

Sexuelle Reaktion der Frau auf erotische Reize

1

2

3

4

5

6

7

8

9 **Autorin:** Jane Thomas, BSc

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

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

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

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

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

15 **Standort:** Vereinigtes Königreich

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

17 **Danksagungen:** Mit Dank an meinen Mann Peter für seine technische und moralische
18 Unterstützung sowie an meine treuen Follower in den sozialen Medien für ihre unermüdliche
19 Ermutigung über viele Jahre hinweg.

20 **Zusammenfassung**

21 **Hintergrund:** Es fehlt eine präzise Erklärung dafür, wie sexuell reaktive Frauen durch
22 erotische Reize erregt werden und welche Stimulationstechniken sie anwenden, um allein einen
23 Orgasmus zu erreichen.

24 **Ziel:** Eine Erklärung dafür zu liefern, wie eine Frau durch eigene Anstrengung einen Orgasmus
25 erreicht.

26 **Methode:** Ein neuer Forschungsansatz beschreibt eine weibliche sexuelle Reaktion, die mit
27 der männlichen vergleichbar ist. Diese Arbeit versucht, folgende Fragen zu beantworten:

28 Welche Rolle spielt Erotik für die sexuelle Reaktivität?

29 Inwiefern unterscheiden sich die Erregungsauslöser von Frauen von denen von Männern?

30 Was sind die Hauptmerkmale der menschlichen sexuellen Reaktion?

31 Welche Bedeutung hat der Zusammenhang zwischen Klitoris und weiblicher Masturbation?

32 Welche Stimulationstechniken wenden sexuell reaktive Frauen an, um einen Orgasmus zu
33 erreichen?

34 Warum werden Techniken der weiblichen Masturbation bei der Definition der weiblichen
35 sexuellen Reaktion nicht berücksichtigt?

36 **Stärken und Schwächen:** Dieser Ansatz liefert eine realitätsnahe Beschreibung von
37 Sexualität. Das Interesse von Männern an weiblicher Sexualität und das damit einhergehende
38 Desinteresse von Frauen erfordern jedoch erhebliche Anstrengungen, um die aktuellen
39 Vorstellungen über weibliche sexuelle Reaktionen zu aktualisieren.

40 **Schlussfolgerung:** Weibliche Masturbation beinhaltet die Identifikation der Frau mit dem
41 penetrierenden Mann sowohl physisch (durch Stimulation der Klitoris) als auch psychisch
42 (durch erotische Fantasien).

43 **Schlüsselwörter:** sexuelle Reaktion, Klitorisstimulation, erotische Fantasien, weibliche
44 Masturbation.

45 **Sprache:** Im Falle von Abweichungen oder Unstimmigkeiten zwischen dieser Übersetzung
46 und dem Original hat die englischsprachige Version Vorrang.

47	Inhaltsverzeichnis	
48	Einführung	1
49	Der Orgasmus hängt von der Reaktion des Gehirns auf Erotik ab	2
50	Die Notwendigkeit, sich auf die vorhandenen erotischen Reize zu konzentrieren	3
51	Die Position, die verwendet wird, um rhythmische Stöße nachzuahmen	5
52	Die an der weiblichen sexuellen Reaktion beteiligte Anatomie	6
53	Die Stimulationstechnik, die zum Orgasmus führt	7
54	Weibliche Masturbation bis zum Orgasmus muss selten sein	9
55	Abschluss	11
56	Verweise	12
57		

