

# SEXUALITÄT & PARTNERSCHAFT

## G-Punkt und weibliche Ejakulation

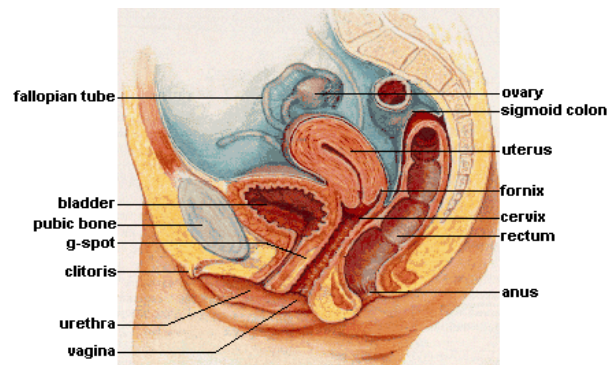
Auf der Suche nach einem Lustzentrum in der Scheide der Frau wurde 1950 von dem deutschen Gynäkologen Ernst Gräfenberg eine Region bzw. Zone in der vorderen Scheidenwand beschrieben, die für besonders intensive Orgasmen verantwortlich sein soll. Gräfenberg ging davon aus, dass allein die Stimulierung der Klitoris beim vaginalen Geschlechtsverkehr für den Höhepunkt nicht ausreicht. Er beschrieb eine Zone entlang der Harnröhre, der auch von anderen Wissenschaftlern eine besondere Sensibilität zugeschrieben wurde. Die Scheidenwand selbst hat keine sensiblen Nervenendigungen.

Später wurde diese Region von den US-amerikanischen Wissenschaftlern John D. Perry und Beverly Whipple (Rutgers University in Newark, New Jersey) zu Ehren Gräfenbergs als "G-Punkt" bezeichnet. Seit damals sind zahlreiche Untersuchungen diesbezüglich durchgeführt worden. Fest steht, dass jede Frau einen G-Punkt hat, aber nicht jede dessen Stimulation als erregend empfindet, genau so, wie nicht jede Frau die Berührung der Brüste als sexuell stimulierend wahrnimmt.

Diese sensible Zone wurde bereits im 17. Jahrhundert von dem niederländischen Anatom De Graaf beschrieben. Er stellte eine Ähnlichkeit des Gewebes an der vorderen Scheidenwand mit der Prostata beim Mann fest. Zudem erwähnte De Graaf auch schon die "weibliche Ejakulation".

### Wo liegt die G-Zone?

Die G-Zone befindet sich in einer Entfernung von etwa vier bis fünf Zentimetern vom Scheideneingang hinter der Scheidenvorderwand. Sie liegt nicht direkt in der Scheidenwand, sondern dahinter in der Nähe der Harnröhre. Die weibliche Harnröhre ist von einem Gewebe umgeben, das bei Erregung - ähnlich dem männlichen Penis - anschwellen und hart werden kann. Zusätzliche Drüsen lassen den Vergleich mit der männlichen Prostata zu.



Siehe [Anatomie der Frau](#).

### Was passiert in der G-Zone während der sexuellen Stimulation?

Ist die Scheide noch trocken, so ist die Stimulation dieser Region eher unangenehm. Sie wird mit dem Gefühl des Harndrangs in Verbindung gebracht. Erst mit steigender Lust wird die Reizung der Zone als erregend empfunden. Die Region um die Harnröhre, besonders am Winkel im Übergang zur Blase, schwillt an. Man kann einen ovalen Knoten von 1,5 bis 2 cm Durchmesser ertasten. Die Größe ist nicht maßgeblich und variiert von Frau zu Frau.

Bei fortgeführter Stimulation kann es beim [Orgasmus](#) zu einer Ausschüttung von Flüssigkeit kommen. Auch Mehrfachorgasmen sind möglich. Whipple und Perry zufolge lässt sich die Empfindlichkeit steigern, der Körper soll gewissermaßen sensibilisiert werden. Eine Verbesserung der Lustempfindung soll erreicht werden, indem man selbst oder der Partner die Region gezielt stimuliert. Diese Meinung wird jedoch von anderen Sexualwissenschaftlern nicht geteilt.

