

Orgasmus-Gamechanger: Mit dieser Methode kommt SIE garantiert | Leben & Wissen

 bild.de/bild-plus/unterhaltung/erotik/ratgeber/orgasmus-gamechanger-mit-dieser-methode-kommt-sie-garantiert-87732652.bild.html

Adrian Fekete, Julia Finger

June 11, 2025

Viele Wege führen nach Rom, doch nur einer kann der sicherste sein (Symbolbild)
Foto: picture alliance / imageBROKER

Die revolutionäre US-Sexologin Betty Dodson († 91) war Vorreiterin auf dem Gebiet des weiblichen Orgasmus. Die nach ihr benannte Dodson-Methode soll vielen Frauen den ersten sexuellen Höhepunkt ihres Lebens bereitet haben.

Schade, dass bisher noch lange nicht jeder von ihr gehört hat. Wieso sonst kommt laut [Studien](#) nur jede dritte Frau beim Sex zum [Orgasmus](#)?

Dann wollen wir mal aufklären ...

Wer war Betty Dodson?

Die US-amerikanische Feministin und Forscherin für Sexualkunde veranstaltete ab den 70er-Jahren Workshops, in denen sie Frauen die erogenen Zonen des weiblichen Körpers offenbarte und ihnen half, falsche Scham abzulegen.

Die Methode hat sich so bewährt, dass bei einer Studie aus dem Jahr 2008 sensationelle 93 Prozent aller Teilnehmerinnen einen Höhepunkt erlebten, obwohl sie entweder noch nie oder mindestens seit zwölf Jahren keinen Orgasmus verspürt hatten.

Die Technik

Zwei Sextoys kommen zum Einsatz: Ein Auflege-Vibrator, der die Klitoris stimuliert, und ein Dildo für die innere Stimulation.

↗ [Sexualcoach, Buchautorin und Podcasterin Lea Holzfurtner](#) betreibt eine Praxis in Berlin, in der sie Einzelpersonen und Paare zu einem erfüllenden Liebesleben verhilft. Die Lust-Expertin schwört auf Dodsons Methode.

Holzfurtner: „Ihre Technik kombiniert sechs wichtige Elemente, die für einen Orgasmus bei Personen mit Vulva förderlich sein können.“

Das sind:

1. Die Stimulation der sichtbaren äußeren Teile der Klitoris, speziell der Klitoriseichel.
2. Beckenbodenmuskelkontraktionen, die die inneren Teile der Klitoris stimulieren.
3. Bewusste Atmung und Achtsamkeit.
4. Bewegung des Beckens.

5. Vaginale Penetration, die oft als positiv empfundenes Gefühl von Fülle wahrgenommen wird.
6. Zeit nehmen!

Penetration ohne Bewegung

Die Penetration ist von Dodson ganz explizit nicht als Rein-raus-Bewegungen beschrieben, sondern als „in der Vagina ruhend“. In der Originalanleitung wird ein sogar beschwerter Metalldildo mit Kugelenden empfohlen, der ohne Hilfe der Hände in der Vagina bleibt und durch Beckenbodenmuskelkontraktionen nicht herausgedrückt werden kann.

► **TV-Tipp von Holzfurtner:** „Wer eine Demonstration der Technik sehen möchte, kann bei der Netflix-Serie ‚The Goop Lab‘ in der dritten Episode [Dodsons langjähriger Kollegin Carlin Ross](#) dabei zuschauen, wie sie mit der Methode zum Höhepunkt kommt.“



Sexualcoach, Buchautorin und Podcasterin Lea Holzfurtner betreibt eine Praxis in Berlin
Foto: privat

Spaß zu zweit

Die Dodson-Methode lässt sich simpel ins Liebesspiel zu zweit integrieren, solange die Stimulation der Klitoris nicht zu kurz kommt.

Expertin Holzfurtner: „**Die wichtigste Lektion ist, dass alle Orgasmen von Menschen mit Vulva klitoraler Natur sind. Sie entstehen durch die Stimulation des Klitorisorgans, entweder der äußerlich sichtbaren Teile oder der inneren Teile, wie durch die Vagina. Nur wenige Frauen können durch reine Penetration Orgasmen erleben.**“

Übrigens: Bei BILD können wir Sie jetzt ganz individuell beraten! Ist mein Sex-Leben eigentlich „normal“? Habe ich zu selten oder zu oft Sex? ↗ [Chatten Sie hier kostenlos mit Hey, Ihrem Helfer mit Künstlicher Intelligenz.](#)