58 Einführung

59 Sigmund Freud prägte den Begriff „vaginaler Orgasmus“, den er den klitoralen Orgasmen bei
60 der weiblichen Masturbation als überlegen ansah. Obwohl nur wenige Frauen über ihre
61 sexuelle Reaktion sprechen, habe ich festgestellt, dass Sexualwissenschaftler wenig Interesse
62 an Techniken der weiblichen Masturbation zeigen. Untersuchungen (Rosemary Basson, 2000)
63 deuten darauf hin, dass die meisten Frauen den Orgasmus nicht als wesentlich für ihre sexuelle
64 Befriedigung betrachten. Daher bin ich zu dem Schluss gekommen, dass weibliche
65 Masturbation selten ist und manche Frauen emotionale Reaktionen beim Geschlechtsverkehr
66 mit einem Orgasmus verwechseln. Masturbation umfasst die manuelle Massage des
67 Penisschafts oder der Klitoris. Sie beinhaltet auch die Stimulation durch einen Partner (seltener
68 bis zum Orgasmus). Die meisten Frauen mögen keine Erotik und betrachten Masturbation als
69 Zeitverschwendung. Diese mangelnde Reaktionsfähigkeit erklärt, warum manche Frauen
70 masturbieren, ohne einen Orgasmus zu erreichen (Kinsey et al., 1953). Die meisten Frauen sind
71 nur sexuell aktiv, wenn sie auf die Initiative des Mannes reagieren. Basson fand heraus, dass
72 Frauen aufgrund ihres Bedürfnisses nach Intimität auf einen Partner reagieren. Emotionale
73 Verbundenheit spielt beim Alleinsein beim Masturbieren keine Rolle.

74 In meiner Jugend las ich über weibliche Masturbation, doch die Beschreibungen waren
75 ungenau. Als ich später selbst einen Orgasmus hatte, war ich von der Art meiner Techniken
76 überrascht. Die Unwissenheit über die weibliche sexuelle Reaktion wird durch Darstellungen
77 von Frauen, die scheinbar in erotischer Literatur einen Orgasmus erleben, noch verstärkt.

78 Ich weiß, dass ich mit dieser Erfahrung nicht allein bin, denn Kinsey kam zu dem Schluss, dass
79 der weibliche Orgasmus am zuverlässigsten durch Masturbation erreicht wird. Seine
80 Erkenntnis war jedoch äußerst unpopulär im Vergleich zu den politischen Vorteilen, die die
81 Förderung einer vermeintlichen weiblichen Reaktion auf Geschlechtsverkehr mit sich brachte.

82 Die Tatsache, dass seine Forschungsergebnisse ignoriert wurden, belegt, dass weibliche
83 Masturbation zum Orgasmus selten ist.

84 Angesichts dieser Seltenheit beschreibe ich meine Masturbationstechniken im Interesse der
85 Wissenschaft, um Missverständnisse über die weibliche sexuelle Reaktion auszuräumen und
86 zu dokumentieren, wie eine empfängliche Frau durch Masturbation einen Orgasmus erreicht.
87 Meine Lebenserfahrung ist, dass ich durch Selbststimulation einen Orgasmus erreiche, jedoch
88 nie mit einem Partner. Jahrelang habe ich Frauen gefragt, wie sie mit einem Partner einen
89 Orgasmus erleben. Da sie dazu nicht in der Lage sind, bin ich skeptisch, was diese angeblichen
90 Orgasmen angeht.

91 **Der Orgasmus hängt von der Reaktion des Gehirns** 92 **auf Erotik ab**

93 Jeder Erwachsene, der regelmäßig zum Orgasmus masturbiert, muss seine Vorstellungskraft
94 nutzen, um zuverlässige mentale Erregung zu erzeugen. Männer greifen bei der Masturbation
95 auf erotische Fantasien zurück (Kinsey et al., 1948), und es ist unlogisch anzunehmen, dass
96 Frauen ohne vergleichbare erotische Reize Erregung erreichen können. Erotik ist ein Konzept,
97 das mit den Genitalien und dem Geschlechtsverkehr zusammenhängt. Erotische Reize
98 umfassen visuelle und auditive Eindrücke sowie sexuelle Vorfreude und abstrakte Fantasien,
99 die die Sinne und das Gehirn so beeinflussen, dass sie körperliche und mentale Erregung
100 hervorrufen. Männer werden durch reale Auslöser erregt, die mit Gelegenheiten zum
101 Geschlechtsverkehr verbunden sind, wie beispielsweise die Anwesenheit einer einwilligenden
102 Partnerin.

