

Orgasmus und Ejakulation

Zwei Dinge, die doch sehr unterschiedlich sind. Der Orgasmus ist zumindest für mich etwas, das eher im Kopf entsteht, die Ejakulation etwas, das eher Genital fokussiert ist, wobei es sich hier natürlich nur um Schwerpunkte handelt. Aber vorweg: Ja, ich unterscheide beides voneinander. Anfangen möchte ich jeweils mit dem Bekannten, um danach zu den eher unentdeckten Möglichkeiten zu kommen.

Ejakulation Mann

Nun, einen Mann zu dieser Art des Höhepunkts zu bringen ist manchmal leichter und manchmal schwerer, aber sicher fast immer für den Partner oder den Mann selber möglich. Ich denke die meisten Frauen wissen, wie sie einen Mann zum „abspritzen“ bekommen und es muss hier nicht wirklich viel ausgeführt werden.

Orgasmus Frau

Nun, hier kann ich wirklich nicht sehr viel schreiben, denn ich bin keine Frau. Jedoch ist es ein Irrglaube vieler Männer, Frauen seien primär vaginal dazu in der Lage einen Orgasmus zu bekommen. Viel häufiger sind Frauen jedoch durch die klitorale Stimulation dazu in der Lage. Zuerst einmal sollte daher herausgefunden werden, worauf Frau wirklich anspringt, ob auf das eine, das andere oder vielleicht auch beides. Wenn Mann, egal ob Dom, Sub oder auch NichtBDSMler, eine Frau zum Höhepunkt bringen will, sollte er auf ihre Bedürfnisse eingehen und auch nicht immer so zielorientiert sein. Sprich bewegt euch nicht immer so direkt auf das weibliche Lustzentrum zu. Nähert euch, entfernt euch wieder und spielt mit der Lust der Frau. Baut einen Spannungsbogen auf und last sie ruhig mal zappeln. Der eindeutige Vorteil der Frau: Sie kann häufiger einen Orgasmus erlangen und zudem kann sie sich auch selber einen verschaffen.

Ejakulation Frau

Auch Frauen können ejakulieren, dieses wird von vielen unter den Begriff „Squirt“ gefasst. Wie beim männlichen Orgasmus ist die weibliche Ejakulation aber weit weniger bekannt. Das weibliche Ejakulat ist eine farblose und wässrige Flüssigkeit, die von Drüsen, die neben der Vagina sitzen, produziert und bei sehr lustvollem Sex stoßweise ausgestoßen wird. Dabei kann es sehr gut vorkommen, dass eine große Menge dieses Sekrets freigesetzt wird, was vielen Frauen im nachhinein peinlich ist und oft mit urinieren verwechselt wird. Mit der richtigen Technik kann jeder Mann fast jede Frau dahin bekommen, dass sie abspritzt. Gerade Frauen, die BDSM betreiben scheinen dafür empfänglicher zu sein, denn sie erleben Sexualität wohl noch etwas intensiver. Ich selber habe es bei den Sexualpartnerinnen der letzten Jahre fast immer erlebt, dass diese „abgespritzt“ haben und ich sehe dies für mich als kleine Bestätigung an, sie zu diesem Punkt gebracht zu haben. Gerade fixierte Frauen scheinen hierfür offen zu sein, denn sie können sich leichter fallenlassen, da sie in dem Moment nicht mehr darüber nachdenken müssen sich zum Beispiel zu wehren. Ich will hier

© www.gentledom.de Private Nutzung und Weitergabe sind erlaubt, Veränderungen nicht.

Dieser Text ist lediglich ein Angebot und erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Vor allem übernimmt der Verfasser **keine Haftung** für etwaige Schäden, die aus der Nutzung des Textes direkt oder indirekt resultieren. Für weitere Informationen besuchen sie bitte die Internetseite www.gentledom.de.



zumindest drei Techniken kurz darstellen, mit denen es klappen kann.

