

Weibliche sexuelle Reaktion auf emotionale Reize

Autorin: Jane Thomas, BSc

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

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

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

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

E-Mail-Adresse: jane@nosper.com

Standort: Vereinigtes Königreich

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

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

20 **Zusammenfassung**

21 **Hintergrund:** Der Einfluss fiktionaler Medien seit den 1950er Jahren hat dazu geführt, dass
22 wir die Bedeutung der reproduktiven Rollen, die die unterschiedliche Sexualität von Männern
23 und Frauen prägen, unterschätzen.

24 **Ziel:** Alternative, explizitere und konstruktivere Informationen für Paare mit unterschiedlichen
25 sexuellen Bedürfnissen sollen aufgezeigt werden.

26 **Methode:** Ein neuer Forschungsansatz legt nahe, dass Paare realistischere Erwartungen an ihr
27 Sexualleben haben sollten. Diese Arbeit versucht, folgende Fragen zu beantworten:

28 Warum ist die Klitorisstimulation nicht immer Bestandteil des heterosexuellen
29 Geschlechtsverkehrs?

30 Was motiviert eine Frau, auf den männlichen Wunsch nach Geschlechtsverkehr einzugehen?

31 Warum ist Geschlechtsverkehr zentral für heterosexuelle Beziehungen?

32 Warum wird der weibliche Orgasmus so häufig diskutiert, der männliche hingegen selten
33 erwähnt?

34 Warum wird weibliche sexuelle Dysfunktion in Bezug auf Geschlechtsverkehr definiert?

35 Wie können Paare von einem besseren Verständnis der emotionalen und sexuellen Bedürfnisse
36 beider Geschlechter profitieren?

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

41 **Fazit:** Um dem häufigen Problem unterschiedlicher sexueller Bedürfnisse zwischen den
42 Geschlechtern entgegenzuwirken, sollten Paare dazu angehalten werden, die unterschiedlichen
43 Bedürfnisse des anderen Geschlechts zu verstehen und zu akzeptieren.

44 **Schlüsselwörter:** sexuelle Reaktion, Orgasmus, Geschlechtsverkehr, weibliche sexuelle
45 Funktionsstörung.

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

48 **Inhaltsverzeichnis**

49 **Einführung** **1**

50 Die Voreingenommenheit in der Darstellung sexueller Lust 2

51 Die Definition des weiblichen Orgasmus als Reaktion auf einen Liebhaber 4

52 Penetrativer Sex ist Teil einer sexuellen Beziehung mit einem Mann 5

53 Niemand prahlt mit dem männlichen Orgasmus oder spricht darüber 7

54 Sexuelle Funktionsstörungen bei Frauen versus Gesetze zur sexuellen Einwilligung 8

55 Verbesserung der Informationen für Frauen und ihre Partner 9

56 **Abschluss** **12**

57 **Verweise** **13**

58

59 Einführung

60 Ab meinem siebzehnten Lebensjahr hatte ich festgestellt, dass die intensive Beschäftigung mit
61 erotischen Fantasien die mentale Erregung erzeugte, die mich instinktiv dazu trieb, mich selbst
62 zum Orgasmus zu bringen. Als ich mit achtzehn Jahren zum ersten Mal Geschlechtsverkehr
63 hatte, war ich schockiert über das völlige Fehlen körperlicher Empfindungen und mentaler
64 Erregung. Ich hatte angenommen, dass Geschlechtsverkehr eine ähnliche mentale Erregung
65 und einen ähnlichen Höhepunkt hervorrufen würde. Mir wurde sofort die Täuschung in
66 erotischer Fiktion bewusst und auch, warum nur Männer für Sex bezahlen.

