

1

Die wichtigsten Merkmale

2

der menschlichen sexuellen

3

Reaktion

4

5

6

7 **Autorin:** Jane Thomas, BSc

8 **Twitter:** <https://x.com/LrnAbtSexuality>

9 **LinkedIn:** <https://www.linkedin.com/in/learn-about-sexuality/>

10 **ResearchGate:** <https://www.researchgate.net/profile/Jane-Thomas-18>

11 **Website der Autorin:** <https://www.nosper.com>

12 **E-Mail-Adresse:** jane@nosper.com

13 **Standort:** Vereinigtes Königreich

14 **Offenlegung:** Die gesamte Forschung wurde aus privaten Mitteln der Autorin finanziert.

15 **Danksagungen:** Mit Dank an meinen Mann Peter für seine technische und moralische

16 Unterstützung sowie an meine treuen Follower in den sozialen Medien für ihre unermüdliche

17 Ermutigung über viele Jahre hinweg.

18 Zusammenfassung

- 19 **Hintergrund:** Bislang existiert keine detaillierte Beschreibung der männlichen sexuellen Reaktion, anhand derer sich Aussagen zur weiblichen sexuellen Reaktion bewerten ließen.
- 21 **Ziel:** Die Schlüsselemente der männlichen sexuellen Reaktion sollen beschrieben werden,
- 22 um eine entsprechende weibliche Reaktion zu definieren.
- 23 **Methode:** Ein neuer Forschungsansatz definiert die männliche sexuelle Reaktion anhand
- 24 spezifischer psychologischer und physischer Techniken, um einen Vergleich mit dem
- 25 weiblichen Äquivalent zu ermöglichen. Diese Arbeit versucht, folgende Fragen zu
- 26 beantworten:
- 27 Was löst sexuelle Erregung aus?
- 28 Welche Rolle spielt mentale Erregung bei der sexuellen Reaktion?
- 29 Welche Bedeutung hat die Klitoris für den weiblichen Orgasmus?
- 30 Welche Umgebung fördert sexuelle Erregung?
- 31 Welche Rolle spielt der männliche Sexualtrieb?
- 32 Was sind die Hauptmerkmale der sexuellen Reaktion?
- 33 **Stärken und Schwächen:** Dieser Ansatz liefert eine realitätsnahe Beschreibung von
- 34 Sexualität. Das Interesse von Männern an weiblicher Sexualität und das damit einhergehende
- 35 Desinteresse von Frauen erfordern jedoch erhebliche Anstrengungen, um die aktuellen
- 36 Vorstellungen über weibliche sexuelle Reaktionen zu aktualisieren.

37 **Schlussfolgerung:** Zu den Hauptmerkmalen der sexuellen Reaktion gehören die Stimulation
38 bestimmter anatomischer Bereiche und orgastische Aktivitäten, die auf das Erreichen des
39 Orgasmus abzielen.

40 **Schlüsselwörter:** sexuelle Reaktion, erotische Reize, Stimulationstechniken
41 **Sprache:** Im Falle von Abweichungen oder Unstimmigkeiten zwischen dieser Übersetzung
42 und dem Original hat die englischsprachige Version vorrang.

43	Inhaltsverzeichnis	
44	Einführung	1
45	Reaktionsfähigkeit ist für die männliche Fortpflanzungsfunktion von entscheidender	
46	Bedeutung	2
47	Nur Männer reagieren auf erotische Reize aus der realen Welt	3
48	Sexuell erregte Frauen erreichen einen Orgasmus durch Selbstbefriedigung	5
49	Auch sexuell erregte Frauen kommen beim Sex mit einem Liebhaber nicht zum Orgasmus	6
50	Nur Männer haben den Sexualtrieb, Geschlechtsverkehr zu haben	7
51	Die wichtigsten Merkmale der menschlichen sexuellen Reaktion	9
52	Abschluss	11
53	Verweise	12
54		

55 Einführung

56 Sexuelle Reaktion ist ein Phänomen des zentralen Nervensystems (Kinsey et al., 1948).

57 Sexuelle Reaktionsfähigkeit ist eine instinktive Fähigkeit des Gehirns, auf erotische Reize zu

58 reagieren. Je stärker die Reaktionsfähigkeit, desto häufiger kommt es zum Orgasmus. Männer

