

happ(ʏ)women

DEIN SINNLICHES KOMPENDIUM

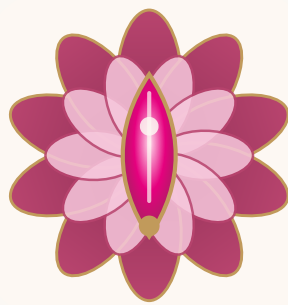
Tantra, Yoni & weibliche Lust

*Ein einfühlsamer Wegweiser durch Körper, Berührung und die eigene
Sinnlichkeit – achtsam, ehrlich und ohne Scham.*



Nur für Erwachsene · 18+

happy women · achtsame Körperarbeit für Frauen



„Der weibliche Körper ist kein Objekt, sondern ein Raum, der Würde und Achtsamkeit verdient.“

Dieses Booklet ist eine Einladung, diesen Raum neu zu betreten – mit Neugier statt Druck, mit Wissen statt Mythen, mit Freundlichkeit dir selbst gegenüber.

SCHÖN, DASS DU DA BIST

Ein warmer Raum zum Wieder-bei-dir-Ankommen

Sinnlichkeit ist kein Leistungssport. Sie ist eine Sprache, die wir wieder lernen dürfen – langsam, freundlich, in unserem eigenen Tempo.

Über weibliche Lust wird viel geraunt und wenig ehrlich gesprochen. Genau diese Lücke möchte dieses Booklet füllen: mit klarem, warmem Wissen über deinen Körper, über Berührung, über Tantra und die eigene Sinnlichkeit – frei von Scham und frei von Zieldruck.

Wir haben es in vier Teile gegliedert. **Teil I** führt in die Haltung des Tantra ein – in Atem, Präsenz und achtsame Berührung. **Teil II** widmet sich der Yoni: der Wortbedeutung, der weiblichen Anatomie und der achtsamen Yoni-Massage. **Teil III** nimmt die großen Fragezeichen in den Blick – den G-Punkt, das Squirting und den weiblichen Orgasmus. **Teil IV** vertieft schließlich das Handwerkszeug

und begleitet dich in den Alltag – Nervensystem, Kommunikation und Lust über die Jahre. Ein kleiner Anhang mit FAQ und Glossar rundet ab.

Du musst nichts davon „können“. Es gibt hier nichts zu erreichen und nichts richtig zu machen. Lies, was dich anzieht, überspring, was gerade nicht passt, und nimm mit, was sich stimmig anfühlt.

Ein ehrlicher Hinweis vorweg: Dieses Heft erklärt und ermutigt – es ist keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Bei Beschwerden, Schmerzen oder belastenden Erfahrungen sind ärztliche oder sexualtherapeutische Begleitung die richtige, mutige Adresse.

Es gibt kein „Soll“. Nur deinen Weg.

ÜBERBLICK

Was dich erwartet

Teil I · Tantra – die Haltung

Was Tantra wirklich ist	
Woher Tantra kommt: Shakti, Kundalini & Neo-Tantra	
Tantra-, Yoni- oder Vulva-Massage?	
Atem & Energie – das Herzstück	
Wirkung & Nutzen achtsamer Berührung	
Ablauf, Setting & die drei Prinzipien	

Teil II · Yoni & Yoni-Massage

Yoni: Wortbedeutung & die Haltung des Empfangens	
Die weibliche Anatomie verstehen	
Die Klitoris – das unterschätzte Organ	
Ablauf einer Yoni-Massage & achtsame Selbstberührung	
Masturbation & Selbstliebe – enttabuisiert	

Teil III · G-Punkt & Squirting

Der weibliche Orgasmus & der Orgasm Gap	
Der G-Punkt: Mythos oder Zone?	
Skene-Drüsen & die „weibliche Prostata“	
Den G-Punkt finden & Squirting verstehen	
Sanfte Hilfsmittel & Toys für die G-Zone	

Teil IV · Vertiefung & Alltag

Beckenboden & das ruhige Nervensystem	
Spontane & reagierende Lust	
Kommunikation, Konsens & Wünsche	
Lust im Lebensverlauf & wann Hilfe guttut	

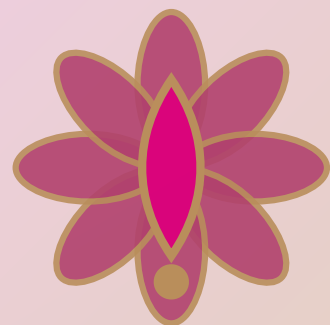
Anhang

Häufige Fragen & kleines Glossar	
Abschluss, Studien & Quellen	
happy women · Dein sinnliches Kompendium	

I Tantra

Weniger eine Technik als eine *Haltung*: präsent sein, atmen, spüren, loslassen. Tantra begreift Körper und Sinnlichkeit nicht als Gegensatz zum Geist, sondern als Weg – und lädt dich ein, deinen Körper wieder ganz zu bewohnen.

- Was Tantra wirklich ist – und was nicht
- Atem & Energie als Herzstück
- Was achtsame Berührung im Körper bewirkt



EHRlich ERKLÄRT

Was Tantra wirklich ist

Nicht der schnellste Weg zu einem Ziel, sondern eine Einladung, den ganzen Körper wieder zu bewohnen.

Im Westen wird „Tantra“ oft mit „langem Sex“ gleichgesetzt – ein grobes Missverständnis. Tantra ist eine vielschichtige spirituelle Tradition, die den Körper, die Sinne und die Lust nicht verurteilt, sondern als Weg der Erkenntnis begreift. Der Kerngedanke: Das Lebendige ist nicht jenseits der Welt zu suchen, sondern in ihr – im Körper, im Hier und Jetzt.

Eine Tantra-Massage ist deshalb weniger eine Technik als eine **Haltung**: langsame, achtsame Berührung des ganzen Körpers, getragen von

Atem und Präsenz. Statt auf einen Höhepunkt hinzuarbeiten, lädt sie ein, Erregung und Lebendigkeit im ganzen Körper strömen zu lassen – als sinnliche Energie, die nicht gemacht, sondern *zugelassen* wird.

Der weibliche Intimbereich darf Teil davon sein, ist aber nicht das Zentrum. Im Mittelpunkt steht das Empfangen: da sein, spüren, loslassen. Gerade die Absichtslosigkeit ist der Kern – sobald man etwas „schaffen“ will, entsteht genau der Druck, der es verhindert.

Klar gesagt

Eine Tantra-Massage ist sinnlich und erotisch – und zugleich **keine sexuelle Dienstleistung**. Lust darf entstehen, aber nichts wird „geliefert“, und es gibt kein Orgasmus-Ziel. Deine Grenzen bestimmst in jeder Sekunde du selbst.

„Es geht nicht um Technik, sondern um Präsenz.“

KULTURGESCHICHTE

Woher Tantra kommt

Tantra entfaltete sich ab etwa dem 5. bis 6. Jahrhundert n. Chr. in Indien und prägte Hinduismus wie Buddhismus. Während viele asketische Traditionen den Körper als Hindernis sahen, begreift das Tantra ihn als **Tempel und Werkzeug der Erkenntnis**.

Shakti, Kundalini und die Chakren

Im tantrischen Weltbild durchzieht eine schöpferische Urkraft das gesamte Dasein: **Shakti**, das weibliche, dynamische Prinzip, in Vereinigung mit **Shiva**, dem ruhenden Bewusstsein. Diese Energie wird auch als **Kundalini** beschrieben – sinnbildlich eine am unteren Ende der Wirbelsäule ruhende Kraft, die entlang der Energiezentren, der **Chakren**, aufsteigen kann. Die Yoni gilt in dieser Symbolik als Sitz und Quelle dieser schöpferischen Kraft.

