

DANIA SCHIFTAN

COMING



IN 10
SCHRITTEN
ZUM
VAGINALEN
HÖHE-
PUNKT

SOON

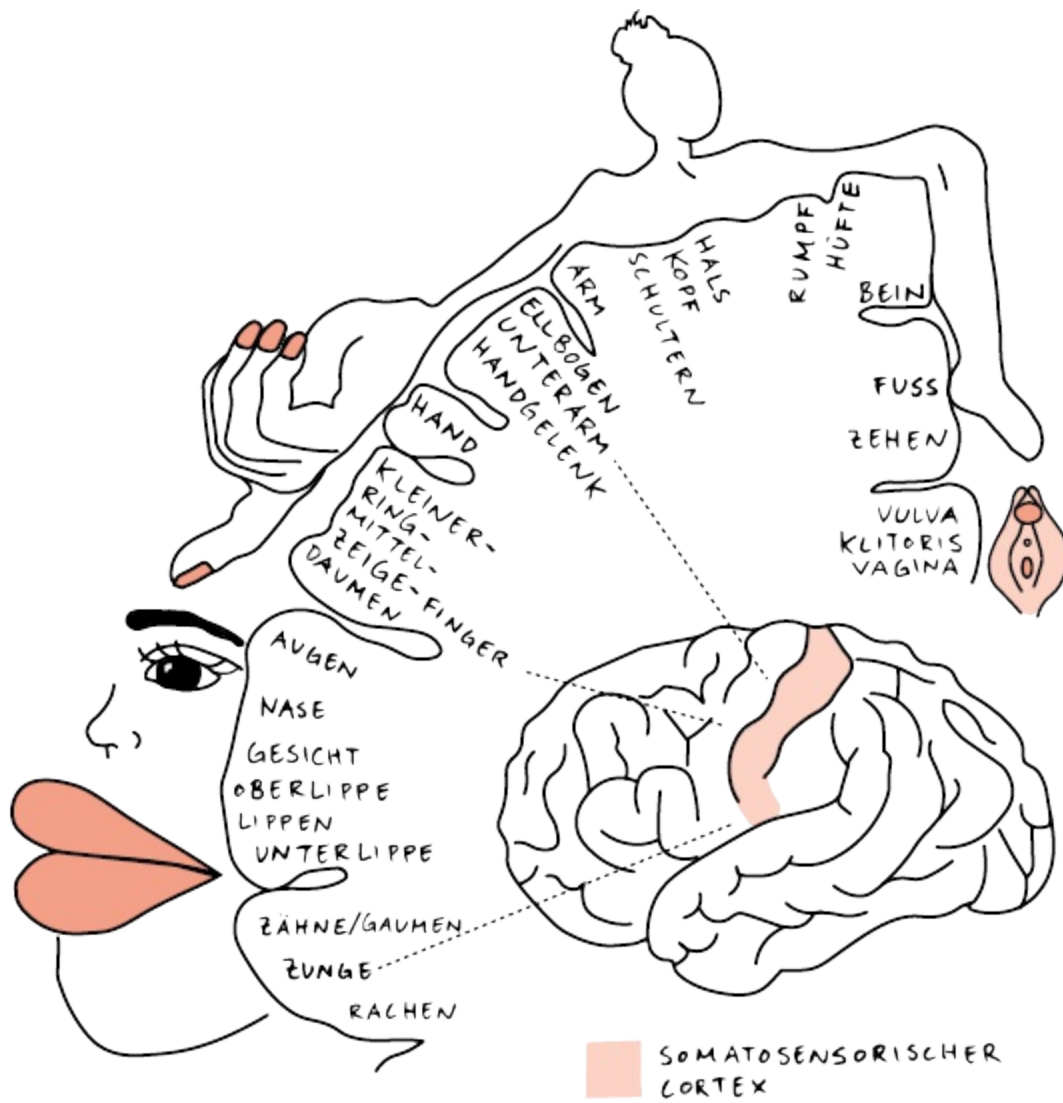
PIPER

ORGASMUS IST ÜBUNGSSACHE

entsprechenden Körperstelle an das Gehirn geschickt. Bei den ersten Berührungen einer Nervenendigung empfinden wir kaum etwas, es kann sogar zu Schmerzempfinden kommen. Das Gehirn kann diesen Reiz anfangs nicht deuten. Es schlägt Alarm und muss erst noch lernen, die Berührung richtig einzuordnen. Je besser und schneller der Kopf gezielte Reize verarbeiten kann, desto sensibler ist die Körperregion.

