

weibliche ejakulation
&
der G-PUNKT

deborah sundahl

weibliche ejakulation
&
der G-PUNKT

Hans-Nietsch-Verlag

Die in diesem Buch gesammelten Informationen sind so genau und verlässlich wie möglich dargestellt und entsprechen dem derzeitigen wissenschaftlichen Stand. Autor und Verlag sind nicht verantwortlich für Irrtümer, Auslassungen oder veraltete Daten im hier präsentierten Material. Auch die Tatsache, dass andere Forscher eine abweichende Meinung vertreten können, gehört nicht zu ihrem Zuständigkeitsbereich. Für Schäden, die aus der Arbeit mit dem Buch entstehen, tragen sie keine Verantwortung. Wenn Sie Fragen zur Anwendung der hier gegebenen Informationen haben, wenden Sie sich am besten an eine qualifizierte Fachfrau bzw. einen qualifizierten Fachmann.

First published in 2003 as
Female Ejaculation and the G-Spot
by Hunter House Publishers, Alameda, California, USA

© 2003 by Deborah Sundahl

Deutsche Ausgabe:
© 2006 by Hans-Nietsch-Verlag
Alle Rechte vorbehalten.

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Liebl
Lektorat: Martina Klose
Korrektur: Sylvia Schaible
Umschlaggestaltung: Devam Will
Innenlayout und Satz: Rosi Weiss und Hans-Jürgen Maurer

Hans-Nietsch-Verlag
Am Himmelreich 7
D-79312 Emmendingen

www.nietsch.de
info@nietsch.de

ISBN 978-3-934647-95-4

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	8
Vorwort von Dr. Alice Ladas	10
Vorwort von Dr. Annie Sprinkle	12
Danksagung	15
Widmung	18
Ein paar Worte vorab	19
Einführung	26
Was Ihnen das Wissen um die weibliche Ejakulation bringt . . .	29
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten	32

Teil I: Das Phänomen der weiblichen Ejakulation

1 Aus einem Workshop zum Thema „weibliche Ejakulation“	36
Wir machen uns auf den Weg zur weiblichen Ejakulation	38
2 Was ist weibliche Ejakulation?	52
Viele Frauen ejakulieren ... nur einige wissen es nicht	55
Das weibliche Sexualorgan	58
Woher das Ejakulat der Frau kommt	62
Formen der weiblichen Prostata	64
Was ist weibliches Ejakulat denn nun?	67
Die Rolle des G-Punktes bei der Ejakulation	69
Die Beckenmuskulatur unterstützt die weibliche Ejakulation . .	73
Der G-Punkt-Nerv	78
Orgasmus und weibliche Ejakulation	80
Alle Frauen haben die anatomischen Voraussetzungen, um zu ejakulieren	86
3 Die Geschichte der weiblichen Ejakulation	88
<i>Liquor Vitae</i> , das Wasser des Lebens im alten Griechenland und Rom	90

Der Nektar der Götter im alten Indien	92
Das Dritte Wasser in der Tradition des Taoismus	95
Die Ejakulationsschalen im Japan des 16. Jahrhunderts	97
<i>Amplexus reservatus</i> , die katholische Tradition im mittelalterlichen Europa	99
Die Wasser der Gaia bei indigenen Völkern	100

Teil II: Die weibliche Quelle erschließen

4 Ohne Orgasmus ejakulieren	108
Die richtige Einstellung	110
Stärke und Elastizität des PC-Muskels	114
Unser innerer Rhythmus – der Menstruationszyklus	122
Wie Sie lernen, ohne Orgasmus zu ejakulieren	123
Zwischen dem Gefühl vor der Ejakulation und dem Harndrang unterscheiden	141
5 Mit Orgasmus ejakulieren	146
Drei Arten des Orgasmus	148
Wie Sie beim Orgasmus zur Ejakulation kommen	157
Erden Sie Ihre romantischen Träume	161
Die mit den Wassern tanzt	163
Das G-Punkt-Tagebuch	166
G-Punkt-Stimulatoren	172
6 Mit dem Partner ejakulieren	178
„Schatz, ich bin so scharf auf dich, dass ich am liebsten über deinen ganzen Körper spritzen möchte!“	180
Nutzen Sie Ihre erotische Landkarte	182
Die für die Ejakulation günstigsten Stellungen	184
Und dann muss ich alles aufwischen	191
7 Die Rolle des Mannes bei der weiblichen Ejakulation . .	194
Warum Liebhaber Frauen mögen, die ejakulieren	195
Warum Frauen Männer mögen, die ejakulierende Frauen schätzen	199