Vom alten Indien zum Neo-Tantra

Die Yoni- und Tantra-Massage, wie sie heute praktiziert wird, ist kein direktes Ritual aus alten Sanskrit-Texten, sondern Teil des **Neo-Tantra**: einer westlichen Bewegung ab den 1960er/70er-Jahren, die tantrische Ideen mit humanistischer Psychologie, Körpertherapie und Achtsamkeit verband. Was bleibt, ist die Grundhaltung – die Wertschätzung des Körpers und der Lust.

Zwischen Wertschätzung und Aneignung

Begriffe wie „Yoni“, „Tantra“ oder „Chakra“ stammen aus lebendigen religiösen Traditionen. Sie respektvoll zu verwenden heißt, ihre Herkunft zu kennen und zu würdigen – statt sie zu bloß dekorativen Etiketten zu machen.



Yoni – Sanskrit für „Quelle“, „Ursprung“, „heiliger Raum“

BEGRIFFE SORTIERT

Tantra-, Yoni- oder Vulva-Massage?

Alle drei sind achtsame, sinnliche Massagen – sie unterscheiden sich vor allem im Fokus.

- **Vulva-Massage** – die achtsame Berührung des äußeren Intimbereichs. „Vulva“ ist der anatomische, weltliche Begriff.
- **Yoni-Massage** – dasselbe in tantrisch geprägter Sprache, auf Wunsch auch mit innerer Massage (G-Punkt-Bereich).
- **Tantra-Massage** – der ganze Körper und die Energie; die Yoni darf einbezogen werden, steht aber nicht im Zentrum.

Die Grenzen sind fließend: Eine Yoni-Massage kann tantrisch gestaltet sein, und eine Tantra-Massage kann die Yoni einbeziehen. Kurz gesagt ist **Tantra die Haltung, Yoni/Vulva der Ort.**

Der Ganzkörper-Orgasmus – ein Geschenk, kein Ziel

Gemeint ist ein Zustand, in dem sich Lust über den ganzen Körper ausbreitet – nicht als kurzer genitaler Höhepunkt, sondern als wohliges, wellenförmiges Strömen. Die Tantra-Massage lädt dazu ein, indem sie Atem und Energie einbezieht. Aber Vorsicht vor dem Leistungsdenken: Es ist ein mögliches Geschenk, kein Ziel, das man erreichen muss.

Tantra ist die Haltung. Yoni ist der Ort.

DAS HERZSTÜCK

Atem & Energie

Der Atem ist das Herzstück jeder tantrischen Praxis. Bewusstes, tiefes Atmen signalisiert dem Nervensystem **Sicherheit**, löst Anspannung und hilft, Erregung nicht im Becken „festzuhalten“, sondern durch den ganzen Körper wandern zu lassen. Man muss an das Bild der Lebensenergie nicht glauben, um die Wirkung zu spüren: Wer atmet und loslässt, erlebt Berührung intensiver und weiter – oft weit über den Intimbereich hinaus.

Sanfte Praxis · Der wellende Atem (5–10 Min.)

- 1 Leg dich bequem hin, eine Hand auf den Bauch, eine auf das Brustbein. Warmes Licht, kein Termin danach.
- 2 Atme durch die Nase tief in den Bauch, sodass sich die untere Hand deutlich hebt. Lass den Atem lang und hörbar durch den leicht geöffneten Mund wieder ausströmen.
- 3 Stell dir beim Einatmen vor, wie Wärme vom Becken aufsteigt; beim Ausatmen lässt du bewusst eine Kleinigkeit los – die Schultern, den Kiefer, einen Gedanken.
- 4 Nach ein paar Atemzügen darfst du beim Ausatmen leise seufzen oder tönen. Stimme löst Anspannung.
- 5 Kein Ziel. Nur wahrnehmen, was sich im Körper regt – Wärme, Kribbeln, Ruhe. Alles darf sein.

Schon ein paar Minuten bewusster Atem, warmes Öl und achtsame Selbstberührung – ganz ohne Ziel – sind gelebtes Tantra.

KÖRPER & PSYCHE

Was achtsame Berührung bewirkt

Sanfte Berührung ist kein bloßes „gutes Gefühl“ – sie ist messbar.

Zur Yoni-Massage selbst gibt es keine großen klinischen Studien. Sehr gut untersucht sind jedoch ihre Grundbausteine – achtsame Berührung, Massage und Entspannung. Studien zeigen: Massage erhöht die Ausschüttung des Bindungshormons **Oxytocin** und senkt zugleich Stresshormone.

Eine kontrollierte Untersuchung (Morhenn et al., 2012) fand, dass bereits eine moderate Massage den Oxytocin-Spiegel steigen und das Stresshormon ACTH sinken lässt. Eine vielzitierte Übersichtsarbeit von Tiffany Field fasst zusammen: Massage senkt im Mittel das Stresshormon **Cortisol** und erhöht **Serotonin** und **Dopamin** – beide zentral für Stimmung und Wohlbefinden.

Der rote Faden: Achtsame Berührung verschiebt das Nervensystem vom „Kampf- oder-Flucht“-Modus hin zu Ruhe und Regeneration. Puls und Blutdruck sinken, die Muskulatur entspannt, der Atem wird tiefer. Genau dieser Zustand ist die körperliche **Voraussetzung für Lust** und einen möglichen Orgasmus.

Dazu kommt das seelische Erleben: Viele Frauen berichten von wachsender **Selbstannahme**, einem entspannteren Verhältnis zum eigenen Körper und mehr innerer Ruhe. Solche Berichte sind keine klinischen Beweise, decken sich aber mit dem, was die Berührungsforschung nahelegt.

Ehrlich eingeordnet

Eine Tantra- oder Yoni-Massage ist Wohltun und Körperarbeit – keine Heilbehandlung. Bei Schmerzen beim Sex, Vaginismus, Beckenbodenproblemen oder nach belastenden Erfahrungen gehört die Abklärung in ärztliche, physiotherapeutische oder psychotherapeutische Hände.