Wie genau läuft der Prozess der Erregungsleitung im Körper ab? Bei jeder Berührung wird ein Impuls über Nervenbahnen vom Ort der Berührung ans Gehirn gesendet. Je häufiger das geschieht, desto dicker wird die spezifische Nervenbahn. In der Großhirnrinde, genauer im somatosensorischen Cortex, gibt es verschiedene Regionen, die für Empfindungen in den einzelnen Körperteilen zuständig sind.

Je häufiger wir einen Körperteil benutzen, desto mehr Platz wird ihm auf der Großhirnrinde eingeräumt. Für die häufig eingesetzten und deshalb hoch empfindsamen Lippen oder den Daumen entstehen so mit der Zeit größere Areale als zum Beispiel für die Hüfte oder den Hals, die wir seltener aktiv einsetzen. So ergibt sich auch die Proportion des etwas unförmigen Menschen, der die folgende Grafik umgibt: Je größer ein Körperteil abgebildet ist, desto mehr Platz ist in unserem Gehirn für ihn eingeräumt.



Zuordnung von somatosensorischen Arealen der Großhirnrinde des Menschen zu Körperteilen

Der Bereich für die Geschlechtsorgane liegt in der großen Hirnspalte oben am Kopf. Damit wir bei Stimulation wirklich etwas spüren, müssen sich in der Großhirnrinde erst Synapsen bilden. Synapsen sind Verbindungen zwischen einzelnen Nervenzellen und dafür zuständig, Informationen zu speichern und schnell weiterzuleiten. Sie bilden sich erst, wenn die Nervenendigungen im Geschlecht oder anderswo häufig genug Impulse an die entsprechende Gehirnregion schicken.

Einer der Gründe, warum viele Frauen nicht durch Reizung ihrer Vagina zum Höhepunkt kommen, ist demnach, dass die Vagina noch nicht so erfahren und sensibilisiert ist, wie sie es sein könnte. Das Gehirn versteht die Reize von dort nicht und kann sie folglich nicht mit Erregung verbinden. Bei einigen Frauen ist lediglich ein kleiner Teil der Vulva sehr sensibel und fähig, Erregung zu empfinden. Meist ist das die Klitoris, oftmals sogar nur der

kleine, außen liegende Teil, der Klitoriskopf. Weil diesen Bereich fast jede Frau kennt und er oft am häufigsten berührt wird, sind die Nervenendigungen hier besonders sensibel und die entsprechenden Synapsen in der Großhirnrinde sind gut ausgebildet. Das Gehirn hat also gelernt, diese Methode zur Erzeugung und Steigerung von Erregung zu mögen. Im Umkehrschluss bedeutet das aber: Die Nervenbahnen zu Stellen, die nicht gereizt werden, schlafen ein oder sind noch gar nicht aufgewacht.

Da unser Gehirn beim Lernen leider nicht sehr schnell ist, dauert es eine Weile, bis es die entsprechenden Reize versteht und richtig einordnen kann. Damit sich im Kopf neue Synapsen bilden, muss eine Stelle in der Vagina zwischen 2000 und 10 000 Mal berührt werden. Aber keine Panik: Das heißt nicht, dass du 2000 bis 10 000 Mal üben musst – da kämen wir ja auf keinen grünen Zweig. Bei jedem Üben berührst du einen Punkt mehrere Hundert Mal. Das bedeutet, dass du mit jedem Mal eine Veränderung in deinem Körper spüren kannst. Manche spüren die Veränderung kontinuierlich, bei anderen dauert es etwas, der Effekt ist dann jedoch oft umso stärker. Jede Frau tickt ein bisschen anders. Dranbleiben lohnt sich aber in jedem Fall – garantiert!

