

**GOEDELE
LIEKENS**
DAS ORGASMUS-BUCH

Aus dem Niederländischen
von Christiane Burkhardt

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die niederländische Originalausgabe erschien 2011 unter dem Titel
Haar Orgasmeboek bei Standaard Uitgeverij, Antwerpen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Hello Fat Matt 1,1 liefert Condat, Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich.

Deutsche Erstausgabe 09/2014
Copyright © 2011 by Standaard Uitgeverij, Antwerpen
und by Goedele Liekens
Copyright © 2014 der deutschsprachigen Ausgabe by Wilhelm Heyne
Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH
www.heyne.de
Redaktion: Dunja Reulein
Layout des Innenteils: Hanna Maes
Umschlaggestaltung: Büro Überland, München
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: OAN, Zwenkau
Printed in Germany 2014

ISBN: 978-3-453-63017-8



Oh!!





Inhalt

<i>Einleitung</i>	8	Missverständnis Nr. 3	40
<i>Die Orgasmus-Rennstrecke</i>	10	Missverständnis Nr. 4	41
Kurzes Orgasmus-Quiz	12	Durchblick hilft	42
Juhu, weg mit dem Tabu!	14	Hier kommt die Anleitung!	46
O.R.G.A.S.M.U.S.	16	Wwwwarum eigentlich?	48
Sie glauben, da stimmt was nicht? . . .	18	Zehn Gründe, durchs Ziel zu gehen . . .	51
<i>Love is all you need</i>	19	<i>Klitoris: Alles auf Knopfdruck?</i>	52
Mama, warum machen wir Liebe? . . .	20	Die Entdeckung der Klitoris	53
Sex in der Kunst	22	Wo steigt die Party? Genau hier!	54
Der Vier-Stufen-Plan	24	Am Anfang war die Frau	55
Wrumm, wrumm: Starten wie ein		Der Gipfel des Vulkans	56
Profi	26	Tief im Vulkan	58
Die Vagina als Blickfang	28	Für Klitorispuristen	60
Kommen verboten!	29	<i>The Big Clit</i>	62
Nicht kommen verboten!	29	Kein Bock – her mit der Lustpille?	63
Die schönste Route	30	Über- oder unempfindlich?	64
Boxenstopp	32	Freud ist an allem schuld	66
Runter von der Bremse!	34	<i>G(öttinnen)-Punkt</i>	68
Ihr natürliches Gleitmittel	36	Sein oder Nichtsein?	68
Missverständnis Nr. 1	38	Entdecken Sie Ihren G-Punkt	70
Missverständnis Nr. 2	39	Kleine Hilfestellung für Detektivinnen . .	72

G & Co.....	74
G-Orgasmus	75
Squirten: Auch Frauen spritzen ab ...	77
Squirten: Eine alte Geschichte	78
Eine Feuchtigkeitsquelle	80
Squirte ich, oder bin ich nur feucht?..	81
<i>Lieber selbst Hand anlegen als</i>	<i>82</i>
Masturbation im Lauf der Jahrhunderte	84
Friede sei mit dir	86
Ménage à moi	87
Darf ich vorstellen?	88
Angenehm!	90
Vaginal = (a)normal?	92
Gucken und Anfassen erlaubt	94
Achtung: Den restlichen Körper nicht vergessen!	96
<i>Make some noise!</i>	98
Immer dasselbe?	100
Abwechslung macht Freude!	101
Der Schlüssel zum Paradies	102

Leichter getan als gesagt	104
<i>With a little help from my friend</i>	107
Mann an Bord	108
Reden Sie mit der Mannschaft	108
So verlassen Sie den sicheren Hafen ..	109
<i>Von oo zu ooooo!</i>	<i>110</i>
Der PC oder Beckenbodenmuskel	112
Tao Yin ist in	113
Das Geheimnis des Dr. Kegel	116
Machen Sie Kegel-Übungen!	117
Kegel-Übungen für Fortgeschrittene ..	120
Kegel-Übungen für Profis	122
Der ultimative Kegel-Test	123
<i>Willkommen in Fantasia .</i>	<i>124</i>
Mentale Vibratoren	128
So was wie anständige Fantasien gibt es nicht.	129
Die Gedanken sind frei	130
Die 10 beliebtesten Fantasien	132
Am Anfang war das Wort	136
Lauf, Pferdchen, lauf!	138

