



LOU PAGET

Der
SUPER-
ORGASMUS

Höhepunkte zum Abheben

GOLDMANN

Buch

Ohne falsche Scham klärt die Bestsellerautorin Lou Paget in ihrem neuen Buch über verschiedene Arten des Orgasmus auf und empfiehlt todsichere Wege zum absoluten Höhepunkt für SIE und IHN. Das Buch vereint erotische Berichte rund um Liebe und Sex – mit konkreten Anleitungen für lustvolle und absolut Höhepunkt verdächtige Stellungen, manuelle und orale Stimulation und für Abenteuer mit Sexspielzeug. Alle Tipps sind praxiserprobt!

Autorin

Lou Paget ist Sex-Expertin und -beraterin Nr. 1. Seit 1993 veranstaltet sie stets ausgebuchte Seminare zu den Themen Sexualität und Aids. Artikel über sie und ihre Arbeit sind bereits in großen Zeitschriften wie »Cosmopolitan« und »Playboy« erschienen. Ihre ersten beiden Bücher »Die perfekte Liebhaberin« und »Der perfekte Liebhaber« waren auf Anhieb international erfolgreich.

LOU PAGET

**Der Super
Orgasmus**

Höhepunkte zum Abheben

Aus dem Amerikanischen
von Beate Gorman

Mosaik

bei GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch wurde geschrieben, um zu informieren, zu lehren und das Bewusstsein zu erweitern. Sie müssen jedoch selbst entscheiden, ob die in diesem Buch beschriebenen Techniken für Sie geeignet sind, denn nur Sie kennen Ihren Körper und den Ihres Partners gut genug dazu. Dieses Buch ist kein Ersatz für eine Ehe- oder Partnerschaftsberatung.

Keiner der Verfasser oder Herausgeber dieses Buches ist Arzt, Psychologe oder Sexualtherapeut, aber es wurden natürlich zu bestimmten Fragen und Themen die entsprechenden Experten konsultiert. Lassen Sie sich auf jeden Fall von Ihrem Arzt beraten, wenn Sie unter einer Krankheit leiden, die anstrengende oder aufregende sexuelle Aktivitäten ausschließt. Sie sollten Ihren Arzt oder einen Sexualtherapeuten auch fragen, bevor Sie eine Ihnen unbekannte Technik ausprobieren; andernfalls geschieht dies auf eigenes Risiko.

Weder die Autorin noch der Verlag sind gegenüber Personen oder Gesellschaften für tatsächlichen oder angeblichen Verlust, Schaden, Verletzung oder Leiden haftbar, die direkt oder indirekt durch die Informationen oder das Fehlen von Informationen in diesem Buch verursacht werden.

© 2001 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
ein Unternehmen der Penguin Random House
Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

© 2001 Lou Paget
Originaltitel: The Big O
Originalverlag: Broadway Books, New York
Covergestaltung: UNO Werbeagentur GmbH
Covermotiv: © Edvard March/Corbis
Redaktion: Dagmar Rosenberger
Satz/DTP: Martin Strohkendl
Kö · Herstellung: Max Widmaier
ISBN: 978-3-641-08714-2
V005

www.goldmann-verlag.de

*Für alle jene, die in Sachen Sex
auf der Suche nach ausführlichen
und verlässlichen Informationen sind.
Und für alle, die wissen,
dass die eigene Sexualität
immer neue Horizonte öffnet.*

Inhaltsverzeichnis

Buch

Autorin

1. Kapitel

Der Super-Orgasmus

Das Büfett der Lust ist eröffnet

Geheimtipp aus Lous Archiv

Historisches und Amüsantes

Historisches und Amüsantes

Historisches und Amüsantes

2. Kapitel

Die Wahrheit über den Orgasmus

Weit verbreitete Mythen über den Höhepunkt

Geheimtipp aus Lous Archiv

Geheimtipp aus Lous Archiv

Geheimtipp aus Lous Archiv

Historisches und Amüsantes

Historisches und Amüsantes

Historisches und Amüsantes

Von der Sünde zur Lust

Geheimtipp aus Lous Archiv

Historisches und Amüsantes

Zwischen den Zeilen lesen

Historisches und Amüsantes

Die Macht der Medien

Wer bestimmt, was sexy ist?