59 reagieren im Durchschnitt deutlich stärker als Frauen (Kinsey et al., 1953). Wenn eine Person

60 nie erregt wird, ist sie nicht reaktionsfähig, aber nicht funktionsgestört. Es ist völlig normal

61 und üblich, dass Frauen nicht reaktionsfähig sind. Die Reaktionsfähigkeit bezieht sich auf

62 Personen nach der Pubertät. Männliche Säuglinge können Erektionen haben. Der männliche

63 Erregungszyklus wird jedoch erst ab der Pubertät (dem Alter der ersten Ejakulation)

64 regelmäßig. Männliche Reaktionsfähigkeit umfasst die mentale Erregung (nachgewiesen durch

65 die Schwellung des Penis) und den Orgasmus (nachgewiesen durch die Ejakulation von

66 Spermien). Bei Frauen gibt es in der Pubertät keine entsprechende Zunahme der

67 Reaktionsfähigkeit. Mit Beginn der Pubertät entwickeln Mädchen Brüste (Milchdrüsen), und

68 der monatliche Eisprung beginnt. Diese Veränderungen betreffen die weibliche

69 Fortpflanzungsfunktion.

70 Die sexuelle Reaktion wird durch die mentale Reaktion auf erotische Reize ausgelöst. Mentale

71 Erregung führt zu einer Schwellung (das Gehirn erhöht die Durchblutung der Genitalien) und

72 motiviert uns instinktiv zur Stimulation des Penis. Während sich eine Person auf die jeweiligen

73 erotischen Reize konzentriert, baut sich die sexuelle Spannung auf, bis sie sich im Orgasmus

74 entlädt, der mit Kontraktionen der Beckenbodenmuskulatur und einem Gefühl mentaler

75 Befriedigung einhergeht. Orgasmustechniken bestehen aus mentalen und physischen Reizen,

76 die zuverlässig zum Orgasmus führen. Die lustvollen Empfindungen von Erregung und

77 Orgasmus motivieren uns zur Wiederholung.

78 Instinktives Verhalten entsteht, wenn wir Erregung durch erotische Reize unabhängig von einer
79 Beziehung genießen. Bewusstes Verhalten entsteht, wenn ein Partner (Mann oder Frau) im
80 Austausch für emotionale, politische oder wirtschaftliche Vorteile auf Geschlechtsverkehr
81 eingeht. Die emotionalen Reaktionen von Frauen auf einen Partner entsprechen nicht den
82 erotischen Reaktionen von Männern, können Frauen aber dazu motivieren, regelmäßigen
83 Geschlechtsverkehr anzubieten, der Männer dazu anregt, sich auf unterstützende Beziehungen
84 einzulassen..

85 **Reaktionsfähigkeit ist für die männliche**
86 **Fortpflanzungsfunktion von entscheidender**
87 **Bedeutung**

88 Die sexuelle Reaktion des Mannes ist für das Überleben der Art unerlässlich, da der männliche
89 Orgasmus die Ejakulation auslöst. Die sexuelle Reaktion der Frau hat keinen Einfluss auf die
90 Fortpflanzung. Eine Frau kann unabhängig von ihrer sexuellen Reaktion (Erregung und
91 Orgasmus) durch Geschlechtsverkehr schwanger werden. Die Entwicklung im Mutterleib und
92 in der Pubertät begünstigt die sexuelle Reaktionsfähigkeit der Frau nicht. Anfänglich besitzt
93 jeder Embryo einen äußeren Phallus (weshalb das Geschlecht des Babys in den ersten
94 Schwangerschaftswochen nicht bestimmt werden kann). Später bildet sich der weibliche
95 Phallus zurück, sodass nur noch die Eichel sichtbar ist. Da die Klitoris ein inneres Organ ist,
96 lässt sich eine Erektion (ein mögliches Anzeichen sexueller Erregung) bei Frauen nicht leicht
97 feststellen. So wie ein Mann seine Erregung nicht unterdrücken kann, kann eine Frau ihre
98 Erregungslosigkeit nicht verhindern. Selbst eine erregbare Frau, die sich selbst befriedigt, um
99 einen Orgasmus zu erreichen, ist sich ihrer Erregung nur während der Selbstbefriedigung

