



Der G-Punkt

Das verdrängte Geheimnis weiblicher Lust

Devaka Regine Hoffmann

Sexualität, Sinnlichkeit und Erotik – das sind zutiefst bewegende Themen! Schon früh wollte ich alles darüber wissen. Als besonders köstlich empfand ich das süße Strömen, das ich ab und zu in meinem Körper spürte und das ich am liebsten immer wieder erlebt hätte. Ich probierte viel aus, lernte eine Menge über Sexualität, und in meinen späten Zwanzigern glaubte ich endlich, alles über Sex zu wissen. Aber weit gefehlt: Als ich an meinem ersten Selbsterfahrungs-Workshop teilnahm, mußte ich feststellen, daß meine Erfahrungen und mein Wissen über Sexualität sich bislang fast ausschließlich auf die männliche Sexualität, den männlichen Körper und seine Empfindungsfähigkeit bezogen hatten. Meine eigene weibliche Sexualität hatte ich kaum bis gar nicht erfahren.

Ich fragte mich: Was genau ist weibliche Sexualität? Ein Nebenprodukt beim Sex mit einem Mann? Was gibt es da zu erleben? Hier und da hatte ich schon einmal das Gefühl gekostet, selig und erfüllt zu sein, aber dies waren nur kurze Momente, und es war eher zufällig „passiert“. Ich wußte nicht, wie und wo dieses Gefühl entstanden war. Vielleicht hatte ich einfach nur das Glück gehabt, mit einem „guten Liebhaber“ zusammen gewesen zu sein!?

Das süße Strömen

Wo immer ich nun nach Informationen zur weiblichen Sexualität suchte, ob in Zeitschriften und Büchern oder in Gesprächen mit Freundinnen oder Verwandten, es ging meist nur darum, wie wir Frauen es den Männern recht machen können: Wir müssen sexy sein, attraktiv aussehen, auf den Mann eingehen, seine Wünsche erspüren und versuchen, sie so gut wie möglich zu erfüllen. Informationen über unsere eigene Sexualität fand ich genauso wenig wie Erfahrungsberichte. Statt dessen begegneten mir jede Menge Scham und Nichtwissen. Aber das ließ meine Neugier nur größer werden. Und so begann ich selbst zu forschen, gemeinsam mit anderen Frauen. Und wir wurden fündig: Wir entdeckten unseren eigenen Orgasmus, der ganz anderen Gesetzen folgte als der des Mannes. Was für eine spannende Erfahrung! Wir erforschten, wie der Atem unsere Sexualität beeinflusst, wie er die Lebendigkeit in unseren Körpern entfacht, die Gefühle zum Fließen bringt, und da war es wieder: das süße Strömen in meinem Körper.



Dann kam uns etwas sehr Geheimnisvolles zu Ohren: Es sollte einen Punkt in der Vagina geben, der einer Frau ein noch intensiveres Lustgefühl beschert, wenn sie ihn stimuliert. Und wieder forschten wir; die Suche glich einer Schatzsuche im wilden, fast undurchdringlichen Dschungel. Wir wußten, daß er sich an der oberen Vaginalwand befinden sollte. Aber wo genau? Rauh sollte er sich anfühlen, wenn man mit dem Finger darüber streicht! Keiner wußte so recht Bescheid, auch die Männer nicht. Zu jener Zeit hörte ich auch zum ersten Mal von dem Phänomen der „weiblichen Ejakulation“, brachte sie aber nicht in Zusammenhang mit dem G-Punkt. Es schien sich dabei doch eher um eine neuartige „Sensation“ zu handeln, die nur wenige Frauen erleben und die in der Pornographie gut vermarktet werden kann. Als ich erste Veröffentlichungen zum Thema las, war ich verblüfft und ergriffen zugleich. Ich ahnte, daß da ein Schatz verborgen lag, ein Schlüssel zu meiner weiblichen Sexualität und zu meinen tiefsten Sehnsüchten!

Die verborgenen Potentiale des G-Punkts

Heute, Jahre später, kann ich sagen, daß die Veröffentlichung des Wissens über den G-Punkt, die weibliche Prostata und das Phänomen der „Ejakulation der Frau“ einen Meilenstein auf dem Weg zur Befreiung der weiblichen

Sexualität darstellte. Und Deborah Sundahl hatte daran mit Sicherheit großen Anteil. Sie erwies sich in den letzten 15 Jahren mit zahlreichen Veröffentlichungen als Expertin auf dem Gebiet der weiblichen Ejakulation, war Mitherausgeberin eines erotischen Frauenmagazins und gibt in Europa und in den USA Workshops zum Thema „weibliche Ejakulation und der G-Punkt“. In ihre Arbeit bezieht sie alternative Heilmethoden, östliche Philosophien und Praktiken der westlichen Psychologie mit ein.

Ihr Buch „Weibliche Ejakulation und der G-Punkt“ zeigt auf, wie das Wissen um diese weibliche Kraft über Jahrhunderte verleugnet und niedergehalten wurde: „Der niederländische Anatom Regnier de Graaf skizzierte schon 1672 die weibliche Prostata, wobei er viele Ejakulationsgänge feststellte. Doch erst die interdisziplinären Studien, die der slowakische Arzt Dr. Milan Ziviacic in den letzten zwanzig Jahren durchführte, hatten zur Folge, daß die weibliche Prostata als voll funktionstüchtiges Organ angesehen wurde.“ Aber nicht nur das: Man wußte um die weibliche Ejakulation bereits in vielen alten Kulturen rund um den Erdball, und dort wurde sie wertgeschätzt! Weibliches Ejakulat wurde in früheren Zeiten unter anderem zu Heilzwecken verwendet. Heute dagegen ist die weibliche Ejakulation den meisten unbekannt!

