



P. Der O-Shot für die Klitoris

„Orgasmusprobleme sind an kein Alter gebunden“

07.03.2024 um 12:44

von **Sabine Hottowy**



Hauptbild · IMAGO/Zoonar.com/Axel Bueckert

Für den Gender Orgasm Gap zwischen Frauen und Männer gibt es viele Gründe. Gegen einen könnte der sogenannte O-Shot helfen. Eine Spezialistin für regenerative Intimmedizin erklärt die Behandlung.

Frauen haben weniger oft Orgasmen als Männer beim Heterosex. Diese Orgasmus-Lücke wird unter anderem durch eine Studie aus den USA aus dem Jahr 2017 beschrieben. Umfragen des Kondomherstellers Durex kamen vor einigen Jahren auf ähnliche Ergebnisse. Die Ursachen für dieses Ungleichgewicht bespielen natürlich ein breites Feld. Ist es ein körperliches Problem, gibt es Möglichkeiten, die Situation zu verbessern.

Die Tiroler Gynäkologin Maria Riedhart-Huter ist eine Expertin auf diesem Gebiet, sie weiß: „Orgasmusprobleme sind grundsätzlich an kein Alter gebunden.“ Die Gründe hierfür können vielfältig sein, daher ist es für sie als Frauenärztin immer der erste Schritt herauszufinden, ob eine Frau noch nie einen Orgasmus hatte oder ob das früher gut funktioniert hat und nach der Geburt oder den Wechseljahren nicht mehr klappt. „In ersterem Fall bin ich wahrscheinlich die falsche Ansprechpartnerin. In letzterem muss ich klären, woran es wirklich liegt: Schmerzen durch Scheidentrockenheit, eine nicht gut versorgte oder schlecht verheilte Geburtsverletzung oder wirklich weniger Sensitivität in der Klitoris durch z.B. die Wechseljahre.“ In all diesen Fällen könne man oftmals minimalinvasiv helfen.

Mit Eigenblut zum Höhepunkt

Zu den stark diskutierten Entwicklungen auf diesem Gebiet gehört der sogenannte O-Shot (Orgasm Shot). Entwickelt wurde er ursprünglich von dem Amerikaner Charles Runel, der sich auf Behandlungsmethoden mit aufbereiteten Eigenblut spezialisiert hat. Seine bekannteste Erfindung ist das Vampire Lifting, bekannt auch deshalb, weil **Kim Kardashian**

NEUER ARTIKEL | **BEARBEITEN (Alt-E)**

zu seinen Patientinnen zählt. Der Orgasmus-Shot ist mehr das Gebiet von Riedhart-Huter, sie ist Spezialistin für regenerative Intimmedizin und hat sich dafür lange in den USA ausbilden lassen.

Das Prozedere der Behandlung erklärt sie folgendermaßen: „Der O-Shot findet in meiner Ordination statt, im ganz persönlichen Rahmen. Nur die Patientin und ich sind im Raum anwesend. Zuerst trage ich eine anästhesierende Creme im Intimbereich auf, dann erfolgt die lokale Betäubung mittels Spritze mit extrem feiner Nadel. Anschließend erfolgt der eigentliche O-Shot. Darunter versteht man die Unterspritzung der Klitoris mit aufbereitetem Eigenblut, dem sogenannten Platelet rich Plasma, kurz PRP“. PRP ist ein besonders thrombozytenreiches, also plättchenreiches Plasma, das aus dem Blut der Patientinnen gewonnen und in einer Zentrifuge aufbereitet wird. „Durch die im PRP enthaltenen Wachstumsfaktoren, Hormone und bioaktiven Stoffe wird eine Gewebeerneuerung, verbesserte Durchblutung und Erhöhung der Hautfeuchtigkeit erzielt, die Klitoris erfährt dadurch quasi eine ‚Verjüngung‘ und ist wieder praller und sensitiver.“ Außerdem helfe der O-Shot auch gegen mögliche Scheidentrockenheit, die die Orgasmuszfähigkeit ebenfalls einschränkt.

Nennenswerte Risiken gäbe es keine, sagt die Ärztin. Medizinische Ausschlusskriterien für einen O-Shot wären gerade bestehende Infektionen mit etwa Herpesviren, Hauterkrankungen, Schwangerschaft und Stillzeit. Auch während der Menstruation ist es aus hygienischen Gründen nicht optimal. „Außerdem muss ich zuerst im Gespräch herausfinden, ob es wirklich der Wunsch der Patientin ist, oder, ob sie ‚geschickt‘ wurde, damit sie ‚repariert‘ wird. In diesem Fall behandle ich die Patientin nicht“, so Riedhart-Huter.

