



**GOLDMANN**  
Lesen erleben

### *Buch*

Bei Lou Paget geht es um das A und vor allem um das »O« beim Sex: den Orgasmus. Jeder will ihn, nicht alle kriegen ihn und nur wenige wissen genau, was dabei passiert. Aber die gefragte »Sexpertin« lässt keine Wünsche und Fragen offen: Sie klärt über die verschiedenen Arten des Orgasmus auf und empfiehlt todsichere Wege zum absoluten Höhepunkt für SIE und IHN. Ihr Buch verbindet erotische Berichte rund um Liebe und Sex mit konkreten Anleitungen für lustvolle und absolut höhepunktverdächtige Stellungen, manuelle und orale Stimulation und Abenteuer mit Sexspielzeug. Alle Tipps sind praxiserprobt und absolut heiß. Starten Sie mit Lou Pagets Hilfe zu ungeahnten Höhenflügen durch!

### *Autorin*

Lou Paget ist Sex-Expertin und -beraterin. Seit 1993 veranstaltet sie 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.

### *Von Lou Paget außerdem im Programm*

- Die perfekte Liebhaberin (16263)
- Die perfekte Liebhaberin. Mit CD (16607)
- Der perfekte Liebhaber (16343)
- Der perfekte Liebhaber. Mit CD (16605)
- Die perfekte Leidenschaft (16565)

Lou Paget

# Der perfekte Orgasmus

Höhepunkte zum Abheben

Aus dem Amerikanischen  
von Beate Gorman

GOLDMANN

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.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Neuveröffentlichung Februar 2013

Erstmals auf Deutsch erschienen 2001 unter dem Titel *Der Super-Orgasmus*.

© 2001/2013 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2001 Lou Paget

Originaltitel: The Big O

Originalverlag: Broadway Books, New York

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: © Edvard March/Corbis

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Satz: Martin Strohkendl, Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17367-9

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

---

# Inhalt

<b>1. Kapitel: Der Super-Orgasmus</b> .....	9
Das Büfett der Lust ist eröffnet. ....	9
<b>2. Kapitel: Die Wahrheit über den Orgasmus</b> .....	19
Weit verbreitete Mythen über den Höhepunkt .....	19
Von der Sünde zur Lust. ....	26
Zwischen den Zeilen lesen .....	27
Sex ist, was Vergnügen macht. ....	31
<b>3. Kapitel: Die körperliche Seite des Orgasmus</b> .....	35
<i>Die Reaktionen des Körpers</i> .....	35
Vertrautheit mit dem Körper .....	35
Die Phasen des Orgasmus .....	36
Der Sexualzyklus des Mannes. ....	41
Der Sexualzyklus der Frau .....	49
Der Orgasmus – das unbekannte Wesen .....	59
<b>4. Kapitel: Die mentale Seite des Orgasmus</b> .....	61
<i>Den Kopf frei machen</i> .....	61
Dem Leistungsdruck begegnen .....	61
Die Rolle der Kommunikation .....	62
Liebe auf derselben Wellenlänge. ....	67
Ein romantischer Tanz .....	73

---

<b>5. Kapitel: Der weibliche Orgasmus</b> .....	77
<i>Die Suche nach dem Unerwarteten</i> .....	77
Das letzte Geheimnis .....	77
Salz auf der Haut: erotische Abwechslung .....	82
Der Klitoris-Orgasmus .....	84
Der vaginale oder Muttermund-Orgasmus .....	97
Der G-Punkt- oder AFE-Orgasmus .....	105
Der U-Punkt- oder Harnröhren-Orgasmus .....	111
Der Brust- oder Brustwarzen-Orgasmus .....	114
Der Mund-Orgasmus .....	115
Der anale Orgasmus .....	116
Der verschmelzende Orgasmus .....	119
Der Zonen-Orgasmus .....	119
Der Fantasie-Orgasmus .....	120
Solo-Sex .....	120
<b>6. Kapitel: Der männliche Orgasmus</b> .....	125
<i>Wie Sie Ihren »besten Freund« optimal einsetzen</i> .....	125
Der Unterschied zwischen X und Y .....	125
Der Penis-Orgasmus .....	126
Der Prostata- oder anale Orgasmus .....	146
Der Fantasie-Orgasmus .....	148
Der Brustwarzen-Orgasmus .....	149
Solo-Sex .....	149
<b>7. Kapitel: Die sexuelle Gesundheit</b> .....	153
Geben Sie Acht auf Ihren Körper .....	153
Was heißt hier »Dysfunktion«? .....	155
Die Frauen: Von der Anorgasmie ins Nirwana .....	160
Die Männer: Wenn »er« nicht mitspielt .....	167
Unser Hormoncocktail und seine sexuellen Zutaten .....	176
Sex und Medikamente .....	181
Sexuell übertragbare Krankheiten .....	182