*Get ready: Ihr erster
Orgasmus 140*

Probleme im Orgasmus-Paradies 142
Vorsicht vor PSAS 145
Vorsicht vor dem Postsex-Blues 145
Wie wichtig ist der Höhepunkt? 146
Ein Orgasmus ist kein Origami. 148
So finden Sie den Weg zu Ihrem
Orgasmus 150
Ja, ja, ja... fast 154
YES! 155
Was auf die Ohren. 156
Ob klein oder groß: Jeder Orgasmus
ist famos! 159
Ich bin gekommen! 160
Im Zweifel 161
Ticktack, ticktack – BUMM! 162
Orgasmus und Alter 164
Man lernt nie aus! 168

Vortäuschen ist doof 170

Echte Tipps zum Thema Vortäuschen:
Für sie 172

Genuss auf beiden Seiten 174
Gleichzeitig kommen... gar nicht so
einfach! 177
Machen Sie die CAT: Miauuuuuu! . . . 178
SOS: Gleichzeitig kommen –
so hilft er ihr 182

Alle mal vaginal 184

Eine Tiefenerfahrung 186
»Ich will vaginal«. 187
»Ich will klitoral«. 188
Tipps für einen vaginalen Orgasmus.. 190
Missionarsstellung für Fort-
geschrittene 193
Umgekehrte Missionarsstellung 194
Auf die CAT folgt der Hund 196
Tischlein deck dich 197
Grätsche seitwärts 198
Gel-Party 199

Alle mal klitoral 200

Der Joystick beim Sex 201
Die kitzelnde Missionarsstellung. . . . 202
Necken und Stoßen 203

Von hinten	204
Freestyle	205
Joystick beim Oralsex	206
Es war einmal	208
Der wahre Freund der Vagina	210
(N)or(m)al	211
Absolut souverän	212
Goldene Stellungen	216
Mehr und besser	218
Leck mich: Multiple Orgasmen!	220
<i>Good Vibrations</i>	<i>222</i>
To dildo or not to dildo?	222
Wie ein Erdbeben	228
Vibrrrrrrrrator	229
Ene, mene, muh	230
Vibrator-Handbuch	232
Dildo à gogo	234
Dildo allegro	236
Spielsucht für Anfänger	238
Fesselspiele	240
Bonding für Anfänger	242
Intimschmuck	244

Kein Weg zurück	245
---------------------------	-----

*Ihr Orgasmus als Be-
lohnung: Ein Extra-
Kapitel für Männer 246*

So machen Sie eine gute Figur im Bett: Sechs Orgasmus-Tipps	250
Machen Sie uns scharf, Mister!	252
Lecken für Anfänger	254
Wer brav ist, wird belohnt	256
Gelobt sei Ihre Zunge	260
Die Zeit vergeht wie im Flug	264
Rat und Tat	267
Echte Tipps fürs Vortäuschen: Für ihn	270

Einmal hin und zurück 272

La grande finale: Das Nachspiel	274
Kuschelalarm	275
Auflösung Orgasmus-Quiz	278

Bibliografie 280

Websites 281

Adressen 281

Bildnachweise 281


Einleitung

Das Wort Orgasmus stammt vom griechischen *orgao* ab, das »voller Lust und Leidenschaft« bedeutet. Und genau diesen lustvollen, leidenschaftlichen Höhepunkt sollen Sie mithilfe dieses Buches (wieder)entdecken. Dabei gilt: Solange man alles darf, aber nichts muss, ist die Welt in Ordnung!

Ein Orgasmus kann ein regelrechtes Erdbeben im Körper auslösen. Oft wird er als überwältigender, explosiver Höhepunkt beschrieben. Doch er kann auch klein und fein ausfallen oder ganz ausbleiben. Eine von drei Frauen kommt nur selten oder überhaupt nicht zum Orgasmus. Das ist kein bisschen anormal... aber auch kein Schicksal.

