47
Einen Schritt weiter . . . . .	52
Die gute, alte Handarbeit . . . . .	54
Rollenspiele . . . . .	56
Dusch- und Badespiele . . . . .	59
Abwechslung muss sein . . . . .	61
Der Mund ist nicht nur zum Dirty Talk da – Oralverkehr . . . . .	62
Basics . . . . .	62
Oralverkehr – mit Sicherheit . . . . .	64
Dein Handwerkszeug – die Zunge . . . . .	67
Oralverkehr – Stellungen . . . . .	72
Techniken und Co. . . . .	87
Sexualakt . . . . .	95
Stellungen und Co. . . . .	96
Handarbeit . . . . .	106
Vorzeitiger Samenerguss . . . . .	109
Zu guter Letzt . . . . .	114
Verwendete Literatur . . . . .	116

## *Ein Wort an dich, lieber Leser,*

So, mein Lieber, du hast dich also entschieden, zum perfekten Liebhaber zu werden? Du möchtest der Mann sein, den keine Frau mehr aus ihrem Bett stößt, wenn sie erst einmal in deinen Armen gelandet ist? Sehr gut! Denn glaube mir, der folgende, von Frauen oft geäußerte Satz, ist stets geschwindelt:

**»Schatz, ich liebe dich und genieße den Sex mit dir auch dann, wenn ich einmal nicht komme.«**

Als Beraterin in Sachen Sex und Liebesdingen, aber auch als Frau kann ich dir versprechen: Meine Geschlechtsgenossinnen wissen es wirklich zu schätzen, wenn ein Mann gut im Bett ist. Hat uns ein Mann in einer perfekten Nacht wirklich Orgasmus um Orgasmus beschert, hat er gemeinsam mit uns die Kissen zerwühlt und sind wir in seinen Armen und auf seinem Schwanz geradezu in Trance gefallen, dann wollen wir mehr davon – viel mehr!

Vermutlich kannst du dir als Mann – wobei es sicher auch die ein oder andere Frau geben wird, die uns als Leserin begleitet – gar nicht vorstellen, wie häufig ich mit meinen Freundinnen oder Klientinnen zusammensitze und derartige Sätze und die passenden Geschichten dazu höre:



*Eigentlich sollte es ein One-Night-Stand werden, aber nach dieser einen Nacht wusste ich, das ist mehr. Heute sind wir verheiratet und haben drei Kinder.*

*Er ist ein richtiger Arsch, aber irgendwie lande ich immer wieder in seinem Bett. Der Sex ist einfach zu gut.*

*Trennen wollte ich mich schon lange von ihm. Aber dann müsste ich ja auf die vielen wunderschönen Orgasmen verzichten, zu denen er mich immer wieder bringt.*

Außerdem verrate ich dir noch ein weiteres Geheimnis: Wir Frauen reden untereinander über alles! Okay, dass wir mehr quatschen als ihr Männer ist nicht wirklich ein Geheimnis – *Sex and the City* sei Dank, hat dies mittlerweile auch der letzte Mann verstanden. Was ich meine, ist Folgendes: Wenn du – und sei es nur für eine Affäre, einen One-Night-Stand, oder mein (früheres) Lieblingsgeschehen, einen One-Weekend-Stand (heute lebe ich monogam, zumindest was andere Männer angeht) – mit einer Frau im Bett landest, werden dies all ihre Freundinnen erfahren. Das heißt aber auch: Wenn du Mist baust, hast du verdammt schnell den Spitznamen Mr.-30-Seconds weg. Andererseits, wenn du eine von uns Frauen

wirklich begeistert hast, werden ihre Freundinnen das ebenfalls erfahren und ihr Interesse wird geweckt.

Es ist keine allzu seltene Ausnahme, dass eine Frau, nachdem sie sich aus welchen Gründen auch immer gegen eine Partnerschaft oder eine langfristige Affäre mit einem bestimmten Mann entschieden hat, ihrer Freundin empfiehlt: »Den musst du antesten. Der ist ein echter Hengst im Bett.« Aber auch in einer festen Langzeitbeziehung wird eine Frau es zu schätzen wissen, wenn du die Verantwortung für ihren Orgasmus übernimmst.

