



# VERWEILE IM FEUER DES ANFANGS

*Auf den Spuren des endlosen Orgasmus*

Text: Stefanie Graul

Orgasmen, die den ganzen Körper erfassen, sich in Wellen manifestieren und lange auf gleichmäßig hohem Niveau andauern, gibt es wirklich. Sie machen anhaltend glücklich und sie können geübt und erlernt werden.

**J**EAN COURNUT, EIN AUF MÄNNERFANTASIEN spezialisierter französischer Psychoanalytiker und einstiger Präsident der Pariser Psychoanalytischen Gesellschaft, spricht in seinem Artikel „Der unendliche Orgasmus“ schon 1977 von einer männlichen Fantasie, die lustvoll, aber auch äußerst angstbesetzt sei. So angstbesetzt, meint er, dass sie nachgerade in Panik versetze und außerdem Neid generiere – Neid und unbewusste Wut: Es geht um die Vorstellung, dass die Lust der Frauen buchstäblich unendlich sei. Ihre Orgasmen nicht nur unendlich intensiv, sondern auch ohne Ende, von endloser räumlicher und zeitlicher Ausdehnung. Weil die mit dieser Fantasie, diesem „fantasme“, verbundenen Gefühle so überwältigend und unangenehm sind, seien sie verdrängt und weitestgehend unbewusst. Es ist ein spannender Aufsatz, der einzige meiner Kenntnis, der sich mit dem Thema befasst. Am Ende seines Artikels kommt Cournut zu dem Schluss, dass es sich bei der Fantasie des unendlichen Orgasmus notwendigerweise um Fiktion handeln muss. Fiktion, die nicht Realität werden kann und darf. Ganz einfach, weil ein ewig andauernder Orgasmus nicht auszuhalten wäre, höchstens vielleicht für göttliche Wesen.

Zu unserem Glück irrt sich der Psychoanalytiker: Völlig unabhängig von Geschlechterstereotypen und todesähnlichen Grenz- und Verschmelzungserfahrungen, die im Nachgang verteufelt werden müssen, sind orgasmische Plateauzustände Realität. Und zwar gleichbedeutend für Frauen und

Männer. Vielleicht müssen sie genau deshalb verdrängt werden, weil sie real sind und entgrenzend und deshalb bedrohlich wirken. Auch weil sie definitiv abweichen vom gängigen Erklärungsmodell der westlichen Sexualwissenschaft, die den Höhepunkt als Entladung einer vorher aufgebauten Spannung definiert. Schon Sigmund Freud sah das so, eher mechanistisch. Nach ihm entwickelten die US-amerikanischen Sexualwissenschaftler William Masters und Virginia Johnson in den 1960er Jahren die Formel von einer sich im männlichen Fall schneller und gerade, im weiblichen langsamer und wellenförmig steigernenden Erregung, die sich nach einem Point-of-no-return in einem Gipfelerlebnis, dem „Peakorgasmus“, entlädt. Das bekannte Vier-Phasen-Modell: Erregung, Plateau, Orgasmus, Lösung.

Doch zurück zum unendlichen Orgasmus: Im zweiten Band der 1968 erschienenen Erotikerzählung „Emmanuelle“ erlebt die Protagonistin bei einer – heute würde man sagen – „interracial“ Orgie mit drei Matrosen einen Orgasmus von blitzartiger Helligkeit, der in verschiedenen Wellen anrollt und sich auf ihren ganzen Körper ausdehnt. Emmanuelle wird im Anschluss von einem so intensiven Glücksgefühl erfasst, dass sie ihr Erleben nicht mehr als körperlich-sexuelles, sondern als geistig-ekstatisches einordnet.

Diese Beschreibung gibt ein real existierendes Phänomen wider: Orgasmen, die den ganzen Körper erfassen, sich in Wellen manifestieren und lange auf gleichmäßig hohem Niveau andauern, gibt es wirklich. Sie können mind-blowingly explosiv, aber auch ganz fein und ruhig und hochenergetisch sein. Für alle gilt: Sie machen anhaltend glücklich und – die zweite gute Nachricht – sie können geübt und gelernt werden. Auch ganz alleine, nur mit sich selbst.

Fernöstliche Traditionen wie Kundalini Yoga, Tao und Tantra wissen seit Jahrtausenden von dieser Möglichkeit und beinhalten vielfältige Möglichkeiten, den



Foto: Volodymyr/stock.adobe.com

Umgang mit sexueller Energie zu üben und diese zu kontrollieren, um sie zu steigern und in ihrer Qualität zu verändern. Heute sind zum Thema Mindful Masturbation, das in der Isolation während der Pandemie vehement in Mode gekommen ist, Informationen in Hülle und Fülle im Internet vorhanden. Auch ich selbst biete im Rahmen meines Sexualcoachings meinen Klientinnen Übungsstunden in der achtsamen Selbstliebe an, allerdings mit einem feinen Unterschied zum gängigen Modell, den ich später erläutere.