Bevor du loslegst, musst du herausfinden, welche Synapsen bei dir bereits vorhanden sind. Denn um zu wissen, was genau du trainieren willst, solltest du wissen, welche Bereiche schon fit sind. Wo liegen deine »Stärken«? Du musst dein ganz persönliches Erregungsmuster kennen, wenn du dein Repertoire erweitern willst. Also fühl genau hin. An welchen Stellen empfindest du viel? Welche sind bereits gut mit dem Hirn verbunden? Auf welche Reize reagierst du? Was muss passieren, dass du zum Orgasmus kommst? Falls du bei Berührung deiner Vagina kaum etwas spürst: Welche feinen Unterschiede spürst du? Wo fühlt es sich angenehmer an als anderswo?

Falls du mehr über verschiedene Erregungstypen und -methoden wissen willst, kannst du im Kapitel »Theorie für Wissenshungrige: die vier Erregungstypen« am Ende dieses Buches weiterlesen. Für die nächsten Schritte ist es nicht notwendig, diese eher theoretischen Hintergründe zu kennen, aber du kannst dort sehr spannende Erkenntnisse zum Thema finden, wenn es dich interessiert.

Scanne also die Art, wie du dich erregst und selbst zum Orgasmus bringst. Vielleicht helfen dir folgende Fragen dabei:

Die Orgasmus-Checkliste – solo: Wie mache ich es?

- * Befriedige ich mich überhaupt regelmäßig selbst?
- * In welcher Körperhaltung befinde ich mich dann?
- * Welche Hilfsmittel benutze ich: Hand, Vibrator, Kissen, etc.?
- * Wie berühre ich mich? Wie viele Finger benutze ich? In welche Richtung bewege ich sie? Nach rechts? Oder eher nach links?
- * Wo genau berühre ich mich?
- * In welchem Rhythmus gehe ich vor? Schnell oder langsam?
- * Wie viel Druck/Spannung wende ich an?

- * Presse ich meine Beine zusammen?
- * Wie schnell atme ich?
- * Wie bewege ich meinen Körper?
- * Welche Bilder, Fantasien und Gedanken setze ich ein?
- * Woran denke ich, wenn ich anfangen? Woran denke ich kurz vor dem Orgasmus?
- * Wie lange dauert es, bis ich komme?
- * Was ändere ich generell vor dem Höhepunkt, um über die Schwelle zu kommen?
- * Habe ich dann andere Fantasien, reibe ich schneller, stärker?
- * Wie lange dauert der Orgasmus?
- * Und wie lange dauert es nach dem Orgasmus, runterzukommen?

Und jetzt scannen wir den Geschlechtsverkehr mit deinem Partner:

Die Checkliste – im Double: Wie machen wir es?

- * Was erregt mich?
- * Welche Berührungen steigern meine Erregung?
- * Welche Berührungen verringern sie?
- * Was stört mich beim Sex?
- * In welchen Stellungen haben wir Geschlechtsverkehr?
- * Bei welcher Stellung spüre ich am meisten? Bei welcher am wenigsten?
- * Was spüre ich?
- * Finde ich Geschlechtsverkehr erregend?
- * Stimulieren ich oder meine Partner meine Klitoris während des Geschlechtsverkehrs?
- * Mag ich es schnell oder langsam?
- * Steigert sich meine Erregung mit dem Tempo?
- * Bin ich angespannt?
- * Bewege ich mich?
- * Mag ich es hart oder eher sanft?
- * Mag ich immer das Gleiche oder gibt's da Unterschiede?
- * Wie empfinde ich den Penis?
- * Lenkt mich mein Partner in meiner Erregung ab?
- * Wie wichtig ist es, dass mein Partner genau das Richtige macht?
- * Komme ich in einer bestimmten Stellung einem Orgasmus näher?
- * Gibt es eine Stellung, die mir Schmerzen bereitet?