Trotzdem verlieren viele Frauen mit Orgasmus-Problemen die Lust am Sex. Schade eigentlich, denn das Liebesspiel ist so viel mehr als nur der Höhepunkt! Leider ist der weibliche Orgasmus fast schon zu einer richtigen Obsession geworden: Wetten, im nächsten Buch oder Film kommt jemand in





null Komma nichts lautstark zum Höhepunkt!
Das ist zwar alles schön und aufregend, aber
nicht gerade realistisch.

Der weibliche Höhepunkt ist allgegenwärtig. Die Medien stellen ihn fast schon schamlos aus. Wenn wir dann nicht so rasch und mühe-los kommen wie unsere Buch- und Leinwandhelden, macht das durchaus was mit unserem Kopf. Dabei sollte der Orgasmus eigentlich zwischen unseren Beinen stattfinden! Eines verschweigen die Medien nämlich in puncto Sex: Dass er nicht immer heiß ist und für die Frau auch nicht jedes Mal mit einer Wahnsinns-Klimax endet. Leider darf man das anscheinend weder sagen noch zeigen. Ob Sie nun Hunderte von Orgasmen gehabt haben oder gar keinen: Hauptsache, Sie genießen den Sex und trauen sich, ab und zu ein bisschen zu experimentieren! So entdecken Sie spielerisch, was Ihnen wirklich Spaß macht.

Setzen Sie sich (und Ihren Partner) dabei bitte nicht unnötig unter Druck. Ein Orgasmus ist kein Pflichtprogramm, denn dann ist die *mission impossible* vorprogrammiert. Der Weg ist das Ziel: Auch Sex ohne Explosion(en) kann guter Sex sein.

In diesem Buch nehme ich Sie mit auf eine Entdeckungsreise zum weiblichen Orgasmus. Auf eine Spurensuche ohne Keuschheitsgürtel, bei der man – wie gesagt – alles darf, aber nichts muss (außer genießen!).

Goedeke



Die
**ORGASMUS-
RENN-
STRECKE**




In diesem Kapitel kommen wir mit Tipps und Fragen rund um den weiblichen Orgasmus auf Touren: Das ist der Moment, in dem die Welt stillzustehen scheint, während der Körper bebt und zittert vor lauter Lust. Ob das nun der Himmel auf Erden, die totale Entladung oder einfach nur eine schöne Erfahrung ist... wer möchte nicht mehr darüber wissen?





*Kurzes
Orgasmus-
Quiz*



Testen Sie hier Ihr Wissen über den weiblichen Orgasmus.

- 1.** Welcher Teil der Vagina führt am zuverlässigsten zum Höhepunkt?
 - a) Die Gebärmutter
 - b) Der G-Punkt
 - c) Die Klitoris
- 2.** Orgasmen vorzutäuschen ...
 - a) bringt gar nichts.
 - b) wirkt erregend.
 - c) ist manchmal notwendig.
- 3.** Orgasmen machen klüger.
 - a) Ja
 - b) Nein
- 4.** Der männliche und der weibliche Höhepunkt unterscheiden sich nicht sehr voneinander.
 - a) Falsch
 - b) Richtig

- 5.** Den ersten Orgasmus bekommt man am besten durch ...
 - a) Penetration.
 - b) Sex ohne Penetration.
 - c) Masturbation.
- 6.** Wie lange braucht eine Frau im Durchschnitt, um zu kommen?
 - a) 10 Minuten
 - b) 15 Minuten
 - c) 20 Minuten
- 7.** Frauen können ihren Orgasmus intensivieren, und zwar mithilfe von
 - a) vaginaler Fitness.
 - b) regelmäßiger Masturbation.
 - c) Bauchmuskelübungen.

Wollen Sie wissen, ob Sie eine echte Orgasmus-Expertin sind oder noch falsche Vorstellungen mit sich herumschleppen? Lesen Sie rasch weiter und gehen Sie auf Entdeckungsreise ins wunderbare Reich des Höhepunkts.



Juhu, weg mit dem Tabu!