67 In unseren Zwanzigern und erneut in unseren Dreißigern suchten mein Partner und ich
68 Therapeuten auf. Sie fragten weder nach meinen Masturbationstechniken, noch gingen sie auf
69 die mentale und körperliche Stimulation ein, die Frauen nutzen, um mit einem Partner einen
70 Orgasmus zu erreichen. Es wurde nicht erwähnt, dass Frauen einen Orgasmus vortäuschen. Sie
71 gingen davon aus, dass andere Frauen mit einem Partner einen Orgasmus erreichen. Mein
72 Problem blieb ein ungelöstes Rätsel. Auch meine Pflicht, meinem Partner Geschlechtsverkehr
73 anzubieten, wurde vorausgesetzt, aber nie begründet. Da der Geschlechtsverkehr die sexuelle
74 Frustration meines Partners linderte, fühlte ich mich nicht wirklich frei. Anfangs konzentrierte
75 ich mich darauf, meinen Partner zu befriedigen, doch da ich selbst keine Erregung verspürte,
76 nahm meine Bereitschaft dazu allmählich ab, und der Geschlechtsverkehr mit anschließendem
77 männlichen Orgasmus wurde zur Norm.

78 Mit 35 Jahren suchte ich in einem letzten verzweifelten Versuch, mein Problem zu verstehen,
79 eine Sexualberatungsstelle in der Londoner Harley Street auf. Der dortige klinische Psychologe
80 kam zu dem Schluss, dass ich normal sei. Es gab keine Erklärung für meine Erfahrungen. Seine
81 Beratung implizierte, dass Orgasmen ausschließlich auf körperlicher Stimulation beruhen.

82 Meine Pflicht, Geschlechtsverkehr anzubieten, sei klar, unabhängig von meiner Reaktion
83 darauf.

84 Ich beschloss, selbst zu recherchieren. Doch obwohl ich detailliert beschrieb, wie ich allein
85 einen Orgasmus erreiche, und obwohl ich jahrelang täglich Frauen (über das Internet) fragte,
86 wie sie mit einem Partner einen Orgasmus erreichen, fand ich nur wenige Frauen, die bereit
87 waren, über Orgasmustechniken zu sprechen. Therapeutinnen verwiesen mich entweder auf ein
88 Buch oder auf eine sogenannte Expertin für den weiblichen Orgasmus.

89 **Die Voreingenommenheit in der Darstellung sexueller** 90 **Lust**

91 Männer verspüren einen Sexualtrieb und nehmen daher an, dass Frauen ebenso begeistert vom
92 Geschlechtsverkehr sein müssen. Es ist jedoch sinnlos, die weibliche Empfänglichkeit allein
93 über den Geschlechtsverkehr zu definieren, der zwar den männlichen Orgasmus ermöglicht,
94 die Frau aber als Empfängerin des männlichen Ejakulats schwängert. Zuverlässige
95 Verhütungsmittel haben es Frauen ermöglicht, leichter Geschlechtsverkehr anzubieten, da sie
96 sich vor Schwangerschaft und einem Leben mit Kindern schützen können. Diese sexuelle
97 Bereitschaft beruht jedoch eher auf dem Wunsch der Frauen, ihren Partner zu befriedigen und
98 eine emotionale Bindung zu fördern, als auf einem reinen Sexualtrieb.

99 Die Arbeit von Masters und Johnson (1966) ist bei Sexualwissenschaftlern und der
100 Öffentlichkeit beliebt, da sie – basierend auf einer kleinen Stichprobe – annahmen, dass Frauen
101 beim Geschlechtsverkehr Orgasmen erleben. Sie stimmten zwar darin überein, dass die Klitoris
102 die Quelle des weiblichen Orgasmus ist, stellten aber eine (nie bewiesene) Theorie auf, wonach
103 der eindringende Penis die Klitoris indirekt stimuliert. Diese vorgeschlagene Stimulation steht

104 im Gegensatz zur direkten Stimulation, die Frauen bei der Masturbation anwenden, sowie zur
105 direkten penialen Stimulation, die Männer bevorzugen.

