

happ(y)women

EINFÜHLSAMER WISSENS-GUIDE

Squirting & weibliche Ejakulation

Was wirklich dahintersteckt – sachlich, respektvoll und ohne Leistungsdruck. Ein Thema voller Mythen, hier klar erklärt.

Nur für Erwachsene · 18+

„Weder der G-Punkt noch Squirting sind ein Ziel, das man erreichen muss. Sie sind Facetten weiblicher Lust – nicht mehr und nicht weniger.“

Willkommen

Wenige Themen sind so von Mythen umrankt wie Squirting und die weibliche Ejakulation. Dieser Guide trennt Fakten von Behauptungen – einfühlsam, auf dem Stand der Forschung und ganz ohne Druck.

Vorab das Wichtigste: Squirting ist ein **mögliches Erleben, kein Leistungsziel**. Kein Höhepunkt und keine Reaktion macht eine Frau „richtiger“ oder „weiblicher“. Wenn es passiert – schön. Wenn nicht – genauso in Ordnung.

Kurz gesagt

Loslassen statt leisten. Erregung entfaltet sich am besten in einem entspannten, sicheren Nervensystem – nie auf Kommando.

Inhalt

1 Was ist Squirting – und was Ejakulation?	04
2 Woraus besteht die Flüssigkeit?	05
3 Der G-Punkt: Mythos oder Zone?	06
4 Wie häufig ist es?	07
5 Kann man Squirting lernen?	08
6 Die drei Bedingungen	09
7 Ein behutsamer Weg, Schritt für Schritt	10
8 Häufige Blockaden – und was hilft	11
9 Wenn es nicht passiert	12
10 Häufige Fragen & Quellen	13

Was ist Squirting – und was Ejakulation?

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

Weibliche Ejakulation

Die Abgabe einer **kleinen Menge milchig-weißen Sekrets** aus den Skene-Drüsen. Diese Flüssigkeit enthält das prostataspezifische Antigen (PSA) – denselben Marker wie das männliche Prostatasekret. Die Skene-Drüsen werden deshalb auch „weibliche Prostata“ genannt.

Squirting

Der **stoßweise Ausstoß einer deutlich größeren, wässrigen Flüssigkeitsmenge**. Sie stammt aus der Blase und besteht überwiegend aus stark verdünntem Urin – oft vermischt mit dem PSA-haltigen Sekret der Skene-Drüsen.

Beides ist normal

Nicht jede Frau erlebt das eine, das andere oder beides. Weder häufig noch selten ist „besser“ – alles davon ist gesund und normal.

Woraus besteht die Flüssigkeit?

Eine oft zitierte französische Studie (*Salama et al., 2015*) untersuchte den Vorgang mit Ultraschall. Das Ergebnis war eindeutig:

- Vor der Erregung war die Blase **leer**.
- Während der Stimulation **füllte** sie sich.
- Nach dem Squirting war sie wieder **leer**.

Die chemische Analyse zeigte: Die Flüssigkeit entspricht im Kern **verdünntem Urin** (Harnstoff, Harnsäure, Kreatinin), enthält zugleich aber **PSA** aus den Skene-Drüsen.

Das heißt

Squirting ist ein reales, körperliches Phänomen – keine Erfindung der Pornografie, aber auch kein magischer „Super-Orgasmus“. Die Flüssigkeit ist weder „unrein“ noch ein Zeichen krankhafter Inkontinenz.

Beteiligt sind vor allem die **Blase**, die **Skene-Drüsen** und der **Beckenboden**. Der Ausstoß fällt oft, aber nicht zwingend, mit einem Orgasmus zusammen.

Der G-Punkt: Mythos oder Zone?

Der Begriff geht auf den Gynäkologen **Ernst Gräfenberg** zurück, der in den 1950er-Jahren eine besonders erregbare Region an der **vorderen Scheidenwand** beschrieb. Anatomische Studien konnten allerdings **keinen eigenständigen, klar abgegrenzten „Punkt“** als isolierte Struktur nachweisen.

Was sich findet, ist eine besonders empfindsame **Zone** – und ein plausibler Grund dafür.

Der klitoro-urethro-vaginale Komplex

Die vordere Scheidenwand grenzt unmittelbar an mehrere lustrelevante Strukturen: die inneren Anteile der **Klitoris** mit ihren Schenkeln, die **Schwellkörper**, die **Harnröhre** und die **Skene-Drüsen**.

Zusammenspiel statt Einzelpunkt

Der „G-Punkt“ ist kein Organ für sich, sondern der Ort, an dem sich das Empfinden dieser eng benachbarten Strukturen bündelt. Das erklärt, warum Reize hier für viele Frauen intensiv und anders wirken als eine reine Klitorisstimulation.

Wie häufig ist es?