Historisches und Amüsantes

Sex ist, was Vergnügen macht

Warum zielorientierter Sex scheitern muss

3. Kapitel

Die körperliche Seite des Orgasmus

Vertrautheit mit dem Körper

Geheimtipp aus Lous Archiv

Die Phasen des Orgasmus

Historisches und Amüsantes

Geheimtipp aus Lous Archiv

Der Sexualzyklus des Mannes

Die körperlichen Reaktionen des Mannes

Erregung

Geheimtipp aus Lous Archiv

Erektion

Geheimtipp aus Lous Archiv

Ejakulation

Geheimtipp aus Lous Archiv

Auflösung

Geheimtipp aus Lous Archiv

Der Sexualzyklus der Frau

Erregung

Historisches und Amüsantes

Die körperlichen Reaktionen der Frau

Orgasmus

Geheimtipp aus Lous Archiv

Historisches und Amüsantes

Weibliche Ejakulation

Auflösung

Der Orgasmus - das unbekanntes Wesen

4. Kapitel

Die mentale Seite des Orgasmus

Dem Leistungsdruck begegnen

Geheimtipp aus Lous Archiv

Die Rolle der Kommunikation

[Rücken Sie mit der Sprache heraus](#)
[Historisches und Amüsantes](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Eine Frage der Harmonie](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Liebe auf derselben Wellenlänge](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Die Schleusen öffnen](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Für Spontaneität sorgen](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Nehmen Sie Ihre Probleme nicht mit ins Bett](#)
[Historisches und Amüsantes](#)
[In Stimmung kommen](#)
[Ein romantischer Tanz](#)
[Sorgen Sie für ihre Entspannung](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Verführen Sie ihn](#)
[5. Kapitel](#)
[Der weibliche Orgasmus](#)
[Das letzte Geheimnis](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Historisches und Amüsantes](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Historisches und Amüsantes](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Salz auf der Haut: erotische Abwechslung](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Der Klitoris-Orgasmus](#)
[Historisches und Amüsantes](#)
[Manuelle Techniken für den Klitoris-Orgasmus](#)
[Venus-Schmetterling](#)

[Eins, zwei, drei](#)

[Y-Knoten](#)

[Der Bildhauer](#)

[Orale Techniken für den Klitoris-Orgasmus](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Der schwebende Schmetterling oder SAMG \(Sitz auf meinem Gesicht\)](#)

[Die Kivin-Stellung](#)

[Sex-Stellungen für den Klitoris-Orgasmus](#)

[Die Frau oben](#)

[Der Mann oben](#)

[Nebeneinander](#)

[Stehen, sitzen, knien](#)

[Sexspielzeug für den Klitoris-Orgasmus](#)

[Der vaginale oder Muttermund-Orgasmus](#)

[Sex-Stellungen für den vaginalen – bzw. Muttermund-Orgasmus](#)

[Die Frau oben](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Der Mann oben](#)

[Nebeneinander](#)

[Von hinten](#)

[Stehen, sitzen, knien](#)

[Der G-Punkt- oder AFE-Orgasmus](#)

[Manuelle Techniken für den G-Punkt-oder AFE-Orgasmus](#)

[Sex-Stellungen für den G-Punkt-oder AFE-Orgasmus](#)

[Die Frau oben](#)

[Der Mann oben](#)

[Nebeneinander](#)

[Von hinten](#)

[Stehen, sitzen, knien »Besser als Sex«](#)

[Der U-Punkt- oder Harnröhren-Orgasmus](#)
[Manuelle Techniken für den U-Punkt-Orgasmus](#)
[Orale Techniken für den U-Punkt-Orgasmus](#)
[Sex-Stellungen für den U-Punkt-Orgasmus](#)
[Die Frau oben](#)
[Stehen, sitzen, knien](#)
[Der Brust- oder Brustwarzen-Orgasmus](#)
[Manuelle Techniken für den Brust-oder Brustwarzen-Orgasmus](#)
[Orale Techniken für den Brust-oder Brustwarzen-Orgasmus](#)
[Spielzeug für den Brust-oder Brustwarzen- Orgasmus](#)
[Der Mund-Orgasmus](#)
[Der anale Orgasmus](#)
[Manuelle Techniken für den analen Orgasmus](#)
[Orale Techniken für den analen Orgasmus](#)
[Spielzeug für den analen Orgasmus](#)
[Der verschmelzende Orgasmus](#)
[Der Zonen-Orgasmus](#)
[Der Fantasie-Orgasmus](#)
[Solo-Sex](#)
[Manuelle Techniken für die Selbstbefriedigung](#)
[Wasser](#)
[Verschiedene Oberflächen](#)
[Vibratoren](#)
[6. Kapitel](#)
[Der männliche Orgasmus](#)
[Der Unterschied zwischen X und Y](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Der Penis-Orgasmus](#)
[Historisches und Amüsantes](#)

[Sexstellungen für den Penis-Orgasmus](#)

[Die Frau oben](#)

[Der Mann oben](#)

[Nebeneinander](#)

[Von hinten](#)

[Stehen, sitzen, knien](#)

[Manuelle Techniken für den Penis-Orgasmus](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Ode an Bryan und Penis-Samba](#)