PRAXIS

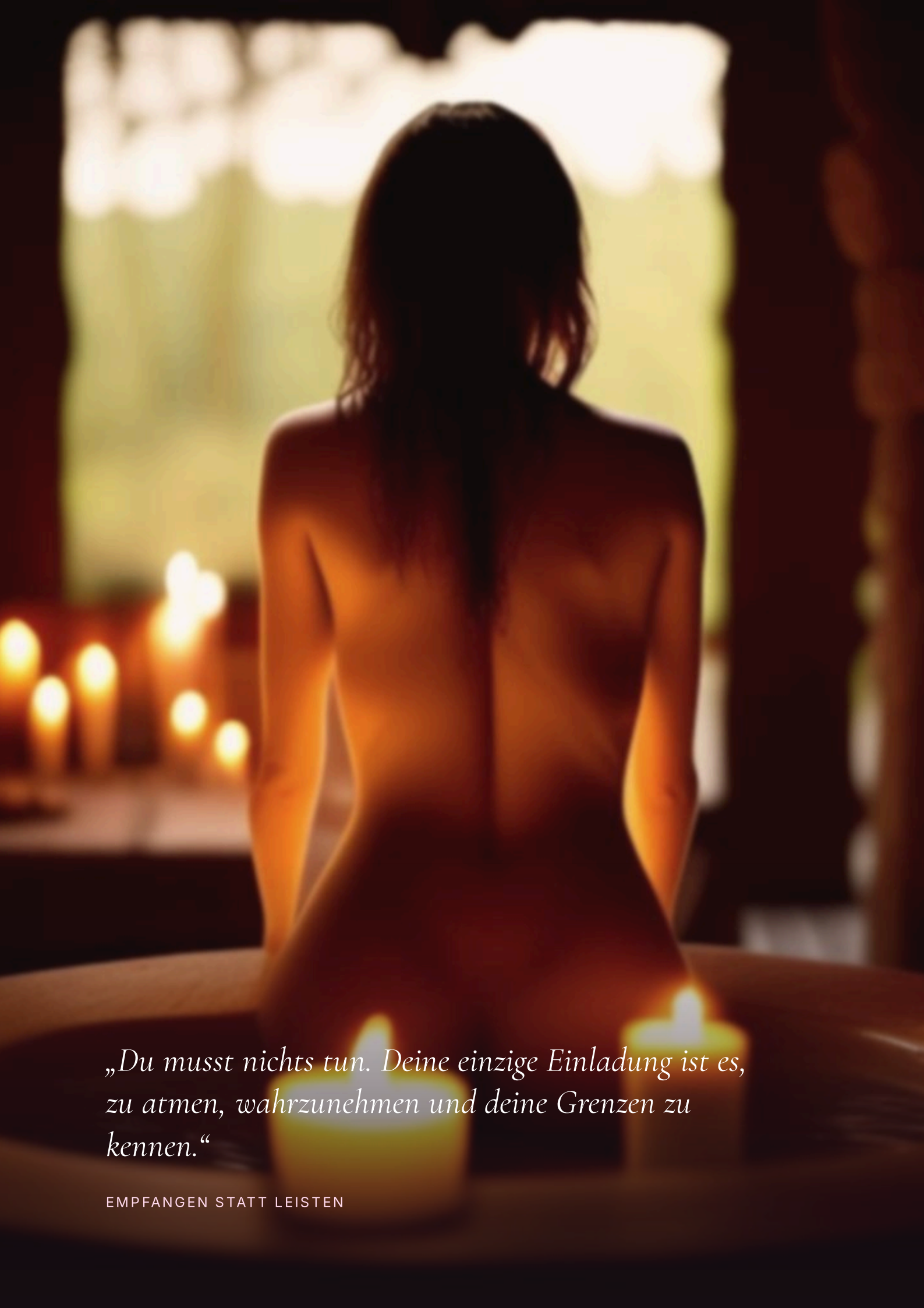
Ablauf, Setting & die drei Prinzipien

Auch wenn jede Sitzung individuell ist, folgt eine achtsame Yoni- oder Tantra-Massage meist einem ähnlichen, klaren Bogen – er sorgt dafür, dass Sicherheit, Entspannung und Vertrauen überhaupt erst entstehen können.

- 1 **Ankommen & Vorgespräch.** Wünsche, Grenzen und ein sicheres Stopp-Signal werden geklärt. Dieses Konsens-Gespräch ist die Grundlage für Vertrauen.
- 2 **Der geschützte Raum.** Warmes Licht, angenehme Temperatur, vielleicht Musik und Duft – damit das Nervensystem zur Ruhe kommt.
- 3 **Atem & Ankommen im Körper.** Ruhiges Atmen hilft, vom Kopf in den Körper zu finden.
- 4 **Achtsame Ganzkörpermassage.** Die Berührung beginnt am ganzen Körper – Rücken, Beine, Bauch – lange bevor der Intimbereich einbezogen wird.
- 5 **Einbeziehung der Yoni – auf Wunsch.** Erst wenn du bereit bist, sanft und mit warmem Öl, ohne Ziel, in deinem Tempo.
- 6 **Nachspüren & Integration.** Zeit zum Ruhen. Dieser Abschluss ist so wichtig wie der Rest.

Die drei Prinzipien jeder seriösen Praxis

Konsens & Grenzen – nichts geschieht ohne dein klares Einverständnis, du darfst jederzeit innehalten. **Kein Ziel** – es gibt nichts zu erreichen, kein Orgasmus, keine bestimmte Reaktion. **Diskretion** – ein vertraulicher Rahmen, in dem du dich fallen lassen darfst.



*„Du musst nichts tun. Deine einzige Einladung ist es,
zu atmen, wahrzunehmen und deine Grenzen zu
kennen.“*

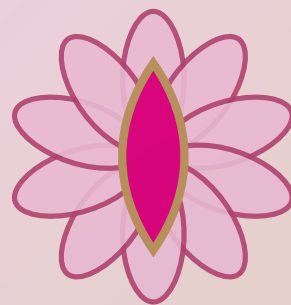
EMPFANGEN STATT LEISTEN

II

Yoni & Yoni-Massage

„Yoni“ ist ein Sanskrit-Wort und bedeutet *Quelle, Ursprung, heiliger Raum*. Dieser Teil begegnet dem weiblichen Körper mit genau dieser Haltung: achtsam, wertschätzend, ohne Scham – und mit viel handfestem Körperwissen.

- Die Haltung des Empfangens
- Vulva, Vagina & die vollständige Klitoris
- Yoni-Massage, Selbstliebe & Scham loslassen



GRUNDLAGEN

Yoni – Quelle & heiliger Raum

Eine Yoni-Massage ist weit mehr als eine Intimmassage. Sie ist eine Einladung, im eigenen Körper anzukommen.

Der Begriff setzt sich zusammen aus dem Sanskrit-Wort *Yoni* – „Quelle“, „Ursprung“, „heiliger Raum“ – und dem Wort *Massage*. Gemeint ist eine achtsame Berührung des gesamten Körpers, die den weiblichen Intimbereich ausdrücklich einbezieht, statt ihn auszusparen.

Das Herzstück ist eine Umkehrung der gewohnten Rollen. In vielen sexuellen Kontexten erleben Frauen einen subtilen Leistungsdruck: erregt sein, „funktionieren“, zum Höhepunkt kommen. Die Yoni-Massage

nimmt genau diesen Druck heraus. Die Empfangende muss nichts tun, nichts erwidern, nichts erreichen. Ihre einzige „Aufgabe“ ist es, **wahrzunehmen, zu atmen und zu spüren**, was ist.

Diese Haltung des reinen Empfangens ist für viele Frauen ungewohnt und zugleich tief berührend. Sie schafft die Voraussetzung dafür, dass das Nervensystem in einen Zustand von Sicherheit findet – die Grundlage jeder lustvollen und heilsamen Körpererfahrung.

Was eine Yoni-Massage nicht ist

Kein Geschlechtsverkehr und keine sexuelle Dienstleistung; **kein Orgasmus-Ziel** – ein Höhepunkt darf geschehen, wird aber nicht „gemacht“; keine medizinische Behandlung. Sie beruht auf Freiwilligkeit, Diskretion und respektiert jederzeit deine Grenzen. Konsens ist die Basis: vor jeder Berührung ein klares Gespräch und das jederzeitige Recht, aufzuhören.

WEIBLICHE ANATOMIE

Vulva oder Vagina?

Kaum ein Begriffspaar wird so oft verwechselt. Dabei ist der Unterschied einfach: **Das eine ist außen, das andere innen.** Die **Vulva** ist der gesamte äußere Intimbereich – Schamhügel, Schamlippen, Klitoris und Scheidenvorhof. Die **Vagina** (Scheide) ist der innere, muskuläre Kanal (ca. 7–10 cm), der die Vulva mit dem Gebärmutterhals verbindet.