Mein Favorit ist die [Spreizstange](#) mit Fesseln an den Händen. Frau steht aufrecht mit gespreizten Beinen im Raum und hat die Augen verbunden. Das eingesetzte Spielzeug ist ein [Dildo](#), meist mit mehreren Kugeln in kurzem Abstand, die starr verbunden sind. Durch sehr schnelles Ein- und Ausführen (hier benötigt man etwas Geschick) dieses Dildos und einer Eindringtiefe von ca. 5-15 cm wird die Frau sehr stark stimuliert.

Eine andere Methode ist das [Fisting](#). Wer hier keine Erfahrung hat sollte sich bitte informieren, bevor er dieses austestet. Beim Fisting kann man eine Ejakulation fördern, indem die Finger der Hand den Bereich der oberen Vagina stimulieren und die andere Hand von außen einen leichten Gegendruck aufbaut. Somit wird dieser Punkt dann von zwei Seiten stimuliert. Da es etwas dauern kann bis das „Ziel“ erreicht ist, sollte sich der aktive Part eine bequeme Position aussuchen.

Zuletzt klassischer Sex, sprich Vaginalverkehr. Hier ist es nicht gerade leicht eine Frau so zu stimulieren, dass auch sie „abspritzt“. Selber schaffe ich es am ehesten in dieser Form: Die Frau liegt auf dem Rücken, die Beine an ihren Körper angezogen oder auf meinen Schultern abgelegt. Damit wird ihr Becken angehoben, was für Frauen grundsätzlich von Vorteil ist. Zudem wird ein schnelles und tiefes Stoßen ermöglicht. Dies sollte aus der Hüfte geschehen, da so die größtmögliche „Taktzahl“ erzielt werden kann. Auch harte Stöße, bei denen der Unterleib des Mannes hörbar auf die Klitoris und deren Umgebung klatscht, regen fast alle Frauen sehr an. Zusätzlich sollten noch typische BDSM Handlungen eingebunden werden. Ich selber nutze hierbei u.a. die verbale Erniedrigung und eben auch die Möglichkeit von oben die Armgelenke zu packen und sie neben ihren Kopf ans Bett zu drücken oder [Ohrfeigen](#). In all diesen Handlungen kommt die Überlegenheit des Doms sehr stark zum Ausdruck.

Orgasmus Mann

In den Köpfen der meisten Menschen wird der männliche Orgasmus immer noch mit der Ejakulation gleichgesetzt und selbst bei den Medizinern gibt es noch viele, die dies tun. Die Forschung zu diesem Thema, speziell die in den letzten fünf Jahren, zeichnet aber ein differenziertes Bild bezüglich der Orgasmusfähigkeit des Mannes. Einigkeit herrscht aber darüber, dass nur ein kleiner Teil der Männer einen Orgasmus erlebt hat. Meine Erklärung ist, dass zwar alle Männer dazu fähig sind (was in der Medizin angezweifelt wird), aber wir von unseren ersten sexuellen Erfahrungen an darauf geprägt wurden „abzuspritzen“. Da wir Männer über lange Zeit beim Sex auf dieses Ziel geeicht sind und auch kein anderes kennen, erkennen wir nicht die anderen Möglichkeiten die links und rechts des Weges auf uns warten (könnten). Da Sex immer mehr kommerzialisiert wird, dürfte dieser Trend bei jungen Männern, die das Internet mit hartem, sehr aufs abspritzen fokussiertem Sex als Aufklärung und Anregung nutzen, immer stärker werden. Im Internet findet man häufig die Umschreibung über „Trockenes Kommen“, ob dies wirklich der Orgasmus ist wie ich ihn kenne bezweifle ich. Leider wird hier nie der wirkliche körperliche Effekt beschrieben. Bei mir fängt ein Orgasmus meist mit einem Kribbeln in den Extremitäten (Finger- und Fußspitzen, ab und an Schläfe) an. Das Gefühl dabei lässt sich am ehesten mit dem Gefühl beschreiben, wenn ein Körperteil eingeschlafen ist, nur eben von einer sehr angenehmen Natur. Danach, ab und an auch davor, durchfahren Wärmewellen meinen Körper. Das

© www.gentledom.de Private Nutzung und Weitergabe sind erlaubt, Veränderungen nicht.