[Korbflechtere](#)

[Orale Techniken für den Penis-Orgasmus](#)

[Historisches und Amüsantes](#)

[Ring-und-Siegel-Technik](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Mundmagie](#)

[Der Prostata- oder anale Orgasmus](#)

[Orale Techniken für den Prostata-oder analen](#)

[Orgasmus](#)

[Rosenblätter](#)

[Historisches und Amüsantes](#)

[Der Fantasie-Orgasmus](#)

[Der Brustwarzen-Orgasmus](#)

[Solo-Sex](#)

[7. Kapitel](#)

[Die sexuelle Gesundheit](#)

[Geben Sie Acht auf Ihren Körper](#)

[Historisches und Amüsantes](#)

[Historisches und Amüsantes](#)

[Was heißt hier »Dysfunktion«?](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Sind Sie manchmal lustlos?](#)

[Die Frauen: Von der Anorgasmie ins Nirwana](#)

[Anorgasmie](#)

[Vaginismus](#)

[Trockenheit der Scheide](#)

[Endometriose](#)

[Vulvodynia \(Vulvar Vestibulitis\)](#)

[Harnwegsinfektionen](#)

[Hefeinfektionen \(Candida Albicans\)](#)

[Blasenentzündung](#)

[Bakterielle Vaginose](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Die Männer: Wenn »er« nicht mitspielt](#)

[Prostatitis](#)

[Chronische Prostatitis](#)

[Impotenz oder die erektile Dysfunktion des Penis](#)

[Vorzeitige Ejakulation](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Unser Hormoncocktail und seine sexuellen Zutaten](#)

[Östrogen – Schlüssel zur weiblichen Vitalität](#)

[Die Macht von Testosteron](#)

[Testosteron und die Männer](#)

[Testosteron und die Frauen](#)

[Progesteron und Östrogen – ein wichtiges](#)

[Gleichgewicht](#)

[Sex und Medikamente](#)

[Sexuell übertragbare Krankheiten](#)

[8. Kapitel](#)

[Die Steigerung der Lust](#)

[Neue Horizonte öffnen](#)

[Historisches und Amüsantes](#)

[Sinnliche Massagen](#)

[Der Wirbel](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Die erotische Partnermassage](#)

[Aromatherapie](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Aphrodisiaka](#)

[Gleitmittel](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Heißes Spielzeug für Erwachsene](#)

[Historisches und Amüsantes](#)

[Dildos und Vibratoren](#)

[So werden Dildos benutzt](#)

[Verschiedene Vibratoren und Dildos](#)

[Der Mikrokitzler](#)

[Die Perlenkette](#)

[Der Hitachi Magic Wand-Vibrator und das G-Punkt-](#)

[Zusatzgerät](#)

[Penisringe](#)

[Tätowierungen aus Swarovski-Kristall](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Übungseier](#)

[Kristallstab](#)

[Historisches und Amüsantes](#)

[Operative Eingriffe](#)

[Krafttraining der erotischen Art](#)

[Kegelübungen](#)

[Die Übung:](#)

[9. Kapitel](#)

[Körper und Geist im Einklang](#)

[Von der sexuellen Energie zur spirituellen Liebe](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)

[Tantra - Wege zur mystischen Vereinigung](#)

[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Historisches und Amüsantes](#)
[Lous praktischer Leitfaden für spirituellen Sex](#)
[Die Grundpositionen des Tantra-Sex](#)
[Yab Yum](#)
[Horizontal mit dem Mann oben](#)
[Horizontal mit der Frau oben \(»Herabstoßende Shakti«\)](#)
[Der Mann hinter der Frau \(»Den Tiger durchbohren«\)](#)
[Die Techniken](#)
[Geheimtipp aus Lous Archiv](#)
[Kabazzah](#)
[Der Große Zug](#)
[Welle der Wonne](#)
[Der tantrische Orgasmus](#)
[Noch ein Wort vor dem Höhepunkt](#)
[Anhang](#)
[Die häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten](#)
[Chlamydien](#)
[Gonorrhö](#)
[Syphilis](#)
[Beckenentzündungen](#)
[Trichomonaden](#)
[Herpes](#)
[Genitalwarzen](#)
[Hepatitis B](#)
[HIV/AIDS](#)
[Danksagung](#)
[Das unterstützende Team](#)
[Das kreative Team](#)
[Das Team für Forschung und Entwicklung](#)
[Literaturverzeichnis](#)

[Register](#)

1. Kapitel

Der Super-Orgasmus

Das Büfett der Lust ist eröffnet

In meinen Sexseminaren werden mir viele interessante und bisweilen auch lustige Fragen zum Thema Sex gestellt, vor allem, was den Orgasmus betrifft. Die Fragen, die mich am meisten beschäftigen, betreffen die Unsicherheit von Männern und Frauen in Sachen Orgasmus. Ich erinnere mich an eine Frau, die nach 29-jähriger Ehe vor kurzem Witwe geworden war. Sie sagte: »Ich weiß nicht, ob ich je einen Orgasmus gehabt habe. Ich glaube schon, aber ich bin mir nicht sicher. Wie kann ich das wissen?«

Ähnliches sagte ein Mann, der erzählte, seine Freundin sei überzeugt, dass sie einen Orgasmus erlebt habe, doch er sich nicht sicher sei, ob das auch wirklich stimmte.