103 Männer verspüren zudem einen starken Drang, den männlichen Sexualtrieb, zum
104 Geschlechtsverkehr. Dieser Drang wird verstärkt, sobald ein Mann den Adrenalinschub beim

105 Eindringen in den Körper einer Partnerin erlebt hat. Die meisten Jungen nach der Pubertät
106 masturbieren (als Ersatz für Geschlechtsverkehr), um ihre regelmäßige Erregung zu
107 befriedigen. Manche Männer masturbieren regelmäßig ihr Leben lang, um Abwechslung zu
108 genießen, ihre Erregung zu befriedigen oder weil sie Fantasien allein besser ausleben können.
109 Weibliche Masturbation ist kein Ersatz für Geschlechtsverkehr. Eine Frau masturbiert, um die
110 Lust ihrer sexuellen Reaktionen zu genießen.

111 Während Männer die Lust beschreiben, die sie durch visuelle Reize empfinden, die ihre
112 Erregung auslösen, wird Pornografie zensiert, um die Sensibilität von Frauen zu schützen. Das
113 Gehirn von Frauen reagiert nicht auf vergleichbare erotische Reize in der realen Welt, die bei
114 Männern Erregung auslösen. Kinsey (1953) merkt dazu an:

115 “Females do produce another, more extensive literature which is
116 called erotic, and do drawings which are called erotic; but most of
117 these deal with more general emotional situations, affectional
118 relationships, and love. These things do not bring specifically erotic
119 response from males, and we cannot discover that they bring more
120 than minimal responses from females.”

121 [Frauen verfassen zwar eine umfangreichere erotische Literatur und
122 fertigen erotische Zeichnungen an; diese behandeln jedoch meist
123 allgemeinere emotionale Zustände, Zuneigungsbeziehungen und
124 Liebe. Sie rufen bei Männern keine spezifisch erotische Reaktion
125 hervor, und auch bei Frauen lassen sich keine nennenswerten
126 Reaktionen feststellen.] (p. 672)

127 Manche Frauen behaupten, Pornografie zur sexuellen Erregung zu nutzen, aber genauso wie
128 sie mit Orgasmen prahlen, reagieren sie defensiv und wütend, wenn man sie nach konkreten
129 Details fragt, was ihre mentale Erregung auslöst.

130 **Die Notwendigkeit, sich auf die vorhandenen** 131 **erotischen Reize zu konzentrieren**

132 Auch sexuell empfängliche Frauen reagieren nicht auf die realen Reize oder visuellen Reize,
133 die Männer erregen. Eine Frau muss ihre mentale Erregung bewusst erzeugen. Wenn eine Frau

134 empfänglich ist, reagiert ihr Gehirn positiv auf gedankliche erotische Reize (wie erotische
135 Literatur). Sie nutzt surreale erotische Fantasien, indem sie sich mit der Rolle des
136 penetrierenden Mannes identifiziert. Dieser Erregungsmechanismus ist indirekt, da eine Frau
137 als Empfängerin im realen Leben sich vorstellen muss, was ein Mann erlebt. Eine empfängliche
138 Frau identifiziert sich gleichzeitig mit dem Empfänger (als Objekt sexueller Begierde) und mit
139 der Erregung des Mannes beim Eindringen und Ejakulieren in den Körper ihrer Geliebten. Die
140 Fantasien einer Frau beziehen sich nicht auf einen Mann, den sie kennt, oder auf ihre sexuelle
141 Beziehung.

142 Die weibliche Erregung ist deutlich weniger intensiv als die männliche. Die erste Phase besteht
143 darin, ein explizites Szenario auszuwählen (entweder imaginiert oder aus einem Buch), das im
144 Eindringen gipfelt. In dieser ersten Phase wird geprüft, ob Erregung möglich ist. Eine Frau
145 wiegt sanft ihre Hüften hin und her, während Zeige- und Mittelfinger beider Hände auf dem
146 Schambein ruhen. Ich spiele in Gedanken verschiedene Szenarien durch, bis ich spüre, wie
147 meine Klitoris auf die prickelnde mentale Erregung reagiert. Ich konzentriere mich auf die
148 männliche Befriedigung durch Penetration und Ejakulation.