Wie man eine Frau beim Ejakulieren unterstützt	202
Techniken, die immer funktionieren	206
Multiple Orgasmen beim Mann unterstützen die weibliche Ejakulation	216
Den Tempel der Liebe betreten	220

Teil III: Die weibliche Quelle begrüßen

8 Ihren G-Punkt heilen	228
Sexuelle Verletzungen und der G-Punkt	230
Wenn die Sensibilität des G-Punktes emotional blockiert ist	232
Eine G-Punkt-Massage geben bzw. empfangen	238
Geschichten aus dem Land der sexuellen Heilung	246
Der Ursprung der G-Punkt-Massage	249
Eine G-Punkt-Massagesitzung	255
9 Die Beziehung zu uns selbst und zu unserem Partner	263
Liebe mit Ejakulation – live	264
Tantra, heiliger Sex und die weibliche Ejakulation	268
Der G-Punkt lebt!	271
Was Sie hier gelernt haben	272
... und was Sie jetzt noch tun können	277

Anhang

Glossar	284
Literaturverzeichnis	288
Empfehlungen & Tipps	295

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Trotz sexueller Aufklärung und Emanzipation sind wir Frauen noch immer weit davon entfernt, unsere Sexualität in Freiheit und auf selbstbestimmte Weise liebevoll und ekstatisch zu leben. Ja, viele von uns kennen den Reichtum und die Tiefe ihrer sexuellen Erlebnisfähigkeit nicht einmal. Und das ist kein Wunder! Denn die westliche Wissenschaft war sich bis ins 20. Jahrhundert hinein sicher, dass es keinen weiblichen Orgasmus gibt. Diese männliche Überzeugung hat die Sicht von uns Frauen nachhaltig beeinflusst. – Und das, obwohl Frauen in alten Kulturen bereits über ein großes Wissen und eine umfassende sexuelle Kultur verfügten.

Was genau ist aber Weiblichkeit, was ist weibliche Sexualität? Was braucht sie? Was lässt sie erblühen? – In einer leistungsorientierten Gesellschaft wie der unseren ist selbst uns Frauen das weibliche Prinzip weniger vertraut als das männliche. Der Weiblichkeit geht es weniger um Leistung, Aktivität und schnelle Ergebnisse und eher um Stille, Hingabe und Zeit für Reifung. Statt einer Idee hinterherzujagen und Ziele zu verfolgen, will sie innehalten, hinfühlen, zulassen und eigene Erfahrungen machen.

Deborah Sundahl hat den Kosmos der weiblichen Sexualität über viele Jahre praktisch und theoretisch erforscht. Mit *Weibliche Ejakulation und der G-Punkt* öffnet sie uns Frauen eine Tür zu einer neuen Dimension des Erlebens. Für die meisten ist dieser Bereich immer noch delikats und ein kleines Mysterium, doch er ruft danach, von uns entdeckt und gefeiert zu werden.

Berühren wir unseren G-Punkt – diesen sensiblen Bereich in der

Vagina –, so verbinden wir uns mit unserer tiefsten Quelle der Lebendigkeit, lassen sie wieder voller Lust sprudeln. Wir spüren unsere eigenen sexuellen Wurzeln, laden einen Orgasmus ein, der uns in unserem ganzen Wesen erfüllt und uns Stärke und Schönheit verleiht.

Die Welt braucht unsere weiblichen Qualitäten und Werte heute mehr denn je. Nur wenn wir unsere weibliche Kraft bewusst erfahren, kann sie die männliche Energie ausgleichen, die die Welt in ihrem Aktivitäts- und Wachstumsdrang immer wieder an den Rand der Zerstörung bringt. Es ist an der Zeit, dass wir Frauen uns die wertvollen Schätze unserer Weiblichkeit, unsere vitale Lebensenergie wieder zu Eigen machen und sie voller Lebenslust in die Welt hinaustragen. Und dazu hat uns Deborah Sundahl mit diesem Buch wertvolle Werkzeuge an die Hand gegeben. Lasst sie uns nutzen!