Dieser Text ist lediglich ein Angebot und erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Vor allem übernimmt der Verfasser **keine Haftung** für etwaige Schäden, die aus der Nutzung des Textes direkt oder indirekt resultieren. Für weitere Informationen besuchen sie bitte die Internetseite www.gentledom.de.



Kribbeln erfasst langsam den ganzen Körper und meine Atmung verändert sich dabei und wird kurz und stoßweise. Ich denke dies führt zu einem Sauerstoffmangel im Gehirn ähnlich wie bei einer Atemreduktion und setzt zusätzliche Hormone, die stimulierend wirken, frei. Wenn es ein wirklich guter Orgasmus ist, habe ich dann noch das Gefühl, dass sich alle Muskeln im Unterleib anspannen und plötzlich explosionsartig entspannen. Besonders der Effekt der Wärmewellen und bei einem heftigen Orgasmus auch das Kribbeln bleiben noch einige Zeit vorhanden, auch wenn sie sich immer mehr abschwächen. Eine Kombination von Orgasmus und Ejakulation habe ich selber noch nicht erlebt und ich denke, da zwei sehr unterschiedliche Bereiche angesprochen werden, ist dies auch eher unwahrscheinlich, aber sicher nicht unmöglich.

Nachdem ich mich mit einigen Frauen über ihren Orgasmus unterhalten habe, bin ich zur der Ansicht gelangt, dass der Orgasmus des Mannes dem weiblichen sehr ähnlich ist, vielleicht sind sie sogar deckungsgleich. Aus eigenen Erfahrungen kann ich sagen: Es hat nicht immer etwas mit dem Genital zu tun, der Orgasmus entsteht eher im Kopf vor allem durch verschiedenste Stimulationen. Bei mir entsteht ein Orgasmus durch die Stimulation verschiedener Körperregionen mittels der Zunge oder auch zwei Zungen. Meist bin ich zwar in der dominanten Rolle, aber schalte ab und lasse mich verwöhnen ohne zu lenken oder groß zu denken. Es kam aber auch schon in anderen Situationen vor. Allen ist eines gemeinsam: Entweder war ich in dem Moment sexuell der passive Part oder war extrem erregt, dominant und es war eine ganz besondere Situation (erster sehr harte Analsex mit einer Partnerin, die ich liebte; erster [Mundfick](#) nach langer Zeit etc.).

So weit mir bekannt ist, gibt es Männergruppen bei denen es häufiger zum männlichen Orgasmus kommt. Hierzu zählen die Homosexuellen, die ihn durch eine Prostatastimulation erzeugen, die wirklichen [Fetischisten](#), die eben ihre sexuelle Stimulierung nicht aus dem Sex, sondern aus dem Kopf beziehen, Männer, die sich mit Tantra auskennen (hier gibt es wohl sogar spezielle Übungen) und oft auch devote Männer, wenn sie sich wirklich fallenlassen. Ob es einen multiplen Orgasmus auch beim Mann gibt, ist eine gute Frage. Ich denke aber schon, da sich dieses Gefühl bei mir bis zu einer halben Stunde anhalten kann und allgemein ein Orgasmus wohl nicht länger als 4 Minuten dauern soll (zumindest wird dies von Medizinern über den weiblichen Orgasmus behauptet)