---

<b>8. Kapitel: Die Steigerung der Lust</b> . . . . .	185
Neue Horizonte öffnen . . . . .	185
Sinnliche Massagen . . . . .	186
Aromatherapie . . . . .	189
Aphrodisiaka . . . . .	192
Gleitmittel . . . . .	194
Heißes Spielzeug für Erwachsene . . . . .	196
Operative Eingriffe . . . . .	205
Krafttraining der erotischen Art . . . . .	207
<b>9. Kapitel: Körper und Geist im Einklang</b> . . . . .	209
Von der sexuellen Energie zur spirituellen Liebe . . . . .	209
Tantra – Wege zur mystischen Vereinigung . . . . .	212
Lous praktischer Leitfaden für spirituellen Sex . . . . .	216
Der tantrische Orgasmus . . . . .	237
Noch ein Wort vor dem Höhepunkt . . . . .	240
<b>Anhang</b> . . . . .	241
Die häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten . . . . .	241
Danksagung . . . . .	249
Literaturverzeichnis . . . . .	251
Register . . . . .	253



*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.*





# 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 klei-

nen 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 heiÙe 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 Medikamentenproben 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 sexu-

elles 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, Massage-Techniken und Gleitmittel.

Zu guter Letzt habe ich in Kapitel neun einige Ideen zusammengestellt, wie Sie die sexuelle Begegnung mit Ihrem Partner zu einem spirituellen Erlebnis machen können. Ich beschreibe meine Version des Tantra, wozu ich exotische und asketische Quellen ausgewählt habe. Hier lernen Sie die traditionellen Techniken des Fernen Ostens zur Verlängerung und Kontrolle von Erektion und Ejakulation und zur Intensivierung des Or-

gasmus kennen. Haben Sie nicht Lust auf eine Reise in fremde Kulturen?

Das Wichtigste ist aber, dass das Lesen dieses Buches Ihnen Spaß macht. Die zusammengetragenen Informationen sollen Ihren Horizont erweitern, Ihre Neugier wecken und Ihren Appetit anregen.

Viel Spaß!

## 2. Kapitel

---

### *Die Wahrheit über den Orgasmus*

#### **Weit verbreitete Mythen über den Höhepunkt**

Die Überschrift dieses Kapitels fasst meine Absicht bereits zusammen: Mir geht es um die Offenlegung von Vorurteilen und Falschinformationen rund um den Orgasmus. Es gibt Hunderte von Mythen, die uns daran hindern, den Höhepunkt zu erreichen oder zu genießen. Hier sind nur einige davon:

- Der gleichzeitige Orgasmus ist befriedigender als der separat erlebte Höhepunkt.
- Der gleichzeitige Orgasmus ist die Voraussetzung für die sexuelle Harmonie in der Partnerschaft.
- Menschen, die sexuell enthaltsam leben, sind gesünder.
- Die wiederholte sexuelle Erfahrung einer Frau mit einem Mann kann später bei einem Kind, das von einem anderen Mann gezeugt wurde, »Spuren« hinterlassen.
- Alle Frauen können beim vaginalen Geschlechtsverkehr zum Orgasmus kommen.
- Frauen, die einen mehrfachen Orgasmus erleben, sind unmoralisch.
- Nur bestimmte Arten von sexuellen Höhepunkten »zählen wirklich«.

All diese Aussagen sind offenkundig falsch und damit irreführend. Einige basieren auf veralteten wissenschaftlichen Thesen, die später widerlegt wurden, andere sind auf religiöse Dogmen mit didaktischem oder sogar repressivem Zweck zurückzuführen. Ein weiterer Mythos besagt, dass nur Männer ejakulieren.

Nichts ist von der Wahrheit weiter entfernt! Viele Frauen sondern eine Flüssigkeit ab, wenn sie erregt sind, bei der es sich nicht um Urin handelt. Diese Flüssigkeit stammt aus speziellen Drüsen an beiden Seiten der Harnröhre. Daher die häufige Annahme, dass es sich um Urin handelt.