100 bewusst. Die Klitoris ist nur erigiert (nicht steif wie der Penis), da Frauen die entsprechenden
101 Muskeln fehlen, die den Penis erigieren lassen. Frauen leiden nicht unter „Hodenstau“
102 (aufgrund der Ermüdung der männlichen Muskeln, die eine Erektion aufrechterhalten). Frauen
103 haben eine passive sexuelle Rolle, indem sie bei der Penetration kooperieren. Ihre einzige
104 aktive Rolle besteht darin, den männlichen Orgasmus zu fördern, was den Zeitaufwand für die
105 Frau reduziert. Da die weibliche Rolle darin besteht, dem Mann eine Öffnung zum Ejakulieren
106 anzubieten, können Frauen die sexuelle Aktivität nahezu unbegrenzt fortsetzen. Frauen werden
107 häufiger für Sex bezahlt als Männer, weil sie, da sie nicht durch ihre eigene Erregung abgelenkt
108 werden, ihre Bemühungen darauf konzentrieren können, den männlichen Orgasmus zu fördern.
109 Männer können aufgrund ihrer akuten Erregung mit einer Partnerin nicht stundenlang sexuelle
110 Aktivität genießen. Die männliche Sexualität hat entscheidende Vorteile. Erstens löst der
111 männliche Orgasmus die Ejakulation aus, die für die Fortpflanzung unerlässlich ist. Zweitens
112 initiiert der männliche Sexualtrieb Intimität zwischen Erwachsenen. Typischerweise reagiert
113 eine Frau auf das sexuelle Interesse eines Mannes an ihr (weil er von ihrem Körper erregt wird).
114 Drittens bietet der männliche Sexualtrieb einer Frau die Möglichkeit, einen Mann zu
115 motivieren, für den Unterhalt einer Familie zu sorgen.

116 **Nur Männer reagieren auf erotische Reize aus der 117 realen Welt**

118 Erotik impliziert eine Assoziation mit Genitalien oder penetrativem Geschlechtsverkehr.
119 Erotische Reize werden sinnlich wahrgenommen oder vorgestellt. Auslöser für sexuelle
120 Erregung können realer Natur sein (Reize wie Genitalien, die auf penetrativen
121 Geschlechtsverkehr hindeuten) oder konzeptueller Natur (Fantasien, erotische Erinnerungen
122 oder Vorfreude). Männliche Erregung kann spontan durch Hormone ausgelöst werden

123 (Morgenerktionen und feuchte Träume). Männer werden jedoch vor allem durch visuelle
124 erotische Reize erregt (wie die Anwesenheit einer Partnerin, die eine Gelegenheit zum
125 Geschlechtsverkehr signalisiert). Heterosexuelle Männer, die nicht mit Frauen
126 zusammenleben, verspüren wenig Erregung (Kinsey et al., 1948). Reale Auslöser sind für
127 Männer sehr wirksam, für Frauen jedoch unwirksam, da sie sich auf Gelegenheiten beziehen,
128 die für einen penetrierenden Mann relevant sind.

129 Wir entscheiden nicht, welche Art von erotischen Reizen uns erregen. Ein heranwachsender
130 Junge entscheidet nicht, ob er von Mädchen erregt wird. Es passiert einfach, oder nicht, ohne
131 dass es dafür eine Erklärung gibt. Männer werden mental erregt, lange bevor es zum
132 Geschlechtsverkehr kommt. Daher entsteht bei Frauen (durch Beobachtung von Männern) der
133 Eindruck, der Orgasmus hänge ausschließlich von körperlicher Stimulation ab. Körperliche
134 Stimulation kann zwar bei Männern Erregung auslösen, da Männer mental darauf reagieren.
135 Doch selbst Fellatio oder Masturbation (die nicht von einer Erektion abhängen) setzen voraus,
136 dass der Mann mental erregt ist, bevor sein Penis auf Stimulation reagiert. Angesichts der
137 Häufigkeit des männlichen Orgasmus würde man erwarten, dass jede weibliche sexuelle
138 Reaktion Merkmale mit der männlichen Erfahrung gemeinsam hat. Heterosexuelle Männer
139 mögen akzeptieren, dass das Empfangen von männlichem Ejakulat (in Mund oder Anus) für
140 sie nicht erregend ist. Sie gehen aber davon aus, dass die sexuelle Funktion der Frau darin
141 besteht, auf das Bedürfnis des Mannes nach Geschlechtsverkehr zu reagieren (unabhängig von
142 der Funktionsfähigkeit der Vagina). Das Empfangen von männlichem Ejakulat ist an sich nicht
143 erotisch. Nur die Rolle des penetrierenden Mannes ist erotisch, weshalb der Mann auf viel mehr
144 erotische Reize reagiert als die Frau. Weibliche Erregung ist größtenteils unbewusst. Eine
145 empfängliche Frau erzeugt mentale Erregung durch surreale erotische Fantasien, indem sie sich
146 (physisch und psychisch) mit dem eindringenden Mann identifiziert.