Devaka Regine Hoffmann

Tantralehrerin (*Art-of-Being*) und

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Freiburg, im März 2006

Vorwort

Das Wissen um die Tatsache, dass auch Frauen beim Orgasmus ejakulieren, lag, wie viele zentrale Aspekte der Sexualität, lange Zeit unter einer Schicht aus Puritanismus und Patriarchat vergraben. Als ich 1978 im *Journal of Sex Research* den Artikel „Concerning Female Ejaculation and the Female Prostate“ (Deutsch: Über die weibliche Ejakulation und die weibliche Prostata) von J. Lowndes Sevely und J. W. Bennett las, schob ich ihn sogleich als „merkwürdig“ und „unwichtig“ beiseite. Zwei Jahre später stieß ich in den Arbeiten von John Perry und Beverly Whipple auf dieselben Informationen und mir wurde klar, dass ich einmal mehr zum Opfer der asexuellen Ausrichtung jener Kultur geworden war, in der ich groß geworden war. Die weibliche Ejakulation ist weder „merkwürdig“ noch „unwichtig“, sondern ein zentraler Punkt im sexuellen Erleben mancher Frauen – Frauen, die ejakulieren, sollte das bewusst sein ... und natürlich auch ihren Partnern und Partnerinnen.

Nicht alle Frauen erleben Ejakulationen. Dies ist auch nicht unbedingt nötig, um ein von Lust und Leidenschaft erfülltes Leben zu führen. Einige Frauen ejakulieren von selbst, andere haben sich diese Gabe erobert. Daraus aber eine neue Norm und Zielvorgabe für alle Frauen ableiten zu wollen wäre absurd und eher hinderlich. Wichtig scheint mir, dass Frauen, die ejakulieren, wissen, dass diese Erfahrung völlig normal ist; dass die Flüssigkeit kein Urin ist und dass es keinen Grund gibt, das, was sie erleben, zu verbergen oder es gar zu blockieren (was einige Frauen mit chirurgischer Hilfe tatsächlich getan haben). Da die vor der Ejakulation auftretenden Empfindungen

leicht mit Harndrang verwechselt werden können, hatten viele Frauen Angst, sich beim Orgasmus ganz gehen zu lassen, um nur ja nicht zu ejakulieren.

Es ist bislang nicht bekannt, weshalb manche Frauen ejakulieren und andere nicht. Auch woher diese Flüssigkeit kommt, weshalb es zur Ejakulation kommt und welche entwicklungsgeschichtliche Funktion diese Fähigkeit hat (wenn sie denn eine solche haben sollte), ist bis heute unerforscht. Sicher ist jedoch, dass es die weibliche Ejakulation gibt und dass sie den Frauen und ihren Sexualpartnern intensive Lustgefühle bereitet, wenn sie akzeptieren gelernt haben, dass es völlig normal ist zu ejakulieren und dass es sich bei dieser Flüssigkeit nicht um Urin handelt.

Deborah Sundahl hat der Frauenwelt einen großen Dienst erwiesen, indem sie alle Fakten zusammengetragen hat, die zu diesem Phänomen mittlerweile bekannt sind. Dies ist nicht ihre erste Tat, die sie zur Pionierin auf dem Gebiet der weiblichen Sexualität macht, und ich hoffe sehr, dass es nicht ihre letzte sein wird.

Dr. Alice Ladas

Co-Autorin von *Der G-Punkt*,

Psychologin und Sexualwissenschaftlerin

Santa Fe, New Mexico

Im April 2002

Vorwort

Als ich vor fünfzehn Jahren begann, Workshops über weibliche Sexualität zu geben, hatte ich noch nie von „weiblicher Ejakulation“ gehört. Im Bewusstsein der Öffentlichkeit gab es diese Vorstellung schlichtweg nicht. Heute weiß ich, dass ich zu jener Zeit schon mehrmals ejakuliert hatte, einmal sogar in einem Sexfilm mit dem Titel *Deep Inside Annie Sprinkle*, den ich 1981 im Rahmen meiner Arbeit als Performance-Künstlerin gedreht hatte. Trotzdem wusste ich nicht, wie ich das, was da geschah, nennen sollte. Ich wusste nicht, was mein Körper tat, und so ging es nicht nur mir. Andere Frauen wussten genauso wenig Bescheid, ja nicht einmal diejenigen, die ein Faible für „Spielzeug für Erwachsene“ hatten, wussten mehr. „Es“ passierte einfach hin und wieder und so dachte ich nicht viel darüber nach. Alles, was ich zu jener Zeit wusste, war, dass es unheimlich aufregend war!

Im Jahr darauf schnappte ich hier und dort etwas über „weibliche Ejakulation“ auf. Ich befragte etwa vierzig Frauen, die bei mir einen Workshop machten, ob sie damit Erfahrung hätten. Nur zwei Frauen hoben zögerlich die Hand. Und so berichteten wir drei in der Gruppe über unsere Erlebnisse.