Die „kleine Erleuchtung“

Daß sich das ändert, diesem Ziel hat sich Deborah Sundahl verschrieben: Jede Frau soll nach ihrer Ansicht wissen, daß es die weibliche Prostata gibt, und dadurch ganz neue sexuelle Erfahrungen machen. „Die weibliche Ejakulation und der G-Punkt“ beschert uns Frauen eine „kleine Erleuchtung“. Seit Urzeiten ist der G-Punkt als Quelle intensiver Lust bekannt. Und jetzt ist erwiesen, daß die weibliche Prostata, zu der diese sensible Zone gehört – genauso wie die männliche Prostata –, zur Ejakulation fähig ist. Deborah Sundahl führt in ihrem Buch in die verborgenen Potentiale des G-Punkts ein: Sie versorgt ihre Leserinnen und Leser mit neuesten Fakten, Illustrationen, historischen Daten sowie mit lebendigen Erfahrungsberichten von Frauen und Männern.

Es ist ein hervorragend recherchiertes Werk, das die wissenschaftlichen Erkenntnisse allgemein verständlich darstellt. Frau findet darin zahlreiche Übungen, Stellungen, Techniken und Hilfsmittel, die die weibliche Ejakulationserfahrung unterstützen; sie erfährt, welche Rolle die Ejakulation der Frau in Therapie und Spiritualität spielt. Die Rolle des Partners bei der Erforschung des G-Punkts wird erläutert; Hinweise werden gegeben, wie man heilsam mit den intensiven emotionalen Erfahrungen umgeht, die die weibliche



Ejakulation mit sich bringt. So können wir eine tiefere Verbindung zu uns selbst und zu unserem Partner finden und ihr Ausdruck verleihen. Deborah Sundahls Werk ist also kein weiterer Sex-Ratgeber für Frauen, sondern ein Buch über die „Heilung der weiblichen Sexualität“.

Begegnung mit Deborah Sundahl

Im Jahr 2005 lernte ich Deborah in Paris auf einem ihrer Vorträge kennen und war begeistert von ihrer Offenheit und Präsenz. Seitdem bieten wir auch gemeinsam Seminare zum Thema „G-Punkt und Heilung der weiblichen Sexualität“ in Deutschland an, in denen die Teilnehmerinnen erfahren, daß die Vagina Quelle höchster weiblicher Lust und Zufriedenheit sein kann. Es gibt unterschiedliche Formen des weiblichen Orgasmus, die sich ganz verschieden anfühlen und uns unterschiedlich zufrieden zurücklassen. Die Stimulierung des G-Punkts berührt über den Beckennerv unsere Emotionalität. Der Orgasmus, der hier ausgelöst werden kann, wird von vielen Frauen als tiefer und befriedigender erlebt als der klitorale Orgasmus. „Er erfüllt mich ganz“, sagen einige Frauen, oder: „Ich öffne und verströme mich“. „Ich erlebe ein Gefühl des totalen Loslassens und Verschmelzens mit meinem Partner!“ sagen andere. Wollen wir uns innerlich tief erfüllt und mit unserem Partner verbunden fühlen, so daß das Erlebnis noch am nächsten Tag in uns nachklingt, dann müssen wir in unserem Liebesleben nach Qualität statt nach Quantität

Ausschau halten. Dazu ist es wichtig, daß wir uns selbst und unseren Körper gut kennen lernen und uns Aufmerksamkeit und Liebe schenken.

Die Unterschiede feiern

Wenn wir einen tief befriedigenden G-Punkt-Orgasmus erleben wollen, so brauchen wir dazu Zeit, Geduld und Raum. Frauen, die sich diesen „Luxus“ selbstverständlich gönnen, werden reich belohnt mit Schönheit, Ausstrahlung, Wohlbefinden, Selbstbewußtsein, Kraft und Stärke. Das Erblühen der weiblichen Sexualität bereichert unser aller Leben. Und wenn Frauen ihre Sexualität entfalten, profitieren auch ihre Beziehungen davon – sie werden ebenfalls erfüllt und tiefer.

Wir Frauen dürfen nicht länger schweigen. Wenn frau weiß, was sie will, was ihr gut tut, wie sich erfüllte Sexualität anfühlt und gelebt werden kann, übernimmt sie Verantwortung für sich selbst, ihre Gefühle und ihren Körper. Dann kann endlich mehr Verständnis und Mitgefühl zwischen Mann und Frau entstehen. Dann können wir unsere Unterschiedlichkeit auch in der Sexualität feiern, einander als eigenständige Wesen begegnen und voneinander lernen. Das Wunder unserer Sexualität wird zu einer Bereicherung, und unsere sexuellen Begegnungen werden zu einem Fest! Und auf diesem Fest können das Weibliche und das Männliche miteinander tanzen. ■

HOMÖO-SET

Qualität die überzeugt!
Herstellung & Fachvertrieb von Taschen-Apotheken aus pflanzengegerbtem Leder und mehr für...

- Homöopathie
- Blütenessenzen
- Displays & Sortiermöbel
- Fachliteratur
- Tensoren
- Feng Shui-Geldbörsen
- Farb-Energiebrillen

Seit 20 Jahren für Sie da!

Fordern Sie unseren kostenlosen Gesandtkatalog an!

Königstraße 92-94 · 89165 Dietersheim
fon (0049) 07347-919006 · fax 919007
www.homoeo-set.de 24-Std. online-shopping