- Der wichtigste Lustort, die **Klitoris**, gehört zur Vulva – nicht zur Vagina.
- Das empfindsamste Gewebe liegt im vorderen Drittel und rund um den Eingang.
- Die Vagina reinigt sich **selbst**; innere „Intimhygiene“ ist überflüssig und eher schädlich.
- Es gibt kein „normales“ Aussehen – Form, Farbe und Größe sind von Natur aus sehr verschieden. **Asymmetrie ist die Regel**, nicht die Ausnahme.

Pflege: weniger ist mehr

Die Vulva wäscht man außen am besten nur mit lauwarmem Wasser. Scheidenspülungen oder parfümierte Produkte stören das natürliche, gesunde Milieu.

Deinen Körper beim Namen zu kennen, ist ein erster Akt der Selbstachtung.

DAS UNTERSCHÄTZTE ORGAN

Die Klitoris

Lange reduzierten selbst Lehrbücher die Klitoris auf das kleine, sichtbare „Perlchen“. Tatsächlich ist sie ein ausgedehntes, überwiegend inneres Organ. Sichtbar ist nur die **Klitoriseichel** (Glans).

Darunter setzen sich Schaft und zwei Schenkel (**Crura**) fort, die sich mehrere Zentimeter weit ins Becken spannen; dazu die Schwellkörper (**Bulbi**) rund um den Scheideneingang.

Die Urologin Helen O'Connell zeigte bereits 2005 mit MRT, wie weit die Klitoris ins Becken reicht. Und sie hat nur eine einzige biologische Funktion: **Lust**.

10.281

Nervenfasern in der Klitoriseichel
(im Mittel) – mehr als lange
angenommen

1

einzigste Funktion: sexuelles
Empfinden – einzigartig im Körper

~9 cm

so lang können die inneren Schenkel
(Crura) werden

Nervenfaser-Zählung: Peters et al., Oregon Health & Science University, 2022. · Anatomie: O'Connell et al., 2005.

Wer die Klitoris kennt, versteht einen großen Teil weiblicher Lust.

WEITERE STRUKTUREN & ACHTSAME SELBSTBERÜHRUNG

Den eigenen Körper kennenlernen

Zur weiblichen Anatomie gehören weitere wichtige Strukturen: die **Bartholin-Drüsen** und **Skene-Drüsen** (zur Befeuchtung bzw. der weiblichen Ejakulation), der **Damm** zwischen Scheide und After und der **Beckenboden** – ein Muskelnetz, das die Beckenorgane trägt und für Stabilität, Kontinenz und sexuelles Empfinden eine große Rolle spielt.

Sanfte Praxis · Achtsame Yoni-Selbstberührung

Nicht als Weg zu einem schnellen Höhepunkt, sondern als liebevoller Moment mit dir selbst – mit Zeit, Atem und Neugier statt Zieldruck.

- 1 Schaff dir einen warmen, ungestörten Rahmen – kein Termin danach. Vielleicht ein Spiegel, wenn du magst, um deine Vulva wertschätzend anzuschauen.
- 2 Beginne nicht am Intimbereich, sondern beim ganzen Körper: Arme, Bauch, Innenseite der Oberschenkel. Spüre, was sich gut anfühlt.
- 3 Mit warmem Öl die äußeren, dann die inneren Schamlippen sanft erkunden – welcher Druck, welches Tempo? Es gibt kein Richtig.
- 4 Die Klitoris (von außen) ist für die meisten der zuverlässigste Weg zur Lust – mal direkt, mal über die Vorhaut, mal kreisend.
- 5 Atme weiter. Wenn Erregung kommt, halte sie nicht fest – lass sie mit dem Atem wandern. Ziel ist keins. Wahrnehmen genügt.

Dieses Wissen über die eigene Anatomie und Lust ist die Grundlage dafür, Wünsche auch anderen gegenüber klar zu benennen.

ENTTABUISIERT · MIT QUELLEN

Masturbation & Selbstliebe

Der Weg zur eigenen Lust beginnt bei dir selbst – und Selbstbefriedigung ist die Regel, nicht die Ausnahme.

66–85 %

der Frauen unter 60
haben schon einmal
masturbiert

52,5 %

haben schon einmal
einen Vibrator benutzt

97 %

stimulieren dabei die
Klitoris, ~45 % zusätzlich
vaginal

kein „Soll“

keine Studie definiert
eine „richtige“ Häufigkeit

NSSHB, 2009 · Herbenick et al., 2009/2021 · Rowland et al., 2020. Selbstauskünfte schwanken – die Zahlen zeigen Größenordnungen.

Ein Orgasmus durch Selbstbefriedigung löst dieselben wohltuenden Prozesse aus wie jeder andere: Der Körper schüttet Oxytocin, Dopamin, Endorphine und Prolaktin aus. Das kann Stress abbauen, das Einschlafen erleichtern, Menstruationsbeschwerden lindern und die Stimmung heben.

Und wie viel ist gesund? Es gibt **keine festgelegte Menge**. Ob mehrmals täglich, einmal die Woche oder gar nicht: Solange es sich gut anfühlt und dein Leben bereichert, ist jede Häufigkeit in Ordnung. Genauer hinschauen lohnt sich nur, wenn es zwanghaft wird, den Alltag verdrängt oder mit Leidensdruck verbunden ist.

Scham loslassen

Viele Frauen tragen unbewusst die Botschaft in sich, die eigene Lust sei etwas Heimliches. Diese Scham ist erlernt – und sie lässt sich verlernen. Selbstbefriedigung ohne schlechtes Gewissen zu erleben, ist ein Akt der Selbstachtung.



*„Wer den eigenen Körper kennt, kann Wünsche klarer
benennen – und Lust bewusster erleben.“*

SELBSTANNAHME OHNE SCHAM

III

G-Punkt & Squirting

Wenige Themen sind so von Mythen umrankt. Hier trennen wir Fakten von Behauptungen – sachlich, respektvoll und mit Blick auf die Forschung. Vorab, ganz wichtig: *Weder der G-Punkt noch Squirting sind ein Ziel, das man erreichen muss.*

- Der weibliche Orgasmus & der Orgasm Gap
- Der klitorio-urethro-vaginale Komplex
- Squirting & weibliche Ejakulation – entmystifiziert



SEXUALFORSCHUNG

Der weibliche Orgasmus

Ein Orgasmus ist der Höhepunkt sexueller Erregung: rhythmische Kontraktionen der Beckenboden- und Genitalmuskulatur, begleitet von einer intensiven Ausschüttung von Botenstoffen und einem Gefühl von Lösung. Masters und Johnson beschrieben vier Phasen – Erregung, Plateau, Orgasmus, Rückbildung; spätere Modelle (Basson) betonten zusätzlich Nähe, Intimität und Kontext.

Beim Höhepunkt schüttet der Körper einen Cocktail aus: **Oxytocin** (Bindung), **Dopamin** (Belohnung), **Endorphine** (Glück &

Schmerzstillung) und **Prolaktin** (Entspannung). Getragen wird all das vom dichten Nervennetz der Klitoris.

Klitoral oder vaginal? Ein überholter Streit. Da die Klitoris ein weit verzweigtes, überwiegend inneres Organ ist, sind an praktisch jedem Orgasmus klitorale Strukturen beteiligt. Wichtiger als die „Art“ ist, was sich für dich stimmig anfühlt.

Multiple Orgasmen? Möglich, aber kein Muss. Anders als der männliche Körper durchläuft der weibliche nach einem Höhepunkt nicht zwangsläufig eine längere Erholungsphase.

