

# Maria Schäfgen

## Kommen Sie doch, wie Sie wollen...

Leseprobe

[Kommen Sie doch, wie Sie wollen...](#)

von [Maria Schäfgen](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6409>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen  
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



## Märchen, Mythen, Männerträume - über den weiblichen Orgasmus

Um zu einer erfüllten, und vor allem eigenen Sexualität zu gelangen, die sich an ihren persönlichen Bedürfnissen orientiert, ist es wichtig, folgende falsche Annahmen zu entkräften und sie möglichst ganz aus dem eigenen Kopf zu streichen.

Mythen über Frauensexualität zeichnen sich dadurch aus, dass sie die Vielschichtigkeit von Frauen leugnen. Weibliche Sexualität ist auf Veränderung ausgerichtet. Auch die Persönlichkeit einer Frau verändert sich ein Leben lang. Möglicherweise sind Frauen aufgrund ihrer Fähigkeit, sich an körperliche Veränderungen wie Monatsblutung, Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit oder Wechseljahre anzupassen, stressresistenter als Männer, was letztendlich ihre Überlebenschancen erhöht.

Im Folgenden gehe ich auf die bekanntesten Mythen und Märchen über den weiblichen Orgasmus ein, die Frauen bis heute im Erleben ihrer Sexualität beeinträchtigen können. Denken Sie beim Lesen immer wieder daran: Diese Behauptungen sind reine Fiktion. Sie sollten schon immer dazu dienen, Frauen in der Sexualität »ihren Platz zuzuweisen«.

Mein Bezugspunkt sind an dieser Stelle in erster Linie heterosexuelle Frauen.

### **MYTHOS I: FRAUEN BRAUCHEN KEINEN ORGASMUS, UM SEXUELLE BEFRIEDIGUNG ZU ERREICHEN**

Also, wenn das so wäre, was befriedigt Frauen denn dann? Kuschneln? Shoppen? Beziehungsdiskussionen?

Dafür, dass dieser Mythos überhaupt noch existiert, sind Frauen leider mitverantwortlich. Sie spielen ihre Bedürfnisse herunter bzw. drücken sie erst gar nicht aus. Wie oft sagen wir: »Hach, nein, es nicht so schlimm, dass du schon wieder nach zwei Minuten gekommen bist. Ich kuschele mich jetzt an dich, während du satt und befriedigt einschläfst, das gefällt mir genauso gut!«, oder: »Nein, ich brauche immer so lange, das ist mir unangenehm und Schmusen ist doch auch schön!«, oder: » Ach, ich habe sowieso keine Lust mehr. Ich brauche das gar nicht immer...«?

Doch was geht wirklich in uns vor?

- a) Genervtheit (Gott sei Dank ist es vorbei);
- b) falsches Schamgefühl (Ich kann ihm doch nicht sagen, was er tun muss, damit ich komme; ich kann mich ihm gegenüber nicht fallen lassen; ich habe Sorge, dass er mich danach weniger mag);
- c) destruktive Zurückhaltung (wenn ich ihm sage, was ich will, findet er mich sicher unweiblich und aggressiv)
- d) perverse Rücksichtnahme (wenn ich ihm zeige, wie ich komme, erlebt er das sicher als zu fordernd und wird impotent, liebt mich nicht mehr, verlässt mich, denkt, er sei kein toller Liebhaber).

Das sind lauter sexualitäts- und intimitätssabotierende Verhaltensweisen, die so manchen Mann immer noch in dem Glauben lassen, Sex sei eine Männerdomäne und so manche Frau davon abhalten zu erkennen, welche Kräfte in ihr schlummern!

Wie eine Umfrage des Sexualtherapeuten Konrad Sprai<sup>1</sup> zeigt, glauben Männer nur allzu gerne dass Frauen keinen Orgasmus für ihre sexuelle Befriedigung nötig haben. Immerhin 74 Prozent (!) stimmten der Aussage zu, für Frauen sei die sexuelle Befriedigung weniger wichtig als für Männer. Andererseits begegnen mir täglich Männer, die sich wünschen, dass ihre Partnerin aktiver und fordernder ist als bisher.

Sex ohne Orgasmus kann ja mal vorkommen, aber Sex mit Orgasmus ist viel schöner und sollte zur Regel werden. Frauen bestimmen mit, wie Männer sich im Bett verhalten. Sie sind nur so lange Opfer in Beziehungen zu Männern, wie sie sich dazu entscheiden, Opfer zu sein, anstatt sich bei sich selbst anzulehnen.

Die Kommunikation beim Sex ist das andere große Thema. Sensible, liebevolle und lernfähige Männer freuen sich über konstruktives Feedback und präzise Hilfestellung. Großzügige Männer gönnen ihren Partnerinnen so viele Orgasmen wie sie haben können. Solche Liebhaber (und Liebhaberinnen) sollten die Regel in ihrem Liebesleben sein, mit weniger brauchen Sie sich nicht zufrieden zu geben.

Natürlich ist es wichtig, dass frau vorher schon weiß, was sie will und wie sie es braucht. Dazu erfahren Sie mehr in der Anleitung zum Selbermachen auf S. 91. -----

<sup>1</sup> Sprai, Konrad W.: Liebe, Lust, Frust. Das Rammler-Syndrom. Über die Unjarvigmt der Männer, Frauen glücklich zu machen. Berlin: Holzinger-Verlag 1995. Dieses Bück beruht zum Teil auf einer vierjährigen Forschungsarbeit, hei der 1.213 Personen befragt wurden.