Hier kurz noch einmal die wichtigsten Schritte bezüglich Solo-Love: Als allererstes geht es darum, sich selbst als Geliebte zu nehmen. Das hat mehrere Vorteile: ein verbessertes Selbstbild, bessere Kompetenz in Bezug auf die eigene Sexualität und die Unabhängigkeit von einem – von Frauen oft idealisierten – (männlichen) Partner. In Folge verbessert sich auch die Beziehungsqualität, falls vorhanden: Denn so wie die Beziehung zu sich selbst, gestaltet sich meist auch die Beziehung zu einem Partner, einer Partnerin. Sich selbst ganz anzunehmen, ja zu sagen zu den Seiten, die uns weniger attraktiv erscheinen und zu lernen, mit sich selbst ein hochqualitatives Liebespiel eingehen zu können, ist die Voraussetzung für gute Kommunikation im Partnersex.

In einer Selbstliebe-Session ist es natürlich wichtig, ein Ambiente zu schaffen, in dem wir uns wohl fühlen und möglichst viele Sinne angesprochen sowie mögliche Störungen ausgeschaltet werden. Beleuchtung, Sound, Duft und Öle, Früchte oder ein Stück Schokolade, zu Beginn auch Fantasie und Erotika – aber bitte im Normalfall kein Alkohol und keine Filmchen. Diese Umgebung ist selbstverständlich für jede Frau individuell, eine mag Kerzen, die andere Black Sabbath. Es geht darum, sich selbst kennen zu lernen, zu experimentieren, den ganzen Körper, die eigenen Brüste, die eigene Vulva und Vagina, wenn man so will, als göttliche anzunehmen. Gerne können auch Dessous und Spielzeug zum Einsatz kommen, aber bitte Vorsicht mit mechanischen Vibrationen oder Klitoris-Saugern. Sie eignen sich, um zu lernen, einen konventionellen Orgasmus zu haben, und ich glaube nicht, dass sie auf Dauer desensibilisieren, aber ihre Wirkung ist letzt-



lich zu stark und lenkt ab von dem, was hier erreicht werden soll. Denn der Fokus soll wirklich auf der genauen Wahrnehmung der eigenen Empfindungen liegen. Die Steigerung der Erregungsqualität kommt eher aus einem Mehr durch genaueres Spüren in einem niederschwelligen Bereich, als durch ein Mehr an exotischen Praktiken, wobei Variation in jedem Fall willkommen ist.

Wichtig ist in einem nächsten Schritt zu lernen, die sexuelle Energie zu zirkulieren und sie hierdurch aus den unteren Bereichen nach oben zu bringen. Ich empfehle

die Microcosmic Orbit genannte Praxis des taoistischen Großmeisters Mantak Chia. Sie funktioniert in etwa so: Konzentriere dich während der Selbstliebe auf deinen Atem. Er soll tief und ruhig durch den ganzen Körper strömen. Nimm über den Atem Kontakt zu deiner Genitalregion auf und berühre die einzelnen Organe zärtlich mit ihm. Ziehe dann zu Beginn des Einatmens jeweils kurz die Beckenbodenmuskulatur, also die PC-Muskeln, zusammen und stelle dir vor, damit die Energie über die Wirbelsäule nach oben in dein drittes Auge zu schießen. Mit dem Ausatmen wird die Energie, die als Feuerball visualisiert werden

kann, über den vorderen Kanal an der Körperpervorderseite wieder in den unteren Bauch zurückgebracht. Wiederhole den Kreislauf mehrere Minuten. Diese Übung ist zentral und kann auch ohne Stimulation ganz einfach ausgeführt werden: in der U-Bahn, beim Autofahren, im Büro. Sie ist generell heilsam und wichtig, um das orgasmische Erleben auf den ganzen Körper auszudehnen. Bei der Selbstliebe und auch mit einem Partner fühlt sich die Konzentration auf das Zirkulieren der Energie zunächst fremd oder mechanisch an – es läuft aber schnell wie von selbst.