Dann kam das wunderbare Video *How to Female Ejaculate: Find Your G-Spot* von Deborah Sundahl (auch bekannt als „Fanny Fatale“). Es war eine Sensation! Viele tausend Frauen kauften es, sahen es immer wieder an und erzählten ihren tausend Freundinnen davon, die es wiederum ihren Freundinnen und Geliebten weiterreichten. Danach war die Welt nicht mehr dieselbe!

Wenn ich heute einen Workshop über weibliche Sexualität halte, kommen wir immer früher oder später auf dieses Thema. Die meisten in der Gruppe haben davon gehört und erste Erfahrungen gesammelt. Heute sind wir Frauen von der „Echtheit“ unserer Erfahrungen überzeugt. Es war wirklich aufregend, einen solch massiven Bewusstseinswandel in der Welt der weiblichen Sexualität in so kurzer Zeit zu erleben. Ich bin noch nicht so alt und ich kann mich noch gut an die Zeit erinnern, als fast niemand wusste, was eine Klitoris ist, wo sie sitzt und was man damit anstellen kann. Die Zeiten, in denen man daran zweifelte, dass Frauen überhaupt einen Orgasmus haben könnten und die meisten Frauen dementsprechend auch keinen bekamen, liegen noch gar nicht so weit zurück. Ich erinnere mich noch daran, dass das Wort „bisexuell“ früher ein Fremdwort war und „schwul“ als Schimpfwort galt. Man erwartete von Frauen, dass sie am Sex keinen Spaß hatten und stattdessen „Kopfschmerzen“ vortäuschten. He, Mädels, wir sind *wirklich* ein gutes Stück vorgekommen!

Wissen über die Sexualität kann leicht zum Geheimwissen werden, was leider gar nicht so selten geschieht. Wenn die Fakten allerdings zutage gefördert werden, verbreitet sich die frohe Botschaft in Lichtgeschwindigkeit. Heute freuen sich die Frauen (und alle anderen Geschlechter!) dieser Welt über große, nasse, von Frauen verursachte Flecken auf dem Leintuch. Frauen sagen, was sie in sexueller Hinsicht wollen und brauchen, und erleben vermutlich mehr Befriedigung als je zuvor. Natürlich ist der Forschungsbedarf immer noch gewaltig. Es gibt noch so viel zu lernen, so viel Raum für Wachstum. Grund genug, uns diesem Thema ganz und gar zu widmen.

Denn unsere Sexualität erschöpft sich nicht allein in intimen Beziehungen, körperlichem Vergnügen oder Fortpflanzung. Sie ist weit mehr: ein Weg zu persönlichem Wachstum, zu körperlicher und seelischer Heilung, zur Selbstverwirklichung und zu spiritueller Entwicklung. Letztlich lernen wir dabei die Geheimnisse von Leben und Tod kennen. Eine ehrliche, sexuell erfahrene Frau (oder eine

Gruppe solcher Frauen) ist eine starke und göttliche Kraft, die nicht nur andere Frauen inspiriert, sondern die Macht hat, das Leben auf der Erde ein für alle Mal besser zu machen.

Also, meine Damen: Packen wir's an!

Dr. Annie Sprinkle

Erotische Performance-Künstlerin

Prostituierte

Ehemaliger Porno-Star, gibt heute Workshops zum Thema „Sexualität“

Sexologin

San Francisco, Mai 2002

Danksagung

Ich danke allen Frauen, die mir ihre Geschichte zum G-Punkt erzählt haben. Ihre mutigen, authentischen Berichte haben mir in den Anfangstagen meiner Arbeit – als die weibliche Ejakulation noch von fast jedem geleugnet wurde – die nötige Zuversicht gegeben, auf meinem Weg weiterzugehen.

Hunter House möchte ich danken, weil es das erste Verlagshaus in den USA war, das weitsichtig und mutig genug war, ein Buch über weibliche Ejakulation zu veröffentlichen. Besonders verbunden bin ich den Menschen, die dort arbeiten: meiner Lektorin Jeanne Bronдино, deren freundliche Worte mir Aufmunterung und Unterstützung gaben; meinem Lektor Alex Mummery, der mich in die neue Software einführte, mit der die Arbeit viel leichter fällt; Kiran Rana, der sich um die Umschlaggestaltung verdient gemacht hat; Rachel Bernstein, welche die Fahnen durchsah, und Caroline Knapp, mit der zu arbeiten das reine Vergnügen ist und die das Buch während der letzten Arbeitsgänge betreute. Laura Harger verdanke ich viel: Ihr Geschick half mir, das umfangreiche Material zu ordnen und daraus ein praktisches und nützliches Buch zu machen. Sie war bei diesem Projekt mein Leitstern.