Platt gesagt: Weshalb sollte sie sich auf der Straße oder in den Clubs nach irgendwelchen potenziellen Versagern im Bett umdrehen und anfällig für deren Avancen sein, wenn sie zu Hause den perfekten Lover hat?

Nach all diesen guten Nachrichten habe ich an dieser Stelle noch eine weitere, vielleicht sogar die beste:

### **Guter Sex ist lernbar!**

Und für euch Männer ist dies sogar noch wesentlich leichter als für uns Frauen. Mit anderen Worten: Ist eine Frau im Bett alles andere als eine Granate, hat sie es schwer, dies zu ändern. Dann befinden sich die Ursachen meist auf psychischer Ebene und diese abzustellen, kann sehr, sehr lange dauern. Bei Männern

sind die Probleme in der Regel eher »technischer« oder »körperlicher« Natur und lassen sich dementsprechend leicht abstellen. In diesem Sinne: Viel Freude beim Lesen, viel Freude beim Ausprobieren. Und bitte nie vergessen:

**Der Weg ist das Ziel –  
zumindest beim Liebesspiel.**

## *Vagina und Co. – Objekt deiner Begierde, Objekt deiner Verantwortung*

Natürlich sind dir die körperlichen Unterschiede zwischen Männlein und Weiblein bekannt. Selbst für den unwahrscheinlichen Fall, dass du noch Jungfrau sein solltest, hast du in unserer übersexten Welt mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit bereits zahlreiche nackte Frauenkörper gesehen. Ich verwende hier bewusst den Begriff Frauenkörper, da du – bitte glaube mir – in Pornofilmen keine echten, realen Frauen, sondern eben nur deren Hülle, deren Körper zu sehen bekommst. Trotz oder vielleicht gerade weil nackte Körper in der heutigen Zeit omnipräsent sind, möchte ich deinen Blick gezielt auf das weibliche Geschlecht lenken. Denn dieses ist mehr als nur eine Körperöffnung, derer man sich im Pornostyle bedient.

So wie kein Formel-Eins-Fahrer in ein Rennen starten würde, ohne sich die Strecke genau angesehen zu haben, so wie jeder Rallyepilot sich vor Fahrtbeginn mit dem Terrain bekannt macht, so solltest auch du dich mit deinem Einsatzgebiet vertraut machen. Nur wer das wirklich genau kennt, wird dort zu Bestleistungen fähig sein. Bei euch Männern ist es ja ganz einfach: Ihr habt nun mal einen Penis und dahinter

baumeln zwei Hoden. Mehr muss frau kaum wissen, um sich unterhalb eurer Gürtellinie zurechtzufinden und euch zu befriedigen.

Bei uns Frauen ist dies natürlich mal wieder wesentlich komplexer – böse, männliche Stimmen mögen auch von komplizierter sprechen. Bei uns gilt es, zwischen den äußeren, sichtbaren Geschlechtsorganen und den inneren zu unterscheiden.

### *Die inneren Geschlechtsorgane*

Bei den inneren Geschlechtsorganen werden Eierstöcke, Eileiter und Vagina (Scheide) unterschieden.

#### Vagina

- Die Vagina oder Scheide an sich ist eine Art dehnbarer Schlauch von bis zu 10 cm Länge. Sie besteht aus elastischem Muskelgewebe, wodurch sie sich weiten kann, um bei der Geburt einem Kind Durchlass zu gewähren oder beim Sexualakt einen Penis aufzunehmen. Bei sexueller Erregung wird die Scheide feucht, wodurch das Eindringen deines Schwanzes erleichtert wird.

## Jungfernhäutchen

- Auch wenn unsere oversexte Zeit viele dazu verleitet, das Jungfernhäutchen als einen nicht real existierenden Mythos anzusehen – es gibt sie tatsächlich. Beim Hymen, wie es auch genannt wird, handelt es sich um eine feine Membran, durch deren kleine Öffnung Menstruationsblut ausfließen kann. Beim ersten Geschlechtsverkehr reißt das Jungfernhäutchen in der Regel ganz oder teilweise.