Gespräche über Sex und Orgasmen sind in unserer Kultur eigentlich nicht vorgesehen. Wenn wir ausnahmsweise mal drüber reden, tun wir oft so, als wäre alles bestens. Oder aber wir lassen ein paar flapsige oder verächtliche Bemerkungen fallen, mehr nicht. Wir schämen uns für unsere Sexualität – vor allem, wenn es Schwierigkeiten gibt. Wir sind Weltmeister im Lösen von Schlafproblemen, aber Probleme mit unserem Liebesleben sind eine Zumutung.

Dabei sind sie völlig normal. Denn auch für Sex gilt: Es ist nicht immer alles Friede, Freude, Eierkuchen. Wenn Sie sich mit Freundinnen über Ihre Erlebnisse und Zweifel unterhalten, werden Sie feststellen, dass alle so ihre Erfahrungen haben: positive wie negative. Über Sex und Orgasmen (beziehungsweise ihr Ausbleiben) zu sprechen ist nicht nur lehrreich, sondern auch äußerst befreiend.

Also, meine Damen (und Herren): Werfen Sie Ihre Scham über Bord, und machen Sie den ersten Schritt, indem Sie etwas zu diesem Thema lesen und anschließend darüber reden.



O.R.G.A.S.M.U.S.

»Als kleines Mädchen habe ich entdeckt, dass es sich gut anfühlt, meine Puppe an meiner Vagina zu reiben. Einerseits hatte ich das Gefühl, etwas Verbotenes zu tun. Andererseits war es einfach herrlich! Meine Mutter hat mir versichert, dass das nichts Schlimmes ist.«

Kelly, 17

»Meinen ersten Orgasmus bekam ich zufällig im Schwimmbad. Es gab da so eine Unterwasserdüse am Beckenrand, die meine Klitoris stimuliert hat. Ohne zu begreifen, was ich da eigentlich tat, blieb ich so lange davor stehen, bis ich von einem Orgasmus überwältigt wurde.«

Michelle, 41

»Ich hatte schon vier Kinder, als ich meinen ersten Orgasmus bekam. Ich war verheiratet, und der Sex war immer

gut. Ich habe ihn wirklich genossen. Als ich dann Jahre später meinen ersten Höhepunkt hatte, begriff ich erst, wie fantastisch sich das anfühlt.“

Danielle, 67

»Ich habe lange geglaubt, keinen Orgasmus bekommen zu können. Das hat mich sowohl beim Masturbieren als auch beim Sex gehemmt. Meine Befürchtung, es könnte wieder nicht klappen, wurde jedes Mal bestätigt. Nach Monaten, in denen ich beruflich nicht so gestresst war, ging ich ohne große Erwartungen mit jemandem ins Bett... und bekam meinen ersten Orgasmus: mit 35 Jahren.“

Hilde, 38

»Mein erster Vibrator hat mir auf Anhieb meinen ersten Orgasmus geschenkt. Nach jahrelanger Selbstbefriedigung und Sex mit Partnern hatte ich noch nie so etwas Überwältigendes erlebt. Der Vibrator gab mir den Extra-Kick, den ich gebraucht hatte, um ein echt orgiastisches Erlebnis zu haben. Inzwischen kenne ich noch andere Methoden, mit denen mein Partner und ich zum Höhepunkt kommen können.“

Els, 26



Sie glauben, da stimmt was nicht?


Gehören Sie zu den Frauen, die noch nie einen Orgasmus hatten oder sich nicht sicher sind? Dann haben Sie sich bestimmt schon mal gefragt, ob Sie vielleicht körperlich gar nicht dazu in der Lage sind. Obwohl die Chance äußerst gering ist, ist das medizinisch möglich. Behalten Sie Ihre Sorgen nicht für sich, sondern sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, Ihrem Frauenarzt oder einem Sexualberater darüber. Damit Sie wissen, was genau Ihr Problem ist.

Obwohl ich in diesem Buch zahlreiche Fallstricke und Schwierigkeiten anspreche, lassen sich in diesem engen Rahmen keine tiefgehenden Orgasmus-Probleme lösen. Im Anhang finden Sie Adressen, unter denen Sie professionelle Hilfe bekommen. Keine Angst, die beißen nicht!

