

Komm doch, wie Du willst!

von Stefanie Rinke

für Separée No. 21 (Sommer 2019)

Der Orgasmus – lustvoller Höhepunkt, absoluter Sinnesrausch, Glücksgefühl voller Innigkeit und strömender Liebe. Jede und jeden betrifft es, niemand wird sich diesem Thema ganz und gar entziehen wollen, handelt es sich doch um einen Augenblick völliger Präsenz, erfüllter Lust, des ganz bei sich im Hier- und Jetzt-Seins, friedvoller Hingabe. Für manche ist es eine Selbstverständlichkeit, für andere etwas, das sie sich hart erkämpft haben, für viele etwas, das sie gerne zelebrieren, für wieder andere ein großes Problem, für die nächsten eine Sache, über die sie nicht gerne Auskunft geben. In jedem Fall aber wird über das „Kommen“ viel zu wenig miteinander geredet, angesichts der großen Bedeutung, die es mal mehr, mal weniger für Frauen und Männer hat. Einerseits gibt es viele Gemeinsamkeiten zwischen den Menschen, wie der Orgasmus erlebt wird, andererseits aber ist ein breites Spektrum möglicher Vorlieben vorhanden hinsichtlich der Wege, wie das höchste Glücksgefühl zu erreichen ist. Schließlich sind wir Menschen nicht alle gleich.

Die Unterschiedlichkeit mag dazu führen, dass sich vorgefertigte Ansichten hartnäckig halten, auf welche Art wir es am besten machen sollten. Nach wie vor gibt es Unsicherheiten, wie das Kommen geht, ob es überhaupt geht und was richtig ist. Das Vortäuschen des Orgasmus ist immer noch verbreitet. Der Leistungsdruck beim Sex ist in den letzten Jahren angesichts der allgemeinen Selbstopтимierung nicht weniger geworden. Die Verunsicherung greift noch tiefer um sich, bestimmte Formen des Orgasmus werden weiterhin ganz in Abrede gestellt.

Zum Beispiel der vaginale Orgasmus. Er sei nur ein Mythos, wie noch im Juni 2018 in der „Untenrum-Kolumne“ des „jetzt“ Online-Magazins der *Süddeutschen Zeitung* behauptet wird. So schreibt Katja Lewina, dass die „Mehrheit aller Frauen den Penetrations-Orgasmus nie erreichen wird“ („jetzt“, Juni 2018), und zitiert Studien, wonach viele Frauen keine vaginalen Orgasmen haben. Doch was heißt das eigentlich? Nur weil es eine Minderheit ist (von immerhin einem Drittel aller Frauen), die den vaginalen Orgasmus regelmäßig lebt, soll er nicht existieren? Sind solche Behauptungen überhaupt zulässig?

Schaut man genauer hin, dann diene die Behauptung vom Mythos des vaginalen Orgasmus in den 1970er Jahren als „feministische Kampfansage“. Damals argumentierte etwa Alice Schwarzer in „Der kleine Unterschied und seine großen Folgen“ (1975), dass nicht die Vagina sondern die Klitoris das eigentliche Sexorgan der Frau sei. Die vaginale Lust durch Penetration sei hingegen äußerst unwahrscheinlich, weil die Klitoris beim normalen Geschlechtsverkehr zu wenig stimuliert werde. Männer allerdings würden den „Mythos“ vom vaginalen Orgasmus gerne aufrechterhalten, um Frauen für ihre männliche Lust am Koitus gefügig zu halten. Diese Ansicht vertrat Schwarzer auch noch im Jahr 2015 (vgl. „Emma“, September/Okttober 2015, S. 6).

Ist für die Zeit der Frauenbewegung der 1970er Jahre diese Aussage nachvollziehbar, weil u.a. Freuds Glaubenssatz vorherrschte, wonach sich die Sexualität des Mädchens von der Klitoris, der ersten noch kindlichen Lustzone, auf die Vagina, die reife Lustzone, übertragen sollte, um eine erwachsene, vollwertige Frau zu werden. So hat Schwarzer zu Recht Einspruch erhoben und sich für Selbstbestimmung eingesetzt. Denn natürlich sind Frauen vollwertig, wenn sie ihr Leben lang klitorale Orgasmen leben. Doch sollte andersherum heute aus dieser Selbstbestimmung nicht wieder Einseitigkeit nunmehr unter entgegengesetztem Vorzeichen hervorgehen. Denn warum sollten sich Frauen zwischen dem klitoralen und vaginalen Orgasmus entscheiden müssen? Sind es nicht vielmehr zwei mögliche Kanäle orgastischer Lust? Für den Orgasmus gilt doch: Viele Wege führen nach Rom! Denn er ist zunächst einmal „nur“ eine Kontraktion und Entladung im Bereich des unteren Bauchraums. Diese läuft bei allen Menschen ungefähr gleich ab. Was sich unterscheidet, sind die Wege, durch die der Orgasmus stimuliert wird, diese sind vielfältig und erlern- und potenziierbar. Ein Klärungsversuch.