149 Beim Masturbieren nehme ich oft die vaginale Feuchtigkeit wahr, besonders nach einem
150 Orgasmus, der jedoch keine erotische Lust mehr weckt. Vaginale Feuchtigkeit kann auch beim
151 Sex mit einem Partner in Erwartung sexueller Aktivität auftreten, ist aber kein Zeichen
152 mentaler Erregung. Vaginales Fisting (ein Partner dehnt den Scheideneingang mit den Fingern)
153 und Analverkehr (jeweils begleitet von sanften Berührungen der Klitoris durch den Partner)
154 können zwar einen körperlichen Höhepunkt hervorrufen, der ohne die Möglichkeit, Fantasie
155 zur Erregung zu nutzen, jedoch keine sexuelle Befriedigung darstellt.

156 Die soziale Dimension von Sex unterscheidet sich grundlegend vom Alleinsein. Dies hat nichts
157 mit Hemmungen zu tun. Weibliche Masturbation ermöglicht es Frauen, ihre sexuelle

158 Erregbarkeit ohne Schwangerschaftsrisiko zu genießen. Zudem wird sie, wenn sie allein ist,
159 nicht durch die stärkere sexuelle Erregbarkeit von Männern oder deren biologischen Trieb nach
160 Geschlechtsverkehr abgelenkt. Masturbation ist ein befriedigendes persönliches Vergnügen, da
161 sie erotische Fantasien aus dem eigenen Kopf auslöst und so die Erregung hervorruft.

162 **Die Position, die verwendet wird, um rhythmische**

163 **Stöße nachzuahmen**

164 Solange ich nicht masturbiere, bin ich mir weder mentaler Erregung noch des Bedürfnisses
165 nach sexueller Befriedigung bewusst. Manchmal masturbiere ich nur, um zu testen, ob ich
166 einen Orgasmus erreichen kann. Typischerweise masturbiere ich vor dem Einschlafen oder
167 nach dem Aufwachen. Die Umstände, die eine sexuelle Reaktion bei Frauen begünstigen, sind
168 äußerst begrenzt. Eine erregende Situation ist beispielsweise gegeben, wenn eine Frau allein
169 ist (ohne Gefahr der Störung) und auf dem Bauch liegt, die Augen geschlossen hat (oder
170 Beschreibungen expliziter Penetrationsszenarien liest) und die Hände beidseitig ihrer Vulva
171 platziert. Diese bequeme Position erleichtert die manuelle Stimulation der inneren Klitoris.

172 Die sexuelle Reaktion hängt von der Reaktion des Gehirns auf Erotik ab, die eine empfängliche
173 Person zu instinktiven Verhaltensweisen wie Stoßbewegungen motiviert. Zu diesen unbewusst
174 motivierten Verhaltensweisen gehören schweres Atmen, erhöhter Puls, Stöhnen und stoßende
175 Bewegungen. Bei der weiblichen Masturbation nutzt eine empfängliche Frau instinktive
176 Stoßbewegungen, die an die des penetrierenden Mannes erinnern. Dies steht im Gegensatz zu
177 den bewussten Verhaltensweisen einer Frau, beispielsweise wenn sie einen Mann zum
178 Geschlechtsverkehr einlädt (indem sie ihre Genitalien präsentiert). Der Einfluss von
179 Pornografie erklärt vermutlich die Forschungsergebnisse, wonach die meisten Frauen angeben,
180 im Liegen zu masturbieren (Hite, 1976). Diese Frauen erleben dabei keinen Orgasmus.

181 Ich habe versucht, im Liegen zu masturbieren, aber es funktioniert nicht. Weibliche
182 Masturbation ist eher beruhigend als explizit sexuell. Die Position ist entscheidend. Mit
183 geschlossenen Augen tauche ich in meine eigene Fantasiewelt ein. Die erotischen
184 Assoziationen sind psychologischer Natur, und der Rhythmus der Stimulation ist langsamer als
185 beim Mann. Mentale Erregung ist zentral für die Masturbation. Die bewusste Entscheidung,
186 sich intensiv auf erotische Fantasien zu konzentrieren, ist lediglich ein Mechanismus, um einen
187 Orgasmus zu erleben. Ohne sie ist ein Orgasmus unmöglich. Ich gebe den Versuch ohne
188 Frustration auf. Masturbation ist nur sporadisch reizvoll, wenn ein Orgasmus zuverlässig
189 erreicht werden kann.

