

# Orgasmus – Lust oder Frust?

*»Der Orgasmus ist nicht mehr länger eine rein biologische Funktion, noch ist er der Nebeneffekt von zwanglosem Vergnügen... Er ist das Zentrum der menschlichen Erfahrung und entscheidet letztendlich über das Glück der menschlichen Rasse.«  
Wilhelm Reich*

Obwohl wir im 21. Jahrhundert leben und Wissenschaft und Technik rasante Fortschritte machen, ist der Orgasmus immer noch ein ziemlich unerforschtes Gebiet. Natürlich hat die Sexualwissenschaft in den letzten Jahren große Fort-

schritte gemacht. Aber schlussendlich gibt es noch viele offene Fragen. Lohnt es sich wirklich, diese auch zu beantworten? Wäre es nicht besser, sie einfach zu erfahren?

In erster Linie ist es etwas sehr Lustvolles, einen Orgasmus zu erleben. Nur führt der Orgasmus selber nicht selten zu Frust in der Sexualität. Vor allem heutzutage, wo wir klare Bilder haben, wie ein Orgasmus aussehen sollte – »When Harry met Sally« lässt grüßen. Oder wenn der Orgasmus nicht oder nur schwer erreicht wird. Oder wenn er zu früh kommt. Oder nicht stark genug, nur einmal, etc. Der Frust rund um das Thema ist sehr vielfältig. Aus meiner Erfahrung aus Kursen und Einzelarbeiten würde ich dies auf zwei Dinge zurückführen.

Auch in der Sexualität steigt der Leistungsdruck. Die Medien vermitteln, wie Sexualität aussehen sollte. Sexuelle Probleme sind selten das Thema in Filmen. Die Sexualität funktioniert immer reibungslos, ohne dass man groß darüber sprechen muss. Die Realität sieht oft anders aus.

Für die meisten Menschen ist Sexualität immer noch sehr zielgerichtet. Der Orgasmus ist das Ziel. Ein großer Teil der Aufmerksamkeit fließt in den Orgasmus oder wie ich ihn erreiche. Alles was man tut, dient eigentlich nur diesem einen Ziel.

Statistiken zeigen, dass die durchschnittliche Dauer des Geschlechtsverkehrs immer noch in einem Bereich von 3–5 Minuten liegt. Zum einen wage ich zu bezweifeln, dass dies ein sehr bewusster Weg ist, zum anderen ist klar, dass da zwischen Anfang und Ende nur ein kurze Zeitspanne für Empfindungen zur Verfügung steht. Sexualität kann aus meiner Sicht auf verschiedenen Ebenen stattfinden. Die 3–5 Minuten-Geschichte fällt für mich eher unter Triebabfuhr. Das ist absolut okay und macht auch zwischendurch Spaß. Aber Sexualität kann doch einiges mehr bieten.

Wenn ich mich sehr bewusst mit meinem Körper verbinde, allen Empfindungen Raum gebe, wenn ich beginne, die Wellen der Ekstase zu spüren ohne mir Gedanken zu machen, wohin sie führen; wenn ich mich eben auf den Weg konzentriere, ganz im Hier und Jetzt bin, dann öffnen sich neue Ebenen der Lust und Ekstase.

Aber meist ist es nicht ganz einfach, diese Ziellosigkeit zu erreichen. Der Körper ist konditioniert auf diesen Ablauf hin zum Ziel. Eine Aufgabe, welche ich in meiner Bodywork-Einzelarbeit oft mit nach Hause gebe, ist die, in der Selbstliebe 3–4 Mal in eine hohe Erregung zu gehen und kurz vor dem Orgasmus aufzuhören. Als Steigerung vielleicht mal ganz auf den Orgasmus zu verzichten. Für die meisten

Menschen ist das Erste schon eine riesen Herausforderung, das Zweite fast ein Ding der Unmöglichkeit.

Was soll auch der Nutzen einer solchen Übung sein? Hier geht es um Bewusstheit. Ich kann mich bewusst entscheiden, in welche Richtung ich gehen möchte. Dies ist schlussendlich eine Frage der Vielfalt in der Sexualität. Und es bringt sehr viel Entspannung, wenn man sich nicht um jeden Preis abrackern muss, um irgend wohin zu kommen, sondern es einfach geschehen lassen kann.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Veränderung des Energiepotentials. Mit einer solchen Übung kann man lernen, eine viel höhere sexuelle Energie aufzubauen. Es ist klar, dass in fünf Minuten die Möglichkeiten hierzu beschränkt sind. Aber wenn ich diese Energie über zwei Stunden aufbaue, ist das Erleben am Ende – ob mit oder ohne Orgasmus – ein ganz anderes.

Diese ekstatischen Zustände sind nicht nur sehr lustvoll. Denn für mich ist sexuelle Energie auch Lebensenergie. Dies hat schlussendlich nicht nur Auswirkungen auf die Sexualität, sondern auf sehr viele Lebensbereiche.

Im »Sexological Bodywork« arbeiten wir mit einer Methode, welche sich »Orgasmic Yoga« nennt. Dies ist eine Form der Selbstliebe. Yoga steht dabei für die Praxis, daher das möglichst regelmäßige Ausüben. Wie dies genau aussieht, ist nicht so wichtig. Der Punkt ist einfach, dass man möglichst oft in diese sexuelle Energie hineingeht, sich mit seinem Körper verbindet, sich bewusst berührt.

30 Tage jeweils 30 Minuten können das Leben ziemlich verändern. Aber sich diese Zeit für sich selber zu nehmen, fällt oft schwer. Eigentlich sind 30 Minuten pro Tag nicht viel. Und die meisten Menschen sehen den Sinn durchaus. Aber dies in die Praxis umzusetzen, fällt sehr schwer. Aus meiner Sicht lohnt es sich aber auf jeden Fall, mit solchen Formen der Selbstliebe zu experimentieren.

Zum Schluss noch ein Gedanke zum Zitat von Wilhelm Reich am Beginn des Textes. Ich weiß nicht, ob der Orgasmus über das Glück der Menschheit entscheidet. Aber ich gehe mit ihm einig, dass wir in einer anderen Welt leben würden, wenn wir mehr Raum schaffen für mehr Lust und Liebe.

*Be orgasmic!*

## **Didi Liebold, [www.sexologicalbodywork.ch](http://www.sexologicalbodywork.ch)**

Certified Sexological Bodyworker und Sexualpädagoge. Er arbeitet mit Erwachsenen und Jugendlichen rund um das Thema Sexualität. Leitet Kurse und Ausbildungen im Bereich Tantramassage und sexologischer Körperarbeit.