Der Orgasm Gap – und die gute Nachricht

Heterosexuelle Frauen kommen deutlich seltener zum Orgasmus als Männer – in gleichgeschlechtlichen Beziehungen fällt diese Lücke viel kleiner aus. Das spricht gegen eine körperliche Ursache. Die Gründe liegen im Sozialen: zu wenig klitorale Stimulation, mangelnde Kommunikation, Leistungsdruck, Tabus. **Was gelernt ist, lässt sich verändern** – durch Wissen und einen entspannteren Zugang.

MYTHOS ODER ZONE?

Der G-Punkt

Der Begriff geht auf den Gynäkologen Ernst Gräfenberg zurück, der eine besonders erregbare Region an der vorderen Scheidenwand beschrieb. Anatomische Studien konnten keinen eigenständigen, klar abgegrenzten „Punkt“ nachweisen – wohl aber eine besonders empfindsame **Zone**.

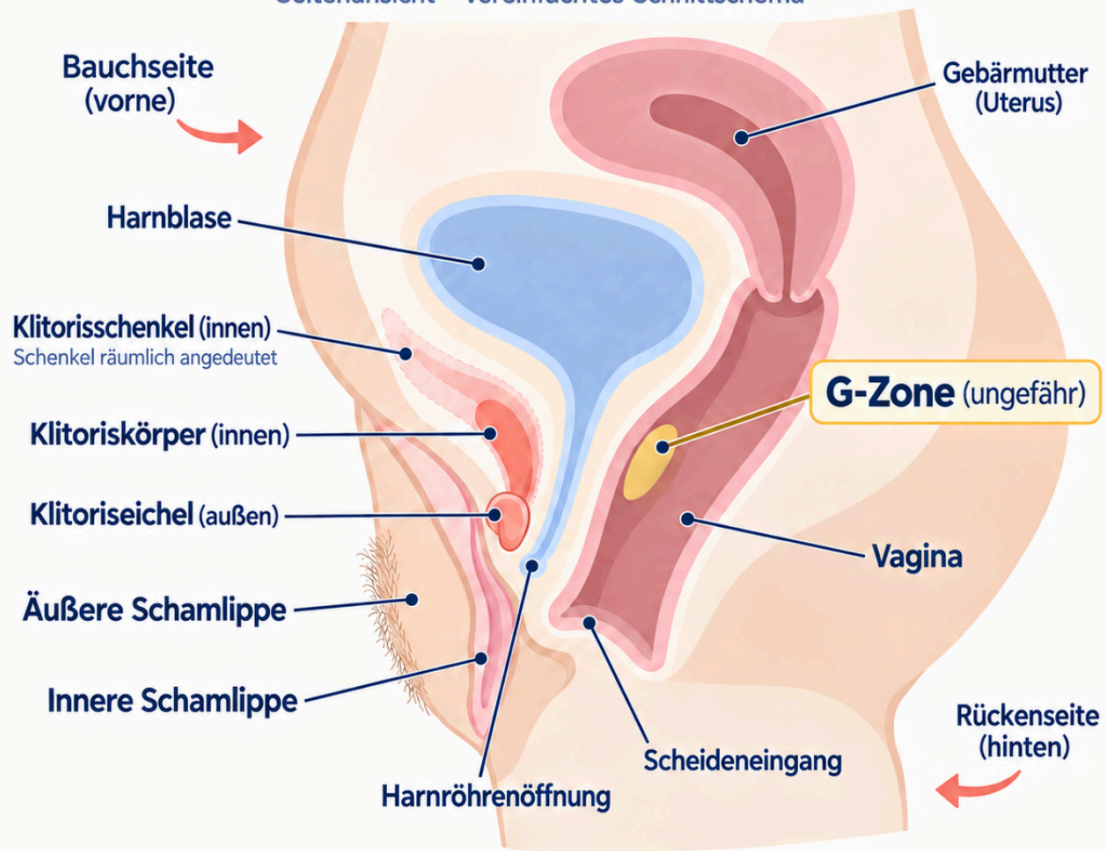
Die vordere Scheidenwand grenzt unmittelbar an mehrere lustrelevante Strukturen: die inneren Schenkel der Klitoris, die Schwellkörper, die Harnröhre und die **Skene-Drüsen**. Viele Fachleute sprechen deshalb vom **klitorio-urethro-vaginalen Komplex**: Der „G-Punkt“ ist kein Organ für sich, sondern der Ort, an dem sich das Empfinden dieser eng benachbarten Strukturen bündelt. Eine Übersicht der Lage zeigt die nächste Seite.

Skene-Drüsen – die „weibliche Prostata“

Kleine Drüsen beiderseits der Harnröhre. Weil sie ein **PSA-haltiges Sekret** bilden – dasselbe Enzym wie die männliche Prostata – heißen sie auch „weibliche Prostata“ (Zaviacic & Ablin, 2000). Sie gelten als Quelle der weiblichen Ejakulation und liegen genau in der G-Punkt-Region. Nicht jede Frau hat sie gleich stark ausgeprägt – beides ist normal.

Klitoris, G-Zone und Schamlippen

Seitenansicht · vereinfachtes Schnittschema



Der größte Teil der Klitoris liegt im Körper.

Die G-Zone ist wissenschaftlich nicht eindeutig abgegrenzt.

Vereinfachte Darstellung · nicht maßstabsgetreu

SACHLICH & OHNE ZIELDRUCK

Den G-Punkt finden

Kein Knopf, den man drückt, sondern eine empfindsame Zone – die vor allem bei bereits aufgebauter Erregung reagiert.

Wo? An der vorderen Scheidenwand (Richtung Bauchdecke), meist wenige Zentimeter innen. Mit einer „Komm-her“-Bewegung des Fingers nach oben lässt sich der Bereich am ehesten ertasten.

Wie fühlt er sich an? Oft etwas rauer oder geriffelter als die glattere umgebende Wand; bei Erregung schwillt er an und wird deutlicher.

Sanfte Praxis · In Ruhe erkunden

- **Erst Erregung, dann Suche.** Ohne Erregung ist der Bereich kaum zu spüren – nimm dir Zeit.
- **Entspannt und sicher.** Allein oder zu zweit, ungestört, ohne Ziel.
- **Vordere Wand, „Komm-her“-Geste.** Sanft, mit Neugier statt Druck.
- **Kein Muss.** Manche empfinden dort intensive Lust, andere kaum – beides ist normal. Die Klitoris von außen ist für die meisten ohnehin der zuverlässigere Weg.

Erregung ist die Voraussetzung – nicht das Ergebnis.

OPTIONAL – UND OHNE ZIELDRUCK

Sanfte Hilfsmittel & Toys

Ein Toy ist kein Muss. Aber das richtige Hilfsmittel erreicht die vordere Scheidenwand oft gezielter und entspannter als der eigene Finger – vor allem, weil es die passende Form mitbringt.

Was einen G-Zonen-Toy ausmacht

- **Gebogene Spitze oder bauchiger Kopf.** Sie folgt der „Komm-her“-Richtung nach vorne oben und trifft die empfindsame Zone genau dort, wo sie liegt.
- **Etwas fester & gezielter** als ein reiner Klitoris-Vibrator – die G-Zone mag eher deutlichen, ruhigen Druck als flatternde Reize.
- **Vibration ist optional.** Manche mögen gleichmäßigen Druck und sanfte Bewegung, andere zusätzlich Vibration. Beides ist richtig.
- **Lieber schlank anfangen.** Umfang wird stärker gespürt als Länge. Klein starten, nichts erzwingen – du kannst dich in Ruhe herantasten.