Wie kommt es zu dieser großen Unsicherheit bei einer so wichtigen Sache? Das ist eine der Fragen, die ich in diesem Buch beantworten will.

Kürzlich fragte mich ein Freund aus Frankreich, wie ich nach acht Jahren Sexualforschung, Hunderten von Geschichten, die ich gehört habe, und unzähligen Büchern, die ich zum Thema Sex gelesen habe, immer noch offen und unbefangen gegenüber Sex sein könne. Er meinte, meine Einstellung zum Sex müsse doch »deformiert« sein (wir wollen ihm diesen kleinen Übersetzungsfehler nachsehen). Als ich ihn fragte, wie er darauf käme, sagte er, dass seine Firma Tongeräte herstelle und er alles Erdenkliche über diese Musiksysteme hatte lernen müssen. Und jetzt könne

er keine Musik mehr genießen, weil er dabei nur noch die Verzerrungen von Systemen oder Geräten hören würde. »Also«, erwiderte ich, »dieser Vergleich hinkt. Bei Musikgeräten weiß man genau, wie sie sich anhören sollten, aber beim Sex gibt es Gott sei Dank keine genauen Vorschriften oder Richtlinien.«

Ich möchte damit klarstellen, dass ich dieses Buch als eine Anleitung, eine Sammlung von Vorschlägen betrachte, aber niemandem irgendwelche Vorschriften machen möchte. Jeder Mensch sollte einem sexuellen Erlebnis mit Erregung, Vorfreude und dem Gefühl begegnen, etwas Neues über sich selbst oder die Vorlieben und Abneigungen des Partners entdecken zu können. Niemand sollte Sex mit Angst oder Unsicherheit begegnen und das Gefühl haben, etwas tun zu müssen oder nicht zu dürfen. Wir haben weiß Gott schon viel zu oft gehört, was wir im sexuellen Bereich tun oder fühlen sollten. Ich konnte stattdessen in den vielen Jahren, in denen ich meine Seminare nun schon veranstalte, feststellen, dass es eine ungeheuer große Bandbreite gibt, wie Frauen und Männer sexuelles Vergnügen erleben. Es scheint ein grenzenloses Potenzial an Dingen zu geben, die man ausprobieren kann, und ein ganzes Universum an Möglichkeiten, die erkundet werden wollen. Ich bezeichne dieses Phänomen als »Büfett der Lust«. Manchmal möchte man vielleicht nur eine Vorspeise kosten, ein anderes Mal nach guter alter Hausmannskost greifen und gelegentlich ein mehrgängiges Menü vom Feinsten genießen.

In diesem Buch geht es darum, dass wir die Möglichkeit haben, alles zu probieren, was wir wollen. Intimität ist wie ein Tanz. Man weiß sozusagen, wo es langgeht, aber man macht nicht jedes Mal dieselben Schritte. Vielmehr zielt man auf eine Vielfalt an fließenden Bewegungen ab. Ein Seminarteilnehmer meinte dazu: »Ich weiß, dass ich zwei oder drei Dinge tun möchte, die ich wirklich gut kann und von denen ich weiß, dass sie für uns beide funktionieren.«



Geheimtipp aus Lous Archiv

Kate White, leitende Redakteurin bei der Zeitschrift *Cosmopolitan*, erklärte, dass die Leserinnen immer wieder die eine Frage stellen: »Wie kann ich beim Geschlechtsverkehr einen Orgasmus bekommen?«

Wenn Sie bereits meine beiden anderen Bücher (*Der perfekte Liebhaber* und *Die perfekte Liebhaberin*, Mosaik) kennen, fragen Sie sich vielleicht, ob es überhaupt noch Informationen zum Thema Sex und Orgasmus gibt, die nicht in den Büchern für *ihn* und für *sie* stehen. Eine gute Frage. Zuerst dachte ich auch, dass es nichts Grundlegendes mehr zu schreiben geben könne – außer vielleicht ein paar Details. Irrtum! Ich stellte nämlich fest, dass es noch sehr viel mehr zu lernen gibt.

