

# 12 Regeln zum Orgasmus einer Frau

## Regel 1: Vorspiel

Bei drei von vier Frauen ist das Vorspiel wichtiger als der eigentliche Verkehr. Unsere Auswertung verschiedener Umfragen ergab eine mittlere Anlaufzeit von 20 Minuten, wobei richtiges Vorspiel gemeint ist und nicht Kuschneln, Händchenhalten oder Müll raustragen. Allerdings ist permanentes Ansteuern der Geschlechtsmerkmale kontraproduktiv. Der Grund: Die weiblichen Geschlechtsorgane sind rasch überreizt und dann geht nichts mehr. Also berühren sie ihre Freundin zuerst an anderen erogenen Zonen, wie z.B. Ohr, Nacken, Zehen, um sie auf ein höheres Erregungsniveau zu bringen. Dann erst widmen sie sich den Hotspots, bis ihre Freundin kurz vor dem Ausklinken ist.

## Regel 2: Einfallsreichtum

Jede dritte Frau gibt zum Thema „orgasmusförderliches Vorspiel“ an: „Je länger desto besser ...“ Sie haben auch so eine? Dann sollten sie immer mal wieder herumexperimentieren. Die Betonung liegt auf „immer mal wieder“. Auf die Frage, mit welcher Art von Liebhaber man am wahrscheinlichsten den Höhepunkt erreicht, lautet die Antwort stets: „Er muss Einfallsreichtum haben“. Probieren sie einfach mal was Neues aus, zum Beispiel:

- zwei Gläser Champus (entspannt und entkrampft ihre Partnerin)
- andere Streichel-, Kuss- oder Kosetechniken
- neue Utensilien wie Pinsel, weiche Tücher, Fesseln, Massageöl usw.
- Rollenspiele (fragen sie, welcher Ort, welche Situation sie anmacht)
- Frauenfreundliche Sexvideos
- eine erotische Kurzgeschichte, die sie ihr vorlesen

## Regel 3: Stimmung

Neun von zehn Frauen sagen: „Damit ich richtig erregt werde, muss die Stimmung passen.“ Stress, Anspannung, Alltagskram, dicke Luft oder ungelöste Beziehungskonflikte, schon stürzt ihr System ab. Frauen können sexuell nicht so leicht abschalten wie Männer. Also unterstützen sie sie dabei:

- Seien sie besonders nett zu ihrer Partnerin, schaffen sie eine positive Grundstimmung.
- Fördern sie Entspannung, mit z.B. einem Bad, einer Fußmassage, einem Glas Wein etc.
- Räumen sie die Wohnung auf, legen sie ihre Lieblings-CD ein, schalten sie das Handy aus und eine stimmungsvolle Beleuchtung ein.

## Regel 4: Handarbeit

Nur 1,5% der befragten Frauen masturbieren direkt in der Vagina. Alle anderen stimulieren die Klitoris und deren Umgebung oder Kitzler und Scheide zugleich. Das heißt für sie: Beziehen sie die so genannte „Zauberperle“ mit in ihr Liebesspiel ein! Finden sie Stellungen, in denen ihre Partnerin die zusätzliche Handarbeit als angenehm empfindet, was nämlich nicht in jeder Stellung der Fall ist! Die weibliche Mehrheit bemängelt, dass Männer den Kitzler zu grob behandeln. Unser Tipp:

- Schaffen sie einen „Dämpfer“: entweder eine dicke Lage Gleitmittel, etwa Vaseline, oder sie schieben eine der Schamlippen bzw. das Gewebe oberhalb des Kitzlers über denselbigen. Sie können auch die gesamte Hand auf die geschlossenen Labien oder den Venushügel legen und diese so bewegen, dass die Klitoris mitbewegt wird.
- Dann variieren sie Technik, Tempo und Position ihrer Hand. Umkreisen sie mit zwei Fingerspitzen langsam die Perle, maximal eine Runde pro Sekunde. Nehmen sie mal das zweite Fingerglied statt der Spitze: Der Druck ist flächiger verteilt und kein Fingernagel stört.
- Setzen sie sich im Bett mit dem Rücken an die Wand, bitten sie ihre Freundin, sich bequem an sie zu lehnen, legen sie ihre Hand auf ihren Schamhügel und stimulieren sie sie so. Wechseln sie auch mal die Hand.

## Regel 5: Kombinationen

Die Umfragen sind sich relativ einig und eindeutig in ihren Ergebnissen: Rund 16% der Frauen kommen regelmäßig durch Oralsex zum Orgasmus, 20% durch Koitus, 15% durch Handverkehr und 46% durch eine Kombination! Nutzen sie dieses Wissen:

- Bearbeiten sie während des Verkehrs den Kitzler, lieblosen sie die Brüste oder stimulieren sie alternativ den Damm (zwischen Scheide und Anus), den Po oder den Venushügel.
- Erregen sie beim Oralsex mithilfe der Finger auch ihre Vagina.
- Oder beißen sie ihre Liebste während des Liebesspiels sanft in den Nacken.