A romantic scene of a couple in bed, partially obscured by a white sheet. A single vibrant red rose lies on the white fabric in the foreground. The background is decorated with purple floral and leaf patterns, and starburst motifs. The overall mood is intimate and tender.

Love is all you need

Nie kommt man sich so nahe wie beim Sex – beim Ficken, Vögeln, Liebe machen, Sich-Paaren, Kopulieren... oder wie auch immer Sie das nennen wollen. Dieses Nebeneinander, Ineinander, Übereinander, Umeinander und Aufeinander ist einfach wunderbar intim. Sex ist ein Genuss, der viele Freuden bringt – zumindest was Intimverkehr innerhalb einer liebevollen Beziehung anbelangt. Im Vergleich dazu kann Fremdgeh-Sex ganz schön stressig sein. Untersuchungen der Professorin Juliet Richters von der australischen University of New South Wales haben ergeben, dass 42 Prozent der Frauen kein Interesse an reinem Sex haben: Ist keinerlei Mehrwert damit verbunden, finden sie ihn schnell langweilig, und ihnen vergeht die Lust. Die Vorstellung, Sex pur zu haben, begeistert vor allem Männer. Doch ein zärtliches Liebesspiel, bei dem man zum Orgasmus kommt, ist die größte Belohnung für Körper und Seele.

