

M

Mandy Mangler ist 49 Jahre alt, Chefin zweier Frauenkliniken in Berlin, hat fünf Kinder – und eine Mission: Sie will uns klitoriskompetent machen. Weil so wenig über das Lustorgan bekannt ist, schneiden Frauen beim Orgasmus oft schlechter ab als Männer, sagt sie. Also führt sie einen Podcast und schreibt Bücher. Ihr neuestes Werk hat sie dem Ursprung des weiblichen Orgasmus gewidmet: der Klitoris. Es ist gerade unter dem Titel „Don't miss the Clitoris – Eine Bedienungsanleitung“ im Insel-Verlag erschienen.

Sie sind Chefärztin, hosten den GynCast, haben ein Nachschlagewerk zur Frauenheilkunde geschrieben – und nun ein Buch über die Klitoris. Gibt es dazu nicht genug?

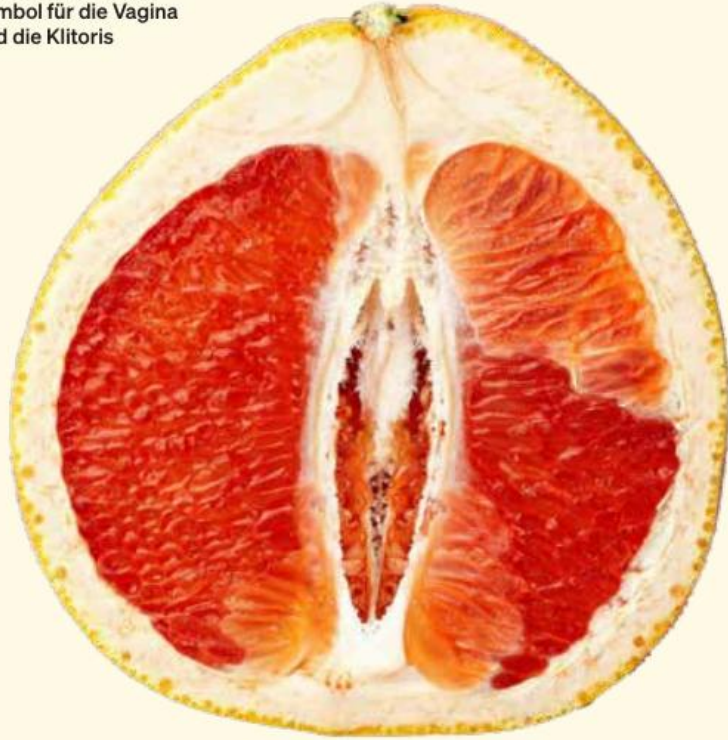
Es gibt gute kulturwissenschaftliche Bücher, aber ich wollte eine medizinisch-gesellschaftspolitische Einordnung. Und ich wollte Fragen beantworten, die mich selbst beschäftigen: Warum kam die Klitoris in meinem Studium nicht vor? Warum fehlt sie in Anatomiebüchern? Warum gibt es Gynäkologen, die sie nicht kennen? Das fand ich eine lohnende Aufgabe, denn ich möchte die Menschen klitoriskompetent machen. Vor allem die ohne. **Wann haben Sie zum ersten Mal eine richtige Klitoris gesehen?**

Lang nach meinem Studium. Ich forschte mit einer Sexualwissenschaftlerin. Vorher hatte ich geglaubt, was im Lehrbuch stand: dreizehn Seiten über den Penis – ein Absatz über die Klitoris, drei Sätze. Einer davon: „Die Klitoris ist so groß wie eine Erbse und ragt zwischen den Lippen hervor.“ Ich dachte, das ist alles.

So denken laut Umfragen 60 Prozent der Frauen und 70 Prozent der Männer.