Jetzt kommen wir zu dem springenden Punkt des Übens. Hier weicht meine Praxis von fast allen im Internet angebotenen Vorschlägen ab: Vergiss den (explosiven klitoralen) Orgasmus! Nimm den Fokus nicht nur ganz weg vom Höhepunkt, sondern höre ganz bewusst vorher auf mit der Stimulation. „Verweile im Feuer des Anfangs“, sagt das Vijnana Bhairava Tantra, ein shaivistischer Gründungstext aus der Zeit des elften Jahrhunderts, in dem es bezeichnenderweise in nur drei von 112 Sutren um Sex geht, denn die Vereinigung mit dem Universum kann immer und überall passieren. „Verweile im Feuer des Anfangs“, rät der Text also und dann weiter: „Vermeide die Glut des Endes“. Das sind klare Worte, aber warum keine Entladung? Wenn wir kommen, Frauen wie Männer, schießt die gesamte aufgebaute Energie aus dem Becken nach draußen. Wir kommen „runter“. Entspannung, Müdigkeit, manchmal auch eine gewisse Traurigkeit stellen sich ein. Nach dem Koitus ist jedes Tier – auch der Mensch – traurig, sagt ein lateinisches Sprichwort. Dieser Effekt ist bei Männern tendenziell stärker als bei Frauen, da sie hochenergetische Körperflüssigkeit verlieren. Hier soll es aber genau darum gehen, „oben“ und damit gut gelaunt zu bleiben. Es soll also Erregung nicht wie im klassischen Modell aufgebaut und dann abgeführt werden, sondern wellen- oder treppenförmig immer weiter gesteigert. Wir kommen von einem linearen Modell zu einem spiralförmigen. Aber was passiert bei wiederholter Stimulation ohne Peak aus medizinischer Sicht?

Es werden im Erregungsprozess jeweils Endorphine, Dopamine, Hormone – Neuro-

transmitter also – in einer bei jeder Person verschiedenen Mischung aufgebaut und genau nicht über den explosiven Peak-Orasmus wieder abgeführt. So kann sich das Energieniveau durch die Zunahme der Konzentration des Neurotransmitter-Cocktails kontinuierlich erhöhen, bis wir uns in einem erregten Rauschzustand befinden. Dieser Zustand ist vergleichbar mit

*„Erregung soll nicht wie im klassischen Modell aufgebaut und dann abgeführt werden, sondern wellenförmig immer weiter gesteigert.“*

dem Runner's High, das sich bei ausgedehnter sportlicher Belastung einstellen kann, entsteht aber aus völliger Entspannung. Kontrollierte Selbstliebe kann deshalb als natürliches Antidepressivum wirken. Bekannt ist diese selige Trance (meist Männern, die dem so genannten „Gooning“ frönen. Hierbei wird stunden- oder tagelang, oft auf mehreren Bildschirmen zugleich, Pornographie konsumiert und der Orgasmus möglichst lange herausgezögert oder vermieden.

Im Unterschied hierzu geht es bei der traditionellen, quasi therapeutischen achtsamen Masturbation um die genaue Wahrnehmung des eigenen Körpers. Der eigene

Körper, nicht der virtuelle, wird zum Objekt der Begierde. Hier geht es zunächst um Empowerment, darum, das Selbstbild zu verbessern und die eigene Sexualität zu explorieren, dann darum, einen möglichen Partner mit hineinzunehmen, weil jetzt kommuniziert werden kann, was einer wirklich gefällt. Die Orgasmusfähigkeit kann gesteigert, auch Unterschiede in der Dauer der Lustkurve von Männern und Frauen ausgeglichen werden, indem die Frau Verantwortung übernimmt für die eigene Lust und diese Kompetenz nicht beim Mann unterzubringen versucht. Wenn es ihr beim Partnersex zu schnell geht, kann sie beispielsweise schon vorbereitet einsteigen. Als Tüpfelchen auf dem i kommt dann noch die Sublimation dazu: Also das nicht-lineare Vorgehen, das heißt immer wieder Stimulieren, immer wieder Pause machen und die sexuelle Energie nach oben ziehen und hierdurch energetisch verändern, also zur Göttin werden in gewisser Weise und um Himmels willen nicht explosiv kommen. In einem nächsten Schritt kann auch gelernt werden, die Energie eines Orgasmus mithilfe des Microcosmic Orbit „implosiv“ nach innen und oben zu ziehen und so auf einem höheren Energieniveau zu bleiben und dennoch zu kommen – eine Technik, die multiorgasmische Frauen instinktiv beherrschen. Beim kontinuierlichen Üben werden neben dem klitoralen Orgasmus verschiedene andere weibliche Orgasmen entdeckt, die immer tiefer gehen und energetisch bereichernder sind: der durch die G- oder A-Zonenstimulation ausgelöste, der anale, der Cervixorgasmus und der rein energetische, „kosmische“ Orgasmus.

Und dann passiert es irgendwann – es ist Übung und ein Geschenk zugleich wie so viele wichtige Dinge im Leben: Ein Orgasmusgefühl füllt das ganze Becken, steigt dann sich weitend durch den ganzen Körper auf und explodiert über dem Kopf in den Raum. Helligkeit und Glück breiten sich aus. Totale Ruhe. Dann kommt die nächste aufsteigende Welle und nach einer Pause die nächste. Die Grenzen zwischen Umgebung und dem Selbst haben sich aufgelöst und man möchte Cournot, dem Psychoanalytiker, zurufen: „Ja, es geht. Es geht wirklich. Du musst nur zum Gott, zur Göttin werden, dann ist es ganz leicht.“ ♥