Material: körpersicher ist Pflicht

Am besten **medizinisches Silikon, Glas oder Edelstahl** – porenfrei, frei von Weichmachern und gut zu reinigen. Finger weg von billigen, stark riechenden „Jelly“-Materialien. Glas und Edelstahl lassen sich zudem angenehm temperieren (warmes/kaltes Wasser).

Gleitmittel, Hygiene & Sicherheit

Großzügig **Gleitmittel** verwenden – wasserbasiert passt immer (auch zu Silikon, Glas und Stahl); Silikon-Gleitmittel nicht mit Silikon-Toys kombinieren. Vor und nach dem Gebrauch reinigen. Und ein einfacher Sicherheitsgrundsatz: Alles, was eingeführt wird, sollte eine **breite Basis oder sichere Form** haben – nichts benutzen, das „verschwinden“ könnte.

Auch mit Toy gilt der rote Faden: Erregung zuerst, kein Zieldruck, in deinem Tempo. Das Hilfsmittel ersetzt die Entspannung nicht – es unterstützt sie.

FAKTEN STATT MYTHEN

Squirting & weibliche Ejakulation

Umgangssprachlich wird beides in einen Topf geworfen, doch die Forschung unterscheidet **zwei verschiedene Phänomene**, die gemeinsam auftreten können:

- **Weibliche Ejakulation** – die Abgabe einer kleinen Menge milchig-weißen Sekrets aus den Skene-Drüsen. Es enthält PSA – denselben Marker wie das männliche Prostatasekret.
- **Squirting** – der stoßweise Ausstoß einer deutlich größeren, wässrigen Menge. Sie stammt aus der Blase und besteht überwiegend aus stark verdünntem Urin – oft vermischt mit dem PSA-haltigen Skene-Sekret.

Was die Forschung fand

Eine oft zitierte Studie (Salama et al., 2015) untersuchte den Vorgang mit Ultraschall: Vor der Erregung war die Blase leer, füllte sich während der Stimulation und war nach dem Squirting wieder leer. Fazit: Squirting ist ein **reales, körperliches Phänomen** – keine Erfindung der Pornografie, aber auch kein magischer „Super-Orgasmus“. Die Flüssigkeit ist weder „unrein“ noch ein Zeichen von Krankheit.

Wie häufig? Verlässliche Zahlen sind schwierig; je nach Studie berichten zwischen rund 5 und über 50 Prozent der Frauen von squirting-ähnlichen Erfahrungen. Es ist also weder besonders selten noch bei allen vorhanden – und beides ist völlig normal.

GEHT DAS – UND WIE?

Squirting lernen

Die ehrliche Antwort: unter den richtigen Bedingungen oft ja – aber es ist keine Technik auf Knopfdruck und kein Maßstab für guten Sex.

Es geht weniger darum, einen Handgriff zu beherrschen, als darum, **Anspannung zu verlernen** und dem Körper zu erlauben, nachzugeben. Erzwingen lässt es sich nicht – man kann nur die Bedingungen schaffen, unter denen es geschehen darf.

Die drei Bedingungen · und ein behutsamer Weg

- 1 **Genug Erregung.** Ohne hohe, aufgebaute Erregung passiert in der Regel nichts – und das braucht Zeit und die Abwesenheit von Zieldruck.
- 2 **Sicherheit & Entspannung.** In Anspannung, Scham oder Beobachtung geht der Körper in Schutz, nicht in Hingabe. Ein warmer, ungestörter Rahmen ist die Voraussetzung.
- 3 **Loslassen statt Festhalten.** Kurz vorher entsteht oft ein Druckgefühl wie ein Harndrang. Genau hier spannen die meisten unwillkürlich an – aus Angst, „einzunässen“. Das bewusste Nachgeben statt Zusammenziehen ist der Schlüssel.
- 4 **Vorher die Blase leeren.** Das entlastet und nimmt die häufigste Blockade: die Angst vor dem Einnässen. Ein Handtuch bereitlegen – ganz selbstverständlich.

Wenn es nicht passiert

Nicht jede Frau squirtet – auch unter besten Bedingungen nicht. Das ist keine Fehlfunktion und kein Defizit. Lust, Orgasmusfähigkeit und Erfüllung hängen nicht am Squirting. Wer es zum Muss macht, nimmt sich genau die Entspannung, die es überhaupt erst möglich macht.

IV

Vertiefung & Alltag

Lust ist kein isolierter Moment, sondern eingebettet in Körper, Nervensystem und Lebensgeschichte. Dieser Teil vertieft das Handwerkszeug – und begleitet dich dorthin, wo Lust im echten Leben stattfindet: im Körper, im Reden, im Zyklus, im Älterwerden.

- Beckenboden, Nervensystem & echte Lust
- Kommunikation, Konsens & Wünsche
- Lust im Lebensverlauf – und wann Hilfe guttut



ANSPANNEN – UND VOR ALLEM LOSLASSEN

Der Beckenboden

Ein Muskelnetz, das mehr kann, als man ihm zutraut – und das für Lust genauso wichtig ist wie für Halt.

Der Beckenboden ist eine mehrschichtige Muskelplatte, die das Becken nach unten abschließt und Blase, Gebärmutter und Enddarm trägt. Er sorgt für Kontinenz und Stabilität – und er ist tief in das sexuelle Empfinden eingebunden: Beim Orgasmus sind es genau diese Muskeln, die rhythmisch pulsieren.

Populär ist vor allem das **Anspannen** („Kegel-Übungen“). Doch die halbe Wahrheit fehlt oft:

Ein Beckenboden, der *dauernd* angespannt ist, kann Lust und Entspannung genauso blockieren. Viele Frauen tragen unbemerkt zu viel Grundspannung – durch Stress, langes Sitzen oder alte Schutzmuster. Dann ist nicht mehr Kraft gefragt, sondern **Loslassen**.

Der Schlüssel ist Wahrnehmung: erst spüren, was ist, dann bewusst zwischen Anspannung und Lösung wechseln – im Rhythmus des Atems.

Sanfte Praxis · Spüren, spannen, lösen (5 Min.)

- 1 Setz oder leg dich bequem hin und atme ein paar Mal ruhig in den Bauch. Nichts tun, nur ankommen.
- 2 Stell dir vor, du wolltest den Urinstrahl kurz anhalten – das ist die Anspannung. Halte sie zwei, drei Atemzüge.
- 3 Dann bewusst *loslassen* – und noch einen Moment weiter loslassen, als würdest du innerlich Platz machen. Genau dieses Lösen ist die eigentliche Übung.
- 4 Koppel es an den Atem: einatmen – lösen und weit werden, ausatmen – sanft heben. Nie pressen.

Wann fachliche Begleitung guttut

Bei Schmerzen, unwillkürlichem Harnverlust, nach Geburten oder wenn Eindringen wehtut, ist **Beckenboden-Physiotherapie** die richtige, wirksame Adresse – oft hilfreicher als jede Selbstübung.

WARUM SICHERHEIT AN ERSTER STELLE STEHT

Lust braucht ein ruhiges Nervensystem

Erregung lässt sich nicht befehlen. Sie entfaltet sich nur, wenn der Körper sich sicher fühlt.

Unser Nervensystem kennt grob zwei Grundmodi. Der **Sympathikus** macht wach und leistungsbereit, im Zweifel kampfbereit oder fluchtbereit. Der **Parasympathikus** – getragen vom **Vagusnerv** – steht für Ruhe, Regeneration und Hingabe. Sexuelle Erregung braucht beide, aber die *Basis* ist der Ruhemodus: Ohne ein Grundgefühl von Sicherheit geht der Körper in Schutz statt in Öffnung.