147 **Sexuell erregte Frauen erreichen einen Orgasmus**

148 **durch Selbstbefriedigung**

149 Wie können Frauen mit anderen Reizen (emotionale Verbindung und indirekte
150 Klitorisstimulation) als Männern (erotische Reize und direkte Penisstimulation) zum Orgasmus
151 kommen? Es ist unwahrscheinlich, dass verschiedene Frauen auf völlig unterschiedliche Weise
152 zum Orgasmus kommen oder dass dieselbe Frau bei verschiedenen Gelegenheiten auf
153 unterschiedliche Weise zum Orgasmus kommt. Ein Orgasmus passiert nicht einfach so. Wir
154 wissen, wie er zustande kommt, weil wir zuverlässige Orgasmustechniken entdeckt haben –
155 sowohl erotische Reize als auch genitale Stimulation. Zu den Merkmalen der männlichen
156 sexuellen Reaktion gehören: (1) Mentale Erregung durch erotische Reize; (2) Rhythmische
157 Massage des Penisschafts; (3) Instinktive, rhythmische Beckenbewegungen; und (4) Ein
158 einmaliger sexueller Höhepunkt, der durch mentale Konzentration und die Bewegungen
159 entsteht und mit dem Erreichen des Orgasmus endet. Diese Merkmale spiegeln sich in den
160 Techniken wider, die eine empfängliche Frau zur Selbstbefriedigung bis zum Orgasmus
161 anwendet. Beckenbewegungen sind bei Säugetieren weit verbreitet. Eine empfängliche Frau
162 nimmt instinktiv eine Position ein, die Beckenbewegungen bis zum Orgasmus erleichtert.

163 “the techniques of masturbation usually offer the female the most
164 specific and quickest means for achieving orgasm. For this reason
165 masturbation has provided the most clearly interpretable data which
166 we have on the anatomy and the physiology of the female’s sexual
167 responses and orgasm.” [Die Techniken der Selbstbefriedigung bieten
168 Frauen in der Regel den spezifischsten und schnellsten Weg zum
169 Orgasmus. Aus diesem Grund liefert die Selbstbefriedigung die am
170 besten interpretierbaren Daten, die wir über die Anatomie und
171 Physiologie der weiblichen sexuellen Reaktionen und des Orgasmus
172 besitzen.] (Kinsey et al, 1953, p. 132)

173 Wenn ein Mann sexuell erregt ist, aber kein Geschlechtsverkehr möglich ist, kann er erhebliche
174 sexuelle Frustration erleben. Männer empfinden ihre Abhängigkeit von Penetration und damit

175 von einer Partnerin jedoch nicht als Einschränkung, da sie beim Geschlechtsverkehr optimale
176 Erregung und sexuelle Befriedigung erfahren. Penetration erregt einen Mann sowohl mental
177 als auch körperlich. Der Sexualtrieb des Mannes macht ihn abhängig von sexueller Aktivität in
178 Gesellschaft. Frauen kennen diese Abhängigkeit nicht.

