

Zeichnungen: Anja-Katharina Halbig

*Besser, schneller, länger:
leisten statt lieben?*

**Auf den Orgasmus,
fertig, los!**

Oma Meier im ungeheizten Schlafzimmer erduldet die eher am Mann orientierte Lust noch: zielgerichtet, schnell, orgasmusfixiert

Nein, da kommt die Frau einfach nicht mit. Liegt es daran, dass sie mehr will, als die Evolution für sie vorgesehen hat? Oder ist die zunehmende Unlust und sexuelle Frustration der Frau ein ernst zu nehmendes Symptom eines aus den Fugen geratenen Gleichgewichts? Der hohe Leistungsdruck unserer Zeit hat sich inzwischen auch in unseren Betten breitgemacht, meint die Tantralehrerin Regina Heckert. Sex wird zu einer zusätzlichen Anstrengung in einem eh überlasteten Alltag. Das Wettrennen um Lust und Orgasmus ist zum Scheitern verurteilt. Frauen wissen das tief innen. Deswegen könnten sie die Liebe, die Lust und vielleicht die Welt verändern ...

Von Regina Heckert

Dummerweise hoffen viele betroffene Frauen, dass der Mann von selbst die Liebesbegegnung so gestaltet, dass sie »mitkommen«. Sie verharren in leidender Passivität und einer schon seit unzählbaren Generationen zementierten Opferrolle. Habe ich nicht gerade gestern erfahren, dass sich ein Mann lieber selbst befriedigt, als sich vom Totstellreflex seiner Partnerin beim Sex abtörnen zu lassen?

Das »Toter-Hase-Syndrom« beschreibt die regungslos im Bett liegende Frau, die fast erstarrt darauf wartet, dass der Mann ihr unterkühltes Blut in Wallung bringt. Es gibt zwar die wirklich stillen Genießerinnen, doch auch die sind eine Herausforderung für jeden willigen Mann, der seine Liebesmühen ins Leere zu streicheln scheint. Dabei sehnt er sich nach Führung und Hilfe im weiblichen Niemandsland, zum Beispiel durch ein lustvolles Räkeln zur rechten Zeit, einen wöniglichen Seufzer oder einfach ein paar ehrliche Worte als wegweisende Reaktion.

Sexuell unmündig

Immer noch ist ein Großteil der Frauen sexuell unmündig: ahnungslos, was die eigenen Bedürfnisse betrifft, sprachlos, wenn diese bekannt sind, und erschrocken zurückweichend, wenn der Mann nicht damit gerechnet hat, dass sie sich für ihre sexuellen Vorlieben einsetzt: ihre Sehnsucht nach Zeit, Herz, Blickkontakt, Langsamkeit – ganzheitlichen Sex eben. Die Lust der Frau steckt in unserer Kultur tatsächlich noch in den Kinderschuhen. Die Angst vor Serienschwangerschaften hat als sexueller Appetitzügler unsere Ahninnen sicher bedenklich statt lustvoll gestimmt. Oma Meier im ungeheizten, eiskalten Schlafzimmer erduldet vermutlich eine am Mann orientierte Lust: zielgerichtet, schnell, auf den Orgasmus fixiert. In der Tat hat die Evolution anscheinend den gesunden Mann mit diesen flotten Talenten ausgestattet. Und das muss wohl einen Sinn haben oder einmal gehabt haben.

Abspritzen und schnell weg

Beobachten wir einfach einmal das wilde Lusttreiben im Frühjahr am See. Eine einzige Ente wird umschwärmt, bedrängt,

angeflogen und schließlich begattet von aufgereihten Erpelschwärmen. Um seinen Samen im Wettkampf um das Überleben des Stärksten wirksam einschleusen zu können, muss ein Erpel nicht die Gunst der Stunde, sondern sogar die Gunst der Sekunde erhaschen: abspritzen und schnell weg. So kommen der nächste und übernächste und noch weitere zum Ziel.