Das Wort Orgasmus stammt von griechisch „orgao“ für „vor Lust anschwellen, strotzende Begierde“. Der Orgasmus ist nicht nur der Höhepunkt, sondern auch ein Wendepunkt der sexuellen Erregung wie eine Kurve, die nach dem Hoch abfällt und in Entspannung mündet. Schaut man sich wissenschaftliche Untersuchungen zum Orgasmus an, so beziehen sich viele auf die umfangreichen empirischen Untersuchungen von William H. Masters und Virginia E. Johnson aus dem Jahre 1966. Die Wissenschaftler untersuchten die Orgasmen von über 10 000 Paaren im Labor. Anhand der untersuchten männlichen und weiblichen Orgasmen unterschieden Masters und Johnson vier Phasen des sexuellen Reaktionszyklus, die zwar in unterschiedlicher Intensität und Ausprägung messbar waren, dennoch aber bei allen untersuchten Frauen

und Männern im Kern ungefähr gleich ablaufen.

1. Die Erregungsphase, in der es zur vermehrten Durchblutung von Schamlippen, Klitoris, Vagina und Penis sowie zum Feuchtwerden der Sexorgane kommt. Am Ende der Erregungsphase hat sich der Uterus aufgerichtet, durch den beim Orgasmus später Kontraktionen fließen. Diesem Aufrichten entspricht die Erektion beim Mann.

2. In der Plateauphase verfärben sich beim Mann die Eichel und bei der Frau die Schamlippen rot bis dunkelrot, was „Sex Skin“ genannt wird. Zeitgleich füllen sich die Schwellkörper und Blutgefäße bei beiden Geschlechtern. Bei der Frau entsteht im unteren Scheidendrittel eine zylinderförmige Verdickung am Scheideneingang, die sogenannte „orgastische Manschette“, worin der Schaft des Penis aufgenommen werden könnte.

3. In der Orgasmusphase setzt dann der Höhepunkt ein. Es kommt zur Pulsbeschleunigung, zur Erhöhung des Blutdrucks und veränderten Atemfrequenz. Bei der Frau bilden sich in der orgastischen Manschette, die mit der Klitoris und dem Anus verbunden ist, regelmäßig wiederkehrende Zuckungen, d.h. kurz aufeinanderfolgende ringförmige Kontraktionen, diese treten ebenfalls an der Gebärmutter wie Wehen auf. Sie sind auch elektrisch messbar, werden allerdings von Frau zu Frau unterschiedlich wahrgenommen und verspürt. Beim Mann vollziehen sich die Kontraktionen vor allem im Penis und im Bereich des Beckenbodens. An die Kontraktionen schließt sich die Entladung an, die sehr unterschiedlich ausfallen und empfunden werden kann.

4. In der Auflösungsphase bilden sich die angeschwollenen Organe zurück und nehmen ihre ursprüngliche Größe an. Entspannung macht sich breit, Puls und Atmung normalisieren sich wieder (vgl. Masters und Johnson 1966).

Dieser Zyklus bildet eine Grundfunktion, die jeden Orgasmus bestimmt – schon 1927 von Wilhelm Reich erforscht und in „Die Funktion des Orgasmus“ dargelegt. Wir können also sagen, dass bei Frau und Mann quasi ein Netz von Kanälen mit einem Zentrum im Beckenboden aus Klitoris / Penis, Gebärmutter und Vagina / Prostata, Anus vorhanden ist, das durch Brustwarzen, Mund und Gehirn erweitert und ergänzt wird. Wird ein Kanal des Geflechts stimuliert, – bei der einen läuft es am besten über die Vagina, bei der nächsten über den Anus oder die Klitoris, beim Mann über den Penis – so wird dadurch der orgastische Zyklus ausgelöst. Und weil die Kanäle untereinander in Verbindung stehen und die Kontraktionen und Entladungen beim Orgasmus gemeinsam anstoßen, sind eine Vielzahl von Orgasmen möglich. Immer ist dabei auch unser Gehirn involviert, das nicht umsonst als das größte Sexorgan gilt, weil es anhand von Fantasien den

Körper stark stimuliert.

Zum Beispiel wird durch erotische Bilder und mechanische Reibung der Klitoris oder des Penis ein prickelndes, warmes Blitzgewitter im Unterleib hervorgerufen. Dieser durch Masturbation als Selbstakt mechanischer Lust erreichte Orgasmus ist oft der erste, den wir praktizieren, ist er in der Regel doch leicht zugänglich. Der Kanal des vaginalen Geschlechtsverkehrs ist komplizierter, weil dieser Weg zu zweit eingeschlagen wird und man aufeinander eingeht, interagiert und weitere Kanäle wie den Mund, die Fantasie, die Klitoris noch hinzuzieht. Oft ist es beim vaginalen Sex die verstärkte Atmung, welche die aus der Kontraktion und Entladung abfallende Lust über den ganzen Körper verteilt, so dass es in Armen und Beinen zu automatisch ablaufenden Bewegungen kommen kann oder in der Kehle ein tiefer Klang zu hören ist. Generell kann eine orgastische Kontraktion so weit gehen, dass sie die Intimzone des unteren Bauchbereichs verlässt, sich etwa auf den Hals- und Schulterbereich überträgt und sich dann über Mund und Kopf lustvoll entlädt. Oder die Kontraktion findet in den Oberschenkeln statt und entlädt sich als Energiewelle über den gesamten Oberkörper.