Alte Narben können blockieren

Ein häufiger Grund für weniger Orgasmen könne auch das Lost-Penis-Syndrom sein, dabei sind die Muskeln der Scheide durch beispielsweise komplizierte Geburten so weit überdehnt, dass die Frau beim Sex einfach nicht mehr genug empfindet. In diesem Fall sind laut Riedhart-Huter andere Behandlungen sinnvoll, „wie zum Beispiel eine schmerzlose Scheidenstraffung mittels Radiofrequenztherapie oder eine Behandlung mit dem Fotona-Vaginallaser“.

Alte Geburtsverletzungen verursachen manchmal Schmerzen, die kein lustvolles Sexualerlebnis zulassen. „Probleme mit alter Dammschnittnarbe“ ist der meistgesuchte Begriff auf Riedhart-Huters Website. „Die Probleme, die Frauen mit schlecht verheilten Geburtsverletzungen haben, darf man gar nicht unterschätzen. Erfreulicherweise kann man das heute alles gut wieder herstellen“, sagt sie.

Auch erwähnen möchte sie, dass immer mehr Patientinnen ihre Orgasmusprobleme offen ansprechen würden. „Das ist für mich sehr erfreulich und zeigt mir ein wachsendes weibliches Selbstbewusstsein, sich nicht mehr still und heimlich mit deutlichen Lebensqualität-Einschränkungen abzufinden.“

Maria Riedhart-Huter, Gynäkologin und Intimchirurgin aus Wörgl in Tirol intimed.at

Der Gender Orgasm Gap

Auch in der akademischen Debatte um den weiblichen Orgasmus ist das Konzept des Gender Orgasm Gap populär. Für den “Gap” gibt es eine Auswahl biologischer und psychosozialer Erklärungsansätze. Zusammengesammelt haben diese zum Beispiel Nicola Döring und M. Rohangis Mohseni in einem kritischen Forschungsüberblick. Kurz die biologische Sicht: Da der männliche Orgasmus mit der für die Fortpflanzung notwendigen Ejakulation verknüpft ist, habe sich eine robuste Orgasmus-Fähigkeit beim Mann entwickelt. Der weibliche Lustgewinn war, weil unbedeutender, der Evolution dann nicht mehr so wichtig.

Kleines Brustwarzen-Extra

Zur Funktion des weiblichen Orgasmus gibt es grob zwei konkurrierende evolutionstheoretische Ansätze: Laut der Nebenprodukt-Theorie hat sich der weibliche Orgasmus durch die Existenz der Klitoris, synonym zu den Brustwarzen beim Mann (der bekanntlich nicht stillt), einfach so ergeben, weil sie in der embryonalen Entwicklung ausgebildet werden. Das Orgasmus-Potenzial von Frauen könne mit Übung und optimaler klitoraler Stimulation immer besser ausgeschöpft werden, sodass sich Orgasmus-Lücken schließen, schreiben dazu Döring und Mohseni. Die Anpassungs-Theorie meint, dass der weibliche Orgasmus zwar nicht notwendig, aber förderlich ist für die Fortpflanzung. So wird unter anderem vermutet, dass der weibliche Orgasmus beim Koitus die Wahrscheinlichkeit der Befruchtung steigern kann, weil durch ihn Spermien in den Uterus angesaugt werden. Ein glückliches Sexleben Sorge darüber hinaus für eine stabile Paarbindung, was dem Nachwuchs kein Schaden sein soll.

Klitorale Gleichberechtigung

Psychosoziale Konzepte erklären den Orgasm Gap durch die patriarchalen Strukturen, in denen wir nach wie vor wandeln. Strukturen und Vorstellungen, in denen der Mann seinen Orgasmus braucht und die Frau auch ohne auskommt. Diese skripttheoretische Annahme, „dass der Gender Orgasm Gap beim Heterosex wesentlich durch asymmetrische

NEUER ARTIKEL **BEARBEITEN (Alt-E)** se bedingt wird, steht im Einklang mit empirischen Studien, die zeigen,

dass Frauen vor allem dann oft keinen Orgasmus erleben, wenn sie Sex mit Männern haben, während ihre Orgasmus-Häufigkeit beim Solosex und beim Sex mit anderen Frauen deutlich höher ist“. Im Sinne der Geschlechtergleichberechtigung ist die Orgasm Equality (Orgasmus-Gerechtigkeit) anzustreben.

Die Sexualforscherin und -therapeutin Laurie Mintz plädiert übrigens für gleichberechtigte heterosexuelle Verhältnisse, in denen klitorale Stimulation als gleichermaßen wichtiger und zentraler Bestandteil von Heterosex betrachtet wird wie traditionell die vaginale Penetration.

8. März

Seit 1911 feiern Frauen den „Internationalen Tag der Frauen“ am 8. März, an dem weltweit auf Frauenrechte und die Gleichstellung der Geschlechter aufmerksam gemacht wird.

Lesen Sie mehr zu diesen Themen:

- [Leben](#)
- [Schaufenster](#)