Unterschiedliches Saatgut erreicht die empfangsbereite Entendame. In ihrem Bauch geschieht schließlich die große Auslese: Millionen sprintbereiter Spermien sind am Start, um die Konkurrenz auszuschalten. Es ist nicht böse gemeint, wenn der einzelne Erpelmann nach getanem Hauruck-Akt ausruht, sich zur Seite dreht, um nach kurzem Fickerchen sein verdientes Nickerchen zu halten. Und die Ente? Ihr Wasserkessel kann fröhlich weiterdampfen, lodern und kochen, bis alles nur erdenkliche Liebesmaterial für beste Evolutionszwecke aufgesammelt wurde.

So weit ein Ausflug in die Natur. Könnte es sein, dass davon noch hier und da etwas in unseren Zellen pocht? Doch ach, welch' Drama für die begabte Liebhaberin!

Flotter Erpel – lahme Ente?

Da ist doch anscheinend im Laufe der Jahrtausende so ein evolutionärer Schlaumeier auf die Idee gekommen, sich eine einzelne Frau komplett unter den Nagel zu reißen. Auf diese Weise konnte er das Fortleben seines Erbguts sichern, anstatt seinen gesamten Spermapfropf bei der großen Endausscheidung mit den Mitstreitern im Weibesinneren zu riskieren und so vom Aussterben bedroht zu sein.

Während also eine Ente genüsslich auf dem Teich schwimmt und sich vom Frühlingsnahen und den vielfältigen Umwerbungen die Lust in die Adern treiben lässt, versucht die moderne Frau dem rasanten Rhythmus eines vereinzelt Erpelmannes zu folgen: Kaum im Bett, ist sie überrascht über die dem Mann noch in den Poren steckende Eile. In ihrer Not ergreift sie einen falschen Strohalm: Sie strengt sich an, ja sie versucht sogar, in gewaltiger Eigenleistung selbst Lust zu produzieren. Falls dies wider Erwarten und wider Mutter Natur gelingt, wartet schon die zweite sexuelle Hürde: Jetzt gilt es, im Wettlauf um den ersehnten Orgasmus mitzuhalten. Doch

So viel Sex wie nie: Die Illustrierten, die Werbung, das Internet leuchten die sexuelle Verheißung permanent in uns hinein

während der Mann beim gewohnten Kurzstreckenlauf schnell und leicht durch die Ziellinie zu hecheln scheint, ist sie noch nicht einmal gestartet. Ein merkwürdig schwerer Klotz am Bein hält sie zurück.

Schneller Sex? Nein, danke

»Mein Mann weiß, was er will und kommt schnell zum Orgasmus. Mir schnürt es den Hals zu, wenn ich versuche, meine Bedürfnisse auszusprechen. Um mich zu spüren, brauche ich Zeit.« (Anna-Maria, 31 Jahre)

»Ich habe überhaupt keine Lust auf schnellen Sex. Früher habe ich alles zugelassen. Ich hatte Angst, ihn zu verlieren, wenn ich nicht mitmache. Im Moment spüre ich nur Wut und Verletztheit.« (Silvia, 46 Jahre)

»Ich hatte schon immer Männer, denen ich es sexuell rechtgemacht habe. Ich habe es für mich stets als viel zu schnell empfunden und nicht wirklich erfüllend. Immer das gleiche Muster!« (Margarethe, 54 Jahre)

Die sexuelle Verheißung

Vermutlich war die lechzende Menschheit noch nie in ihrer Geschichte von so viel Sex umhüllt wie heute: alle Illustrierten, die Werbung, das Internet leuchten die sexuelle Verheißung permanent in unsere Phantasien hinein. Nur bis zu den Liebesbetten scheint sie nicht durchzudringen. Innerhalb der letzten Jahrzehnte ist laut wissenschaftlicher Studien die sexuelle Unzufriedenheit von Frauen drastisch angestiegen. Das Bild zum Artikel ist in vielen Beziehungen leider die nackte Tatsache. Kein Wunder, dass bei wiederholtem Sexfrust so manche Mitspielerin von selbst das Spielfeld verlässt und sich enttäuscht auf die Wartebank der Hoffnung setzt.