## **Wie kann man beim Geschlechtsverkehr die G-Zone stimulieren?**

In der Missionarsstellung ist eine ausreichende Stimulation dieser Region durch den Penis - allein schon aus anatomischen Gründen - eher nicht möglich. Mehr "Erfolg" verspricht es, wenn die Frau "oben" sitzt oder der Geschlechtsverkehr a tergo, also "von hinten", durchgeführt wird.

## **Was ist die "weibliche Ejakulation"?**

Wenn die Scheidenvorderwand stimuliert wird, schwillt das Gewebe rund um die Harnröhre an. Es ist eine längliche Erhebung tastbar. Die Stimulation wird als besonders lustvoll empfunden. Dabei kann es passieren, dass Flüssigkeit abgesondert wird - es handelt sich keinesfalls um Urin. Manchmal kann es richtig "spritzen". Ob es nun "spritzt" oder nur als extremes "Nasswerden" empfunden wird, ist individuell verschieden. Die Flüssigkeitsmenge ist unterschiedlich und variiert von einigen Tropfen bis zu einigen Millilitern. Das Sekret stammt aus den Drüsen rechts und links der Harnröhre, den so genannten Skene-Drüsen.

In der Analyse ähnelt das weibliche Ejakulat dem des Mannes - natürlich ohne Samenzellen zu enthalten. Es kann milchig bis hellgelb sein. Der Geruch ist von Frau zu Frau verschieden und hängt auch von der Zahl der Ejakulationen und den Lebensgewohnheiten ab. Einige Frauen "ejakulieren" auch bei anderen Formen der Stimulation, also z. B. durch [Oralsex](#) oder Klitorisstimulation. Die Ejakulation muss aber nicht zwangsläufig bei jedem Orgasmus auftreten. Auch sollte es nach der Erkenntnis, dass es die weibliche Ejakulation gibt, nicht das Ziel des Sexuallebens sein, diese immer erreichen zu wollen. Ob sie erlernbar ist, bleibt unklar, denn die genaue Physiologie ist noch nicht bekannt.

## **Welche Probleme können bei der weiblichen Ejakulation auftreten?**

Oft glauben Frauen, dass sie zu "nass" sind oder urinieren, wenn sie einen Orgasmus haben. Sie empfinden es als unangenehm oder schämen sich. Auch Männer können sich unter Umständen durch den vermeintlichen "Urin" peinlich berührt fühlen. Aus falschen Schamgefühlen kann es sogar so weit kommen, dass Frauen beginnen, ihren Orgasmus zu unterdrücken.

## **Welche Funktion wird dem G-Punkt noch zugesprochen?**

Die Gräfenberg-Zone scheint auch bei der Geburt eine wesentliche Rolle zu spielen. Sie soll einigen Wissenschaftlern zufolge einen schmerzlindernden Effekt während des Geburtsvorgangs haben. Diese Annahme wird auch durch Ergebnisse aus Tierversuchen unterstützt. Durch Druck auf den G-Punkt oder dessen Stimulation kommt es bei den Gebärenden zu einer Erhöhung der Schmerzschwelle. Das beruht darauf, dass die Reizung des G-Punktes zur Ausschüttung körpereigener Schmerzmittel - so genannter Endorphine - führt.

Weiters wird diese Beobachtung durch eine Studie unterstützt, in der Mexikanerinnen untersucht wurden, die während des Geburtsvorganges besonders schmerzempfindlich waren. Dabei wurde festgestellt, dass durch deren extrem hohen Chilikonsum - und die dadurch erhöhte Aufnahme des Wirkstoffs Capsaicin - die Region des G-Punktes an Sensibilität verloren hatte und somit der schmerzlindernde Effekt nicht eintrat.

[Zum G-Punkt des Mannes](#)

Autorin: Dr. Britta Bürger