

## Orgasmus

Der Orgasmus gilt als der ultimative Beweis einer erfüllten oder gelungenen Sexualität, deshalb wird er überall gepusht und als das absolut zu Erreichende dargestellt. Der Höhepunkt und dieser Superorgasmus, der vor allem in den Pornos so extrem wichtig ist – besonders der des Mannes – wird überall zum unumstößlichen Ziel erklärt. Das hat auch etwas mit der Zielgerichtetheit der Gesellschaft zu tun, einzig den Orgasmus als Erfüllung zu deklarieren.



Autorin Marion Schneider und Fotografin Linda Troeller haben für ihr Buch «Orgasmus» Frauen aus verschiedenen Teilen der Welt, unterschiedlichen Alters, mit unterschiedlichen sexuellen Orientierungen und kulturellen wie sozialen Hintergründen ohne Scham über ihre Erfahrungen mit dem Orgasmus erzählen lassen. Marion Schneider fragte etwa: Was bedeutet das Wort «Orgasmus» für dich? Kannst du dich

an deinen ersten Orgasmus erinnern? An deinen stärksten? Hast du Fantasien, wenn du dir einen Orgasmus bereitest oder erfährst? Linda Troeller fotografierte die Interviewten, die sich für die Kamera in verschiedenen Orgasmen inszenierten.

Sexualität und der eigene Orgasmus sind etwas sehr Privates und damit Intimes. Dementsprechend erzählen die beteiligten Damen über ihre

ganz persönlichen Erfahrungen mit ihrer Sexualität und ihr Verhältnis zum eigenen Körper. Mit plumper Erotik oder gar Pornographie hat dies genauso wenig zu tun wie mit Sexualwissenschaften. Wer also wissen möchte, mit welcher Praktik man einen Orgasmus erleben kann, sollte zu anderer Literatur greifen.

Eine berichtet: «Ein starker Orgasmus ist mit Zweisamkeit und

Vertrauen verbunden. Sich geliebt fühlen, glücklich und sicher sein, das macht einen starken Orgasmus aus.» «Orgasmus bedeutet, mich zu öffnen. Es bedeutet, mich so sicher zu fühlen, dass ich völlig in der Erregung und Freude aufgehe und im Gefühl der Leidenschaft, ohne irgendwelche Gefühle von Unsicherheit oder Scham, ohne mich selbst zu fragen, wie er es denn gern hätte, sondern indem ich ganz ich selbst bin», erklärt eine andere. Eine weitere Frau kommt zur Überzeugung, dass es nicht die Aufgabe des Mannes wäre, sie zum Orgasmus zu bringen, sondern die ihrige, dorthin zu gelangen.

Einige der interviewten Frauen waren dadurch besonders motiviert, so die Autorin Marion Schneider, sich an dem Projekt zu beteiligen, weil sie unter Tabus oder anderen Formen der Unterdrückung ihrer Gefühle und ihrer Individualität gelitten hatten. Andere wollten lediglich ihre Freude und ihr Vergnügen mitteilen und Frauen dabei helfen, dieses Glück ebenfalls zu entdecken. Die Tatsache, dass sie von zwei Frauen interviewt und fotografiert wurden, bot den interviewten Frauen Sicherheit und Schutz.

Erotikmedien.info hat mit Marion Schneider über «Orgasmus» gesprochen.



- Was hat Sie inspiriert, dieses Buch zu schreiben?

Bereits als Jugendliche wurde ich durch Zeitschriften auf das Phänomen des Orgasmus aufmerksam, doch ich fand keine zufriedenstellenden Beschreibungen, wie sich dieses Phänomen ergibt und wie es sich anfühlt. Ich wusste, als ich mir dann selbst den Orgasmus erschloss, dass mein eigenes Erleben limitiert war. Als ich meine Freundinnen nach ihren Erlebnissen fragte, erkannte ich, wie tabubesezt das Thema war. Wenn ich einmal eine Fotografin treffen würde, so entschied ich, dann würde ich sie fragen, ob wir dazu ein Buch machen wollen. 1994 traf ich Linda Troeller, und gleich am ersten Abend einigten wir uns darauf, ein gemeinsames Projekt zur Erotik der Frauen zu machen. So entstand unser Buch «The Erotic Lives of Women», durch das wir herausfanden, was Frauen erotisch finden. Sie wählten sich den Ort, die Kleidung, das Setting unseres Foto-Shoots aus und wir beeinflussten sie nicht, wie sie sich präsentieren sollten. Die Arbeit an diesem Projekt machte uns sicher genug, 2005 mit dem Orgasmus-Buch zu beginnen.