Nackte Tatsachen

»Ich möchte Lust spüren und einen Orgasmus haben. Ich möchte mich nicht immer aufraffen müssen oder denken, ich sollte ›besser‹ sein.« (Carola, 41 Jahre)

»Nach dem Sex bin ich enttäuscht und frustriert. Manchmal ziehe ich mich zurück und mache mir Vorwürfe. Manchmal mache ich auch meinem Partner Vorwürfe, weil er jedesmal problemlos zum Höhepunkt kommt.« (Marianne, 38 Jahre)

»Mein Sexleben macht mich oft unglücklich und dadurch passiv, was lustvolle Gefühle angeht. Ich urteile viel über mich und meine stumpfen Wege, weil ich es zu nichts bringe.« (Karin, 44 Jahre)

»Ich glaube, meine Orgasmuszähigkeit wurde mir in die Wiege gelegt. Dass es mir allerdings nicht gelingt, dieses Geschenk des Himmels auszuleben, macht mich total ratlos.« (Susan, 34 Jahre)

Orgasmus-Los

Fünzig Prozent aller Männer und Frauen betrachten trotz tantrischer Errungenschaften den Orgasmus als erwünschte Krönung ihres Liebesspiels. Dass er nicht immer total intensiv ist, manchmal sogar fast lautlos und ungehört hinter einer dicken Milchglasscheibe heimlich zu verpuffen scheint, – nun ja. Schließlich wird auch der Sonne nicht immer ein wolkenloser blauer Himmel beschert. Die Qualität des Orgasmus ist unterschiedlich. Damit kann *Mann* leben. Was aber, wenn für *Frau* die ersehnte Krone der Lust ganz ausbleibt und einfach nicht ins dürstende Bett gezwungen werden kann?

Vor sich hin köchelnde Vulkane

»Ich fühle mich nur wie eine halbe Frau, weil ich keinen Orgasmus bekomme.« (Stefanie, 27 Jahre)

»Ich habe schon manchmal Angst, verlassen zu werden, wenn ich keinen Orgasmus im Bett habe, obwohl ich schon weiß, dass ich so einen Mann dann eh vergessen kann, aber trotzdem ist der Druck da.« (Angelika, 34 Jahre)

»Ich bin im Bett zu sehr auf sein Vergnügen fixiert und gehe deswegen immer leer aus, zumindest was den Orgasmus betrifft.« (Patricia, 39 Jahre)

»Ich bin neidisch auf den Orgasmus meines Mannes, weil ich selbst keinen Orgasmus bekommen kann.« (Monika, 34 Jahre)

»Ich fühle mich manchmal wie ein Vulkan, der orgiastisch vor sich hindampft, megaköchelt und doch nicht explodieren kann.« (Karin, 41 Jahre)

»Starke sexuelle Körperempfindungen kann ich immer weniger zulassen, da die Enttäuschung über den ausbleibenden Orgasmus größer ist, je mehr ich vorher gefühlt habe.« (Katharina, 33 Jahre)

Das Vertuschen

In meinem Büro sind inzwischen mehrere Ordner prall gefüllt mit ungezählten Fallbeispielen sexueller Not – wie ein kollektiver Aufschrei der weiblichen Lustseele. Um ihr sexuelles Dilemma zu lösen, greift die Frau zu allerlei Hilfsmitteln. Während sie wie gelähmt am Startblock der Lust hängt und ihr Geliebter ohne umzuschauen davon galoppiert oder sie mit männlichen Lustvorstellungen heftigst bearbeitet, versucht sie, ihr »Versagen« zu vertuschen:

»Wenn wir beide so weit sind, kommt es zur Penetration. Er bemüht sich immer, mich zum Orgasmus zu bringen, was leider nicht funktioniert. Deshalb täusche ich vor. Dann kommt er zum Höhepunkt und wir liegen noch ein bisschen zusammen.« (Daniela, 49 Jahre)

»Ich selbst mache mir keinen Druck. Aber wenn ich sehe, wie er sich bemüht und dann nix passiert, versuche ich die Sache abzukürzen und täusche vor.« (Manuela, 38 Jahre)

»Fast immer täusche ich den Orgasmus vor, weil ich ihm nie erklären könnte, warum ich trotz aller Bemühungen seinerseits nicht zum Orgasmus komme. Außerdem kommt man aus der Nummer nur schlecht wieder raus, wenn man einmal angefangen hat.« (Nicole, 36 Jahre)

Minderwertigkeitsgefühle

Studien und Umfragen kommen zu ähnlichen Ergebnissen: Immer noch ist ein großer Prozentsatz von Frauen gar nicht orgasmusfähig. Der Orgasmus bleibt ganz aus, wird nur manuell oder ganz alleine im stillen Kämmerlein erreicht. Das daraus resultierende sexuelle Minderwertigkeitsgefühl führt zum Vortäuschen des Orgasmus oder zur mehr oder weniger regelmäßig mit dem Partner geteilten Frustration im Bett.

»Wir sind schon seit achtzehn Jahren zusammen, und mein Partner weiß, dass ich noch nie einen Orgasmus hatte. Das belastet unsere Liebesbeziehung.« (Christel, 45 Jahre)

»Ich sage mir immer wieder, der Orgasmus ist ja nicht das Wichtigste. Aber das sind nur Beruhigungsversuche von mir, um mit der Frustration klarzukommen.« (Vivian, 62 Jahre)

»Wenn ich sage, wie es bei mir wirklich ist, kommt das bei ihm sofort als Vorwurf an. Dann haben wir dicke Luft und der Sex ist vorbei.« (Martina, 36 Jahre)

Aber nicht nur die Geschwindigkeit im Bett macht der Frau, die einen ganz anderen Lust-Rhythmus hat, Probleme. Auch das *Wie* der körperlichen Liebe lässt zu wünschen übrig:

»Damit es schnell vorbei ist«

»Beim Sex denke ich oft: Nein, bloß nicht wieder Kaninchen – diese monotonen rhythmischen Rein-Raus Bewegungen. Aber ich sage es nicht und hoffe, dass er schnell kommt, damit ich nicht wieder ganz wund bin.« (Michaela, 33 Jahre)

»Beim Liebesspiel habe ich schon oft den Schmerz der Reibung ausgehalten, weil ich nicht wusste, ob ich ihn bremsen kann, wenn er in Fahrt ist.« (Pia, 48 Jahre)

»Eine sexuelle Begegnung mit meinem Partner dauert circa fünfzehn Minuten. Ich habe dabei Angst, dass es bei mir zu lange dauert und mich mein Freund dann zu kompliziert findet und sich abwendet. Außerdem habe ich Angst, dass das viele Rein und Raus mich wund reibt und ich die nächsten Tage noch Schmerzen habe oder sogar einen Pilz bekomme.« (Nicole, 36 Jahre)

»Mein Freund mag es nicht, wenn wir mittendrin aufhören. Deshalb halte ich meine Schmerzen aus. Denn er war deswegen schon sauer und dann hatten wir eine schreckliche Stimmung und endlose Diskussionen.« (Stefanie, 27 Jahre)

»Er mag Stellungen, wo er sich frei rein-raus bewegen kann. Ich spüre aber dabei kaum etwas, außer, dass ich nach einiger Zeit nur will, dass er schnell kommt, damit es aufhört.« (Sabine, 43 Jahre)

Die Orgasmusquote: enttäuschend

Manche Frauen entziehen sich dem Liebesspiel vorsichtshalber ganz. Ist das nicht tragisch? Die besten Orgasmuserlebnisse haben orgasmusfähige Frauen angeblich bei der Selbstbefriedigung. Kaum ist jedoch der Partner anwesend, kann sich so manche Lustwillige nicht mehr fallen lassen und das ersehnte Gipfelerlebnis bleibt trotz fleißigen Bemühens aus.