Christi Cassidy möchte ich danken, weil sie mir während des Schreibens mit Rat und Tat zur Seite stand. Ihre liebevolle Betreuung machte die Geburt dieses Buches weit weniger nervenaufreibend, als sie es sonst gewesen wäre. Mit ihrer Hilfe konnte ich viele Fehler vermeiden, die ein schreibender Neuling zwangsläufig macht. Alice Ladas und Annie Sprinkle danke ich für ihre freundlichen Aus-

führungen im Vorwort. Dank gebührt auch Suzann Gabe, staatlich geprüfte Krankenschwester, und der *Federation of Feminist Women's Healthcare Centers*, die mir ihre Illustrationen zur Verfügung gestellt haben. Es handelt sich hierbei wahrlich um Pionierarbeit auf dem Gebiet der G-Punkt-Forschung. Nik Douglas möchte ich danken, weil er mir ein Originalfoto aus seiner Sammlung erotischer Bilder über einen langen Zeitraum zur Verfügung stellte.

Bei meiner Freundin Moti Melchizedek bedanke ich mich, weil sie ihr künstlerisches Talent für die Illustration dieses Buches eingesetzt hat. Meinem Partner Ed Conley danke ich für seine unglaubliche Geduld, seine Kochkünste und die liebevolle Unterstützung, mit der er die Entstehung des Buches begleitet hat. Meinem Sohn, Aaron Schultz, möchte ich danken, weil er der beste Sohn ist, den eine Mutter sich wünschen kann, und weil er mich in den düsteren Jahren, in denen es so aussah, als sei der Ausgang des Kampfes all die Mühen nicht wert, immer weiter ermutigt hat.

Großmama, Mama, Paps, meinen Schwestern und Brüdern, Schwägerinnen und Schwägern, Onkeln, Tanten, Cousins und Cousinen sei gedankt, weil sie das Thema, über das ihre Verwandte sich da verbreitete, einfach akzeptiert haben.

Den Autoren und Wissenschaftlern Dr. Alice Ladas, Dr. Beverly Whipple und Dr. John Perry möchte ich für ihre bahnbrechende Arbeit danken, die mich zutiefst inspiriert hat. Sie waren es, die in mir den Wunsch aufkeimen ließen, alles zu lernen, was es über die weibliche Ejakulation zu lernen gibt, und dieses Wissen an andere weiterzugeben. Auch Dr. Milan Ziviacic sei für seine Pionierarbeit über die anatomischen Grundlagen der weiblichen Ejakulation und ihre Quelle, die weibliche Prostata, gedankt. Seine Ergebnisse lieferten die wissenschaftliche Grundlage für dieses Buch und gaben sowohl meiner Begeisterung für dieses Thema als auch meiner Zuversicht beim Schreiben dieses Buches neuen Auftrieb.

Ein herzliches Dankeschön geht auch an meine E-Mail-Freundinnen von der G-Punkt-Gruppe im Internet, die mir ihre Erfahrungen mit weiblicher Ejakulation in beispielloser Offenheit mitteil-

ten. Auch meinen Kolleginnen möchte ich danken, die ihre Erfahrung und ihre Energie in meine Arbeit mit einfließen ließen. Dies gilt natürlich besonders für alle, die bei meinen Videos mitgemacht haben. Viele dieser Frauen sind wahre Pionierinnen auf dem Gebiet der weiblichen Sexualität, mit denen ich über lange Jahre hinweg vieles teilen konnte. Die Zusammenarbeit mit ihnen hat mir unendlich viel gegeben. Ich schätze sie außerordentlich, denn sie haben unermüdlich dafür gekämpft, dass man die erotische Stimme der Frauen nicht mehr überhören kann. Ihre Ideen, Bemühungen und die Beherztheit, mit der sie ihren Körper dafür einsetzten, dass die frohe Botschaft Verbreitung fand, waren mir eine Quelle der Kraft und des Mutes, auf die ich mich stets verlassen konnte. Ihr zahlreichen, ihr unterschiedlichen, ihr über alle Maßen bewundernswerten Frauen:

Gesegnet seien eure Wege!

Widmung

All den wundervollen Geschöpfen gewidmet,
die uns helfen,
die Schönheit und Heilkraft zu erlangen,
die auf den höheren Ebenen unserer erotischen Landschaft
auf uns warten.