Wenn Sie *Die perfekte Liebhaberin* oder *Der perfekte Liebhaber* noch nicht gelesen haben, dann lernen Sie hier nicht nur alles, was es zum Thema Orgasmus zu wissen gibt, sondern Sie erfahren auch, dass ich Sex nicht als Anstrengung betrachte, die nur den Orgasmus zum Ziel hat, sondern vielmehr als breite, geschwungene Allee in Richtung Vergnügen. Ein Orgasmus ist natürlich ein wunderbares, befriedigendes Erlebnis, aber er sollte nicht das einzige Ziel und die alleinige Triebfeder Ihres Sexlebens sein.

Sicher erinnern Sie sich, dass sich in der westlichen Welt in den Achtzigerjahren alles um den Konsum und das Anhäufen materieller Güter drehte. Nun, unsere Einstellung zum Sex hat unter derselben Leistungsorientierung gelitten, die diktierte, dass man immer Höchstleistungen bringen und möglichst viele außergewöhnliche Erfahrungen sammeln musste. Es gab bestimmte Arten von Erfahrungen, die man

einfach machen *musste*, wie den mehrfachen Orgasmus, der selten definiert, aber immer erwartet wurde. Und dann der gleichzeitige Orgasmus! Es gab Paare, die glaubten, dass sie nur auf den Knopf drücken mussten, um beim Sex jedes Mal die Wonnen des gemeinsamen Höhepunkts zu erleben.

Glücklicherweise haben wir diese konsumorientierte Einstellung heute wieder abgelegt oder stellen sie zumindest in Frage, sodass wir uns jetzt damit auseinandersetzen können, was uns beim Sex wirklich zusagt. Heute geht es eher um Einfachheit und mein Ziel ist es, in diesem Buch klug Fakten und Erfahrungen einfach und amüsant darzustellen.

Bei meinen Recherchen habe ich auch entdeckt, dass es eine viel größere Bandbreite an Orgasmuserfahrungen gibt, als ich mir vorgestellt hatte. Der Super-Orgasmus stellt nicht nur die aktuellsten Informationen zum Thema Orgasmus für Frauen und Männer zusammen, sondern macht sie auch so zugänglich, dass Sie das Buch allein oder gemeinsam als Paar lesen und Ihre Erfahrungen miteinander teilen können.

An dieser Stelle möchte ich noch eine kleine Warnung aussprechen: Niemand sollte dem Partner das Gefühl geben, dass er ein Problem hat, dass es ihm an technischem Geschick oder an Sinnlichkeit mangelt, oder ihm vorwerfen, dass er eine bestimmte Form des Orgasmus nicht erlebt. Schuldgefühle und Scham helfen nämlich nicht weiter, im Gegenteil.

Bevor Sie sich in die folgenden Kapitel vertiefen, möchte ich Ihnen einige Gründe nennen, warum Sie meiner Meinung nach mehr über den Orgasmus wissen sollten. Zum einen erleben Frauen und Männer den Orgasmus sehr unterschiedlich. Während Männer einen Orgasmus auf maximal sieben verschiedene Arten erleben können, sind es bei Frauen bis zu zehn verschiedene Arten! Haben Sie schon einmal vom Mundorgasmus gehört? Oder vom Zonenorgasmus? Vom Brustorgasmus? Beide Geschlechter

können einen solchen Orgasmus erleben. Zum anderen durchlaufen Männer und Frauen physiologisch betrachtet verschiedene sexuelle Erregungszyklen. Ein Paar, das versucht, gemeinsam zum Orgasmus zu kommen, muss sich deshalb mit einigen ganz natürlichen Herausforderungen auseinandersetzen.

Historisches und Amüsantes

Im Lauf der Geschichte wurde Sex auf sehr unterschiedliche Weise umschrieben.

Hier einige Beispiele:

- Hereinkommen und sie wieder erkennen (Ludwig XV. zugeschrieben)
- Seinen Speer in die Zukunft werfen (Franz Liszt)
- Eine lange Unterhaltung führen
- Eine Respektlosigkeit gegenüber meiner Person
- Ein Werkzeug (Lord Byron)
- Von Mitleid übermannt werden
- Sich wie eine Frau fühlen

Dieses Buch wird Ihnen zu neuen Einblicken in den eigenen Körper, den Ihres Partners und den Orgasmus im Allgemeinen verhelfen. Es vermittelt das nötige Bewusstsein, um einen Orgasmus – in welcher Form auch immer – zu erleben oder sich dafür zu entscheiden, keinen Orgasmus zu haben, wenn Sie dies vorziehen.