Nur dreißig Prozent aller Frauen kommen beim Sex regelmäßig zum Orgasmus: vaginal, klitoral, oral, anal, durch Brustwarzenberührung oder sonstwie. Nur ein Teil dieser Frauen kann bei der Penetration kommen. Dabei brauchen fast alle jedoch noch eine Zusatzstimulation der Klitoris, indem sie zum Beispiel gleichzeitig selbst Hand anlegen. Laut der Durex-Studie *Wellbeing Global Survey* kommen nur vier Prozent aller Frauen rein vaginal zum Orgasmus. Wenn man jetzt noch bedenkt, dass die kühne Hoffnung vieler Liebenden sogar der gleichzeitige Orgasmus ist, bewegen wir uns bei Wahrscheinlichkeiten, die einem »Sexer« im Lotto ähneln könnten.

Unzufriedenheit als Antrieb

Unwissen über die wirkliche Lust der Frau, in den Zellen gespeicherte Aversion gegen falschen Sex, mangelnde Erfahrung und fehlender Mut haben das Gefühl von Ohnmacht inmitten einer riesengroßen sexuellen Frustration zur Folge. Doch der massiv scheinende Klotz am Bein birgt in Wahrheit die rettende frohe Botschaft. In ihm versteckt sich das ganze Programm der Frauenlust. »So nicht!« schreit der Klotz. »Frau, erkenne dich selbst!« Anstatt enttäuscht dazusitzen, wütend auf den schnarchenden Mann zu werden oder sich schnell an einem sicheren Örtchen selbst zu befriedigen, könnte das sexuelle Handicap als Wegweiser erkannt und genutzt werden. Frauen haben die Wahl, in die kollektive sexuelle Frustration hinein zu versinken oder die Unzufriedenheit als treibende Kraft zur Veränderung zu nutzen.

Im zweiten Fall betreten die meisten Frauen tatsächlich Neuland: Habe ich wirklich das Recht auf eine eigene Sexualität, die so ganz anders ist als die des Mannes? Darf ich Zeit brauchen? Was, wenn ich ganz andere Berührungen möchte? Wie sage ich es ihm? Darf ich das Liebesspiel abbrechen, weil mir alles weh tut? Auch wenn er gerade kurz vor dem Orgasmus steht? Wird er sauer reagieren? Was dann?