Verlässliche Zahlen sind schwierig, weil Definitionen und Erhebungsmethoden variieren. Die Spanne ist entsprechend groß:

- Frühe Erhebungen (Masters & Johnson) nannten nur wenige Prozent.
- Neuere Befragungen berichten, dass ein **erheblicher Teil** der Frauen – in manchen Studien über die Hälfte – schon einmal eine squirting-ähnliche Erfahrung gemacht hat.

Die eigentliche Botschaft

Es ist **weder besonders selten noch bei allen vorhanden** – und beides ist völlig normal. Ob es „klappt“, sagt nichts über Lustfähigkeit oder Normalität aus.

TEIL 2 · PRAXIS

Kann man Squirting lernen?

Die ehrliche Antwort: unter den richtigen Bedingungen oft ja – aber es ist weder eine Technik auf Knopfdruck noch ein Maßstab für guten Sex.

Die drei Bedingungen

Es geht weniger darum, einen Handgriff zu beherrschen, als darum, **Anspannung zu verlernen** und dem Körper zu erlauben, nachzugeben. Drei Dinge zählen:

1

Genug Erregung. Ohne hohe, aufgebaute Erregung passiert in der Regel nichts. Das braucht Zeit und – paradoxerweise – die Abwesenheit von Zieldruck. Wer „es schaffen“ will, blockiert sich.

2

Sicherheit und Entspannung. Squirting ist stark vom Nervensystem abhängig. Bei Anspannung, Scham oder Beobachtetwerden geht der Körper in Schutz, nicht in Hingabe. Ein sicherer, warmer, ungestörter Rahmen ist Voraussetzung, keine Nettigkeit.

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 ist der eigentliche Schlüssel.

Ein behutsamer Weg

Weniger Anleitung, mehr Rahmen. Als Orientierung, ganz ohne Druck:

- **Blase vorher leeren.** Das entlastet und nimmt die Angst vor dem „Einnässen“ – die häufigste Blockade.
- **Zeit und Ruhe.** Ein warmer, ungestörter Ort, kein Zeitfenster im Nacken, ein Handtuch bereit – ganz selbstverständlich, damit nichts im Kopf bremst.
- **Erregung aufbauen, ohne Ziel.** Der Fokus liegt auf dem Empfinden, nicht auf dem Ergebnis. Je weniger es „passieren muss“, desto eher darf es passieren.
- **Die vordere Scheidenwand einbeziehen.** Der sensible Bereich rund um G-Zone und Skene-Drüsen spielt oft eine Rolle.
- **Dem Druckgefühl nachgeben.** Wenn der Impuls kommt: nicht zusammenziehen, sondern bewusst loslassen und ausatmen.

Häufige Blockaden – und was hilft

- **Angst vorm „Einnässen“:** vorher Blase leeren und wissen, dass die Flüssigkeit normal und gesund ist.
- **Leistungsdruck:** das Ziel bewusst streichen – Squirting ist kein Test.
- **Scham und Beobachtung:** ein sicherer, wertungsfreier Rahmen.
- **Zu wenig Zeit:** Erregung braucht Geduld.

Alles läuft auf eines hinaus

Fast alle Blockaden bedeuten dasselbe: **Anspannung**. Und die löst sich nicht durch mehr Wollen, sondern durch mehr Sicherheit.

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.

Sicherheit & Haltung

Alles hier gilt für einvernehmliche, achtsame Situationen in deinem Tempo. Kein Ziel, keine Erwartung, jederzeit stoppen. Das ist keine medizinische oder therapeutische Anleitung, sondern einfühlsame Aufklärung.

Häufige Fragen

Ist Squirting einfach nur Urin?

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

Kann jede Frau squirten?

Nein – und das ist völlig in Ordnung. Je nach Studie berichten zwischen rund 5 und über 50 Prozent davon. Es sagt nichts über Lust oder „guten Sex“ aus.

Sollte ich vorher die Blase leeren?

Ja. Das entlastet und nimmt die verbreitete Angst, „einzunässen“ – genau diese Angst führt zum Anspannen, das Squirting am häufigsten verhindert.

Wie lange dauert es, das zu lernen?

Das lässt sich nicht in Wochen messen. Für manche geschieht es beim ersten Mal, für andere nie – beides ist normal.

Studien & Quellen

Salama, S. et al. (2015): *Nature and Origin of „Squirting“ in Female Sexuality*. The Journal of Sexual Medicine.

Zaviacic, M. & Ablin, R. J. (2000): *The female prostate and prostate-specific antigen*.

Gräfenberg, E. (1950): *The role of the urethra in female orgasm*.

Hinweis: Dieser Guide fasst den aktuellen Wissensstand allgemeinverständlich zusammen und ersetzt keine medizinische Beratung.

happ(y)women



LOSLASSEN STATT LEISTEN

Dein Körper darf sich öffnen.

Eine achtsame Begleitung schafft genau den druckfreien Raum dafür – kein Ziel, keine Erwartung, nur achtsames Wahrnehmen.

happy women · achtsame Körper- & Atemarbeit für Frauen
Nur für Erwachsene · 18+ · Keine medizinische Behandlung.