179 Selbst eine sexuell aufgeschlossene Frau kann beim Geschlechtsverkehr keinen Orgasmus
180 erreichen, da sie nicht die korrekte Position einnehmen kann, die für einen Orgasmus
181 notwendigen Beckenbewegungen ermöglicht. Vaginale Penetration verhindert, dass sie die
182 Klitoris richtig stimuliert. Die Anwesenheit eines Partners hindert sie daran, sich auf ihre
183 Fantasie zu konzentrieren, die notwendig ist, um ihre mentale Erregung von Grund auf zu
184 steigern.

185 **Auch sexuell erregte Frauen kommen beim Sex mit**
186 **einem Liebhaber nicht zum Orgasmus**

187 Man geht davon aus, dass Frauen auf eine Vielzahl direkter und indirekter Reize reagieren.
188 Diese Reize werden vom Partner bereitgestellt, da die meisten Frauen es ablehnen, Genitalien
189 (auch die eigenen) zu berühren, da sie diese als unansehnlich und unangenehm riechend
190 empfinden. Normalerweise muss der Mann seinen Penis einführen, um den Geschlechtsverkehr
191 einzuleiten. Sowohl beim penetrativen Geschlechtsverkehr (vaginal und anal) als auch bei
192 Fellatio kann man zwischen den Rollen des penetrierenden Mannes und des Empfängers (Mann
193 oder Frau) unterscheiden. Die Anatomie des Empfängers variiert je nach Körperöffnung, in die
194 der Penetrator ejakuliert. Würden Frauen Orgasmen erleben, wären die beteiligte Anatomie und
195 die Stimulationstechnik konsistent, und Frauen würden die Bedeutung erregender Faktoren für
196 die sexuelle Reaktion verstehen.

197 “Female sexuality has been seen essentially as a response to male
198 sexuality and intercourse. There has rarely been any
199 acknowledgement that female sexuality might have a complex nature
200 of its own which would be more than just the logical counterpart to
201 (what we think of as) male sexuality.” [Weibliche Sexualität wurde im
202 Wesentlichen als Reaktion auf männliche Sexualität und
203 Geschlechtsverkehr betrachtet. Kaum anerkannt wurde bisher, dass
204 weibliche Sexualität eine eigene, komplexe Natur besitzen könnte, die
205 mehr wäre als nur das logische Gegenstück zu (dem, was wir als)
206 männliche Sexualität verstehen.] (Hite, 1976, p. 11)

207 Zu den andernorts vorgeschlagenen Merkmalen der weiblichen sexuellen Reaktion gehören:
208 (1) Erregung aufgrund emotionaler Reaktionen; (2) das rhythmische Ziehen an der
209 Klitorisspitze durch den stoßenden Penis oder das Stoßen des Penis gegen die Klitoris durch
210 die Vaginalwände; (3) eine Frau, die regungslos daliegt, während der Mann stößt; und (4) ein
211 Orgasmus, der die Fähigkeit der Frau, sexuelle Aktivität fortzusetzen, nicht beeinträchtigt. Der
212 Orgasmus ist eine spontane Ejakulation, die mit dem Höhepunkt der Erregung zusammenfällt.
213 Die Frau kann jedoch die Dauer der Stimulation beim Geschlechtsverkehr (die Zeit zwischen
214 der Erektion des Mannes und der Ejakulation) nicht beeinflussen. Am besten lässt sich
215 verdeutlichen, dass die Frau beim Geschlechtsverkehr keinen Orgasmus erreichen kann, indem
216 man die Mechanismen erklärt. Wenn der Mann zuerst einen Orgasmus hat, endet die
217 Stimulation, die den weiblichen Orgasmus auslösen soll. Wenn die Frau zuerst einen Orgasmus
218 hätte, würde sie sich wünschen, dass die Stimulation aufhört. Nur ein vorgetäuschter Orgasmus
219 kann zeitlich mit dem Orgasmus des Partners abgestimmt werden.

220 **Nur Männer haben den Sexualtrieb,**

221 **Geschlechtsverkehr zu haben**

222 In der Natur ist der Mann der aktive Akteur bei der Fortpflanzung. Doch allein männliche
223 Erregung (Erektion) und Orgasmus (Ejakulation) garantieren keine Fortpflanzung. Ein Mann
224 muss auch motiviert sein, in eine Vagina zu ejakulieren. Männer genießen die geistige und

225 körperliche Lust des Geschlechtsverkehrs, sind sich aber auch der Notwendigkeit bewusst,
226 diesen zu nutzen, um ihren Erregungszyklus zu vollenden. Der männliche Orgasmus ist das
227 Ergebnis von Penetration und Stoßbewegungen und beendet das erotische Vergnügen des
228 Mannes.