Und dementsprechend sind die Orgasmusraten verteilt: Bei heterosexuellen One-Night-Stands kommen nur 10 Prozent der Frauen zum Orgasmus, aber 60 Prozent der Männer. In Paarbeziehungen haben Frauen zu 33 bis 65 Prozent einen Orgasmus, Männer zu 80 bis 95 Prozent. Wenn Frauen Sex mit Frauen haben, liegt die Orgasmusrate allerdings bei 85 Prozent. Und beim Masturbieren kommen beide Geschlechter zu 80 bis 90 Prozent. Diese

Eine angeschnittene Grapefruit steht als Symbol für die Vagina und die Klitoris



Das übersehene Lustzentrum der Frau

Die Gynäkologin Mandy Mangler will aufklären, über den Körper der Frau und ihr Lustzentrum: die Klitoris. Denn ohne das Organ gibt es keinen Orgasmus, sagt sie

Interview von Nataly Bleuel

Zahlen sagen uns, dass das Problem nicht die weibliche Anatomie ist. Das Problem ist, was beim heterosexuellen Sex im Mittelpunkt steht: die Vagina. Die ist, anatomisch gesehen, das falsche Zielorgan. Es klafft also eine riesige Lücke zwischen Männern und Frauen. Wir nennen sie Orgasm-Gap. Und die ist kein Naturgesetz.

Sondern ein Wissens- und vor allem ein User-Problem!

Dann machen Sie uns mal klitoriskompetent: Wie funktioniert Klitoris wirklich?

Klitoris und Penis sind einander entsprechende Organe – alles, was es am Penis gibt, gibt es auch an der Klitoris: Eichel, Vorhaut, Schwellkörper, Schenkel. Die

FOTO: ISTOCKPHOTO

Eichel ist der sichtbare Teil, der zwischen den kleinen Vulvalippen hervorlugt. Aber der größte Teil der Klitoris liegt innen: Die Schenkel verlaufen seitlich entlang der Vagina, hinter den Vulvalippen, und sind von außen wenig sichtbar, wenn sie nicht erregt sind. Die Klitoris ist erheblich sensibler als die Vagina – sie hat etwa 10 000 Nervenfasern in der Eichel allein. Die Vagina dagegen ist ein relativ langweiliger Schlauch aus Haut, ohne eigene Muskeln, mit wenigen Nerven. Die Klitoris ist direkt mit dem Gehirn verbunden: Die Stimulation löst eine Hormonkaskade aus, Erregung und Hormonausschüttung verstärken sich gegenseitig – bis es zum Orgasmus kommt. Vorausgesetzt, das Setting stimmt.

Der Penis wird seit ewigen Zeiten bejubelt. Warum ist das Wissen um sein weibliches Äquivalent kaum bekannt?

Medizin wurde über Jahrhunderte von Männern für Männer gemacht. Frauen wurden aktiv aus dem Studium ferngehalten. Frühe Anatomen erkannten zwar, dass die Klitoris mit Lust zu tun hat, fanden das aber nicht relevant. Die Klitoris braucht man nicht, um schwanger zu werden. Wenn Frauen dabei gewesen wären, hätten sie es wichtiger gefunden. So hat die Klitoris nie Einzug gehalten: nicht in Lehrbücher, nicht in die Ausbildung, nicht ins Allgemeinwissen.

Eine Kurzanleitung für Klitorisstimulation, bitte!