Obwohl dieses Buch vollständig informiert und in sich abgeschlossen ist, können Sie es auch zusammen mit den ersten beiden Büchern benutzen. Das erste ist für *sie*

gedacht, das zweite für *ihn* und das dritte für Sie beide zusammen. Leser, die mit meiner Art zu schreiben bereits vertraut sind, werden einige Techniken wieder erkennen, beispielsweise die mittlerweile berühmten manuellen Sextechniken, wie die Ode an Bryan und orale Techniken wie Siegel und Ring. Ich wiederhole sie hier für neue Leser und für alle, die ihr Gedächtnis auffrischen möchten. Meine neuen Leser heiße ich auch willkommen. Die hier vorgestellten oralen und manuellen Techniken sind nur die Spitze des sprichwörtlichen Eisberges. Mit anderen Worten: Wenn diese Techniken für Sie und Ihren Partnern funktionieren, können Sie Ihr sexuelles Repertoire mit den anderen beiden Büchern nach Belieben erweitern.

Was Frauen und Sexualität betrifft, bin ich der Ansicht, dass sie das Recht auf ausführliche, respektvolle und amüsante Informationen haben, die ihnen auch wirklich etwas bringen.

Dasselbe trifft natürlich auf die Männer zu. Unsere Kultur geht einfach davon aus, dass Männer sich in Sachen Sex auskennen, und deshalb bekommen sie oft nur ungenaue Informationen in Bezug auf den eigenen und den weiblichen Körper und ziehen möglicherweise die falschen Schlussfolgerungen.

Historisches und Amüsantes

Die beliebteste Zeit für Sex ist gegen 23 Uhr, speziell an den Wochenenden.

Die Mehrzahl der Paare, die ich treffe, möchten ihre sexuelle Beziehung lebendig halten oder neu beleben. Gleichzeitig wissen sie, dass Sex, unabhängig vom Alter, nach fünf Monaten, fünf oder fünfundzwanzig Jahren nicht mehr so neu und aufregend ist wie am Anfang. Ich hoffe, dass dieses

Buch Paaren einige Alternativen und Ideen bietet, mit deren Hilfe sie ihrem Sexleben Feuer und Energie verleihen. Dazu zeige ich Techniken, die sowohl für jung verliebte Paare als auch für »alte Hasen« interessant sind.

In meinen Seminaren konnte ich einen Trend beobachten: Die Neugier und die Bereitschaft zu Experimenten nimmt zu, zum Beispiel im Bereich Sexspielzeug oder Stellungen. Oft bauen Frauen und Männer ein bestimmtes Spielzeug, beispielsweise einen Vibrator, in ihr Liebesspiel ein, wenn sie es erst einmal ausprobiert haben. Wahrscheinlich tun sie dies nicht jedes Mal, sondern dann, wenn sie für mehr Abwechslung sorgen wollen.

Dieses Buch bietet auch brandneue Erkenntnisse aus dem Bereich der physiologischen, sexuellen Reaktionen bei Männern und Frauen. So können Forscher heute mit ungeheurer Genauigkeit die Nervenbahnen und Muskelwege verfolgen, die der Orgasmus im Körper nimmt. Auf Grund dieser Informationen können wir Orgasmusreaktionen besser erzeugen und intensivieren.

Medikamente wie Viagra haben die Türen mit Sicherheit noch weiter aufgestoßen. Es ist interessant, dass Wissenschaftler praktisch zufällig auf die Einsatzmöglichkeiten von Viagra als sexuellem Hilfsmittel gekommen sind. Ursprünglich wurde dieses Medikament zur Behandlung von Herzerkrankungen entwickelt. Als die Forscher ihre klinischen Studien beendet hatten, stellten sie fest, dass die männlichen Teilnehmer ihre Medikamentproben nicht zurückgaben. Später erfuhren sie, dass diese Männer mit Viagra erstmals seit Jahren wieder Erektionen hatten und potent geworden waren. Ganz klar, dass sie die Medikamentenproben nicht zurückgeben wollten! Mit dieser »Nebenwirkung« hatte der Pharmahersteller das große Los gezogen.

Was den weiblichen Orgasmus betrifft, haben wir verschiedene »Trends« kommen und gehen sehen. Zuerst war da die unanfechtbare Dominanz des Klitorisorgasmus,

dann war es die Suche nach dem G-Punkt, und bevor die Frauen Zeit zum Luft holen hatten, erfuhren sie, *dass alle* Frauen beim Orgasmus ejakulieren. Es gibt zwar diese verschiedenen Arten des Orgasmus und sie können manchen Frauen ungeheures sexuelles Vergnügen bereiten, aber es handelt sich nicht um universelle Wahrheiten. Meiner Meinung nach sind die Medien und die Pornoindustrie für die Etablierung falscher und unrealistischer Erwartungen mit verantwortlich.