Ein paar Worte vorab

Dieses Buch über die weibliche Ejakulation und den G-Punkt ist der vorläufige Höhepunkt meiner Arbeit und meiner persönlichen Entdeckungsreise. Beides begann im Jahr 1984, als ich das erste Mal ein Ejakulationserlebnis hatte. Ich war absolut verblüfft. Ich hatte gar nicht gemerkt, dass die langsamen und tiefen Bewegungen meines Partners meinen G-Punkt zum Anschwellen gebracht hatten, bis er sich in einer Ejakulation entlud. Plötzlich brach all diese Flüssigkeit aus meinem Körper hervor und ergoss sich über den Holzfußboden!

Natürlich roch ich sofort daran, denn ich hatte so eine Art intuitiver Eingebung, dass das keineswegs Urin war, was ich da vor mir sah. Tatsächlich hatte die Flüssigkeit keinen wahrnehmbaren Geruch. Wenn überhaupt, dann roch sie frisch und leicht. Und irgendetwas tief in meinem Bauch war unendlich erschöpft vor Entspannung und Befriedigung. Auch der Rest meines Körpers war von einer tiefen Bewegungsunlust befallen. Also wischte ich die Pfütze auf und machte mich auf die Suche nach Informationen. Schließlich wollte ich wissen, was in aller Welt mir da eben passiert war.

Damals beschäftigte ich mich erst seit etwa einem Jahr mit dem Thema „weibliche Sexualität“: Ich war Mitherausgeberin der erotischen Frauenzeitschrift *On Our Backs* (Deutsch: Auf unserem Rücken). Das Geld für die Produktion der Zeitschrift verdiente ich als Stripperin im Nachtlokal. In den frühen 80er Jahren des 20. Jahrhunderts war es eher unüblich, der erotischen Stimme von Frauen Gehör zu schenken. Man kam erst gar nicht auf die Idee, der kreative erotische Selbsta Ausdruck, ob auf der Bühne oder auf dem Papier,

sei ein Akt weiblicher Selbstbestätigung. Doch da ich am College Frauenstudien betrieben und gelernt hatte, wie wichtig es ist, dass Frauen ihre Stimme erheben und die Wahrheit über ihr Leben berichten, begann mir die Abwesenheit weiblicher Stimmen im gesamten Bereich der Sexualität zunehmend auf die Nerven zu gehen. Also schaffte ich Abhilfe, indem ich in meiner wegweisenden Zeitschrift zehn Jahre lang die erotischen Erfahrungen von Frauen zur Diskussion stellte. Auch auf der Bühne präsentierte ich meine weibliche erotische Energie in einer stolzen, der Sexualität zugewandten Weise – zusammen mit meinen Tanzkolleginnen – für die meist männlichen Besitzer dieser Nachtlokale.

Meine noch junge Karriere begann vor dem Hintergrund einer aufregenden Entdeckungsreise in die Welt der Sexualität, bei der immer mehr Frauen ihre eigenen Wünsche wahrzunehmen begannen. So bat man mich beispielsweise nur zwei Jahre nach dem Erscheinen der ersten Ausgabe meiner Zeitschrift, Kurse zu geben. Thema: „Für den Geliebten strippen“. Frauen aller Schichten und Lebensbereiche kamen, um zu lernen, wie sie sexy Wäsche tragen und ihren Körper verführerisch bewegen konnten. Damals war das Bild der Stripperin in Film und Fernsehen noch nicht so verbreitet wie heute (und die Accessoires fand man keineswegs im Kaufhaus). Viele Jahre lang hielt ich diese Art von Kursen und sie waren immer berstend voll mit begeisterten Frauen.

Meine überraschende Ejakulationserfahrung war keineswegs die einzige sexuelle Entdeckung, die ich damals machte. Durch den erotischen Tanz lernte ich Frauen kennen, die ein ausgezeichnetes Verhältnis zu ihrem Körper hatten. Und auch meine Tätigkeit als Herausgeberin sorgte dafür, dass ich in puncto weiblicher Sexualität ständig auf dem Laufenden blieb. Da ich also in dieser Hinsicht an der Quelle saß, dauerte es auch nicht lange, bis ich herausfand, was ich da so unerwartet auf dem Boden verspritzt hatte.

1978 hatten J. Lowndes Sevely und Dr. J. W. Bennett einen Bericht über das Phänomen der weiblichen Ejakulation und das, was sie die „weibliche Prostata“ nannten, veröffentlicht. Beide hielten dieses

„Organ“ für die Quelle des weiblichen Ejakulats. Dieser Bericht wiederum zog die Aufmerksamkeit der Sexualforscher Beverly Whipple, John Perry und Alice und Harold Ladas auf sich, die nun ebenfalls begannen, das Phänomen eingehend zu studieren. Ihre Ergebnisse stellten sie 1980 auf einem mittlerweile berühmt gewordenen Treffen der *Society for the Scientific Study of Sex* vor. Damit begann das wissenschaftliche Interesse an der weiblichen Ejakulation. Zwei Jahre später erschien das Aufsehen erregende Buch *The G-Spot and Other Discoveries About Human Sexuality* (deutsche Ausgabe: *Der G-Punkt*) von Ladas, Whipple und Perry. Dieses Buch machte ein breites Publikum damit bekannt, dass es eine weibliche Ejakulation gab.

