Während des Sex nie einen Orgasmus zu bekommen ist blöd. Noch blöder: ein schlechtes Gewissen deswegen zu haben. Das weiß Autorin Henriette Hell

Die Geschichte des O.

Mein Exfreund warf mir vor, dass ich beim „richtigen" Sex nie zum Höhepunkt gelange. Dass ihn das nicht befriedige. Warum nur machen es einem die Männer so schwer? Reicht es nicht, dass man nicht so einfach kommt wie andere Frauen? Die einzige Orgasmus-Chance beim Rein-Raus für mich besteht darin, mich währenddessen selbst anzufassen. Das kann natürlich ganz geil sein, aber in den meisten Fällen verkam der Sex so zu einem Wettlauf.

Warum die Schauspielerei?

Einen Orgasmus vorspielen wollte ich nie – aus Gründen der Selbstachtung. Doch in dieser Hinsicht bin ich offenbar allein. Wussten Sie, dass 90 Prozent aller Frauen regelmäßig Orgasmen vortäuschen? Das hat eine Befragung der Berliner Charité ergeben. 41 Prozent davon wollen ihrem Partner bestätigen, dass er ein guter Liebhaber ist, 25 Prozent versuchen, ihn so schneller zum Höhepunkt zu bringen. Und: 16 Prozent glauben, ihm den Orgasmus schuldig zu sein. Schuldig?! Das Nicht-kommen-Können ist offenbar zu einem Tabu und Makel geworden. Schrecklich!

Wo bleibt die Sensibilität?

Meine Idealvorstellung von Sex ist ein angezogener Mann (ohne Anschlusstermin), der sich eine Stunde lang ausschließlich damit beschäftigt, meine Brüste und meine Klitoris zu stimulieren. Aber die meisten Männer geben leider schon nach fünf Minuten auf, weil sie sich entweder langweilen oder nicht beherrschen können. Ich hatte schon Sex im Fahrstuhl, Sex zu dritt, Sex im Wasser und Sex total auf Droge. Aber wurde er besser, je wilder ich versuchte, zum Orgasmus zu kommen? Nein. Ich stumpfte ab, wurde routinierter. Und fühlte mich ständig irgendwie unter Druck gesetzt.

Bringt es Tantra?

Also reiste ich nach Indien, um Tantra kennenzulernen. Und erfuhr: „Das Problem ist, dass der Mann sofort bereit ist. Vorspiel verzögert nur, was er eigentlich will. Frauen hingegen brauchen Zeit, bis sie sich öffnen. Das ist nur möglich, wenn man Sex nicht nur als ein Mittel zur Befriedigung sieht." Diese Worte meiner Tantra-Lehrerin – und wie intensiv man sich bei dieser Praxis mit seinem Partner beschäftigt – waren für mich wie eine Erlösung.

Was ich anderen Frauen rate?

Fakt ist: Es gibt nun mal Frauen, die rein biologisch gar nicht dazu in der Lage sind, durch bloße Penetration zum Höhepunkt zu kommen. Niemand ist „schuld" daran. Ich möchte diesen Frauen eine Last von den Schultern nehmen. Und ihnen sagen: Es geht vielen ähnlich. Ich plädiere für mehr Gelassenheit und Spaß im Bett – statt ständigem Druck und Selbstzweifeln. Lasst unseren Orgasmus bitte endlich kommen, wann und wie er will!

UNSERE EXPERTIN

JOURNALISTIN HENRIETTE HELL

Die 30-Jährige erkundete ihren Orgasmus und schrieb ein Buch darüber: *Achtung, ich komme!* (Blanvalet, 12,99 €)

Kommen Sie mal klar!

Lassen Sie sich nicht stressen, probieren Sie lieber diese Tricks und Stellungen aus. Sie ebnen den Weg zum Höhepunkt (und sind auch hot, wenn's nicht klappt ...)

DIE BESTEN P-OOOOH-SITIONEN:

Der Doppelwurm

Legen Sie sich flach auf den Bauch und bitten Sie ihn, sich flach auf ihren Rücken zu legen. Strecken Sie ihm Ihren Po entgegen, sodass er von hinten in Sie eindringen kann. Durch sein Körpergewicht intensivieren sich die Stöße.

Der Gartenstuhl

Statt in der Missionarsstellung einfach nur flach dazuliegen, strecken Sie Ihre Beine durch und legen Sie sie auf seine Schultern. Wenn Sie sich fühlen wie ein zusammengeklappter Gartenstuhl: check! Je weiter Sie sich zusammenfalten, desto tiefer ist die Penetration.

Der Schweinehund – Doggy Style für Faule

Knien Sie sich vor ihm auf dem Bett hin, strecken ihm Ihren Po entgegen und legen Kopf und Arme auf der Matratze ab. Das ist nicht nur bequemer, sondern sorgt auch für noch tiefere Penetrationen. Und das Beste daran: Sie können sich nebenbei auch in aller Ruhe noch selbst anfassen.

Das Hausfrauenglück

Unterschätzen Sie niemals den heimischen Küchentisch: Legen Sie sich mit dem Rücken darauf, rutschen Sie mit dem Becken an die Kante, dann lassen Sie ihn eindringen. Dieser Winkel kommt besonders gut, und er kann Sie währenddessen mit seinen Händen oder einem Toy verwöhnen.

Das rückwärts reitende Cowgirl

In der Reiterstellung können Frauen Rhythmus und Penetrationswinkel selbst bestimmen, deshalb lieben wir sie. Variation: Setzen Sie sich doch mal verkehrt herum auf ihn – während er mit ausgestreckten Beinen die Aussicht auf Ihren Po genießt, können Sie sich zurücklehnen, um so Ihren G-Punkt noch intensiver zu stimulieren.

WIR VERLOSEN mit amorelie.de acht Paarvibratoren „Doppio". Gesamtwert: ca. 520 €. Alle Mitmach-Infos auf S. 4 im Hauptheft, Stichwort: Amorelie.

jolie Gewinn

jolie.de

Hier geht's direkt zur Teilnahme: www.jolie.de/amorelie

DIE HEISSESTEN TIPPS

Spanking Light Bitten Sie ihn um ein paar machomäßige Klapse auf Ihren Hintern. Dem wird er sicher gerne nachkommen – und bei Ihnen wird die gesamte Unterleibsdurchblutung angeregt. Win-win!

Beckenbodenparty Ein trainierter Muskel bringt mehr Spaß. Dafür immer mal wieder anspannen – als würden Sie auf der Toilette den Urin anhalten. Schlechte Nachrichten für alle Sneakerfans: Die meisten Orgasmen haben angeblich Frauen, die oft Sieben-Zentimeter-Absätze tragen.

Kissenschlacht Legen Sie in der Missionarsstellung ein Polster unter Ihren Po. Das wirkt Wunder ...

Atemlos durch die Nacht? Beim Sex eine ziemlich schlechte Idee. Achten Sie lieber darauf, währenddessen tief durchzuatmen. So sorgen Sie für eine bessere Durchblutung, und die Lusthormone können sich im ganzen Körper verteilen.

Toy für alle Fälle Der „Doppio" (s. o.) von BeauMents ist ein Alleskönner für beide: Cockring, Nippelklemme, vaginal, klitoral ...

TEXT: THERESA LACHNER; FOTOS: 2005-2015 LUST PRODUCTIONS SL/ ROCÍO LUNAIRE (3), PRIVAT; STILLS: PR