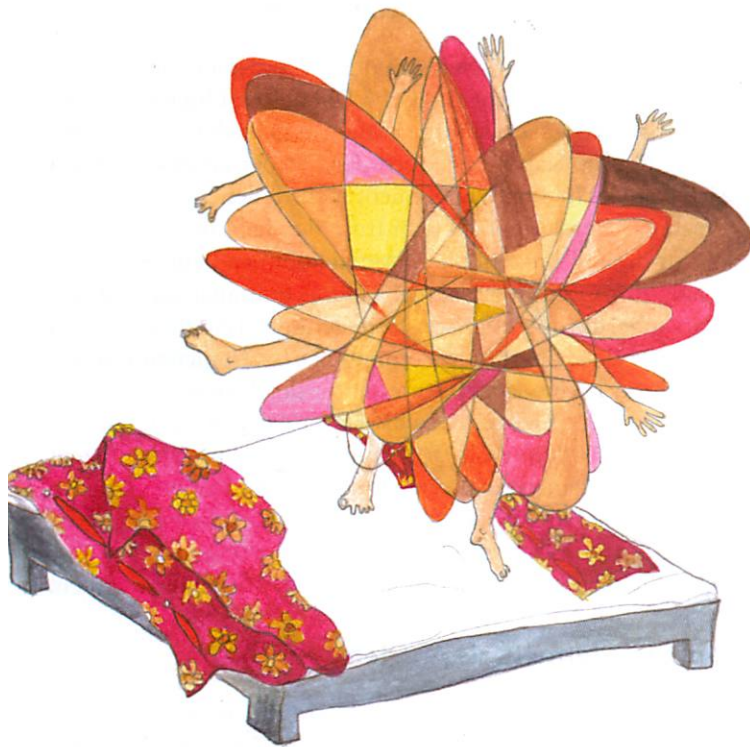
Zeit einfordern

»Ich schaffe es nicht, mir mehr Zeit einzufordern, weil ich mich nicht als Bettlerin fühlen möchte.« (Sabrina, 41 Jahre)

»Oft habe ich das Gefühl, dass ich einfach zu viel verlange. Manchmal mussten wir abbrechen, weil er zu müde wurde. Bei mir ist dann aber ein schlechtes Gefühl geblieben, weil ich so lange und so viel brauche.« (Franziska, 47 Jahre)

»Oft mag ich beim Sex nicht, was mein Partner macht. Ich habe schon mehrfach versucht, ihm zu zeigen, was und wie

Die Frau muss lernen Nein zu sagen zu allem, was sie verletzt und schmerzt. Sie braucht Zeit und ihren Raum, so dass ihr Wasserkessel der Lust zum Dampfen kommen kann



es mir gefällt, habe aber das Gefühl, dass ihm das alles zu kompliziert und anstrengend ist.« (Anja, 53 Jahre)

»Er fasst mich nicht so an, dass ich zum Orgasmus kommen kann. Ich traue mich nicht, es ihm zu sagen oder zu zeigen. Am liebsten würde ich seine Hand führen. Stattdessen bin ich immer wieder ratlos und geknickt.« (Evi, 29 Jahre)

»Alleine ist alles einfacher. Mit meinem Partner muss ich immer wieder gegen meine Scham ankämpfen, mir immer wieder einreden, dass ich auch ein Recht auf einen Orgasmus habe, dass ich das Recht habe, dass ein Mann sich um mich bemüht, dass ich seine Zeit, auch viel Zeit, in Anspruch nehmen darf.« (Silvia, 31 Jahre)

Das, was im Bett fehlt, ist das, was der heutige Mensch am dringendsten braucht: Zeit, Entspannung, Muße. Genau deshalb kann eine Korrektur im Liebesleben alle Lebensbereiche gesund machen. Die Frau kann und muss vom Alltag Liebesland zurückgewinnen, wenn sie glücklich werden und auch ihren Partner dauerhaft glücklich sehen will.

Der innere Prinz

Dornröschen hatte auf den Prinzen gehofft. Inzwischen weiß es: Er wird nicht kommen. Nein, der Prinz ist nicht im Außen zu finden. Er ist die männliche Kraft im tiefsten Inneren der Frau, die nötig ist, um das Urweibliche zu befreien. Er kann und wird genau dann auftreten, wenn das innere Dornröschen des passiven Leidens bereit ist, der Opferrolle ade zu sagen. Wenn es sich nach seinem hundertjährigen Schlaf der Unbewusstheit zu räkeln beginnt.

Jedenfalls hierzulande ist jede Frau heute Pionierin ihrer eigenen Lust und zugleich kollektive Streiterin um das Recht auf Frauenlust. Der Prinz im Innern zückt sein Schwert: Er durchtrennt das Dickicht von Selbstverrat, Rechtmacherei, Opfereinsatz, Frustration und sexuellem Leid. Er kämpft sich durch, bis er sich mit seiner besseren Hälfte vereinigen kann: Er befreit das Weibliche tief innen in der Frau, so dass sie es mit dem Mann außen teilen und damit beide heilen kann. Der Prinz lehrt die Frau eine Sprache, mit der sie sich für sich einsetzen kann. Er unterstützt sie darin, sich selbst kennen zu lernen und sich selbst treu zu sein. Er zeigt ihr, wie sie jede sexuelle Unzufriedenheit in Erkenntnis und Kraft zur Veränderung umsetzen kann. Er befiehlt ihr, Nein zu sagen, zu allem, was sie verletzt und schmerzt. Er sorgt dafür, dass sie ihre Zeit und ihren Raum bekommt, so dass ihr Wasserkessel der Lust zum Dampfen kommen kann.