## Gebärmutter

- Die Gebärmutter oder auch Uterus ist der Hohlmuskel, in dem sich der Fötus entwickelt. Monat für Monat baut sich in ihrem Innern die Gebärmutterschleimhaut auf, die sich am Ende des Zyklus ablöst und zur Menstruationsblutung führt. Der schmale Teil der birnenförmigen Gebärmutter ist gegen die Scheide gerichtet, bildet den Muttermund und wird als Zervix bezeichnet. Dieser lässt sich von der Scheide her ertasten.

## Eierstöcke

- Bei den Eierstöcken handelt es sich um die Geschlechtsorgane der Frau. Sie sind etwa so groß wie kleine Pflaumen und haben auch deren Form. Sie sind verantwortlich für die Produktion der weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron, die den Zyklus bestimmen.

## Eileiter

- Die Eileiter sind feine Röhren von etwa 10 bis 15 cm Länge. Ihre trichterförmigen Enden ermöglichen die Aufnahme der Eizelle nach dem Eisprung. Das Verschmelzen der Ei- mit der Samenzelle (Befruchtung) findet hier statt.

## ***Die äußeren Geschlechtsorgane***

Nun aber zu den äußeren Geschlechtsorganen, da diese im Zentrum der weiblichen Lust und somit im Zentrum unseres Interesses stehen: Sie werden auch als Vulva bezeichnet und bestehen aus Venushügel, Klitoris und Scheidenvorhof sowie den beiden großen und den beiden kleinen (Scham-)Lippen. Innerhalb Letzterer befinden sich der Scheideneingang und die Harnröhrenöffnung, die der Ausscheidung des Urins dient.

## Venushügel

- Er liegt am oberen Ende der Scheide, besteht aus Fettgewebe und ist mit (Scham-)Haar bedeckt.

## Große (Scham-)Lippen

- Vom Venushügel abwärts finden sich die großen, ebenfalls behaarten (Scham-)Lippen, die die Vagina begrenzen.

## Kleine (Scham-)Lippen

- Sie liegen innerhalb der Vagina und werden von zahllosen Nerven und Blutgefäßen durchzogen. An der Stelle, an der die kleinen (Scham-)Lippen zusammenwachsen, umspannen sie die Klitoris mit einer Art Vorhaut.

## Klitoris

- Sie ist sozusagen das Gegenstück zu deinem Penis. Aufgrund ihrer über 8.000 Nervenzellen ist sie der wohl empfindlichste Körperteil der Frau. Sie setzt sich zusammen aus zwei Schwellkörpern, die sich ähnlich wie der männliche Penis bei sexueller Erregung mit Blut füllen und anschwellen. Obwohl die erigierte Klitoris etwa



2,5 cm lang werden kann, fällt sie kaum auf, da nur ein Zehntel davon sichtbar ist. Ohne das in diesem Ratgeber noch Kommende vorwegnehmen zu wollen, kann ich dir bereits jetzt raten: Wenn es dir um die Lust der Frau geht, solltest du dich ihrer Klitoris besonders intensiv widmen.

## *Der weibliche Orgasmus*

### *Begriffsklärung, Annäherung ;)*

Nein, keine Angst. An dieser Stelle erwartet dich keine ausführliche wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der schönsten Sache der Welt. Aber so ein klein bisschen möchte ich schon abklären, woruber wir sprechen, wenn die Rede vom Orgasmus ist. Dieser lässt sich wie folgt definieren:

*»Orgasmus, der Höhepunkt der sexuellen Erregung, dem ein Gefühl einer sehr angenehmen Entspannung folgt.« (Kompaktlexikon der Biologie, 2001)*

*»Definition Orgastische Entladung: Durch genügend starke sexuelle Erregung ausgelöstes, reflektorisches Geschehen mit einer bis mehreren rhythmischen Kontraktionen der Beckenboden- und Abdominalmuskulatur, gefolgt von einem Rückgang der Vasokongestion und einem Absinken des Muskeltonus.« (Bischof, 2008)*

Da, wie später noch zu klären sein wird, nicht wenige Frauen Probleme haben, zum Orgasmus zu kommen, sollen an dieser Stelle auch zwei häufig