- Welche Botschaft möchten Sie Ihren Leserinnen und Lesern vermitteln? Orgasmus macht glücklich und verbindet mit der Welt. Orgasmus ist so unterschiedlich wie die Frauen selbst. Orgasmus schafft Frieden. Beson-

ders wichtig finden wir, dass wir den ersten Orgasmus unserer dreissig Interviewpartnerinnen thematisiert haben. Es ist erstaunlich, spannend und inspirierend, zu lesen, wie Mädchen mit diesem besonderen Erlebnis umgehen. Unsere Botschaft ist letztlich auf einen Nenner zu bringen:

- Die Sexualität, insbesondere der Orgasmus, ist ein noch immer stark tabuisiertes Thema. Wie haben Sie Ihre Gesprächspartnerinnen gefunden und wie ist es Ihnen gelungen, dass sie nicht nur bereitwillig über ihre Orgasmuserfahrungen gesprochen haben, sondern sich zudem



Make love not war. Viele Frauen antworteten nämlich bei der Frage nach der Zukunft des Orgasmus, dass sie hoffen, dass das Tabu fällt und durch die sexuelle Erfüllung der Menschen die Welt friedlicher wird.

nackt fotografieren lassen?

Zu Beginn des Projekts haben Linda und ich uns jeweils gegenseitig interviewt, um die Erfahrung des Prozesses zu kennen, aber auch, um uns mit unseren



Interviewpartnerinnen zu solidarisieren. Diese waren Freundinnen und Bekannte, die uns wiederum an andere Bekannte und Freunde verwiesen. So kamen wir Schritt für Schritt zu den Interviews – die letzten Interviewpartnerinnen allerdings haben wir gezielt gesucht, um die von uns angestrebte Vielfalt präsentieren zu können. Die Frauen sollten unterschiedliche Kulturen, Religionen, Herkunftsländer und Kontinente, sozialen Status und sexuelle Vorlieben haben. Wegen Kultur und Religion haben wir auch israelische wie muslimische Frauen einbezogen. Wir suchten Transsexuelle, Lesben – es sollte eine bunte Mischung sein. Die weibliche Erotik darzustellen, fiel uns allen leicht. Das Thema inspirierte die Frauen, und wenn sie erst einmal ins Erzählen gekommen waren, dann war es zur Präsentation für ein Foto nicht weit. Wir fotografieren nach jeder Frage mit der Bitte: «Zeigen Sie Ihr Gefühl für die Kamera.» Das Klicken im Prozess der Aufnahme inspirierte dann eher noch und machte die Antworten auf die nächste Frage intensiver. Die Umstände für die Interviews über den Orgasmus waren weit weniger phantasievoll und ausladend. Sehr oft fand unser Gespräch und damit auch die Fotoaufnahmen im Hotelzimmer statt. Um die Frauen im Vorfeld nicht abzuschrecken, sprachen wir nicht

über Kleidung oder Setting, und so brachten die wenigsten von ihnen Utensilien mit, die sie selbst mit dem Gefühl in Verbindung brachten. Wie sich herausstellte, benötigten sie diese auch nicht, sondern ihr Gefühl entstand ganz aus ihnen selbst heraus durch die Erinnerung. Unsere Aufgabe war die von Begleiterinnen, mehr noch, Geburtsbegleiterinnen, denn die Frauen tauchten wieder ganz in ihr Erleben ein. Zu Beginn des Interviews jedoch waren sie meist ängstlich, eine von ihnen sagte drei Mal hintereinander ab, bis sie dann doch kam. Im Prozess der Beantwortung unserer Fragen jedoch entwickelte sich immer mehr Freiheit und die Frauen gaben sich immer freigiebiger.

- *Was müsste in unserer Gesellschaft passieren, dass wir freier über das Thema Erotik und Sexualität sprechen könnten?*  
Grundlegend halte ich die gemeinsame Erziehung von Mädchen und Jungen für eine wichtige Grundlage zum entspannten Umgang mit der Sexualität. Hierin hat Deutschland eine lange Tradition. Dann benötigen wir eine Kultur, in der das Positive von Erotik und Sexualität Leitfunktion hat. Es geht doch in erster Linie um Liebe und Austausch. Die Medien wie auch die Meinungsführer haben die Aufgabe, dieses Verbindende und Freudvolle der Sexualität darzustellen. Viel zu oft wird stattdessen Sensationsjournalis-

mus betrieben: Vergewaltigung, Unterdrückung ist doch viel eher ein Thema, was in Verbindung mit Sexualität zu lesen ist. Dies macht die Menschen angstvoll. Die schöpferische Kraft von Erotik und Sexualität zu beleuchten, ihre Rolle für das persönliche, aber auch soziale Glück ist ein kraftgebendes, positives Thema. Neben den Medien sind die Schulen wichtige Mittler. Hier hat sich in Deutschland bereits sehr viel entwickelt. Die Verbindung von Sexualität und Zeugung ist ebenfalls ein Thema, das beängstigt und gleichzeitig fasziniert. Absolut wichtig ist schliesslich das Beenden der Kriegshandlungen. Solange Krieg in der Nähe ist, haben die Menschen Angst und können nicht entspannen.