## Regel 6: Ruhe

82% der Frauen kommen leichter, wenn sie sich antörnende Sachen vorstellen. Im Klartext: Sie konzentrieren sich ganz auf ihre Empfindungen und Phantasien. Das gelingt besser, wenn sie in den Hintergrund treten, also nicht zu viel Action machen und laut sind. Das empfinden viele Frauen als störend, weil es von ihrer Phantasie ablenkt. Noch eins: Viele Frauen werden kurz vor dem Orgasmus ganz still, was von Männern oft missverstanden wird. Sie interpretieren das als Zeichen, der Sex gefiele ihr nicht mehr. Irrtum! Machen sie einfach weiter, und zwar gaaanz gleichmäßig.

## Regel 7: Stellung

Achten sie darauf, dass die Füße ihrer Liebhaberin „geerdet“ sind, also sich abstützen können. So kann sie das Becken besser ent- und auch anspannen. Überhaupt: Eine Stellung, in der sie ganz relaxt sein kann, ist immer förderlicher als jegliche exotische Verrenkung.

## Regel 8: Technik

Etwa ein Drittel aller Frauen erreichen durch reinen Koitus den Höhepunkt. Doch auch bei diesen reicht schlichtes „Rein, raus“ meistens nicht aus. Wir unterscheiden hier den GP- und den KD-Typus:

- Der **GP-Typus** gehört zu den Frauen mit funktionierendem G-Punkt (eine Stelle an der Scheidenvorderseite). Den aktivieren sie, indem sie z.B. mit der flachen Hand auf den (weichen) Bereich oberhalb des Schamhügels drücken oder von hinten verkehren. Besonders dann, wenn ihre Partnerin dabei an der Bettkante kniet und den Unterleib auf dem Bett ablegt.
- Der **KD-Typus** kommt durch Stellungen, bei denen indirekter Kitzlerdruck entsteht. Etwa so: Schieben sie in der „Missionarsstellung“ das Becken ihrer Frau ein Stückchen höher, so dass ihre Beckenknochen oberhalb derer von ihrer Partnerin sind und sie von oben eindringen. Machen sie mittels Penischaft und kleineren intensiven Bewegungen Druck auf ihren Venushügel. Das stimuliert ihren Kitzler. Manchmal kann man die Reibung noch verstärken, indem die Frau ihre Beine ganz zusammen nimmt und die ihren außen sind.

## Regel 9: Atmung

Tantriker wissen: Tiefer, gleichmäßiger Atem verstärkt den Orgasmus. Machen sie den Anfang, vielleicht stellt sich ihre Partnerin automatisch auf sie ein. Oder atmen sie bewusst in ihrem Rhythmus (etwas tiefer, falls sie eher flach atmet). Stellen sie ihren Stoßtakt auf ihre Atemfrequenz ein. Falls diese recht schnell ist, werden sie allmählich langsamer und tiefer (beim Stoßen und Atmen).

## Regel 10: Lage

Manchmal beschleunigt oder intensiviert ein tiefer gelegter Oberkörper den Höhepunkt, durch den Blutandrang im Hirn. Legen sie ihre Frau über die Bettkante, so dass sie ab etwa der Hälfte des Rückens nach unten hängt. Legen sie ein oder zwei Kissen unter sie auf den Boden, halten sie sie an den Hüften fest.

## Regel 11: Hilfsmittel

Obwohl sie erregt ist, erreicht etwa jede sechste Frau den Höhepunkt nie. Physische Ursachen könnten z.B. sein: Sie hat nicht gelernt, ihre Unterleibs- und -entspannung lustgewinnend einzusetzen, sie weiß schlichtweg nicht, wie sich ein Orgasmus anfühlt. Unser Tipp: Schenken sie ihr

- ruhig einen Vibrator, damit sie dieses schöne Gefühl kennen lernen kann.
- das Buch „Die Geschichte mit dem O“ von Rachel Swift, worin sie ansprechend formulierte Anleitungen zur Masturbation findet.

Dagegen sind die häufigsten mentalen Ursachen: Angst vor Kontrollverlust, Komplexe, Druck. Was sie tun können:

- Bauen sie ihr Selbstbewusstsein auf, indem sie unaufhörlich ihren Körper und ihre Liebeskünste lobpreisen. Kritik gehört nicht ins Bett.

## Regel 12: Geduld

So manche spürt den Leistungsdruck des Mannes beziehungsweise seine Ungeduld. Oder sie setzt sich selbst unter Druck, weil sie glaubt, eine „richtige Frau“ müsse orgasmusfähig sein. Zeigen sie ihr, dass sie alle Zeit der Welt haben. US-Paarberater Marty Klein: „Entscheidend ist das Vergnügen auf dem Weg dorthin.“

---

Ursprünglich von Markus Schwämmle am 14. Mai 2003 um 19:15 Uhr in Freiburg verfasst



Consumers for **fair play** and against restrictions, heckling and pestering by RIAA (Media Industry).

**Buy only restriction free CDs.**

**Do not give copy protected CDs a chance.**

Copy restricted CDs from your relatives, friends, neighbours or other acquaintances to have those **CDs playing everywhere you like.**

Music Industry does not care about music - they are only looking for your money and that of your children. Their job is basically to distribute **any ever recorded Music using all possible techniques**, NOT to make high profit by all means with very low effort.