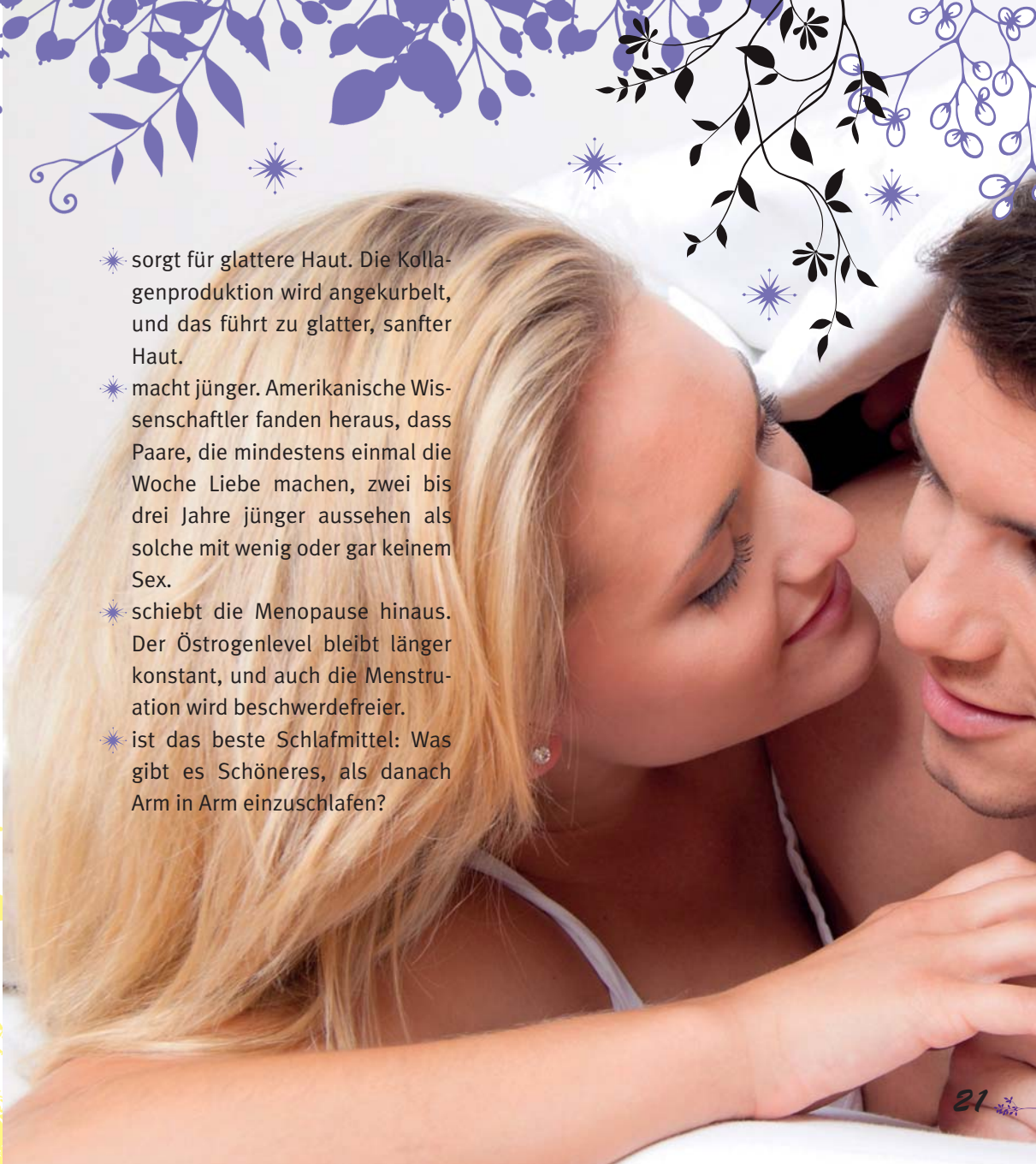


Mama, warum machen wir Liebe?

Die Vorstellung, dass Sex allein der Fortpflanzung dient, gehört glücklicherweise längst der Vergangenheit an. Hier nur einige der vielen körperlichen und seelischen Vorteile:

Sex ...

- ✦ macht glücklich. Beim Liebesspiel wird das Glückshormon Endorphin ausgeschüttet.
- ✦ sorgt gleich doppelt für Wohlbefinden: Das Hormon Oxytocin, das kurz vor dem Orgasmus abgegeben wird, steigert die Lust und lindert Schmerzen.
- ✦ schenkt Selbstvertrauen und gute Laune. Je öfter und befriedigender man geliebt wird, desto größer das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Wenn man spürt, dass der Partner einen nach wie vor begehrt, sind Speckröllchen oder Orangenhaut schnell vergessen.
- ✦ sorgt für vollere Brüste. Sexuelle Erregung fördert die Durchblutung, so dass die Brüste um bis zu 25 Prozent größer werden. Die verbesserte Durchblutung sorgt auch zwischen den Schäferstündchen für festere Brüste.
- ✦ ist das beste Work-out: Bei leidenschaftlichem Sex werden Po, Beckenboden, Bauch, der untere Rücken und die Arme trainiert. Dabei kann man genauso viele Kalorien verbrennen wie bei einer Viertelstunde auf dem Stepper.
- ✦ ist ein natürliches Mittel gegen Schmerzen. Auch Kopfweg verschwindet im Nu: Weil Sex die Durchblutung anregt, wirkt er Gefäßverengungen im Gehirn entgegen.

- 
- * sorgt für glattere Haut. Die Kollagenproduktion wird angekurbelt, und das führt zu glatter, sanfter Haut.
 - * macht jünger. Amerikanische Wissenschaftler fanden heraus, dass Paare, die mindestens einmal die Woche Liebe machen, zwei bis drei Jahre jünger aussehen als solche mit wenig oder gar keinem Sex.
 - * schiebt die Menopause hinaus. Der Östrogenlevel bleibt länger konstant, und auch die Menstruation wird beschwerdefreier.
 - * ist das beste Schlafmittel: Was gibt es Schöneres, als danach Arm in Arm einzuschlafen?



Goedele Liekens

Das Orgasmus-Buch

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Flexobroschur, 288 Seiten, 16,0 x 18,0 cm
ISBN: 978-3-453-63017-8

Heyne

Erscheinungstermin: August 2014

Glauben wir der Filmindustrie, kommen Frauen immer und meist laut zum Höhepunkt. Tatsächlich hat aber eine von drei Frauen selten oder nie einen Orgasmus – egal, was sie ihrem Partner erzählt. Sextherapeutin Goedele Liekens plädiert für leidenschaftlichen Sex ohne den ständigen Druck, einen Orgasmus zu erreichen. Auf ihre gewohnt entspannte Art nimmt sie die Leser mit auf eine Erkundungstour des weiblichen Orgasmus und gibt viele praktische Tipps, allein oder zu zweit den Höhepunkt zu erreichen. Ihr Motto: Alles kann, nichts muss.