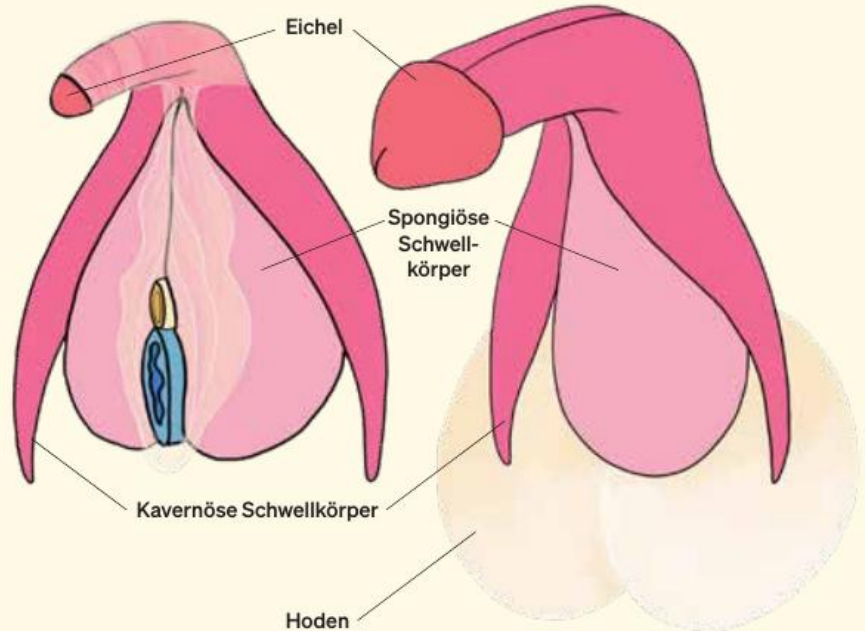
Es gibt keinen universellen Druckpunkt, der für alle funktioniert. Die Klitoriseichel ist extrem empfindlich, deshalb liegt die Vorhaut schützend darüber. Die Vorhaut sanft hin- und herbewegen kann sehr angenehm sein. Auch die Schenkel zu massieren, rechts und links neben der Vagina hinter den Vulvalippen, kann schöne Gefühle auslösen. Grundsätzlich gilt: ausprobieren, reiben, anfassen, schieben – und dabei immer fragen, was schön ist. Wer sie reibt wie ein Rubbellos, hat das Prinzip noch nicht ganz verstanden.

Gibt es einen Orgasmus ohne Klitoris?

Nein. Natürlich kann vaginale Penetration zu einem Orgasmus führen, aber auch dann läuft er über die Klitoris. Die Erregung wird weitergeleitet. Die Sexualwissenschaftlerin Ellen Laan sagt: Fünfundzig Prozent der Bevölkerung haben einen vaginalen Orgasmus! Und zwar die Männer. **Spielen Vagina, G-Punkt, A-Punkt, Gebärmutter, Beckenboden, Nippel keine Rolle?** Doch, aber anders als oft angenommen. Der G-Punkt zum Beispiel ist kein eigenständiges Organ – er liegt dort, wo die in-

Das Geheimnis der Klitoris

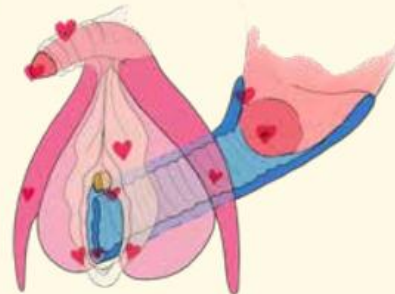
Die Klitoris ist das weibliche Pendant zum Penis. Ihre Ähnlichkeit ist verblüffend. Und genauso intensiv ist sie erregbar. Denn sie verfügt über eine ganze Reihe von Lustzonen



Drei Absätze über die Klitoris – 13 Seiten über den Penis. So hat Mandy Mangler die Wissensvermittlung über die Lustorgane von Frau und Mann erlebt. Bis heute hält sich die Vorstellung, dass die Klitoris lediglich das kleine Fetzen Gewebe ist, das zwischen den Schamlippen hervorlugt. Ein Irrtum. Das Lustzentrum der Frau ist ganz ähnlich aufgebaut wie der Penis. Das sichtbare, erbsengroße Stückchen ist die Eichel. Im Inneren des Be-

ckenraums liegen die Schwellkörper, die höchst erregbar sind. Ihre Lustzonen (mit Herzchen gekennzeichnet) ziehen sich entlang der Vaginalöffnung bis hoch zum Gebärmutterhals und sind mit bis zu 10 000 Nerven mit dem Gehirn

verbunden. Mediziner der Berliner Charité von 2021 zeigt. Dort beobachteten Forscher auch: Lust ist trainierbar. Je häufiger Frauen (guten) Sex hatten, desto größer waren die erregbaren Hirnareale.



neren Schenkel der Klitoris an die Vaginalwand grenzen. Man stimuliert also die Klitoris. Ähnliches gilt für den A-Punkt, den Bereich am Muttermund. Nippelstimulation kann ebenfalls Orgasmen auslösen – auch das läuft über Weiterleitung von Erregung. Und der Beckenboden spielt eine wichtige Rolle für die Intensi-

tät des Orgasmus. Alles hängt zusammen und im Zentrum ist immer die Klitoris.

