



# Leseprobe

Lou Paget

**Der perfekte Orgasmus**  
Höhepunkte zum Abheben -

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 256

Erscheinungstermin: 21. Januar 2013

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Das »A« und »O« beim Sex: der Orgasmus

Atemberaubende Stellungen, leidenschaftliche Küsse und erregende Berührungen entführen auf unvergessliche Höhenflüge ... Wer will ihn nicht, den perfekten Orgasmus – doch wie ist er zu erreichen? Die bekannte »Sexpertin« Lou Paget klärt über die verschiedenen Arten auf, wie SIE und ER zum Orgasmus gelangen, und beschreibt sichere Wege zum absoluten Höhepunkt. Ihr Buch vereint erotisch lustvolle Erfahrungsberichte mit ganz konkreten, vielfach erprobten Anleitungen und Hinweisen.

Dieses Buch ist erstmals 2001 auf Deutsch unter der Titelformulierung "Der Super-Orgasmus" erschienen.



### Autor

## Lou Paget

---

Lou Paget ist Sex-Expertin und -beraterin. Seit 1993 veranstaltet sie Seminare zu den Themen Sexualität und Aids. Artikel über sie und ihre Arbeit sind bereits in großen Zeitschriften wie „Cosmopolitan“ und „Playboy“ erschienen. Ihre ersten beiden Bücher „Die perfekte Liebhaberin“ und „Der perfekte Liebhaber“ waren auf Anhieb international erfolgreich.

Lou Paget

# Der perfekte Orgasmus

Höhepunkte zum Abheben

Aus dem Amerikanischen  
von Beate Gorman

GOLDMANN

Dieser Band ist bereits als Goldmann Taschenbuch Nr. 16378 erschienen.

Dieses Buch wurde geschrieben, um zu informieren, zu lehren und das Bewusstsein zu erweitern. Sie müssen jedoch selbst entscheiden, ob die in diesem Buch beschriebenen Techniken für Sie geeignet sind, denn nur Sie kennen Ihren Körper und den Ihres Partners gut genug dazu. Dieses Buch ist kein

Ersatz für eine Ehe- oder Partnerschaftsberatung.

Keiner der Verfasser oder Herausgeber dieses Buches ist Arzt, Psychologe oder Sexualtherapeut, aber es wurden natürlich zu bestimmten Fragen und Themen die entsprechenden Experten konsultiert. Lassen Sie sich auf jeden Fall von Ihrem Arzt beraten, wenn Sie unter einer Krankheit leiden, die anstrengende oder aufregende sexuelle Aktivitäten ausschließt. Sie sollten Ihren Arzt oder einen Sexualtherapeuten auch fragen, bevor Sie eine Ihnen unbekannte Technik ausprobieren; andernfalls geschieht dies auf eigenes Risiko. Weder die Autorin noch der Verlag sind gegenüber Personen oder Gesellschaften für tatsächlichen oder angeblichen Verlust, Schaden, Verletzung oder Leiden haftbar, die direkt oder indirekt durch die Informationen oder das Fehlen von Informationen in diesem Buch verursacht werden.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®N 001967

21. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2013

Erstmals auf Deutsch erschienen 2001 unter dem Titel *Der Super-Orgasmus*.

© 2001/2013 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2001 Lou Paget

Originaltitel: The Big O

Originalverlag: Broadway Books, New York

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfoto: © Edvard March/Corbis

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17367-9

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

---

# Inhalt

<b>1. Kapitel: Der perfekte Orgasmus</b> .....	9
Das Büfett der Lust ist eröffnet. ....	9
<b>2. Kapitel: Die Wahrheit über den Orgasmus</b> .....	19
Weit verbreitete Mythen über den Höhepunkt .....	19
Von der Sünde zur Lust. ....	26
Zwischen den Zeilen lesen .....	27
Sex ist, was Vergnügen macht. ....	31
<b>3. Kapitel: Die körperliche Seite des Orgasmus</b> .....	35
<i>Die Reaktionen des Körpers</i> .....	35
Vertrautheit mit dem Körper .....	35
Die Phasen des Orgasmus .....	36
Der Sexualzyklus des Mannes. ....	41
Der Sexualzyklus der Frau .....	49
Der Orgasmus – das unbekannte Wesen .....	59
<b>4. Kapitel: Die mentale Seite des Orgasmus</b> .....	61
<i>Den Kopf frei machen</i> .....	61
Dem Leistungsdruck begegnen .....	61
Die Rolle der Kommunikation .....	62
Liebe auf derselben Wellenlänge. ....	67
Ein romantischer Tanz .....	73