190 **Die an der weiblichen sexuellen Reaktion beteiligte**

191 **Anatomie**

192 Hätte ich nichts von der Klitoris und ihrer Lage gewusst, hätte ich keinen Namen für das
193 anatomische Organ gehabt, das ich stimuliere. Jungen muss man nicht erklären, wie viel Freude
194 die Stimulation ihres Penis bereitet. Die Klitoris ist jedoch ein inneres Organ, und da weibliche
195 Erregung größtenteils unbewusst abläuft, ist sich selbst eine empfängliche Frau ihrer Klitoris
196 meist nicht bewusst. Die Klitoris kann zwar anschwellen, ihr fehlen aber die Muskeln an der
197 Peniswurzel, die Blut einschließen und eine Erektion verursachen.

198 Forscher konzentrieren sich auf die physische Stimulation. Die psychische Erregung der Frau
199 wird entweder vorausgesetzt oder übersehen. Der Begriff „Klitorisstimulation“ wird häufig
200 synonym mit der Stimulation der Eichel verwendet. Rachel Pauls (2015) bestätigt:
201 “Histological studies have demonstrated that the glans has many more small nerves than the
202 other clitoral components, supporting its role in sensation. Furthermore, it bears the smallest
203 proportion of erectile tissue among the structures of the clitoris” [Histologische

204 Untersuchungen haben gezeigt, dass die Eichel deutlich mehr kleine Nerven enthält als die
205 anderen Klitoriskomponenten, was ihre Rolle bei der Empfindung untermauert. Darüber hinaus
206 weist sie den geringsten Anteil an Schwellkörpergewebe unter den Klitorisstrukturen auf.] (p.
207 378). Das Fehlen von Schwellkörpergewebe erklärt, warum die Stimulation der Eichel keinen
208 Orgasmus auslöst. Das Schwellkörpergewebe (Cura und Corpora cavernosa) befindet sich im
209 Inneren der Klitoris.

210 Die Klitoris ist aufgrund ihrer offensichtlichen männlichen Konnotationen tabu. Die Klitoris,
211 die von einer sexuell erregten Frau stimuliert wird, ist das weibliche Äquivalent zum Penis.
212 Alfred Kinsey bemerkte, dass manche Frauen bei der Masturbation die Bewegungen des
213 Mannes beim Geschlechtsverkehr imitieren. Dies erscheint kontraintuitiv, da wir annehmen,
214 dass Frauen unabhängig von ihrem Wissen über die Orgasmusfähigkeit immer die Rolle der
215 passiven Partnerin einnehmen. Eine sexuell erregte Frau führt instinktive Stoßbewegungen aus,
216 ausgelöst durch eine mentale Erregung (deren sie sich sonst nicht bewusst ist), die sie zur
217 Stimulation der inneren Klitoris motiviert. Diese Stimulationstechnik wird instinktiv
218 angewendet (nicht kopiert oder erlernt) und ist immer dieselbe.

219 **Die Stimulationstechnik, die zum Orgasmus führt**

220 Die Techniken der Selbstbefriedigung von Frauen, einschließlich ihrer erotischen Fantasien
221 und ihrer präzisen Klitorisstimulation, sind bisher nicht dokumentiert. Daher wird
222 angenommen, dass nahezu jede körperliche Stimulation ausreicht, um die Angaben von Frauen
223 zu einem Orgasmus – sowohl allein als auch mit einem Partner – zu erklären. Ich habe jahrelang
224 täglich Frauen über das Internet nach ihrem Orgasmus gefragt. Nur wenige haben ihre
225 Orgasmustechniken detailliert beschrieben. Diese spiegeln typischerweise das wider, was wir
226 in der Pornografie sehen: die Zurschaustellung der weiblichen Genitalien, um Männer zu
227 erregen.