Was ist mit dem Paraorgasmus?

Es gibt Menschen mit Querschnittslähmung, bei denen durch Stimulation am Muttermund orgasmusähnliche Gefühle ausgelöst werden können. Man nimmt an, dass dabei Nerven und der Parasym-

pathikus aktiviert werden, also der Entspannungsnerv, der intensive angenehme Empfindungen ermöglicht. Für den Orgasmus selbst gilt: Er braucht beides, tiefe Entspannung über den Parasympathikus und Erregungsaufbau über den Sympathikus für den eigentlichen Höhepunkt. Daher das schnelle Herzklopfen am Ende. Ohne Entspannung kein Orgasmus – das ist Neurologie, keine Romantik. Also eine Wahrheit, die Frauen tief drin kennen. Kerzenschein hat seine Berechtigung.

Brauchen wir die vaginale Penetration noch, oder kann die weg?

Dieser Titel aus unserem Buch ist natürlich eine Provokation. Aber er hat einen Kern: Penetration ist nicht das Zentrum weiblicher Lust – sie wird uns nur als solches verkauft. Was wir brauchen, ist eine Dezentrierung der Vagina. Nicht weil Penetration schlecht wäre, sondern weil sie allein für die meisten Frauen nicht zum Orgasmus führt. Wer das versteht, kann Sexualität viel freier gestalten.

Warum kann Drin-Bleiben auch für Männer lustvoller sein als Rein-Raus?

Weil für den Orgasmus zuerst der Parasympathikus aktiv sein muss. Schnelle, aktionistische Penetration aktiviert eher den Sympathikus, der heißt auch Stressnerv. Stille, Nähe, Druck ohne Bewegung können viel intensiver in den Entspannungsmodus führen – und damit den Orgasmus überhaupt erst möglich machen. „Je schneller, desto besser“ ist eine Performance-Idee, keine erotische Weisheit. Sie schreiben: „Sex ist sinnliche Kommunikation zwischen Körpern, manchmal vielleicht auch zwischen Seelen.“ Was meinen Sie damit?

Dass Sex kein Sport ist und keine Prüfung. Es geht nicht darum, eine Leistung zu erbringen oder ein Ziel abzuhaken. Sex ist Austausch – körperlich, emotional, manchmal fast spirituell. Wenn man das versteht, hört man auf, sich zu fragen „War ich gut genug?“ und fängt an zu fragen „War das schön für uns?“ Das ist ein grundlegend anderer Ausgangspunkt.

Im Tierreich sichert das Genital-Rubbing bei Bonobo-Affen den sozialen Frieden.

Bonobos lösen soziale Konflikte durch sexuelle Berührung – auch unter Weibchen, sogar zwischen Müttern und Jungtieren. Sex ist bei ihnen soziales Schmiermittel. Oxytocin, das Bindungshormon, das dabei ausgeschüttet wird, senkt Aggression und stärkt Zusammenhalt. Beim Menschen waltet dasselbe Prinzip. Guter Sex stärkt Bindung, senkt Stresshormone, macht kooperativer.



Mandy Mangler, 49, fünf Kinder, leitet zwei Frauenkliniken in Berlin

Macht guter Sex auch gesund?