Lust ist ein Geburtsrecht

»Ich sage zum Beispiel zu ihm ›Wenn ich mir etwas wünschen dürfte, ... ‹ Und mit diesem Einstieg traue ich mich dann, mir etwas zu wünschen oder auf etwas hinzuweisen, was sich nicht so gut anfühlt.« (Ute, 44 Jahre)

»Wenn ich mich im Liebesspiel selbst stimulare, akzeptiert mein Geliebter das fraglos und ohne in seiner Männerehre gekränkt zu sein. Er fördert mich dabei, ist entspannt, und es ist einfach gut so.« (Frauke, 38 Jahre)

Jede Frau kann und darf ihre ganz individuellen Vorlieben kennen, entfalten und vermitteln lernen, denn Lust und Orgasmusfähigkeit sind ihr Geburtsrecht. Meiner Meinung nach hat die Frau sogar eine besondere Verantwortung, das fehlende Gleichgewicht zwischen Aktivität und Passivität, Tun und Geschehenlassen wieder herzustellen. Im durch die Leistungsspirale verwüsteten Bett kann die Balance zwischen den Geschlechtern durch den Einzug weiblicher Werte neu entstehen und sich von dort aus überall hin ausdehnen. Jede Frau, die lustvoll zur eigenen sexuellen Größe und Freiheit erwacht, bringt in den Traum unserer Zeit ein köstliches Stück erotischer Gegenwärtigkeit aus dem Garten Eden und wird zum Geschenk an die Männer und die ganze Welt. Dann dämmert uns vielleicht wieder die Erinnerung an den gemeinsamen göttlichen Liebesflug. ■



Regina Heckert, Jg. 1956, ist seit mehr als 25 Jahren Tantralehrerin. Sie hat die BeFree Tantraschule mit dem Tantra-Download gegründet, sowie ein Lust- und Orgasmustraining für Frauen entwickelt.
www.befree-tantra.de

Studien zum Orgasmus der Frau

Häufigkeit des Orgasmus

Nur 33 % der deutschen Frauen kommen beim Sex regelmäßig zum Orgasmus (sagt die Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung).

Eine Studie von Lehmann aus dem Jahr 2003 zeigt, dass nur 4 % der Frauen rein vaginal einen Orgasmus erreichen. 52 % der Frauen brauchen gleichzeitig eine klitorale und vaginale Stimulation. Rein klitoral erreichen 30 % den Orgasmus. Am sichersten kommen Frauen beim Sex zum Orgasmus, wenn die Klitoris zusätzlich stimuliert wird durch die gewählte Stellung, den Partner, die Frau selbst oder durch Sexspielzeug. (Durex Studie *Sexual Wellbeing Global Survey 07/08*)

Etwa 12 % der untersuchten Frauen sind unfähig, einen Orgasmus zu erleben bzw. haben noch nie einen erlebt. (European Society for Sexual Medicine laut Prof. Ulrich Clement)

Frauen erleben häufiger, immer oder fast immer einen Orgasmus, wenn sie alleine sind und nicht zusammen mit einem Partner. (Studie von Davis, Blank, Hung-Yu und Bonillas, von 1996, laut Prof. Ulrich Clement)

Die sexuelle Unzufriedenheit von Frauen nahm innerhalb von 20 Jahren stark zu: 1975/77 klagten nur 8 % über sexuelle Lustlosigkeit, 1992/94 waren es 58 %. (Sexualberatungsstelle der Uni Hamburg; Schmidt 1996)