228 Zunächst massiere ich mit den Fingern das Schambein (Vulva) und drücke die Eichel in die
229 Scheidenhöhle. Während ich mich völlig in meine Fantasie verliere, steigert sich meine
230 körperliche und psychische Erregung. Sobald ich diese Steigerung spüre, drücke ich die Finger
231 beider Hände fest und rhythmisch (wie beim Kneten) unterhalb des Schambeins in das weiche,
232 schwammartige Gewebe beidseits der Schamlippen (beidseitig des Scheideneingangs).
233 Gleichzeitig spanne ich meine Gesäßmuskeln an, um den Druck auf die Klitoris zu maximieren.
234 Innerhalb weniger Sekunden erreicht die Orgasmus-Empfindung ihren Höhepunkt und die
235 sexuelle Spannung löst sich.

236 Beim Masturbieren steigen Körpertemperatur, Herzschlag und Atmung einer erregten Frau.
237 Beim Orgasmus konzentriert sie sich auf die Vorstellung des männlichen Vergnügens beim
238 Samenerguss. Stöhnen ist Teil ihres unwillkürlichen Ausdrucks sexueller Befriedigung. Die
239 Hauptmotivation zur Masturbation ist der Genuss einer befriedigenden sexuellen Ejakulation,
240 nicht die Erregung, die sie ermöglicht. Das Nachklingen des Orgasmus ist ein angenehmes
241 Gefühl, die Muskeln pulsieren. Sie fühlt sich befriedigt und entspannt.

242 Hite (1976) fragte: "If women know how to have orgasms, why don't they use this knowledge
243 during sex with men?" [Wenn Frauen wissen, wie man Orgasmen bekommt, warum nutzen sie
244 dieses Wissen nicht beim Sex mit Männern?] (p. 432) Frauen werden durch einen Partner nicht
245 erregt, daher ist körperliche Stimulation wirkungslos. Bei der Masturbation wird das innere
246 Organ stimuliert durch (1) äußeren Druck von vorne, indem die Finger beider Hände in das
247 Schamlippengewebe drücken, und (2) inneren Druck von hinten durch Anspannen der
248 Gesäßmuskeln. Beide Stimulationsarten sind nicht möglich, wenn ein Penis in die Vagina
249 eindringt. Doch unabhängig von der Stimulationsart gibt es ohne mentale Erregung keinen
250 Orgasmus. Die soziale Umgebung mit einem Partner macht eine intensive Konzentration auf
251 Fantasien unmöglich und schließt deren Einsatz aus.

252 **Weibliche Masturbation bis zum Orgasmus muss** 253 **selten sein**

254 Sexuelle Lust wird typischerweise eher mit Geschlechtsverkehr als mit Masturbation in
255 Verbindung gebracht. Dies mag erklären, warum manche Frauen sexuelle Lust eher über
256 emotionale Belohnungen durch einen Partner als über dessen Reaktionsfähigkeit definieren.
257 “At its core, we define ... sexual pleasure as the experience of positive affect (‘feeling good’)
258 during sexual activities. ...” [Im Kern definieren wir sexuelle Lust als das Erleben positiver
259 Gefühle („sich wohlfühlen“) während sexueller Aktivitäten.] (Werner et al, 2023, p. 314)
260 Sexuelle Lust ist jedoch weit mehr als nur ein gutes Gefühl; die sexuelle Reaktion ist emotional
261 bedeutsam.

262 Manche Frauen behaupten, emotionale Reize würden beim Geschlechtsverkehr mit einem
263 Partner einen Orgasmus auslösen. Ich selbst war jedoch verliebt. Mentale Erregung als
264 Reaktion auf Erotik ist etwas anderes. Sie beinhaltet ein Gefühl mentaler Erregung und eine
265 damit einhergehende lustvolle Reaktion im Beckenbereich. Wenn Frauen von einem Orgasmus
266 sprechen, meinen sie oft die Kontraktionen des Beckenbodens. Die Orgasmuskrämpfe sind
267 lustvoll. Doch es kommt auch zu einer Freisetzung sexueller Emotionen, wenn die mentale
268 Erregung ihren Höhepunkt erreicht.