<b>5. Kapitel: Der weibliche Orgasmus</b> .....	77
<i>Die Suche nach dem Unerwarteten</i> .....	77
Das letzte Geheimnis .....	77
Salz auf der Haut: erotische Abwechslung .....	82
Der Klitoris-Orgasmus .....	84
Der vaginale oder Muttermund-Orgasmus .....	97
Der G-Punkt- oder AFE-Orgasmus .....	105
Der U-Punkt- oder Harnröhren-Orgasmus .....	111
Der Brust- oder Brustwarzen-Orgasmus .....	114
Der Mund-Orgasmus .....	115
Der anale Orgasmus .....	116
Der verschmelzende Orgasmus .....	119
Der Zonen-Orgasmus .....	119
Der Fantasie-Orgasmus .....	120
Solo-Sex .....	120
<b>6. Kapitel: Der männliche Orgasmus</b> .....	125
<i>Wie Sie Ihren »besten Freund« optimal einsetzen</i> .....	125
Der Unterschied zwischen X und Y .....	125
Der Penis-Orgasmus .....	126
Der Prostata- oder anale Orgasmus .....	146
Der Fantasie-Orgasmus .....	148
Der Brustwarzen-Orgasmus .....	149
Solo-Sex .....	149
<b>7. Kapitel: Die sexuelle Gesundheit</b> .....	153
Geben Sie Acht auf Ihren Körper .....	153
Was heißt hier »Dysfunktion«? .....	155
Die Frauen: Von der Anorgasmie ins Nirwana .....	160
Die Männer: Wenn »er« nicht mitspielt .....	167
Unser Hormoncocktail und seine sexuellen Zutaten .....	176
Sex und Medikamente .....	181
Sexuell übertragbare Krankheiten .....	182

---

<b>8. Kapitel: Die Steigerung der Lust</b> . . . . .	185
Neue Horizonte öffnen . . . . .	185
Sinnliche Massagen . . . . .	186
Aromatherapie . . . . .	189
Aphrodisiaka . . . . .	192
Gleitmittel . . . . .	194
Heißes Spielzeug für Erwachsene . . . . .	196
Operative Eingriffe . . . . .	205
Krafttraining der erotischen Art . . . . .	207
<b>9. Kapitel: Körper und Geist im Einklang</b> . . . . .	209
Von der sexuellen Energie zur spirituellen Liebe . . . . .	209
Tantra – Wege zur mystischen Vereinigung . . . . .	212
Lous praktischer Leitfaden für spirituellen Sex . . . . .	216
Der tantrische Orgasmus . . . . .	237
Noch ein Wort vor dem Höhepunkt . . . . .	240
<b>Anhang</b> . . . . .	241
Die häufigsten sexuell übertragbaren Krankheiten . . . . .	241
Danksagung . . . . .	249
Literaturverzeichnis . . . . .	251
Register . . . . .	253



*Für alle jene, die in Sachen Sex  
auf der Suche nach ausführlichen  
und verlässlichen Informationen sind.  
Und für alle, die wissen,  
dass die eigene Sexualität  
immer neue Horizonte öffnet.*



# 1. Kapitel

---

## *Der perfekte Orgasmus*

### Das Büfett der Lust ist eröffnet

In meinen Sexseminaren werden mir viele interessante und bisweilen auch lustige Fragen zum Thema Sex gestellt, vor allem, was den Orgasmus betrifft. Die Fragen, die mich am meisten beschäftigen, betreffen die Unsicherheit von Männern und Frauen in Sachen Orgasmus. Ich erinnere mich an eine Frau, die nach 29-jähriger Ehe vor kurzem Witwe geworden war. Sie sagte: »Ich weiß nicht, ob ich je einen Orgasmus gehabt habe. Ich glaube schon, aber ich bin mir nicht sicher. Wie kann ich das wissen?«

Ähnliches sagte ein Mann, der erzählte, seine Freundin sei überzeugt, dass sie einen Orgasmus erlebt habe, doch er sich nicht sicher sei, ob das auch wirklich stimmte.

Wie kommt es zu dieser großen Unsicherheit bei einer so wichtigen Sache? Das ist eine der Fragen, die ich in diesem Buch beantworten will.