- *Was macht den Orgasmus für Frau und Mann derart erstrebenswert?*  
Zum einen möchten alle das erleben und erreichen, von dem so viel Schönes und Interessantes berichtet wird. Es ist auch ein gewisser Leistungsdruck da: dass man/frau es bringen muss. Das Wichtigere, uns selbst betreffend, ist jedoch der Verlust des eigenen Staus. Wir wissen alle, was ein Gefühlsstau in der unteren Körperhälfte ausmacht und wie schwer es ist, diesen entweder zu ignorieren oder der Intuition zu folgen. Krämpfe und Schmerzen können die Folge sein – zum Beispiel auch Kopfschmerzen.

- Bei Männern ist Masturbation gesellschaftlich anerkannt, bei Frauen kaum. Warum ist dies so? Zunächst möchte ich biologisch antworten: Männer sind zu bedauern. Bei ihnen ist die Regung ihrer Sexualität sichtbar – bei Frauen nicht oder nur für Profis. Der Höhepunkt des Mannes ist durch den Samenerguss ebenfalls erlebbar, fühlbar, riechbar. Das Hormon Testosteron bewirkt, dass Männer in ihren jungen Jahren pro Tag oft Hunderte Male nur an das eine denken. Frauen sind in dieser Hinsicht langsamer. Ihre Erregung ist äusserlich auch kaum sichtbar. So können sie zum Beispiel etwas vorgeben und niemand kann ihnen das Gegenteil beweisen – eben weil der Orgasmus der Frau so unterschiedlich ist und sich sehr oft äusserlich weniger stark zeigt. Diese Argumente sind körperlich, äusserlich. Wichtig ist aber auch und vielleicht sogar vor allem die Erziehung, die bis heute besonders bis zur Pubertät vor allem Frauen obliegt. Wenn sie nun die sexuelle Erregung ihres Sohnes bzw. eines Jungen sehen, fällt es ihnen schwerer, einzugreifen und sie tendieren eher dazu, dies zu ignorieren. Bei den Mädchen jedoch werden die Frauen und Mütter leicht dazu verleitet, ihre eigenen Gefühle auf sie zu übertragen – und das spüren die Mädchen, selbst wenn darüber nicht gesprochen wird. Insofern ist die Aufklärung über Orgasmus

gerade auch der Eltern und Erzieher eine wichtige Aufgabe.

- Gerne möchten wir Sie mit Ihren eigenen Fragen konfrontieren:

*Was bedeutet Orgasmus für Sie? Und, können Sie sich an Ihren stärksten Orgasmus erinnern? Wie war dieser für Sie?*

Orgasmus ist eine Entladung von Körperenergie. Viele von uns kennen diese Stauungen im Körper. Sie entstehen durch Sitzen, Anstrengung, Erregung und schlagen sich in unserem Genitalbereich nieder. Der Blutstau ist da und bleibt. Er kann dann entweder durch Sport oder durch sexuelle Handlung wieder im Körper verteilt werden. Der Orgasmus bewirkt, dass das im Genitalbereich gestaute Blut, die Energie wieder in den gesamten Körper fliesst – und bei Frauen ist es oft sinnvoll und nötig, dies mehrmals zu wiederholen, bis die völlige Entspannung hergestellt ist. Alle Körperteile werden durch den Orgasmus mit Blut und Energie durchflutet – gerade auch das Gehirn. Ein Gefühl von Glück und Frieden entsteht. Wenn ich weiss, dass ich den Orgasmus heute erleben möchte, beginnt mein Lächeln bereits mit der ersten Berührung. Mein stärkster Orgasmus war lebensnotwendig. Meine körperliche, aber auch geistige Spannung war so gross, dass sie schmerzte. Zugleich war mein Unterkörper straff wie Holz. Ich konnte kaum laufen. Meine Situation

war durch grosse innere und äussere Konflikte gekennzeichnet. Der Orgasmus, den ich mir in der Kabine einer öffentlichen Toilette selbst bereitete, und die vielen Orgasmen, die ich im Anschluss daran ebenfalls noch herstellte, bis die Spannung sich vollständig entladen hatte, waren und sind unvergesslich. Mein extrem steifer Körper, mein stierer Blick, meine verzweifelten Gedanken lösten sich nach und nach auf und ich fühlte Frieden.

### Orgasmus



Marion Schneider  
Linda Troeller  
ISBN: 978-3-88769-948-2  
[www.konkursbuch.com](http://www.konkursbuch.com)