Historisches und Amüsantes

Einem kürzlich im *New England Journal of Medicine* erschienenen Bericht zufolge nimmt die sexuelle Aktivität bei Frauen bei Vollmond um 30 Prozent zu.

Wie aber können Frauen wissen, was wahr, teilweise wahr oder gar nicht wahr ist, wenn bestimmte Dinge nicht im Kontext gesehen werden? In Kapitel zwei werde ich näher erläutern, wie sich bestimmte Mythen im Bereich Sexualität tagtäglich auf uns auswirken.

In Kapitel drei beschreibe ich die körperliche Seite des Orgasmus im Detail - welche Wirkung er auf die Geschlechtsorgane und den Rest des Körpers hat. Zu Ihrer Orientierung finden Sie dort auch zahlreiche Abbildungen. Sie werden feststellen, wo hier Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Männern und Frauen bestehen. Ich habe Wissenswertes zu Medikamenten aufgeführt, die sich sowohl positiv als auch negativ auf die Orgasmusfähigkeit auswirken. Wie immer habe ich auch Faktoren wie Alter, den Gesundheitszustand und die sich ständig ändernden emotionalen Bedingungen in Betracht gezogen, die die Lust am Sex beeinflussen.

Sex ist eine multidimensionale Erfahrung, denn sie bezieht nicht nur den Körper, sondern auch den Geist mit ein. Haben Sie jemals das Gefühl gehabt, dass Ihr Körper sich gehen lassen will, dass ihm aber der Geist dabei im Weg steht? In Kapitel vier geht es daher um die mentale Seite des Orgasmus. Wie behindern Ihre Einstellungen, Erwartungen oder Ängste Ihre Fähigkeit, Lust zu erfahren. Ich glaube grundsätzlich, dass wir die Freiheit haben, auf jede erdenkliche Art unser Vergnügen zu suchen, solange dabei der Sicherheit Rechnung getragen wird, d.h. solange Methoden zur Schwangerschaftsverhütung und zur Verhinderung von Krankheiten eingesetzt werden. Ich meine damit nicht, dass sie – koste es was es wolle – Ihr Vergnügen verfolgen sollen, sondern dass Sie selbst auferlegte Barrieren in Sachen Sex abbauen. Sex, und speziell der Orgasmus, können Vitalität und Energie verleihen und die Selbstachtung stärken. Wenn Sie diese Energie mit Ihrem Partner teilen, sind der Intimität und dem Vergnügen praktisch keine Grenzen gesetzt. Und gegen solches Vergnügen haben Sie doch sicher nichts einzuwenden, oder?

Das Herzstück dieses Buchs sind sicherlich die beiden Kapitel, die die neuesten Informationen zu Orgasmusarten und Techniken für Frauen und Männer enthalten. In Kapitel fünf und sechs lüfte ich anschließend so manches Geheimnis und stelle ein paar interessante neue Dinge vor. So beschreibe ich Positionen, die für bestimmte Arten des Orgasmus am besten geeignet sind, und zeige Möglichkeiten auf, wie Sie Vertrautes entsprechend anpassen können.

In den nächsten beiden Kapiteln geht es um medizinische Fragen in Bezug auf den Orgasmus (oder auf das, was den Orgasmus verhindert) sowie um Mittel, mit denen Empfindungen erhöht werden können, wie Aphrodisiaka, Massagetechniken und Gleitmittel.

Zu guter Letzt habe ich in Kapitel neun einige Ideen zusammengestellt, wie Sie die sexuelle Begegnung mit

auf Gesprächen zwischen den Partnern beruhen. Es ist unwahrscheinlich, dass die Frauen damals tatsächlich gefragt wurden, was sie nun in diesen göttlichen Zustand versetzt. Ich möchte Ihnen ein Beispiel geben. Teil zwei des *Kamasutras* widmet sich »amourösen Avancen«. Dies ist ein Ausschnitt aus dem Kapitel über Umarmungen:

»Auf seiner Seite liegend, lässt er sein bestes Glied auf ihr wie auf einer Zuchtstute ruhen, oder er liegt auf ihr, wobei der Teil seines Körpers unterhalb des Nabels auf der Scham des Mädchens ruht, und er presst sein Instrument an seinen Körper, ohne in es einzudringen. In diesem Augenblick öffnet sich das Geschlecht des Mädchens, übererregt, speziell wenn es ein großes Organ hat. Die Lenden fest gegen die Scham des Mädchens stoßend, packt er es bei den Haaren und hockt über ihm, um es zu kratzen, zu beißen und zu schlagen.«