Man spricht auch vom **Fenster der Toleranz**: jenem mittleren Bereich, in dem wir wach und

zugleich entspannt sind. Zu viel Anspannung – Druck, Scham, Beobachtung – katapultiert uns nach oben hinaus, der Körper „macht dicht“. Zu viel Erstarrung zieht nach unten. Lust wohnt in der Mitte.

Das erklärt, warum **Zieldruck** so zuverlässig blockiert: „Ich muss jetzt kommen, feucht werden, squirts“ ist ein Stress-Signal – und Stress ist das Gegenteil von Hingabe. Der Ausweg ist kein besserer Griff, sondern mehr Sicherheit: Zeit, Wärme, Atem, ein wertungsfreier Rahmen.

Der rote Faden dieses Heftes

Entspannung, nicht Anstrengung. Fast jede „Technik“ in diesem Booklet dient letztlich nur einem: dem Nervensystem zu signalisieren, dass es loslassen darf. Alles Weitere macht der Körper von selbst.

EIN MYTHOS, DER VIEL DRUCK MACHT

Spontane & reagierende Lust

„Wenn ich keine Lust habe, stimmt etwas nicht.“ – einer der häufigsten und unnötigsten Selbstzweifel.

Filme und Werbung erzählen ein einziges Modell von Lust: Sie überfällt uns spontan, wie ein Blitz, *bevor* irgendetwas passiert. Dieses **spontane Verlangen** gibt es – aber es ist nur die halbe Geschichte.

Die Sexualmedizinerin Rosemary Basson beschrieb ein zweites, bei Frauen sehr häufiges Muster: das **reagierende Verlangen**. Hier kommt die Lust nicht zuerst, sondern *a/s Antwort* – man lässt sich auf Berührung, Nähe oder einen sinnlichen Moment ein, und erst

daraus wächst das Begehren. Erregung zuerst, Lust danach.

Das ist keine Störung, sondern eine völlig normale Spielart – besonders in langen Beziehungen und stressigen Lebensphasen. Wer darauf wartet, vom Blitz getroffen zu werden, wartet oft vergeblich. Wer stattdessen bewusst **Bedingungen schafft** – Zeit, Ruhe, Berührung ohne Ziel –, gibt der Lust die Chance zu antworten.

Was das praktisch heißt

Nicht auf die perfekte Stimmung warten, sondern sie einladen: einen warmen Rahmen schaffen, sich auf sanfte Berührung einlassen und neugierig bleiben, ob Lust *antwortet*. Und wenn nicht – auch das ist in Ordnung. Kein Abend muss irgendwo hinführen.

Lust ist oft eine Antwort – kein Startschuss.

REDEN MACHT LUST SICHERER

Kommunikation, Konsens & Wünsche

Der schönste Rahmen nützt wenig, wenn über Wünsche und Grenzen geschwiegen wird. Dabei ist Reden kein Lustkiller – es ist die Voraussetzung dafür, sich wirklich fallen lassen zu können. Wer weiß, dass ein „Stopp“ jederzeit gilt, kann überhaupt erst loslassen.

Konsens ist mehr als ein „Ja“

Guter Konsens ist **freiwillig, informiert, jederzeit widerrufbar** und im besten Fall begeistert – kein einmaliges Häkchen, sondern ein fortlaufendes Gespräch, oft ganz ohne Worte. Ein zögerliches „na gut“ ist kein Ja. Und ein Ja von gestern gilt nicht automatisch heute.

Sanfte Praxis · Wünsche äußern lernen

- **Ja – Nein – Vielleicht.** Schreib für dich auf, was du sicher magst, was nicht, und was du neugierig ausprobieren würdest. Allein das schafft Klarheit.
- **In Ich-Form sprechen.** „Ich mag es, wenn ...“ fühlt sich leichter an und trifft weniger als ein Vorwurf.
- **Positiv führen.** Sag, was du *mehr* willst, nicht nur, was stört: „langsamer“, „mehr davon“, „genau so“.
- **Ein klares Stopp-Signal.** Ein vereinbartes Wort oder eine Geste, die ohne Diskussion sofort gilt – das gibt Sicherheit für beide.

Geben und Empfangen

Viele Frauen sind geübt im Geben und ungewohnt im **Empfangen**. Sich etwas Gutes tun zu lassen, ohne sofort etwas zurückgeben zu müssen, darf man üben. Das ist kein Egoismus, sondern die halbe Kunst der Sinnlichkeit.

LUST VERÄNDERT SICH – UND BLEIBT

Lust im Lebensverlauf

Das Verlangen ist keine Konstante. Es atmet mit dem Zyklus, mit Lebensphasen und Hormonen – und das ist völlig normal.

Im Zyklus. Viele Frauen spüren rund um den Eisprung mehr Lust, kurz vor der Regel oft weniger. Solche Schwankungen sind kein Defekt, sondern Rhythmus – ihn zu kennen, nimmt Druck heraus.

Schwangerschaft & danach. Lust kann steigen, sinken oder pausieren. Nach der Geburt brauchen Körper und Seele Zeit; Stillhormone dämpfen häufig das Verlangen. Geduld und Reden helfen mehr als jeder Zeitplan.

Wechseljahre. Sinkende Östrogene können die Schleimhäute dünner und trockener machen – Lust und Orgasmusfähigkeit aber bleiben. Vieles lässt sich gut begleiten: Gleitmittel, feuchtigkeitsspendende Pflege, auf Wunsch ärztliche Beratung.

Reifere Jahre. Sexualität endet nicht mit einem bestimmten Alter. Sie wird oft ruhiger, bewusster, entspannter – und viele Frauen erleben ihre Lust jenseits von Fruchtbarkeit und Rollen erstmals ganz frei.

Kein Tabu: Trockenheit & Gleitmittel

Natürliche Befeuchtung schwankt – mit Zyklus, Stress, Hormonen, Medikamenten. Ein gutes Gleitmittel ist kein Armutszeugnis, sondern schlicht angenehm und schmälert nichts. Hält Trockenheit an oder tut Eindringen weh, lohnt eine gynäkologische Abklärung.

STÄRKE, NICHT SCHWÄCHE

Wenn es blockiert – hol dir Begleitung

Dieses Heft ermutigt und erklärt – es ersetzt keine Behandlung. Manche Themen gehören in fachkundige Hände, und sich Hilfe zu holen ist ein Zeichen von Selbstachtung, nicht von Versagen. Vieles davon ist häufig und gut behandelbar.

- **Schmerzen beim Sex** (Dyspareunie) – nie einfach „aushalten“. Die Ursachen sind vielfältig und meist behandelbar.
- **Verkrampfung beim Eindringen** (Vaginismus) – ein unwillkürlicher Schutzreflex, dem sich körper- und sexualtherapeutisch gut begegnen lässt.
- **Anhaltende Lustlosigkeit mit Leidensdruck** – wenn das Fehlen von Lust dich belastet (nicht, wenn es dir einfach gut geht).
- **Starke Schmerzen im Becken oder bei der Regel** – z. B. bei Endometriose; unbedingt gynäkologisch abklären.
- **Belastende sexuelle Erfahrungen** – wenn Altes hochkommt, ist einfühlsame therapeutische Begleitung die mutige, richtige Wahl.

Wohin du dich wenden kannst

Gynäkologische Praxis · Beckenboden-Physiotherapie · Sexualberatung und -therapie (über die Fachverbände) · Psychotherapie. Bei akuter seelischer Not ist in Deutschland rund um die Uhr die Telefonseelsorge erreichbar: **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222**.