Neulich erzählte mir zum Beispiel meine Freundin Caro, dass sie am Telefon mit ihrem neuen Freund einen so starken Orgasmus gehabt habe, dass ihre Unterhose ganz nass gewesen sei. Sie ejakulierte leicht, das wusste ich, und das also nun sogar am Telefon, ganz ohne körperlichen Kontakt zu ihrem Freund geschweige denn Geschlechtsverkehr? Auch hatte sie sich nicht selbst angefasst. Allem Anschein nach spielte sich bei ihr alles im Kopf ab. Den körperlichen Reiz brauchte sie gar nicht. Die Energie mit ihrem Freund, seine Stimme, seine Worte, ihre Fantasien mit ihm lösten dieses starke Ereignis bei ihr aus.

Eine andere Freundin, Janine, berichtete von einem verrückten orgiastischen Erlebnis. Sie wäre in einem Techno-Club gewesen und hätte mitten auf der Tanzfläche durch den mentalen Kontakt zu ihren schwulen Freunden, mit denen sie keine körperlichen Berührungen sondern lediglich intensive Blicke ausgetauscht hätte, einen Orgasmus erfahren. Dabei sei sie ganz autonom auf der Tanzfläche gestanden, hätte ihre Hände vor ihrem Bauch zu einem Dreieck geformt, sich vorgestellt, dass diese Geste ihr Geschlecht und ihr Gefühl symbolisiere und habe dann den Kopf in den Nacken gelegt, um eine vorgestellte Himmelsenergie oder ein göttliches Fließen in ihren geöffneten Mund strömen zu lassen. So sei sie dann ohne geschlechtlichen Kontakt gekommen. Auch diese Geschichte klang in meinen Ohren äußerst exceptionell, doch glaubte ich Janine, denn

ich war bei einer ähnlichen Situation selbst schon einmal Augenzeugin gewesen. Janine machte sich anhand ihrer Imagination und einer eigenen inneren Erzählung das Ereignis und löste so den Höhepunkt aus.

Unsere Narrationen und Fantasien haben also einen ganz erheblichen Anteil an Orgasmen. Das, was wir uns erzählen, während wir es tun, oder auch nur, was wir uns vorstellen, wie es sein könnte, wenn wir es tun, stimuliert uns stärker als wir denken. Längst ist hinlänglich bekannt, dass sich der Orgasmus neben dem rein physischen Ereignis in unserem Großhirn abspielt. Und dies ist kein passives, es geschieht einfach, sondern ein durchaus trainierbares Vorgehen. Der Kopf geht voran. Einbildung und Vorstellung bauen sich ins Nichts hinein mentale Brücken, über die man gehen kann, um zum Strom des Eintretens des Orgasmus zu gelangen. Meine Freundin Janine hatte sich jenseits von irgendwelchen Berührungen mit ihren schwulen Freunden vorgestellt, dass sie diese vielleicht alle zusammen auf der Tanzfläche lieben würde, gleichzeitig mit allen verbunden war und ihr aus vollem Himmel Energie in den Mund fließen würde, welche sich im Unterleib als wärmende Kraft sammelte und ihr heiße Kontraktion bescherte. Ebenso Caro, sie hatte sich durch das liebevolle Erzählen mit ihrem Freund am Telefon in eine mentale Vorstellungswelt begeben. Anfassen brauchten sich beide dabei nicht, wurden doch Mechanismen angestoßen, die ihrem – man muss sagen – durchaus geübten Körper und Geist hinlänglich bekannt waren: Muskelkontraktionen und anschließende strömende Energien, Atemflüsse und Ejakulationen.

Der Orgasmus ist universell, ganz egal wie wir kommen, alles geht und darf sein. Jeder und jede drückt allerdings den Orgasmus anders aus, zeigt ihn in jeweils individueller Form. Durch die Vielfalt der orgastischen Wege und den jeweils „erzählten“ Geschichten wird die Eigenheit und Individualität eines jeden unterstrichen. In diesen Momenten offenbaren wir uns der Welt und sind wahrhaftig, wodurch wir Selbstzufriedenheit und Selbstvertrauen erlangen.

Somit kann ich nur ermutigen, die Wege der Orgasmen zu erkunden und besser kennenzulernen. Hierfür biete ich gemeinsam mit Sugata Wolf Schneider regelmäßig in Berlin Orgasmus-Workshops an und zwar für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Kontaktaufnahme und nähere Informationen unter: rinkestef@gmail.com.