Seltsamerweise aber konzentrierte sich die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit fast ausschließlich auf den G-Punkt, während das Phänomen der Ejakulation nur wenig Beachtung fand. Und so wurde der G-Punkt schnell zum höchsten Kleinod, auf das eine regelrechte Jagd einsetzte. Die Tiefen des weiblichen Körpers wurden zum Schauplatz einer rauschhaften Schatzsuche, hieß es doch, der G-Punkt bereite einer Frau sofortige und bislang ungekannte Freuden. Die Kapitel des Buches jedoch, die sich der weiblichen Ejakulation widmeten, stießen samt und sonders auf Schweigen. Es schien, als sei die weibliche Ejakulation zu unergründlich, zu tabu-beladen, um auf ernsthaftes Interesse zu stoßen.

Für mich aber gab es kein Zurück. Schließlich hatte ich diese Erfahrung gemacht. Ich konnte die kleine Pfütze auf dem Boden nicht einfach vergessen. Also begann ich zu experimentieren, nach weiteren Informationen zu suchen und mit anderen Frauen zu sprechen. Viele Frauen berichteten mir von ähnlichen Erlebnissen. Obwohl die Umstände fast jedes Mal anders waren, hatten all diese Erzählungen doch eines gemeinsam: die ungeheure Aufregung der Frauen bei ihrer ersten Ejakulation. Es war ganz offensichtlich, dass es sich dabei um unvergessliche Erinnerungen an einen ganz besonderen, bedeutsamen Moment ihres Lebens handelte.

Aus diesen Gesprächen entstand 1992 mein Video *How to Female Ejaculate: Find Your G-Spot*. In dieses Video ließ ich die Ergebnisse der

wissenschaftlichen Forschung ebenso einfließen wie die Erfahrungsberichte einzelner Frauen – und das auf möglichst sachliche und witzige Art und Weise. Außerdem beendete ich den Streit darum, ob der G-Punkt nun existiert oder nicht. Ich zeigte, dass man ein Spekulum nur zur Seite drehen musste, und siehe da: Schon war der G-Punkt in all seiner Pracht zu sehen. Da war er also! Zum Greifen nahe! Doch in den gynäkologischen Untersuchungen, bei denen das Spekulum eben nicht gedreht wird, bleibt er natürlich unentdeckt.

Mit diesem Video im Handgepäck reiste ich dann jahrelang durchs Land, um all jenen, die sich dafür interessierten, die Botschaft von der weiblichen Ejakulation zu bringen. Ich veranstaltete Workshops mit Frauen, in denen sie lernten, ihren G-Punkt zu finden. Ich diskutierte ihre Ejakulationserfahrungen mit ihnen. In manchen dieser Workshops arbeiteten wir auch mit dem Spekulum. Alle Frauen, die ihren G-Punkt zum ersten Mal sehen, sind gewöhnlich tief ergriffen. Wir stellten fest, dass Größe und Form des G-Punktes unterschiedlich sind und dass der Punkt bei manchen Frauen weiter hinten in der Vagina liegt als bei anderen. Das Wichtigste aber war: Wir konnten unseren G-Punkt klar und deutlich sehen.

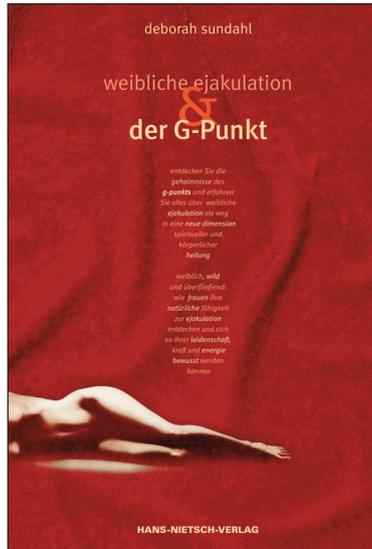
Dieser neue Weg zum klassisch feministischen Ziel der körperlichen Selbstbestimmung leitete viele neue interessante Initiativen ein. Eine kleine, aber stetig wachsende Gruppe von Frauen begann, mit der Ejakulation zu experimentieren. Sie verschlangen alle Fakten, experimentierten mit verschiedenen Techniken und versuchten sogar herauszufinden, wie weit sie ihre Flüssigkeit verspritzen konnten! Und ihre Partner und Partnerinnen machten begeistert mit. Die Forschungsarbeit zu diesem Thema war aufregend und machte unheimlich viel Spaß.