229 Der Sexualtrieb ist ein bedeutender biologischer Drang des Mannes, Geschlechtsverkehr zu
230 haben. Er basiert auf der für den Mann (eine Person, die mit einem Penis geboren wurde)
231 einzigartigen Sexualpsychologie. Auch schwule Männer haben einen vergleichbaren Drang, in
232 eine Partnerin einzudringen. Rosemary Basson (2000) sagte: "To some degree, men experience
233 their desire as independent of context - often choosing to use the word 'drive'." [Bis zu einem
234 gewissen Grad erleben Männer ihr Verlangen als kontextunabhängig – und verwenden dabei
235 oft das Wort „Trieb“.] (p. 52)

236 Der männliche Sexualtrieb sorgt für die Stimulation bestimmter männlicher Anatomiebereiche.
237 Eine empfängliche Frau stimuliert beim Masturbieren ebenfalls bestimmte Anatomiebereiche.
238 Bei der weiblichen Anatomie ist ein anderer Bereich involviert, da der Mann jene Bereiche
239 stimuliert, die ihn erregen. Frauen sind aufgrund mangelnder mentaler Erregung nicht
240 motiviert, beim Partner Stimulation zu suchen. Säugetiere nutzen die Doggy-Stellung (Eintritt
241 von hinten) zur Paarung. Diese Stellung (Mann steht hinter der Frau) bietet dem Mann zwar
242 einen visuellen Reiz, betont aber die untergeordnete Rolle der Frau als Empfängerin des
243 männlichen Ejakulats.

244 Die Missionarsstellung (Frau liegt auf dem Rücken, Mann oben) ist die Standardstellung beim
245 Geschlechtsverkehr. Der Mann hat die Kontrolle über seine eigene Stimulation und seine
246 Stöße, während von der Frau nur minimaler Aufwand erforderlich ist. Allerdings macht diese
247 Stellung ihre mangelnde Reaktion für ihren Partner deutlich. Während Männer sich auf die
248 erotischen Reize des Geschlechtsverkehrs konzentrieren, genießen Frauen die emotionalen

249 Vorteile von Zärtlichkeiten mit dem Oberkörper (Küssen und Streicheln) als emotionale
250 Bindungsaktivität in Langzeitbeziehungen (da der Geschlechtsverkehr für die Frau keine
251 körperliche und erotische Stimulation bietet).

252 Frauen haben keinen Sexualtrieb. Niemand kann den Drang verspüren, von einem Penis oder
253 einem anderen Objekt penetriert zu werden. Genauso wenig können wir den Drang verspüren,
254 dass eine andere Person etwas mit uns tut. Basson (2000) sagte: "compared to men whose
255 responses are influenced more by testosterone, women have a lower biological urge to be
256 sexual for release of sexual tension" [Im Vergleich zu Männern, deren Reaktionen stärker von
257 Testosteron beeinflusst werden, haben Frauen ein geringeres biologisches Verlangen nach
258 Sexualität zur Entladung sexueller Spannung.] (p. 52). Eine erfolgreiche Fortpflanzung hängt
259 nicht nur vom Geschlechtsverkehr ab, sondern auch davon, dass eine Frau eine Familie
260 gründet. Wenn eine Frau beim Partner keine sexuelle Reaktion zeigt und ihr Sexualtrieb
261 nachlässt, kann sie die Umstände einer Schwangerschaft objektiver wählen. Sie optimiert ihre
262 reproduktiven Erfolgsaussichten, indem sie einen Partner wählt, der sie voraussichtlich über
263 die Jahrzehnte hinweg unterstützen kann, die nötig sind, um ein Kind großzuziehen.