Kürzlich fragte mich ein Freund aus Frankreich, wie ich nach acht Jahren Sexualforschung, Hunderten von Geschichten, die ich gehört habe, und unzähligen Büchern, die ich zum Thema Sex gelesen habe, immer noch offen und unbefangen gegenüber Sex sein könne. Er meinte, meine Einstellung zum Sex müsse doch »deformiert« sein (wir wollen ihm diesen klei-

nen Übersetzungsfehler nachsehen). Als ich ihn fragte, wie er darauf käme, sagte er, dass seine Firma Tongeräte herstelle und er alles Erdenkliche über diese Musiksysteme hatte lernen müssen. Und jetzt könne er keine Musik mehr genießen, weil er dabei nur noch die Verzerrungen von Systemen oder Geräten hören würde. »Also«, erwiderte ich, »dieser Vergleich hinkt. Bei Musikgeräten weiß man genau, wie sie sich anhören sollten, aber beim Sex gibt es Gott sei Dank keine genauen Vorschriften oder Richtlinien.«

Ich möchte damit klarstellen, dass ich dieses Buch als eine Anleitung, eine Sammlung von Vorschlägen betrachte, aber niemandem irgendwelche Vorschriften machen möchte. Jeder Mensch sollte einem sexuellen Erlebnis mit Erregung, Vorfreude und dem Gefühl begegnen, etwas Neues über sich selbst oder die Vorlieben und Abneigungen des Partners entdecken zu können. Niemand sollte Sex mit Angst oder Unsicherheit begegnen und das Gefühl haben, etwas tun zu müssen oder nicht zu dürfen. Wir haben weiß Gott schon viel zu oft gehört, was wir im sexuellen Bereich tun oder fühlen sollten. Ich konnte stattdessen in den vielen Jahren, in denen ich meine Seminare nun schon veranstalte, feststellen, dass es eine ungeheuer große Bandbreite gibt, wie Frauen und Männer sexuelles Vergnügen erleben. Es scheint ein grenzenloses Potenzial an Dingen zu geben, die man ausprobieren kann, und ein ganzes Universum an Möglichkeiten, die erkundet werden wollen. Ich bezeichne dieses Phänomen als »Büfett der Lust«. Manchmal möchte man vielleicht nur eine Vorspeise kosten, ein anderes Mal nach guter alter Hausmannskost greifen und gelegentlich ein mehrgängiges Menü vom Feinsten genießen.

In diesem Buch geht es darum, dass wir die Möglichkeit haben, alles zu probieren, was wir wollen. Intimität ist wie ein Tanz. Man weiß sozusagen, wo es langgeht, aber man macht nicht jedes Mal dieselben Schritte. Vielmehr zielt man auf eine

Vielfalt an fließenden Bewegungen ab. Ein Seminarteilnehmer meinte dazu: »Ich weiß, dass ich zwei oder drei Dinge tun möchte, die ich wirklich gut kann und von denen ich weiß, dass sie für uns beide funktionieren.«

*Geheimtipp aus Lous Archiv*

Kate White, leitende Redakteurin bei der Zeitschrift *Cosmopolitan*, erklärte, dass die Leserinnen immer wieder die eine Frage stellen: »Wie kann ich beim Geschlechtsverkehr einen Orgasmus bekommen?«

Wenn Sie bereits meine beiden anderen Bücher (*Der perfekte Liebhaber* und *Die perfekte Liebhaberin*, Goldmann) kennen, fragen Sie sich vielleicht, ob es überhaupt noch Informationen zum Thema Sex und Orgasmus gibt, die nicht in den Büchern für *ihn* und für *sie* stehen. Eine gute Frage. Zuerst dachte ich auch, dass es nichts Grundlegendes mehr zu schreiben geben könne – außer vielleicht ein paar Details. Irrtum! Ich stellte nämlich fest, dass es noch sehr viel mehr zu lernen gibt.

Wenn Sie *Die perfekte Liebhaberin* oder *Der perfekte Liebhaber* noch nicht gelesen haben, dann lernen Sie hier nicht nur alles, was es zum Thema Orgasmus zu wissen gibt, sondern Sie erfahren auch, dass ich Sex nicht als Anstrengung betrachte, die nur den Orgasmus zum Ziel hat, sondern vielmehr als breite, geschwungene Allee in Richtung Vergnügen. Ein Orgasmus ist natürlich ein wunderbares, befriedigendes Erlebnis, aber er sollte nicht das einzige Ziel und die alleinige Triebfeder Ihres Sexlebens sein.