Sexuelle Dysfunktion

43 % der befragten 1749 Frauen litten an einer sexuellen Dysfunktion (US-Studie von Edward Laumann, einem Soziologen der University of Chicago, aus dem Jahr 1999). 90 % der befragten Frauen gaben an, ihren Partnern schon mindestens einmal einen Orgasmus vorge täuscht zu haben, nur mit der Hälfte ihrer Partner hatten sie überhaupt einen (Charité-Studie von 2004). Beides zu finden auf: <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2005/05/Orgasmus.xml>

Knapp 60 % der befragten Rheinländerinnen gaben eine sexuelle Störung an. (»Cologne 20 000 Community Survey«, eine Umfrage der Urologischen Klinik Köln, die 2003 auf einem Kongress in Paris präsentiert wurde, zu finden auf <http://www.stern.de/wissen/mensch/sex-umfrage-wer-kommt-wann-618693.html>)

Vorgetäuschter Orgasmus

Frauen täuschen unter anderem deshalb einen Orgasmus vor, um für den Partner sexuell attraktiver zu sein (Studie von S.M. Grüsser und KollegInnen, 2003). Dies hat häufig Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl der Frauen. Viele Frauen spüren, wie sie sich durch ihr unehrliches Verhalten von ihrem genussvollen Körpergefühl entfernen und sich in einen Teufelskreislauf hinein



begeben: Aufgrund des nicht erlebten Orgasmus und der Zunahme des Erwartungsdruckes an sich selbst verstärkt sich meist auch die innere psychische Anspannung, wodurch ein Orgasmus noch viel unwahrscheinlicher wird. (www.sexmedpedia.com/artikel/orgasmusstoerungen-bei-der-frau)

Genetisch bedingt

Orgasmusschwierigkeiten sind zu einem Drittel bis knapp zur Hälfte Veranlagung, haben britische Forscher bei einer Studie mit Zwillingen herausgefunden. Gesellschaftliche Einflüsse wie Familie, Religion und frühe Erziehung hätten dagegen kaum Auswirkungen (Kate Dunn von der Universität Keele und Kollegen in den »Biology Letters« der Londoner Royal Society, DOI: 10.1098/rsbl.2005.0308). Die Studie verweist erstmals auf eine genetische Basis für die Orgasmusfähigkeit von Frauen. (www.news.at/articles/0523/610/113915/studie-forscher-orgasmus-frauen-genen)

Kompensation durch Arbeit

Auch bei Frauen beeinflussen sexuelle Probleme zahlreiche Lebensaspekte und sind verbunden mit einer verminderten Leistungsfähigkeit und einer verminderten Befriedigung im interpersonalen, beruflichen und emotionalen Bereich. Dabei scheint es den Frauen weniger als den Männern zu gelingen, die sexuellen Probleme etwa durch eine Flucht in die Arbeit zu kompensieren bzw. zu verdrängen. Die hier genannte und andere Studien haben gezeigt, dass ein enger Zusammenhang zwischen sexueller Gesundheit und der allgemeinen Lebenszufriedenheit besteht. (Fugl-Meyer et al. 1997, Mc-Cabe 1997, Litwin et al. 1998, Ventegodt 1998, Benkert 1999; dort speziell S. 72)

Sexuelle Unzufriedenheit führt zu Seitensprüngen

In einer im Projekt Theratalk am Institut für Psychologie der Universität Göttingen durchgeführten Studie wurde untersucht, wie häufig sexuelle Unzufriedenheit in der Partnerschaft als Grund für einen Seitensprung eine Rolle spielt. Befragt wurden 219 Männer und Frauen, die selbst untreu waren. 76 % der Männer und 84 % der Frauen gaben an, dass sexuelle Defizite in der eigenen Partnerschaft bei ihrem Seitensprung die Hauptrolle spielten. Sexuelle Unzufriedenheit war damit der häufigste Grund für den Seitensprung. (www.theratalk.de)