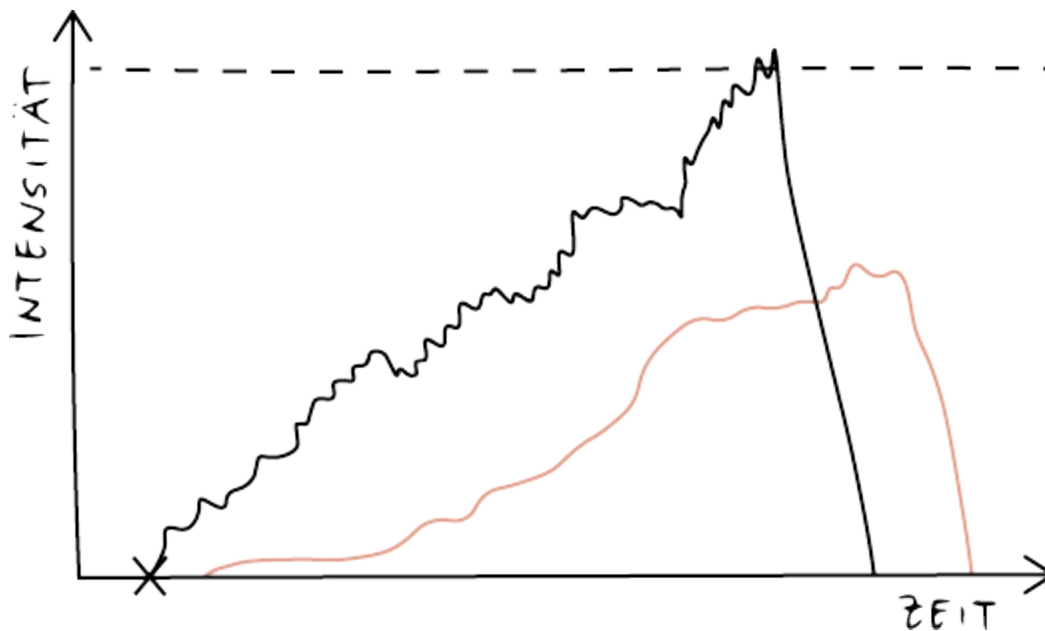
Mit diesen »Scans« wollen wir herausfinden, was dich sexuell erregt und wie hoch der Genussfaktor dabei ist. Das ist wichtig, weil du so erkennst, was du schon gelernt hast, also welche Nervenendigungen bereits sensibilisiert sind. Spannend ist auch, dass viele Frauen bei dieser Übung realisieren, dass sie bei der Selbstbefriedigung andere Zonen stimulieren

und andere Techniken anwenden als beim Geschlechtsverkehr. Außerdem erkennen wir so, dass Genuss und körperliche Erregung nicht dasselbe sind.

Sex kann sehr genussvoll sein, auch wenn die körperliche Erregung eher mittelmäßig ist. Umgekehrt kann auch die Erregung hoch sein, während die Frau auf emotionaler Ebene wenig empfindet. Genuss und körperliche Erregung sind zwei Faktoren, die meist nicht Hand in Hand laufen.

Ein Beispiel: Nina will abschalten, also schaltet sie ihren Vibrator an. Sie hält ihn rechts an ihre Klitoris, dreht voll auf. Es dauert zwei Minuten. Sie kommt. Ihr Körper war erregt, jedenfalls am Schluss, sonst wäre sie ja nicht gekommen. Der Genuss war nicht riesig, aber es ging ja auch ums Abschalten, um die Entspannung nach dem Orgasmus, nicht primär ums Genießen. Zeichnet man beide Faktoren als Kurven in ein Diagramm, würde das in etwa so aussehen: Die körperliche Erregungskurve, hier schwarz dargestellt, geht schnell nach oben, hat den Peak beim Orgasmus und fällt danach rapid ab. Die emotionale Lustkurve/Genusskurve, orange eingezeichnet, sieht anders aus: Sie steigt langsam und schwach an und ist nach dem Orgasmus, in der Entspannung, am höchsten – danach sinkt sie rasant ab. Richtig hoch ist sie nie.

Ninas Erregungsdiagramm bei der Selbstbefriedigung:



Beispielhafter Erregungsverlauf bei der Selbstbefriedigung

Ein anderes Beispiel: Jetzt hat Nina Sex mit ihrem Freund, lange und ausgiebig. Zuerst knutschen sie, dann verwöhnt er sie oral, sie haben Sex in der Missionarsstellung und danach von hinten, bis ihr Freund kommt. Nina hat keinen Orgasmus, aber sie hat den Sex sehr genossen. Sie war sehr erregt und fand die Nähe und Intimität mit ihrem Partner toll. In der ersten Position spürte sie weniger, in der zweiten ein bisschen mehr, aber sie hatte trotzdem großen Spaß am Sex. Ihre körperliche Erregungskurve (schwarz) beginnt hoch