Ja, das sagen Studien eindeutig. Der Blutdruck sinkt, die Durchblutung im Becken steigt, der Beckenboden wird stärker. Die mentale Gesundheit stabilisiert sich. Nicht bei schwerer Depression, aber bei depressiven Verstimmungen. Beziehungszufriedenheit und Lebensqualität steigen. Es ist dabei weitgehend egal, ob man allein oder zu zweit ist. Solo-Sex

»Je schneller, desto besser« ist eine Performance-Idee, keine erotische Weisheit

hat dieselben gesundheitlichen Vorteile. Hauptsache befriedigend.

Wie viele Patientinnen haben Sie, die unter wenig oder keinem Sex leiden?

Viele. Sexuelle Unlust, Schmerzen beim Sex, Orgasmusschwierigkeiten – das sind häufige Themen, die aber nur selten offen angesprochen werden. Patientinnen finden es unangenehm, weil es oft schamhaftet ist.

Oder weil man gelernt hat, nicht über Sex, sondern nur über Verhütung, Fortpflanzung und Krankheiten zu sprechen?

Oder weil die Frauen denken, Unlust beim Sex sei normal. Ist es aber nicht. Und oft steckt dahinter kein tiefes psychologisches Problem, sondern schlicht: zu wenig Wissen über die Anatomie.

Viele Frauen täuschen den Orgasmus vor.

Sex ist zumindest für Nervenzellen wie eine Sportübung. Sie lernen durch Wiederholung und bahnen sich Wege, die sie immer wieder benutzen. Jeder Orgasmus trainiert das Nervensystem: Die Verbindungen zwischen Klitoris und Gehirn werden stärker, die Reaktion wird zuverlässiger. Wer vorspielt, trainiert sein Nervensystem dagegen auf Nicht-Orgasmus. Die Lernbahnen führen dann genau dorthin: ins Nichts. Das ist kein moralisches Argument, das ist auch wieder Neurologie. **Gewöhnt sich das Nervensystem an Solo-Sextoy und mag dann nicht mehr anders?** Für Sextoys gilt das Gegenteil des verbreiteten Vorurteils: Wer sie regelmäßig benutzt, stumpft nicht ab.

Beobachten Sie Unterschiede in der Klitoriskompetenz nach Alter oder Herkunft?

Nicht so, wie man meinen würde. Es gibt Über-Achtzigjährige, die ihre Klitoris genau kennen und das sehr zu schätzen wissen. Und es gibt Zwanzigjährige, die noch nie darüber nachgedacht haben. Mehr Reden über Sex bedeutet nicht automatisch mehr Kompetenz. Junge Menschen heute haben Pornografie als Blaupause, aber so viele Ablenkungen, dass Studien zeigen: Sie haben weniger Sex als frühere Generationen. Was den kulturellen Hintergrund betrifft: In manchen Kulturkreisen ist die Klitoris als Gesprächsthema schlicht nicht existent. Genau deshalb ist die Cliteracy, also Klitoriskompetenz, ein gesellschaftspolitisches Bildungsprojekt.

Können Sie mit Ihren Kindern auch so sachlich und heiter über Sex sprechen?

Ich habe es da natürlich leichter, weil das Thema durch meinen Beruf normal ist. Meine Söhne helfen mir, 3D-Modelle der Klitoris zu drucken. Und meine Tochter hat mit neun Jahren die Zeichnung erfunden, die die Klitoris verblüffend klar darstellt: ein umgedrehtes Herz mit einem Bügel. Generell gilt: Man kann es nur immer wieder versuchen, in Gespräche einzuflechten – wenn Kinder fragen, oder einfach so. Je früher, desto selbstverständlicher. Das gilt auch für Erwachsene, in Beziehungen und in der Gesellschaft. ■



Mandy Mangler
Don't miss the Clitoris – Eine Bedienungsanleitung.

Klappenbroschur,
134 Seiten, 18 Euro.
Insel-Verlag

Medizin von morgen, Spezialisten von heute.



Auch als
E-Paper



focus-gesundheit.de/shop

Jetzt im Handel!

Wissen, das hilft. **FOCUS
GESUNDHEIT**