269 Wir können daraus schließen, dass der weibliche Orgasmus in der Bevölkerung selten ist, da
270 die meisten Frauen:

- 271 • wenig Interesse an Erotik oder Fantasien zeigen;
- 272 • wenig Interesse an der Klitoris zeigen; und
- 273 • nicht über sexuelle Lust oder den Unterschied zwischen Geschlechtsverkehr und
274 Masturbation sprechen.

275 Weibliche Genitalverstümmelung (FGM) wird von Frauen selbst durchgeführt und ist Teil des
276 Spektrums der Methoden zur Steigerung der Attraktivität, der Selbstverletzung und der
277 Zurschaustellung, denen Frauen sich unterziehen, um Männern zu gefallen. Kein Mann würde
278 Verstümmelung befürworten, wenn Frauen auf Klitorisstimulation mit einem Partner reagieren
279 würden. Frauen gehen davon aus, dass sie beim Geschlechtsverkehr einen Orgasmus haben
280 sollten. Männer akzeptieren diese Annahme, weil sie ihrer Erfahrung entspricht:
281 Geschlechtsverkehr sei befriedigender als Masturbation. Doch manche Frauen wissen, wie sie
282 einen Orgasmus erreichen (durch Masturbation), und viele andere wissen, wann sie keinen
283 Orgasmus erreichen (mit einem Partner). Eine empfängliche Frau akzeptiert, dass ihr
284 Sexualleben und ihre sexuelle Reaktion unterschiedliche Vorgänge sind. Trotz der Forschung,
285 die diese Erfahrung stützt, werden Behauptungen von Frauen über Orgasmen mit einem Partner
286 im Einklang mit erotischer Fiktion und männlichen Fantasien über die weibliche Reaktion
287 propagiert.

288 Women assume that they should orgasm from lovemaking. Men accept this assumption because
289 it accords with their experience: that intercourse is more rewarding than masturbation. Yet
290 some women know how they orgasm (by masturbating) and many others know when they don't
291 orgasm (with a lover). A responsive woman accepts that her sex life and sexual response are
292 separate activities. Despite the research supporting this experience, women's orgasm claims
293 with a lover are promoted in line with erotic fiction and male fantasies about female response.

294 **Abschluss**

295 (1) Bei der Beurteilung von Berichten über die sexuelle Reaktion von Frauen müssen
296 Forschende nachweisen, dass eine Frau empfänglich für sexuelle Reize ist (dass ihr Geist
297 positiv auf konzeptuelle erotische Reize reagiert).

298 (2) Sexualwissenschaftler:innen benötigen detaillierte Informationen über die
299 Orgasmustechniken von Frauen, um beurteilen zu können, ob diese wahrscheinlich zu mentaler
300 Erregung und sexueller Befriedigung führen.

301 (3) Weibliche Masturbation ist tabu, da der Phallus mit männlichen Konnotationen verbunden
302 ist und erotische Fantasien sowie die Stimulation der Genitalien mit männlicher Sexualität
303 assoziiert werden.

304 (4) Eine empfängliche Frau nutzt erotische Fantasien, um einen Orgasmus zu erreichen, indem
305 sie sich psychologisch mit dem penetrierenden Partner identifiziert und die klitorale
306 Stimulation mit instinktiven Stößen kombiniert.

307 **Verweise**

- 308 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
309 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 310 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.
311 Indiana University Press. 1948.
- 312 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
313 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- 314 Shere Hite. *The Hite report*. Macmillan Publishing Company. 1976.
- 315 Pauls, Rachel. Anatomy of the clitoris and the female sexual response. *Clinical Anatomy* 28.3
316 (2015): 376-384.
- 317 Werner, Marlene, Michèle Borgmann & Ellen Laan. Sexual pleasure matters—and how to define
318 and assess it too. A conceptual framework of sexual pleasure and the sexual response.
319 *International Journal of Sexual Health* 35.3 (2023): 313-340.
- 320 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
321 *Response*. Nosper.com. 2024
- 322 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
323 *Response*. Nosper.com. 2025.
- 324 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
325 Nosper.com. 2025.
- 326 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
327 2025.

328 Thomas, Jane. *The Key Characteristics of Human Sexual Response*. Nosper.com. 2026.