

Die Sexualtherapeutin Anita Wildermuth über Orgasmusschwierigkeiten  
In Gesundheitsprechstunde vom 12/2009

## „Wer gut mit sich spielt, hat erfüllten Sex!“

Sagenumwobene Geschichten, Unwahrheiten, Notlügen kursieren über den Orgasmus der Frau. Denn der weibliche Höhepunkt beim Sex ist einiges subtiler, als viele Männer und Frauen glauben. Sextherapeutin Anita Wildermuth erklärt, was Frauen tun können.

### **Rund 90 Prozent der Frauen sagen, sie hätten Probleme zum Orgasmus zu kommen. Warum?**

Anita Wildermuth: Ein Orgasmus „überfällt“ uns nicht aus heiterem Himmel. Weder wenn wir allein noch wenn wir mit dem Partner zusammen sind. Wir können ihn auch nicht von einem Partner / einer Partnerin abhängig machen. Da müssen wir schon selber aktiv etwas dafür tun. Je mehr die Frau mit sich selber spielt, sich entdeckt, lernt, sich sexuell zu erregen und dies auch zu genießen sowie die Erregung bis zum Höhepunkt zu steigern, umso erfolgreicher wird sie sein, einen Orgasmus allein oder mit Partner zu erleben.

### **Der Orgasmus ist also nicht reine „Kopfsache?“**

Nein. Aber im Kopf kann Frau – oder Mann – anfangen, die Erregung aufzubauen. Zum Beispiel indem wir etwas sehen oder hören, was wir erregend finden, wie lustvolle Gedanken oder Fantasien. Um einen Orgasmus zu erreichen, braucht es intensive Berührungen, unter anderem auch am Geschlecht. Das kann Streicheln sein, Reiben – alles was gefällt. Wichtig ist auch die Muskeln an – und zu entspannen sowie eine richtige Atmung! Dies fördert die Ausbreitung der Erregung im Körper.

### **Sie sagen, Frauen müssen sich selber kennen. Könnte es nicht auch sein, dass die meisten Männer schlicht das Liebeshandwerk nicht beherrschen und eine Frau nicht zum Höhepunkt führen können?**

Gegenfrage: Wie soll der Mann wissen, wie er mit seiner Partnerin spielen soll, wenn sie selber ihren Körper und Wünsche nicht kennt?

### **Was können Frauen tun, um orgasmusfähiger zu werden?**

Frauen sollen üben, üben, üben. Verschiedene Dinge ausprobieren. Sich auf einen vielfältigen Menüplan in Sachen Sex einlassen. Schliesslich essen wir auch nicht gerne jeden Tag das Gleiche...

### **Was können denn Männer tun, damit ihre Frauen ein erfülltes Sexleben haben?**

In erster Linie ist die Frau für die Erfüllung verantwortlich. Wenn sie also mit sich selber gut spielen kann und der Mann ebenfalls, dann ist der Weg zu erfüllter gemeinsamer Sexualität nicht mehr weit. Männer hingegen sollten ihre Frauen nicht erst spät abends im Bett – mit einem Griff an ihr Geschlecht – zu verführen versuchen. Glücklicher Sex beginnt bereits am Morgen mit einem zärtlichen Kus, mit Nähe, mit Flirten den Tag über.