264 **Die wichtigsten Merkmale der menschlichen** 265 **sexuellen Reaktion**

266 Männer finden es vielleicht unglaublich, dass viele Frauen sich selbst stimulieren, ohne jemals
267 einen Orgasmus zu erreichen (Kinsey et al., 1953). Und doch stimulieren Männer, die mit der
268 Natur der sexuellen Erregbarkeit vertraut sind, Frauen, die nie einen Orgasmus haben, über
269 Jahrzehnte hinweg. Ebenso akzeptieren Männer möglicherweise, dass Frauen über Liebe und
270 Erregung sprechen und diese mit emotionalen Faktoren beschreiben. Doch Männer wissen,

271 dass Erregung von erotischen Reizen abhängt und eine Beziehung nichts mit der sexuellen
272 Reaktion zu tun hat.

273 Die mentale und physische Stimulation, die zum Orgasmus führt, sollte bis zum Orgasmus
274 andauern, aber aus mehreren Gründen nicht darüber hinaus. Erstens: Wenn das Ziel der
275 Aktivität ein Orgasmus war, haben wir unser Ziel erreicht. Zweitens: Die Fantasie oder andere
276 mentale Reize sind nicht mehr wirksam, da die dadurch erzeugte Erregung nachgelassen hat.
277 Drittens: Die erhöhte Durchblutung, die die Schwellung des Penis verursacht hat, ist ebenfalls
278 abgeklungen, und weitere Stimulation ist weder angenehm noch zielführend. Aus diesen
279 Gründen ist eine Ruhephase erforderlich, bevor man einen weiteren Orgasmus anstrebt.

280 Ich schlage vor, die sexuelle Reaktion (den Erregungszyklus von der anfänglichen mentalen
281 Erregung bis zum finalen sexuellen Orgasmus) durch folgende Schlüsselemente zu
282 definieren, wobei sexuelle Reaktionsfähigkeit eine Voraussetzung ist:

283 (1) **Sexuelle Reaktionsfähigkeit:** Das Gehirn einer reaktionsfähigen Person reagiert positiv
284 auf erotische Reize, indem es Blut zum Penis leitet und ihn so zur Stimulation anregt.

285 (2) **Mentale Erregung:** Psychische Erregung baut sich auf, wenn das Gehirn auf erotische
286 Reize (eine Person, ein Objekt oder eine Fantasie) reagiert. Männliche Erregung ist spontan;
287 weibliche Erregung muss erzeugt werden.

288 (3) **Gleichmäßige Anatomie:** Die Durchblutung des Penis wird in Kombination mit
289 rhythmischen Stößen massiert, während die Person die Erregung durch die physische und
290 mentale Stimulation genießt.

291 (4) **Orgasmus beendet die Aktivität:** Die angestaute mentale und physische Erregung entlädt
292 sich in Form von lustvollen Beckenbodenkontraktionen. Die Qualität des Orgasmus ist
293 individuell verschieden. Idealerweise fühlen wir uns entspannt und befriedigt.sated.

294 **Abschluss**

- 295 (1) Eine detaillierte Beschreibung der männlichen sexuellen Reaktion (einschließlich
296 erotischer Reize sowie konsistenter Anatomie und Stimulationstechnik) hilft, ein weibliches
297 Äquivalent zu identifizieren.
- 298 (2) Reaktionsfähigkeit ist die erste Voraussetzung für das Erreichen eines Orgasmus, einer
299 zuverlässigen und wiederholbaren Reaktion von Geist und Körper, unabhängig von Geschlecht
300 und sexueller Orientierung.
- 301 (3) Ein Orgasmus beendet die Fähigkeit zu sexueller Aktivität; vor einem erneuten Orgasmus
302 ist eine Ruhephase erforderlich.
- 303 (4) Es ist nicht logisch anzunehmen, dass die weibliche sexuelle Reaktion häufig auftritt, da
304 sie keine Rolle in der weiblichen Fortpflanzungsfunktion spielt.

305 **Verweise**

- 306 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male.*
- 307 Indiana University Press. 1948.
- 308 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
- 309 *Human Female.* W.B. Saunders Company. 1953.
- 310 Shere Hite; *The Hite report;* Macmillan Publishing Company; 1976.
- 311 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
- 312 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 313 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
- 314 *Response.* Nosper.com. 2024
- 315 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
- 316 *Response.* Nosper.com. 2025.
- 317 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response.*
- 318 Nosper.com. 2025.
- 319 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness.* Nosper.com.
- 320 2025.