Sicher erinnern Sie sich, dass sich in der westlichen Welt in den Achtzigerjahren alles um den Konsum und das Anhäufen materieller Güter drehte. Nun, unsere Einstellung zum Sex hat unter derselben Leistungsorientierung gelitten, die diktierte, dass man immer Höchstleistungen bringen und möglichst viele

außergewöhnliche Erfahrungen sammeln musste. Es gab bestimmte Arten von Erfahrungen, die man einfach machen *musste*, wie den mehrfachen Orgasmus, der selten definiert, aber immer erwartet wurde. Und dann der gleichzeitige Orgasmus! Es gab Paare, die glaubten, dass sie nur auf den Knopf drücken mussten, um beim Sex jedes Mal die Wonnen des gemeinsamen Höhepunkts zu erleben.

Glücklicherweise haben wir diese konsumorientierte Einstellung heute wieder abgelegt oder stellen sie zumindest in Frage, sodass wir uns jetzt damit auseinandersetzen können, was uns beim Sex wirklich zusagt. Heute geht es eher um Einfachheit und mein Ziel ist es, in diesem Buch klug Fakten und Erfahrungen einfach und amüsant darzustellen.

Bei meinen Recherchen habe ich auch entdeckt, dass es eine viel größere Bandbreite an Orgasmuserfahrungen gibt, als ich mir vorgestellt hatte. Der perfekte Orgasmus stellt nicht nur die aktuellsten Informationen zum Thema Orgasmus für Frauen und Männer zusammen, sondern macht sie auch so zugänglich, dass Sie das Buch allein oder gemeinsam als Paar lesen und Ihre Erfahrungen miteinander teilen können.

An dieser Stelle möchte ich noch eine kleine Warnung aussprechen: Niemand sollte dem Partner das Gefühl geben, dass er ein Problem hat, dass es ihm an technischem Geschick oder an Sinnlichkeit mangelt, oder ihm vorwerfen, dass er eine bestimmte Form des Orgasmus nicht erlebt. Schuldgefühle und Scham helfen nämlich nicht weiter, im Gegenteil.

Bevor Sie sich in die folgenden Kapitel vertiefen, möchte ich Ihnen einige Gründe nennen, warum Sie meiner Meinung nach mehr über den Orgasmus wissen sollten. Zum einen erleben Frauen und Männer den Orgasmus sehr unterschiedlich. Während Männer einen Orgasmus auf maximal sieben verschiedene Arten erleben können, sind es bei Frauen bis zu zehn verschiedene Arten! Haben Sie schon einmal vom Mundorgasmus

gehört? Oder vom Zonenorgasmus? Vom Brustorgasmus? Beide Geschlechter können einen solchen Orgasmus erleben. Zum anderen durchlaufen Männer und Frauen physiologisch betrachtet verschiedene sexuelle Erregungszyklen. Ein Paar, das versucht, gemeinsam zum Orgasmus zu kommen, muss sich deshalb mit einigen ganz natürlichen Herausforderungen auseinandersetzen.

### *Historisches und Amüsantes*

Im Lauf der Geschichte wurde Sex auf sehr unterschiedliche Weise umschrieben.

Hier einige Beispiele:

- Hereinkommen und sie wieder erkennen (Ludwig XV. zugeschrieben)
- Seinen Speer in die Zukunft werfen (Franz Liszt)
- Eine lange Unterhaltung führen
- Eine Respektlosigkeit gegenüber meiner Person
- Ein Werkzeug (Lord Byron)
- Von Mitleid übermannt werden
- Sich wie eine Frau fühlen

Dieses Buch wird Ihnen zu neuen Einblicken in den eigenen Körper, den Ihres Partners und den Orgasmus im Allgemeinen verhelfen. Es vermittelt das nötige Bewusstsein, um einen Orgasmus – in welcher Form auch immer – zu erleben oder sich dafür zu entscheiden, keinen Orgasmus zu haben, wenn Sie dies vorziehen.

Obwohl dieses Buch vollständig informiert und in sich abgeschlossen ist, können Sie es auch zusammen mit den ersten beiden Büchern benutzen. Das erste ist für *sie* gedacht, das zweite für *ihn* und das dritte für Sie beide zusammen. Leser, die mit meiner Art zu schreiben bereits vertraut sind, werden einige Techniken wieder erkennen, beispielsweise die mittlerweile berühmten manuellen Sextechniken, wie die Ode an Bryan und

