

Schaukeln zum Gipfel

Text: Stefanie Graul



Woran liegt es wirklich, dass Frau beim penetrativen Sex mit einem Mann so häufig nicht kommt? Nach einem Streifzug durch die Anatomie und Erkenntnisse der Sexualwissenschaft wird klar, männliche und weibliche Genitalien passen doch sehr gut zusammen. Der Knackpunkt für das Problem liegt ganz woanders.

SCHON OFT, ZU OFT, haben wir gelesen, dass Frauen beim Sex mit einem Mann – also beim penetrativen Sex, der in der Fachsprache penovaginal genannt wird – nicht so oft und nicht so sicher zum Orgasmus kommen wie ihr männlicher Partner und dass es für sie bei der Selbstliebe oder mit einer weiblichen Partnerin besser klappt. Hier schwanken die Zahlen von denen, die beim Penetrationssex nicht kommen, von etwa einem bis zu zwei Dritteln. Das heißt, dass es etwa 30 bis 70 Prozent der Frauen nicht gelingt, beim Liebespiel mit ihrem Partner einen Höhepunkt zu haben, ohne sich währenddessen extra klitoral zu stimulieren. Mit dem eigenen Finger, dem des Mannes oder einem so genannten Auflegevibrator. Ein Drittel der Frauen erlebt gar keinen Orgasmus beim Partnersex – Womanizer hin oder her. Aber die Statistik sei jetzt egal, wir wollen uns dem Woher und dem Warum, also den verschiedenen Gründen dafür zuwenden und dann eine einfache Lösungsmöglichkeit vorschlagen.

Zunächst aber eine kleine Geschichtslektion und entsprechende Meinungen: Anfang des vergangenen Jahrhunderts gab es eine jahrzehntelange feministische Diskussion um bzw. gegen die unter anderem von Sigmund Freud vertretene These, der penetrative Orgasmus sei dem klitoralen überlegen.

Ich möchte ihn „penetrativ“, nicht mehr „vaginal“ nennen – wir sehen gleich den Grund dafür. Hier vertraten Analytikerinnen wie Helene Deutsch und Karen Horney von Anfang an die Ansicht einer gleichberechtigten Entwicklung weiblicher und männlicher Libido und wehrten sich gegen Freuds Meinung, weibliche Lust, insbesondere die klitorale, sei etwas inhärent „Männliches“, denn wirklich weibliche Lust sei empfangend passiv, nur die männliche aktiv. Später traten Forscherinnen wie Rachel Maines, die sich mit der Geschichte des Vi-

trativen Höhepunkt positiv korreliere. Diese These nützt niemandem, außer dem Geldbeutel (unethischer) gynäkologischer Chirurgen, genauso wie die absurde Aufspritzung der weiblichen G-Zone mit Hyaluron oder die verstümmelnde Kürzung innerer Vulvalippen.

Dann seziiert in den 1990ern Helen O'Connell, eine bahnbrechende australische Urologin, als erste die Klitoris und beweist, dass sie sich weit in die Vagina hinein ausdehnt und es deshalb gar keinen Orgasmus gibt, bei dem die Klitoris nicht beteiligt ist. Deshalb wird heute unter anderem von dem Endokrinologen Emanuele Jannini von einem klito-urethro-vaginalen Gewebekomplex gesprochen. Das heißt, alle drei, also Kitzler, Urinausgang sowie Vagina mit G- und A-Zone (oben

„Alle drei, also Kitzler, Urinausgang sowie Vagina mit G- und A-Zone sind für den weiblichen Orgasmus verantwortlich.“

brators beschäftigt hat, für eine Gleichwertigkeit aller weiblichen Orgasmen ein, egal in welcher Form, und vertraten vehement die grundlegende These, dass weibliche Lust völlig unabhängig von einem männlichen Penis existieren kann. Und dass eben nicht der durch das männliche Organ ausgelöste „vaginale“ Höhepunkt der „wirklich weibliche“ sei und alle anderen diesem untergeordnet. Oft wird hier auch gesagt, der penetrative Sex sei aufgrund mangelnder klitoraler Stimulation einfach ungeeignet für die Klimax der Frau. Wichtig und richtig. Einerseits.

Denn noch heute pathologisieren einige Mediziner und Psychologen wie Stuart Brody Frauen, die beim Partnersex nicht penetrativ kommen. Sie hätten mehr psychische Störungen und einen nicht so schwingenden Gang. Alles Quatsch. Ebenso die absurde und wissenschaftlich falsche These, dass ein kürzerer Abstand zwischen Klitoris und Vaginaleingang mit der Fähigkeit zum pe-

vor dem Muttermund vorne an der Vaginalwand) sind gemeinsam für den weiblichen Orgasmus verantwortlich. Die Modeerscheinung des sogenannten „blended orgasm“, das heißt vaginal und klitoral gleichzeitig, ist der häufigste Orgasmus. Später wurde allerdings auch festgestellt, dass Klitoris, Vagina und Muttermund mit unterschiedlichen Nervensträngen verbunden sind und damit durchaus eine variable, auch einzeln ansteuerbare Orgasmus-Qualität vorzuliegen scheint.