„Dein Körper ist keine Aufgabe, die du lösen musst. Er ist ein Zuhause, in das du zurückkehren darfst.“

WIEDER BEI DIR ANKOMMEN

KURZ & EHRlich BEANTWORTET

Häufige Fragen

Ist eine Yoni- oder Tantra-Massage etwas Sexuelles?

Sie ist sinnlich und erotisch, aber kein Geschlechtsverkehr und keine sexuelle Dienstleistung. Es gibt kein Orgasmus-Ziel – nur achtsames Wahrnehmen.

Muss ich dabei zum Orgasmus kommen?

Nein. Ein Höhepunkt darf geschehen, ist aber nie das Ziel. Gerade die Absichtslosigkeit macht das Erleben tief.

Gibt es den G-Punkt wirklich?

Es gibt eine besonders empfindsame Zone an der vorderen Scheidenwand. Ob ein eigenständiger „Punkt“, ist umstritten – man versteht ihn heute als Zusammenspiel mehrerer Strukturen.

Ist Squirting nur Urin?

Nicht ganz. Die Flüssigkeit stammt aus der Blase und ähnelt verdünntem Urin, enthält aber oft PSA aus den Skene-Drüsen. Es ist normal und gesund.

Kann jede Frau squirken?

Nein – und das ist völlig in Ordnung. Es sagt nichts über Lustfähigkeit oder „guten Sex“ aus.

Ich habe selten spontan Lust – stimmt etwas nicht?

Höchstwahrscheinlich nicht. Viele Frauen erleben *reagierende* Lust: Sie kommt als Antwort auf Berührung, nicht davor.

Wie oft ist Selbstbefriedigung „normal“?

Es gibt keine richtige Menge. Solange es dir guttut und dein Leben bereichert, ist jede Häufigkeit in Ordnung.

Sex tut mir weh – was tun?

Schmerzen nie einfach aushalten. Sie sind häufig und meist gut behandelbar – eine gynäkologische oder beckenbodentherapeutische Abklärung lohnt sich.

BEGRIFFE AUF EINEN BLICK

Kleines Glossar

Bulbi (Schwellkörper) – erektils Gewebe rund um den Scheideneingang, Teil der Klitoris.

Crura – die inneren „Schenkel“ der Klitoris, mehrere Zentimeter lang.

Dyspareunie – Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Klitoro-urethro-vaginaler Komplex – das Zusammenspiel von innerer Klitoris, Harnröhre und Scheidenwand; moderne Erklärung des „G-Punkts“.

Kundalini – im Tantra sinnbildlich die aufsteigende Lebensenergie.

Perineum (Damm) – der Bereich zwischen Scheide und After.

PSA – prostataspezifisches Antigen; Marker im Sekret der Skene-Drüsen.

Reagierendes Verlangen – Lust, die als Antwort auf Erregung entsteht, nicht davor.

Shakti – im Tantra das weibliche, schöpferische Prinzip.

Skene-Drüsen – Drüsen an der Harnröhre, „weibliche Prostata“, Quelle der Ejakulation.

Squirting – stoßweiser Ausstoß größerer, wässriger Flüssigkeit aus der Blase.

Vagus(nerv) – Hauptnerv des Ruhemodus; steht für Entspannung und Hingabe.

Vaginismus – unwillkürliches Verkrampfen der Beckenbodenmuskeln beim Eindringen.

Vulva – der gesamte äußere weibliche Intimbereich (nicht die Scheide).

Yoni – Sanskrit für „Quelle/Ursprung“; achtsame Bezeichnung für den weiblichen Intimbereich.



*„Loslassen statt leisten. Der Orgasmus ist nie das Ziel
– höchstens eine mögliche Folge tiefer Entspannung.“*

ZUM ABSCHLUSS

KEIN „SOLL“

Dein Weg, dein Tempo

Was du aus diesem Booklet mitnehmen darfst, ist vor allem eines: Erlaubnis.

Erlaubnis, neugierig zu sein. Erlaubnis, deinen Körper zu kennen und beim Namen zu nennen. Erlaubnis, Lust als etwas Gesundes und Schönes zu erleben – und Erlaubnis, all das in deinem eigenen Tempo zu tun.

Durch alle drei Teile zieht sich derselbe rote Faden: **Entspannung, nicht Anstrengung.** Ein Nervensystem, das sich sicher fühlt, ist die Voraussetzung für Lust – nicht der Wille, etwas

zu „schaffen“. Jede Zahl in diesem Heft beschreibt eine Bandbreite, keine Norm. Es gibt kein Richtig und kein Zuviel.

Sei freundlich mit dir. Nimm dir, was dir guttut, und lass den Rest. Und wenn Scham, Schmerz oder alte Erfahrungen im Weg stehen, ist es ein Zeichen von Stärke, dir einfühlsame Begleitung zu suchen – ärztlich, sexualtherapeutisch oder in einem geschützten, achtsamen Rahmen.

Du musst nichts erreichen. Du darfst einfach sein.



Mit Herz zusammengestellt von **happy women** – achtsame Körper- und Atemarbeit für Frauen.

ZUM WEITERLESEN

Studien & Quellen

Eine Auswahl der zitierten Arbeiten. Selbstauskünfte in Befragungen schwanken je nach Land und Methode – die Zahlen zeigen Größenordnungen, keine absoluten Wahrheiten.

- Peters, B. et al. (2022): Nervenfaser-Zählung der Klitoriseichel. *Oregon Health & Science University*. – im Mittel ≥ 10.281 Nervenfasern.
- O'Connell, H. et al. (2005): Anatomy of the Clitoris. *Journal of Urology*.
- Herbenick, D. et al. (2009 / 2010): National Survey of Sexual Health and Behavior (NSSHB) – Masturbation & Vibrator-Nutzung.
- Herbenick, D. et al. (2021): Häufigkeit von Masturbation & „Masturbation Gap“.
- Rowland, D. et al. (2020): Stimulationsarten beim weiblichen Orgasmus (klitoral/vaginal).
- Salama, S. et al. (2015): Nature and Origin of „Squirting“ – Ultraschall-Studie. *Journal of Sexual Medicine*.
- Zaviacic, M. & Ablin, R. (2000): The female prostata / Skene-Drüsen & PSA.
- Morhenn, V. et al. (2012): Massage, Oxytocin & Stresshormone.
- Field, T. et al.: Massage therapy research – Cortisol, Serotonin, Dopamin (Übersichtsarbeit).
- Masters, W. & Johnson, V. (1966) sowie Basson, R.: Modelle der sexuellen Reaktion.

Ehrlich eingeordnet

Zur Yoni-Massage selbst gibt es keine großen klinischen Studien. Die Belege beziehen sich auf ihre Grundbausteine – achtsame Berührung, Massage und Entspannung. Erfahrungsberichte sind wertvoll, aber keine klinischen Beweise; wir trennen hier bewusst zwischen beidem.

Sei gut zu dir.

Dieses Booklet erklärt und ermutigt – es ist **keine medizinische oder therapeutische Behandlung** und ersetzt keine ärztliche, physiotherapeutische oder psychotherapeutische Hilfe. Bei Beschwerden, Schmerzen, belastender Scham oder nach traumatischen Erfahrungen ist einfühlsame fachliche Begleitung die richtige, mutige Adresse.

Alle Inhalte richten sich ausschließlich an erwachsene Frauen (18+) und beschreiben einvernehmliche, achtsame Situationen – in deinem Tempo, jederzeit zu stoppen.

happy women · achtsame Körper- und Atemarbeit für Frauen

[Platzhalter: Impressum & Kontakt – Name, Anschrift, E-Mail. Rechtlich erforderlich: © happy women. Alle Rechte vorbehalten.]