## MYTHOS 2:

### DER WEIBLICHE ORGASMUS IST BIOLOGISCH ÜBERFLÜSSIG

Um schwanger zu werden und zu schären, ist es für eine Frau tatsächlich nicht zwangsläufig notwendig, einen Orgasmus zu haben. Frauen können mehrmals Mutter werden und somit den Fortbestand der Art sichern, ohne jemals Spaß am Sex gehabt zu haben. Wissenschaftler wie z.B. der Anthropologe Donald Symons halten den weiblichen Orgasmus für schlicht sinnlos und die Klitoris wie die männliche Brustwarze für ein nutzloses Anhängsel, ein Überbleibsel aus den frühen Tagen der Menschheit.<sup>2</sup> Glücklicherweise ist diese Einstellung nicht wissenschaftlicher Konsens!

Tatsächlich entwickeln sich Klitoris und Penis beim Embryo aus dem gleichen Gewebe. Die einzige Funktion der Klitoris für den weiblichen Organismus ist die, einen Orgasmus zu erzeugen. Sie erfüllt damit eine für manche Forscher nur schwer nachvollziehbare Aufgabe. Sie ermöglicht Frauen die Partnerwahl nach bestimmten Kriterien, indem sie ihr hilft, Männer zu finden, die sich auf sie einstellen und sich um ihre Bedürfnisse kümmern. Wenn eine Frau nur besonders gute, das heißt einfühlsame und erotisch großzügige Liebhaber in ihr Bett und in ihr Leben lässt, sorgt sie für ein Höchstmaß eigener körperlicher und emotionaler Zufriedenheit. Wenn Sex für sie Genuss bedeutet, ist sie auch eher bereit, Sex zu haben und für Nachkommen zu sorgen. Schwangerschaft, Gebären und Kindererziehung sind anstrengend, nervenaufreibend und zeitaufwändig. Warum sollten sich Frauen darauf einlassen, wenn ihnen die Sexualität keinen Spaß macht? Wenn Frauen keinen Spaß am Sex hätten, wäre die Menschheit sicher schon ausgestorben.

Die Anthropologin Helen Fisher vermutet, dass sich die Komplexität des weiblichen Lusterlebens bereits vor Jahrtausenden durch Selektion entwickelt hat. Frauen können normalerweise nur in einer entspannten, liebevollen Atmosphäre zum Orgasmus kommen. Da ein Mann im Durchschnitt 2,5 Minuten braucht, um zur

Ejakulation zu gelangen, seine Partnerin jedoch durchschnittlich 13 Minuten, um zum Orgasmus zu gelangen, muss der erfolgreiche Liebhaber in der Lage sein, mit diesen physiologischen Unterschieden so umzugehen, dass es der Frau gefällt.

2 Symons, Donald: Evolution of Human Sexuality New York: Oxford University Press 1981

## MYTHOS 2:

### DER WEIBLICHE ORGASMUS IST BIOLOGISCH ÜBERFLÜSSIG

Um schwanger zu werden und zu gebären, ist es für eine Frau tatsächlich nicht zwangsläufig notwendig, einen Orgasmus zu haben. Frauen können mehrmals Mutter werden und somit den Fortbestand der Art sichern, ohne jemals Spaß am Sex gehabt zu haben. Wissenschaftler wie z.B. der Anthropologe Donald Symons haltenden weiblichen Orgasmus für schlicht sinnlos und die Klitoris wie die männliche Brustwarze für ein nutzloses Anhängsel, ein Überbleibsel aus den frühen Tagen der Menschheit.<sup>2</sup> Glücklicherweise ist diese Einstellung nicht wissenschaftlicher Konsens!

Tatsächlich entwickeln sich Klitoris und Penis beim Embryo aus dem gleichen Gewebe. Die einzige Funktion der Klitoris für den weiblichen Organismus ist die, einen Orgasmus zu erzeugen. Sie erfüllt damit eine für manche Forscher nur schwer nachvollziehbare Aufgabe. Sie ermöglicht Frauen die Partnerwahl nach bestimmten Kriterien, indem sie ihr hilft, Männer zu finden, die sich auf sie einstellen und sich um ihre Bedürfnisse kümmern. Wenn eine Frau nur besonders gute, das heißt einfühlsame und erotisch großzügige Liebhaber in ihr Bett und in ihr Leben lässt, sorgt sie für ein Höchstmaß eigener körperlicher und emotionaler Zufriedenheit. Wenn Sex für sie Genuss bedeutet, ist sie auch eher bereit, Sex zu haben und für Nachkommen zu sorgen. Schwangerschaft, Gebären und Kindererziehung sind anstrengend, nervenaufreibend und zeitaufwändig. Warum sollten sich Frauen darauf einlassen, wenn ihnen die Sexualität keinen Spaß macht? Wenn Frauen keinen Spaß am Sex hätten, wäre die Menschheit sicher schon ausgestorben.

Die Anthropologin Helen Fisher vermutet, dass sich die Komplexität des weiblichen Lusterlebens bereits vor Jahrtausenden durch Selektion entwickelt hat. Frauen können normalerweise nur in einer entspannten, liebevollen Atmosphäre zum Orgasmus kommen. Da ein Mann im Durchschnitt 2,5 Minuten braucht, um zur Ejakulation zu gelangen, seine Partnerin jedoch durchschnittlich 13 Minuten, um zum Orgasmus zu gelangen, muss der erfolgreiche Liebhaber in der Lage sein, mit diesen physiologischen Unterschieden so umzugehen, dass es der Frau gefällt.

2 Symons, Donald: Evolution of Human Sexuality New York: Oxford University Press 1981





Maria Schäfgen

[Kommen Sie doch, wie Sie wollen...](#)

Homöopathische Wege zur weiblichen  
Lust

256 Seiten, kart.  
erschienen 2008



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)