Hört sich das für Sie sehr vergnüglich und lustvoll an? Selbst wenn man hin und wieder nichts gegen ein wenig Grobheit beim Liebespiel einzuwenden hat oder sich gerne mal den Po versohlen lässt, würde es mir nicht gerade gefallen, wie eine Zuchtstute fest gehalten und gekratzt, gebissen und geschlagen zu werden. Dennoch glaube ich, dass man den Frauen damals in Indien im Gegensatz zu heute mit mehr Respekt begegnete, obwohl sie wahrscheinlich missverstanden wurden. Trotz dieser Behandlung wurden Frauen in Vatsyayanas ursprünglicher Version des *Kamasutra* hoch geschätzt. Das Buch weist eindeutig darauf hin, dass es aus der Sichtweise des Mannes als Ehre galt, von einer Frau begehrt zu werden, und die Verführung einer Frau galt als Form der Kunst. Doch die Kunst ist und war schon immer ein subjektives Phänomen, wie wir alle wissen,

und die Perspektive des Mannes ist für die Frau nicht unbedingt gleichbedeutend mit Vergnügen.

Ich wollte Ihnen mit diesem Auszug aus dem *Kamasutra* zeigen, wie leicht es ist, im Bereich Sexualtechnik irrelevante Informationen zu erhalten. Ich lernte zwar viel über die indische Kultur im vierzehnten Jahrhundert und erhielt einige sehr interessante Tipps zu sexuellen Positionen, aber insgesamt entsprach das Buch nicht meinen Erwartungen und enthielt nicht die Informationen, die ich brauchte. Und so setzte ich meine Suche nach praktischem sexuellen Wissen fort.

Geheimtipp aus Lous Archiv

Wie Frauen bestimmte männliche Merkmale messen können: 1) der Abstand von seiner Zeigefingerspitze zum unteren Ende seiner Handfläche entspricht der Länge seines erigierten Penis, 2) je länger oder breiter der Mond seines Daumennagels ist, desto länger oder breiter ist sein Penis. Eine Seminar teilnehmerin meinte dazu: »Jetzt wird die Fahrt im Bus viel interessanter!«

Bald stieß ich auf andere Bücher, in denen ich einigermaßen nützliche Informationen fand. Ich wollte wissen, was Männer am aufregendsten fanden, und warum und – was vielleicht noch wichtiger war – welche Techniken als erfolgreich galten. Außerdem suchte ich nach leicht verständlichen Erklärungen, die mir genau zeigten, wie bestimmte Liebesakte durchgeführt wurden. Was machten Liebende mit ihren Daumen? Mit der Zunge? Was taten sie überhaupt? In Buchhandlungen und Büchereien fand ich zumeist nur dicke Bände zur Sexualgeschichte mit Bildern oder Zeichnungen von Männern und Frauen in Positionen,

die unnatürlich, unbequem und mir völlig ungeeignet schienen. Obwohl ich den Anweisungen hätte folgen können, war ich mir sicher, dass einer oder beide Partner bald einen Krampf haben statt sexuelle Lust empfinden würden.

Aus Gründen der Fairness muss ich jedoch sagen, dass es ein paar helle Lichter am Horizont gab. Bücher wie *The Sensuous Woman* von »J«, *The Happy Hooker* von Xaviera Hollander und Alex Comforts *The Joy of Sex* präsentierten Informationen auf eine Art, die mir gefiel – so, als sei sexuelle Interaktion und der Wunsch, dabei gut zu sein, für alle Menschen etwas ganz Natürliches. In diesen Büchern schienen die abgebildeten Körper zu normalen Menschen zu gehören, und die sexuellen Szenarien waren ebenfalls realistischer und fanden nicht in irgendeinem Land der Fantasie statt. Außerdem lernte ich etwas dabei: Bevor ich *The Sensuous Woman* las, hatte ich noch nie etwas von oralem Sex gehört!

Obwohl ich alle drei Bücher gerne las, hatte ich dabei irgendwie das Gefühl, bei abgeschaltetem Ton fernzusehen: Die Bilder waren hilfreich, aber die Bücher enthielten nicht genug spezifische Details, wie ich diese Resultate in meinem eigenen Schlafzimmer erreichen konnte.

Als Nächstes suchte ich praktischen Rat im Kino. Hollywood leistete mit einigen Szenen in Filmen für Erwachsene zwar gute Arbeit, wenn es um Ideen ging, wie man eine sinnliche Atmosphäre schafft, doch bei den eigentlichen Sexszenen zeigen die Regisseure nur leuchtende Augen, gefolgt von zwei Menschen, die nach vollbrachtem Akt strahlen, ohne irgendeinen Hinweis, wie dieses Strahlen auf ihr Gesicht gezaubert wurde. Wenn der Film zu Ende war, frustrierte mich schon allein der Gedanke, dass die Schauspieler über mehr Informationen verfügten als ich. Die Tatsache, dass diese Männer und Frauen nur schauspielerten, trug wenig dazu bei, meinen Durst nach