Viele Jahre später, als ich die Vierzig überschritten hatte, erlebte ich eine manchmal schmerzhaft und verwirrende Zeit des Übergangs von der jugendlichen Unbekümmertheit zu dem für die mittleren Lebensjahre so typischen Wunsch, den Sinn des Lebens, meines Lebens, zu entdecken. Ich nahm eine Auszeit von meiner beruflichen Beschäftigung mit der weiblichen Sexualität, denn meine

eigene Sexualität, die mir so viel geschenkt hatte, schien in einen Dornröschenschlaf versunken zu sein. Ich erweiterte meinen Horizont, indem ich mich so spannenden Dingen wie alternativen Heilweisen und spirituellem Wachstum widmete. Ich zog in den Südwesten der USA, wo ich eine Ausbildung zur Kräuterheilkundigen machte. Bücher mit spirituellen Inhalten verschlang ich geradezu. Doch am Ende führten all meine neuen Interessen mich zurück zu meiner Sexualität, wo sich allmählich neue Schatzkammern meines erotischen Selbst öffneten.

Ich erfuhr, dass es neue Bemühungen um die weibliche Ejakulation und den G-Punkt gab. Diese wurden vor allem auf dem Gebiet der spirituellen Sexualität von bekannten Persönlichkeiten wie Charles und Caroline Muir und Margo Anand vorangetrieben. Die Schöpfer des *Source Tantra* bzw. des *Skydancing Institute* machten mit ihrer Arbeit östliche Philosophien und Praktiken im Westen bekannt. Es ging dabei um die Verbindung zwischen Sex und Geist: Die sexuelle Energie wurde zum spirituellen Wachstum genutzt. Die Muirs und Margo Anand entwickelten aus diesem alten Wissen neue Techniken, um den „Punkt der Glückseligkeit“ zu erwecken und so immer höhere Ebenen der Lust zu erfahren. In ihren erfolgreichen Workshops zeigten sie, wie man den G-Punkt stimuliert und so die weibliche Ejakulation herbeiführt. Aus der westlichen Psychologie übernahmen sie Methoden zur Behandlung sexueller Probleme, wenn der G-Punkt sich beispielsweise als unempfindlich erwies.

Seit ich angefangen hatte, mich beruflich für die weibliche Sexualität einzusetzen, war mir ein Phänomen immer wieder begegnet: Manche Frauen öffnen sich, entdecken ihre Sexualität und kurz darauf hören sie abrupt auf, sich damit zu beschäftigen. Diese Reaktion hatte mir so manches Rätsel aufgegeben. Nachdem ich von der Arbeit der Muirs und Margo Anands erfahren hatte, wurde mir klar, dass diese Frauen vielleicht Traumata erlitten hatten, die der Heilung bedurften. Und so begann ich, von den Heilern zu lernen. Ich entdeckte Tantra und die Kunst des heiligen Sex. Voll der Inspiration produzierte ich ein weiteres Video: 1998 erschien *Tantric Journey to*



Deborah Sundahl
Weibliche Ejakulation und der G-Punkt
Eine Pionierarbeit auf dem Gebiet der weiblichen Sexualität!

Seit ältesten Zeiten ist der G-Punkt als Quelle intensiver Lust bekannt. Nur wenige Menschen wissen hingegen, dass der G-Punkt der männlichen Prostata vergleichbar und auch zur Ejakulation fähig ist.

Deborah Sundahl führt uns mit ihrem hervorragend recherchierten Werk in die Geheimnisse und das verborgene Potenzial des G-Punktes ein: Wissenschaftliche Fakten, Illustrationen, historische Daten sowie die lebendige Erfahrung von Frauen und Männern belegen, dass die weibliche Ejakulation keineswegs ein Kuriosum der Natur ist. Sie weist vielmehr den Weg in eine neue Dimension spiritueller und körperlicher Heilung. Das offene, positive und praxisnahe Buch zeigt, wie Frauen ihre natürliche Fähigkeit zur Ejakulation entdecken und sich so ihrer Kraft, ihrer Leidenschaft und Energie bewusst werden können.

270 Seiten, gebunden • ISBN: 978-3-934647-95-4