Analog hierzu wird auch im Tantra, beispielsweise im kaschmirischen Shaivismus, von sieben verschiedenen weiblichen Orgasmen gesprochen, die jeweils tiefer gehen und ekstatischer oder orgasmischer sind. Also länger dauern, glücklicher machen, tiefere Gefühle hervorrufen usw. Es wird der



klitorale, urethrale, vaginale und anale sowie Zervix-, Nippel- und Ganzkörper-Orgasmus unterschieden. Oft handelt es sich dann nicht mehr um kurze gipfelartige Entladungen, so genannte Peak-Orgasmen, sondern um andauernde ekstatische Zustände. Man kann auch energetisch oder mental kommen – völlig ohne Berührung. Warum aber kommen beim penetrativen Sex nicht einfach alle Frauen rucki-zucki

wie so viele Männer? Ich persönlich bin beispielsweise nicht der Auffassung, der klassische Heterosex, Missionarsstellung und Co., sei schlecht für die Frau geeignet. Ich glaube sogar, dass er – selbstverständlich unter anderen gleichberechtigten Spielformen – gut, sogar ausgezeichnet passt für die Frau, aber nur, wenn man das Ganze entsprechend handhabt. Auch anatomisch, aber dazu gleich.

Zunächst kurz zu den häufigen Erschwernissen für die Frau: Erstmal ist da die unterschiedlich lange Lustkurve. Nach Johnson und Masters, dem US-amerikanischen Forscherpaar, kommt der Mann im Durch-

schnitt schneller zum Höhepunkt als die Frau. Hier variieren die Zahlen so sehr, dass ich mich mit Minutenangaben zurückhalten möchte. Das ist sowieso wieder Statistik, aber in jedem Fall ist die Dauer zu kurz für die zahlreichen Frauen, die etwa zwanzig Minuten bis eine halbe Stunde brauchen, um zu kommen. Da haben wir dann einfach keine Chance, Anatomie hin oder her.

In dieser häufigen Situation kann man als Paar natürlich vorher schon für die entsprechende erotische Stimmung sorgen, z. B. durch ein ausgefeiltes Vorspiel mit und ohne Toys oder indem man als Frau für die eigene Lust Verantwortung übernimmt und in einer entspannten Selbstliebesession vorarbeitet, um wunderbar angeregt einzusteigen.

Ein weiterer Faktor, meiner Meinung nach vielleicht der wichtigste, liegt im Rhythmus, nämlich in der meist üblichen Schnelligkeit der Stoß-Frequenz, die ein genaues Spüren, eine minutiöse Entfaltung der Lust beider Partner verhindert. Ebenso erschwert sie die für den weiblichen Orgasmus so oft erwähnten psychischen Faktoren des Vertrauens, das ein Loslassen erst ermöglicht.

Wir sollten demnach alle unsere (direkte oder indirekte) Pornosozialisation vergessen. Das normale Porn-Skript – und nicht der penetrative Sex – ist einfach nicht ideal für Ekstase, entgegen aller Annahmen. Für die der Frau sowieso nicht, aber in zweiter Linie kommt auch die männliche Lust so nicht zu voller Entfaltung. Der Trans-Philosoph Paul B. Preciado bezeichnet die Pornografie als eine Riesenindustrie, welche die männliche Lust fest und buchstäblich in der Hand hat und die weibliche nicht nur domestiziert, sondern dominiert und verdinglicht.

Beim hirnlosen Rammeln spürt eine Frau meist nichts bis auf die Stöße. Und außerdem dauert das Ganze noch dazu eben oft zu kurz. Langsam hingegen, sich ziellos treiben lassen, spüren, berühren, unverschämt sein, unverschämt langsam ... Ihn,

verdammt noch mal, warten lassen. Zum Beispiel vorher warten lassen, bis die Vulva prall ist, feucht und sich von selbst leicht öffnet. Dann kann er eindringen. Sagen wir in der spießigen Missionarsstellung. Positiv quälend langsam kann er sein Körpergewicht nutzen, sehr kontrolliert. Mit viel Innehalten.

Und hier kommt das Geheimnis, der sehr sehr einfache Trick. Hier zeigt sich, dass Vulva/Vagina (einschließlich Klitoris!) und Penis (einschließlich Schambein) ausgezeichnet zusammenpassen. Denn wenn er dann, nach einer Zeit des ausgefeilten Teasings, ganz in die Vagina eingetaucht ist und anfängt, sich langsam zu bewegen, dann begleitet die Frau seine stoßenden Bewegungen (bitte langsam, kontrolliert und gefühlvoll) mit einer Auf- und Abwärtsbewegung – also gleichzeitig langsam rein und raus und hoch und runter.

Genauer: Während er in sie eindringt, schiebt sie ihr Becken mit der Klitoris über sein Schambein mit etwas Druck nach vorne/unten. Dabei kommt zur vaginalen auch

eine klitorale Stimulation und die gesamte Umgebung des Vaginaleingangs kommt in Bewegung und auch in eine gewisse Dehnung. „Rocking“ nennt man das neudeutsch. Hierzu ist es völlig egal, wie weit Klitoris und Vaginaleingang voneinander entfernt sind – die Kontaktfläche seines Körpers ist groß genug.

Wie auf einer Schaukel, aber langsamer, schiebt sie ihr Becken rauf und runter oder vor und zurück. Kein Wunder, dass in der Kunst und auch bei Freud (vor allem in der Traumdeutung) der Geschlechtsverkehr mit Schaukeln assoziiert war. Rauf und runter, hin und her und dann: Fliiiiiiiiiiiegen. ♥

„Ein Faktor liegt in der Schnelligkeit der Stoß-Frequenz, die ein genaues Spüren, eine minutiöse Entfaltung der Lust beider Partner verhindert.“