Künstlicher Orgasmus

Ich habe hierzu noch nichts gelesen, aber ich hatte selber zumindest zweimal einen Orgasmus ohne Einwirkung einer Person. Ich war jeweils in der Sauna und hatte einen sehr langen Aufguss mitgemacht. Ich fühlte mich aber noch sehr gut und ging direkt nach der Sauna ins Eiswasser, dort bekam ich dann jeweils einen sehr heftigen Orgasmus. Wie dies zu erklären ist, nun das ist eine gute Frage. Ich habe hierzu nichts gefunden und die meisten Mediziner sagen dann eher es wird eine Kreislaufschwäche gewesen sein, auch wenn dem in meinen Augen sehr sicher nicht so war. Ich bin wenige Wochen nach dem ersten Orgasmus dieser Art nach einer OP auf Grund einer Kreislaufschwäche zusammengebrochen und das fühlte sich definitiv ganz anders an.

© www.gentledom.de Private Nutzung und Weitergabe sind erlaubt, Veränderungen nicht.

Dieser Text ist lediglich ein Angebot und erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Vor allem übernimmt der Verfasser **keine Haftung** für etwaige Schäden, die aus der Nutzung des Textes direkt oder indirekt resultieren. Für weitere Informationen besuchen sie bitte die Internetseite www.gentledom.de.



Häufigkeit des Auftretens:

Wissenschaftliche Quellen beschreiben die Häufigkeit des zumindest zeitweisen Auftretens bei gesunden sexuell aktiven Menschen wie folgt:

Ejakulation Mann: 100%

Orgasmus Mann: 0-10% (je nach Definition was ein Orgasmus ist)

Ejakulation Frau: 7-55%

Orgasmus Frau: 60-95%

Umstritten ist vor allem die jeweilige Fähigkeit. Gerade Männern wird die Fähigkeit abgesprochen einen Orgasmus haben zu können. Erst vor wenigen Jahren hat sich die Mehrheit für die Möglichkeit des männlichen Orgasmus ausgesprochen. Hier sind jedoch die Ansichten, was ein solcher Orgasmus ist, sehr unterschiedlich. Aber auch noch medizinische Lehrbücher aus dem Jahre 1996 bestreiten die weibliche Ejakulation und bezeichnen dieses als stressbedingtes urinieren. Ich glaube, jeder gesunde Mensch ist fähig zu ejakulieren und einen Orgasmus zu haben, es ist nur eine Frage der Umstände.

Zum Abschluss eine kleine Geschichte aus meinem Leben:

Ich selber komme sehr schwer zu einem Orgasmus. Wenn ich ihn erleben darf, ist es aber immer ein sehr schönes und wirklich lang anhaltendes befriedigendes Erlebnis. Den ersten Orgasmus hatte ich mit 22 Jahren mit meiner späteren Lebensgefährtin. Wir hatten unser erstes gemeinsames Wochenende in einer fremden Stadt verbracht, wo auch unser erster gemeinsamer Sex stattfand. Ich fuhr sie nach Hause und auf der Fahrt überkam mich dann doch die Lust noch einmal mit ihr zu schlafen. Da es Sommer war fuhren wir von der Autobahn runter und suchten uns einen einsamen Waldweg. Leider hatten bei ihr gerade ihre Tage eingesetzt und sie wollte keinen Vaginalverkehr mehr, hatte aber Lust mich oral zu verwöhnen. Da dies auch im Auto geht, blieben wir drinnen und ich stellte meinen Sitz zurück und genoss ihre Liebkosungen. Nach einiger Zeit hatte ich das Gefühl meine Schläfe und kurze Zeit später auch meine Finger- und Fußspitzen würden einschlafen. Das Kribbeln war aber irgendwie von angenehmer Natur und breitete sich immer mehr über meinen ganzen Körper aus. Mittendrin kamen dann noch Wärmewellen hinzu, die meinen Körper durchfuhren. Ich war hin- und hergerissen, es war ein unglaublich gutes Gefühl, aber ich konnte es nicht einordnen und dachte mein Kreislauf würde kollabieren oder gar ich bekäme einen Herzinfarkt. Auch wenn ich es genoss, so schossen mir sehr viele sehr unschöne Gedanken durch den Kopf:

- Wenn ich nun einen Herzinfarkt habe, wo bitte schön ist das nächste Krankenhaus und wird sie es finden?
- Was soll ich meinen Eltern erzählen, wenn sie mich dann besuchen?
- Kann sie überhaupt meinen Wagen fahren?
- Wie peinlich wäre das nun, hier einen Kreislaufkollaps zu erleiden und das noch als

© www.gentledom.de Private Nutzung und Weitergabe sind erlaubt, Veränderungen nicht.

Dieser Text ist lediglich ein Angebot und erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Vor allem übernimmt der Verfasser **keine Haftung** für etwaige Schäden, die aus der Nutzung des Textes direkt oder indirekt resultieren. Für weitere Informationen besuchen sie bitte die Internetseite www.gentledom.de.



Leistungssportler beim Sex?

- Was sage ich eigentlich meinen Freunden, wenn etwas passiert?

- Findet sie wohl wieder auf die Hauptstraße zurück?

und noch einige Fragen, die ich inzwischen nicht mehr kenne ;-)

Nur das Gefühl wurde immer besser, egal wie viel Mist ich dachte. Meine Atmung veränderte sich, wurde sehr laut und stoßweise. Plötzlich glaubte ich mein gesamter Unterleib würde sich anspannen und dann kurze Zeit später kam es zu einer explosionsartigen Entspannung. Das war zu dem Zeitpunkt der beste Sex meines Lebens gewesen und die Wärmewellen und das Kribbeln hielten noch einige Minuten an und vermittelten mir ein tolles Gefühl. Nur eins passte nicht: Ich hatte nicht abgespritzt. Ich war in diesem Moment sehr glücklich, nur meine Partnerin war irritiert, denn sie dachte sie hätte mich nicht befriedigt, weil eben dieses typische Ergebnis fehlte und es war nicht gerade leicht, zumal in dem Zustand, sie davon zu überzeugen, dass es für mich einmalig toll war. Nach dem Gespräch mit ihr erinnerte ich mich an ein Gespräch, das ich einige Tage zuvor mit jemandem geführt hatte, in dem er mir etwas vom trockenen kommen erzählte und ich meinte, das kann ja nicht sein. Nun, seit dem Tag wusste ich, dass das durchaus sein kann, auch wenn ich lernen musste, dass es nicht leicht ist diesen Punkt zu erreichen. Mann ist eben, wodurch auch immer, zu sehr aufs „abspritzen“ fixiert.

Der vorgetäuschte Orgasmus

Eigentlich wollte ich dazu nichts schreiben, aber kurz einen Kommentar. Es kann sicher hilfreich sein den Sex so zu verkürzen und den Partner vielleicht sogar zu stimulieren, auch wenn ich selber darauf sehr sauer reagiere, weil ich dieses als eine Art Lüge ansehe. Die Frau nimmt sich so die Chance, auf ein Problem aufmerksam zu machen. Spielt sie dauerhaft einen Orgasmus vor, hat aber nie einen, wird der Partner trotzdem denken es wäre alles in bester Ordnung. Man nimmt ihm also die Chance sich zu verbessern und damit sich die Chance noch erfüllenderen Sex zu haben.

Vertiefender Artikel zum weiblichen Ejakulieren und dem Orgasmus (etwas feministisch angehaucht): [Die Klitoris](#)

© www.gentledom.de Private Nutzung und Weitergabe sind erlaubt, Veränderungen nicht.

Dieser Text ist lediglich ein Angebot und erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Vor allem übernimmt der Verfasser **keine Haftung** für etwaige Schäden, die aus der Nutzung des Textes direkt oder indirekt resultieren. Für weitere Informationen besuchen sie bitte die Internetseite www.gentledom.de.