



Foto: Imago Images/PantherMedia

Bei einem vaginalen Orgasmus spielt die G-Fläche eine entscheidende Rolle. Wo die liegt, erklärt die Sexologin Melanie Fritz.

# Guten Sex können wir lernen

**Frau Fritz, Sie bieten in Ihrer Praxis auch „Handarbeitsabende“ an. Gestrickt wird da vermutlich nicht...**

Diese Abende sind dafür da, um mehr über sich, die eigene Sexualität und den eigenen Körper zu erfahren. Wir nehmen da viel Anatomie durch. Dieser Teil ist übrigens besonders wichtig für Männer, um zu wissen, wie sie ihre Frau berühren sollen. Sie bauen dort eine Art Grundwissen auf, das ihnen hilft, sich besser zu orientieren und zu kommunizieren.

**Warum ist das besonders wichtig?**

Viele Menschen haben ein gewisses Bild von Sexualität im Kopf, etwa durch den Konsum von Medien oder Pornos. So bekommen wir vermittelt, dass wir immer sofort wissen sollten, was gerade das Richtige ist und was der andere braucht. Als ob wir nur wenig reden müssten, alles nahezu automatisch läuft und die Orgasmen nur so vom Himmel purzeln. Aber ich glaube jeder weiß, dass die Realität so nicht aussieht.

**Sie arbeiten als Sexologin, was genau ist das?**

Sexologin ist der neuere Begriff für Sexualtherapeutin. Das ist eine Ausbildungsrichtung, die sich erst in den vergangenen zehn Jahren entwickelt hat.

**Aus welchen Gründen kommen Frauen in Ihre Praxis?**

Frauen, die Probleme haben zu sagen, was sie möchten. Oft weil sie es gar nicht wissen. Ich helfe ihnen dann dabei, sich selbst zu erforschen und damit auseinanderzusetzen, was ihnen wirklich gefällt. Ein anderes Problem, das ich häufig in meiner Praxis erlebe, ist, dass die Frauen vaginal nichts spüren und befürchten, etwas stimme nicht mit ihnen.

**Ganz grundsätzlich: Wie unterscheidet sich die weibliche Sexualität von der männlichen?**

Ich pauschalisiere jetzt ein wenig – mit dem Wissen, dass jeder Mensch individuell ist. Aber so wird es etwas klarer: Prinzipiell ist die weibliche Lust langsamer als die der Männer. Das heißt, die männliche Sexualität reagiert aufgrund der unterschiedlichen Hormone schneller auf Reize. Und der Anstieg ist in aller Regel stärker und steiler.

**Die Frau braucht also mehr Zeit?**

Ja. Aber vor allem muss sie in eine gewisse Entspannung kommen. Gerade wenn es um Penetration geht. Der Mann nimmt dabei meistens eine eher aktive Rolle ein und ist deshalb auch in einer anderen Energie. Diese Gegensätze machen es Paaren manchmal schwierig.

**Wie kann die Frau es schaffen, in diese Entspannung zu kommen? Und wie kann der Mann ihr dabei helfen?**

Es kommt auf gute Berührungen an. Darauf einzugehen, was der Frau gefällt. Und da kommen wir wieder zum Thema Kommunikation. Der Partner muss schließlich wissen, was sie mag und was

Jede Frau kann einen vaginalen Orgasmus haben. Mit diesen Worten lässt die Sexologin Melanie Fritz aufhorchen. Die Erlangerin hat viel über die weibliche Sexualität zu erzählen – und auch darüber, was Männer dazu dringend wissen sollten.

INTERVIEW VON LENA WÖLKI UND JOHANNES ALLES

Melanie Fritz



Foto: glasow Fotografie Erlangen

Jahrgang 1969, stammt ursprünglich vom Bodensee. Heute arbeitet sie als Sexologin und hat eine Praxis in Erlangen.

Das komplette Gespräch mit ihr findet sich als Folge unseres Podcasts „heiß & innig“ auf allen gängigen Podcast-Playern wie Spotify.

ihr hilft, ausreichend Lust zu bekommen. Möchte sie ganz zart mit den Fingerspitzen gestreichelt oder doch eher kräftig massiert werden? Einer anderen hilft dagegen, vorab ein tiefgehendes Gespräch zu führen. Die Wünsche können sehr unterschiedlich sein.

**Guter Sex startet also mit einem Vorspiel.**

Ja, kann man so sagen. Es gibt auch eine Studie, die die fünf stärksten sexuellen Trigger von Frauen nennt. Dazu gehört zum Beispiel, den Partner in einer sozialen Aktion zu sehen. Aber auch klassisch romantische Reize, also zum Beispiel gemeinsam einen Sonnenuntergang zu sehen oder eben explizite körperliche Reize.