### *Geheimtipp aus Lous Archiv*

Nach Meinung der Sexualforscherin Helen Fisher »ist der weibliche Sexualtrieb flexibler; daher besteht bei Frauen eine größere Neigung zur Bisexualität. Die weibliche Libido ist zudem intensiver (aber weniger konstant), in einen weiter gefassten emotionalen und sozialen Kontext eingebettet und zeigt im Verlauf des Lebens Dauerhaftigkeit«.

Dr. Beverly Whipple zufolge, die zusammen mit den Forschern Alice Kahn Ladass und John D. Perry dem G-Punkt seinen Namen gab, handelt ein weiterer Mythos im Zusammenhang mit der weiblichen Ejakulation davon, dass es nur bei der Stimulation des G-Punkts dazu kommt. Auch das stimmt nicht. Manche Frauen ejakulieren, wenn sie erregt sind, während andere sagen, dass es bei ihnen noch nie zur Ejakulation gekommen ist. Einige Frauen wiederum wird erst bewusst, dass sie ejakuliert haben, wenn sie hören, dass es so etwas überhaupt gibt.

Eine Seminarteilnehmerin berichtete dazu Folgendes: Sie machte mit ihrem Freund Urlaub in einem »schicken Hotel in London«. Während einer sexuellen Begegnung befand sie sich oben, während er sie oral befriedigte. Sie wurde immer erreg-

ter und stand kurz vor dem Höhepunkt, als ihr Freund sie plötzlich sanft wegstieß und behauptete, sie habe uriniert. Beschämt eilte sie ins Badezimmer und der romantische Abend war beendet.

Nachdem die beiden wieder nach New York zurückgekehrt waren, ließ ihr dieses Ereignis keine Ruhe, da sie nicht glauben wollte, dass sie wirklich uriniert hatte. Als sie eins meiner Seminare besuchte und von der weiblichen Ejakulation hörte, dämmerte es ihr. »Mein Gott«, rief sie. »Genau das ist mir in London passiert!« Sie war so erregt und stimuliert gewesen, dass ihre Drüsen die Flüssigkeit abgegeben hatten. Unsagbar erleichtert konnte sie es kaum abwarten, nach Hause zu gehen und ihrem Freund davon zu berichten.

### *Geheimtipp aus Lous Archiv*

Freud war einer der ersten Wissenschaftler, der öffentlich über den weiblichen Orgasmus sprach. Leider behauptete er aber, dass nur der vaginale Orgasmus ein »reifer« Orgasmus sei.

Diese Frau steht mit solch falschen Vorstellungen über den Orgasmus und über ihren Körper nicht alleine da. Wie viele der oben ausgeführten Aussagen haben Sie schon mal gehört und vielleicht sogar für wahr gehalten? Ist es offensichtlich, dass diese Aussagen veraltet, halb wahr oder ganz falsch sind? Wie kann man den Unterschied zwischen Wahrheit und Unwahrheit erkennen?

Wir wollen uns mit einigen anderen Mythen näher befassen:

- Wenn eine Frau vor ihrer ersten Periode noch keinen Höhepunkt erlebt hat, wird sie möglicherweise niemals einen bekommen.

Falsch. Es gibt kein bestimmtes Alter, in dem eine Frau ihren ersten Orgasmus erleben kann oder gar muss. Auch



Lou Paget

## **Der perfekte Orgasmus**

Höhepunkte zum Abheben

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17367-9

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2013

Das »A« und »O« beim Sex: der Orgasmus

Atemberaubende Stellungen, leidenschaftliche Küsse und erregende Berührungen entführen auf unvergessliche Höhenflüge ... Wer will ihn nicht, den perfekten Orgasmus – doch wie ist er zu erreichen? Die bekannte »Sexpertin« Lou Paget klärt über die verschiedenen Arten auf, wie SIE und ER zum Orgasmus gelangen, und beschreibt sichere Wege zum absoluten Höhepunkt. Ihr Buch vereint erotisch lustvolle Erfahrungsberichte mit ganz konkreten, vielfach erprobten Anleitungen und Hinweisen.

Dieses Buch ist erstmals 2001 auf Deutsch unter der Titelformulierung "Der Super-Orgasmus" erschienen.

 [Der Titel im Katalog](#)