**Neben dem fehlenden Vorspiel – welche Probleme können Frauen noch haben?**

Ich skizziere mal einen typischen Fall: Die Frau kann ihre Lust nur über das Äußere erleben, also über die Vulva, über die Klitoris. Weil sie dort viel geübt hat und sie so bei der Selbstbefriedigung schnell zum Ziel kommt. Aber innen, also vaginal, spürt sie nur wenig. Und so bereiten ihr Berührungen mit dem Finger oder dem Penis kaum Lust. Ich vergleiche das gerne mit einer Autobahn und einem Trampelpfad. Je öfter ich etwas übe, also je besser ausgebaut „die Strecke“ ist, desto leichter und schneller komme ich an.

**Und wie lässt sich das erreichen?**

Ich rate Frauen meistens, sich alleine oder auch mit dem Partner immer öfter an diesen Stellen zu berühren – in einer angenehmen Art. Und da spielt die berühmte G-Fläche eine große Rolle. Wenn sie zum ersten mal berührt wird, ist das für viele Frauen ein Aha-Moment.

**Heißt das, jede Frau kann einen vaginalen Orgasmus erlernen?**

Definitiv ja. Aber ich muss sagen, von Grund auf gibt es nur wenige Frauen, die vaginale Orgasmen „können“. Trotzdem können sie das lernen. Diese Art des Orgasmus hat eine andere Energie, eine andere Größe als der klitorale Orgasmus. Es werden dort auch andere Hormone ausgeschüttet.

**Wie funktioniert das Lernen genau?**

Es braucht eine gewisse Erregung im Körper, damit die Frau diese Stelle, also die G-Fläche, als angenehm und lustvoll wahrnehmen kann. Und natürlich muss sie sich wohlfühlen. Dann kommt es mit der Zeit, mit den Wiederholungen, zum sexuellen Lernen und verknüpfen. Also das positive Gefühl, die Lust und die Berührung dieser Stelle – wenn der Partner weiß, wo er sie findet.

**Und wo ist das?**

Man fühlt innen in die Vagina Richtung des Bauchnabels. Dort befindet sich eine Wulst, also eine Erhöhung, und rechts und links daneben ist je eine Furche zu spüren. Die Nerven in der Umge-

bung dieser G-Fläche sorgen dann, wenn sie richtig stimuliert werden, für einen direkten Impuls ans Gehirn – für Lust.

**Wird diese Stelle beim Sex automatisch berührt?**

Nicht bei jeder Stellung. Die Missionar-Stellung etwa geht glatt daran vorbei. Besser ist es, wenn die Frau oben sitzt, so entsteht ein anderer Winkel. Außerdem kann sie sich besser bewegen und das Tempo bestimmen.

**Das klingt alles in allem nicht ganz einfach.**

Möglicherweise haben Frauen deshalb auch weniger Lust. Das ist übrigens kein Vorurteil, sondern von Untersuchungen bestätigt. Weitere Gründe sind die Erziehung und die gesellschaftliche Einstellung zu weiblicher Lust. Dazu kommt die Verhütung – die Pille ist einer der größten Lust-Killer überhaupt. Und natürlich Stress im Alltag.

**Heißt also: Frauen, die kaum Orgasmen erleben, laufen Gefahr, auf Dauer die Lust am Sex zu verlieren.**

Schon, für mich ist aber nicht der Orgasmus das Merkmal für guten Sex, sondern die Frage: War er wiederholenswert? Man kann ja einen Orgasmus erleben und den Sex trotzdem nicht gut finden.

**Können Sie erklären, warum der weibliche Orgasmus so kompliziert angelegt ist?**

Biologisch gesehen, braucht es ihn nicht unbedingt. Im Gegensatz zum männlichen Orgasmus. Je einfacher der funktioniert, desto besser wird der Samen gestreut. Bei Frauen ist auch das Emotionale wichtig. Rein evolutionär schauen sie eher, mit welchem Partner sie eine gute Chance haben, die „Brut“ aufzuziehen. Aber mittlerweile spielt das natürlich kaum mehr eine Rolle. Einen Orgasmus zu haben, ist einfach etwas Schönes. Das kann das Selbstwertgefühl stärken.

**Vielleicht sogar das des Partners?**

Natürlich. Er hat dann ja auch ein positives Erlebnis: Hey, ich helfe ihr und bin beteiligt.

**Zum Abschluss bitte noch ein Tipp, was Leserinnen und Leser unbedingt ausprobieren sollten.**

Klare Antwort: Langsamkeit. Wir sind bei sexuellen Berührungen oft sehr, sehr schnell, dadurch gehen wir aus dem Fühlen raus. Egal ob ich mich selbst oder eine andere Person berühre, wenn ich das Tempo herunterfahre, wenn wir sozusagen in einem Tempo gehen, ist einfach mehr Fühlen möglich.

REDAKTION

Lena Wölki  
Tel. 0911/2162063  
E-Mail:  
wochenmagazin@vnp.de