106 Es gibt gute Gründe für Wissenschaftler, Behauptungen über weibliche Orgasmen zu
107 hinterfragen, denn:

108 (1) Es herrscht die Fehlvorstellung, Frauen reagierten sexuell wie Männer mit einem Partner;

109 (2) Frauen, die behaupten, mit einem Mann einen Orgasmus zu haben, genießen erhebliche
110 Vorteile;

111 (3) Es ist nach wie vor ein großes Tabu, als sexuell dysfunktional eingestuft zu werden; und

112 (4) es gibt keinerlei biologische Belege für weibliche Orgasmen.

113 Männer könnten glauben, Frauen zu mehr Geschlechtsverkehr zu bewegen, indem sie
114 Geschlechtsverkehr als Quelle weiblicher Lust hervorheben. Ebenso könnten Frauen denken,
115 sie steigerten ihre sexuelle Attraktivität für Männer, indem sie mit Orgasmen prahlten. Doch
116 wer wird hier getäuscht? Männer interpretieren Behauptungen über weibliche Orgasmen als
117 Zeichen weiblicher Begeisterung für Geschlechtsverkehr. Kinsey (1948) fand jedoch heraus,
118 dass die Orgasmusbehauptungen von Frauen keinen Einfluss auf die Häufigkeit des
119 Geschlechtsverkehrs haben. Hite (1976) kam zu dem Schluss: (S. 420) "...women who did not
120 orgasm with their partners were just as likely to say they enjoyed sex as women who did."
121 [...Frauen, die mit ihren Partnern keinen Orgasmus hatten, gaben genauso häufig an, Sex zu
122 genießen, wie Frauen, die einen Orgasmus hatten.] (p. 420)

123 Die Definition des weiblichen Orgasmus als Reaktion 124 auf einen Liebhaber

125 Rosemary Basson stellte das Modell von Masters und Johnson in Frage, das davon ausging,
126 dass Männer und Frauen ähnlich auf sexuelle Reize reagieren. Wie Kinsey und Hite kam sie
127 zu dem Schluss, dass die sexuelle Befriedigung von Frauen eher von emotionalen Belohnungen
128 als vom Orgasmus abhängt.

129 “women’s motivation (or willingness) to have a sexual experience
130 stems from a number of ‘rewards’ or ‘gains’ that are not strictly
131 sexual, these rewards being additional to, and often of far more
132 relevance than, the women’s biological neediness or urge.”

133 [Die Motivation (oder Bereitschaft) von Frauen, eine sexuelle
134 Erfahrung zu machen, rührt von einer Reihe von „Belohnungen“ oder
135 „Gewinnen“ her, die nicht rein sexueller Natur sind; diese
136 Belohnungen kommen zusätzlich zu dem biologischen Bedürfnis oder
137 Trieb der Frau hinzu und sind oft von weit größerer Bedeutung.]
138 (Basson, 2000, p. 52)

139 Basson bezieht sich auf eine Studie (Cawood 1996), in der nur 2 von 50 prämenopausalen
140 Frauen angaben, mehr als einmal pro Woche sexuelle Gedanken zu haben, und 23 von ihnen
141 berichteten, weniger als einmal im Monat oder nie sexuelle Gedanken zu haben. Während
142 Männer von Genuss an Erotik und den Freuden des Geschlechtsverkehrs sprechen, berichten
143 Frauen von einem Gefühl der Verpflichtung. Basierend auf ihrer eigenen Arbeit schlussfolgerte
144 Basson:

145 “... the awareness of their partner’s physical sexual arousal. Rather
146 than being an erotic stimulus (as it usually is for men), this can be
147 negatively perceived if women feel somehow responsible for it and
148 feel that they have some responsibility to attend to it.”

149 [... das Bewusstsein für die körperliche sexuelle Erregung ihres
150 Partners. Anstatt ein erotischer Reiz zu sein (wie es normalerweise bei
151 Männern der Fall ist), kann dies negativ wahrgenommen werden,
152 wenn Frauen sich dafür verantwortlich fühlen und das Gefühl haben,
153 sich darum kümmern zu müssen.] (Basson, 2000, p57)

154 Manche Frauen halten emotionale Verbundenheit für entscheidend für die sexuelle Erregung.
155 Ich habe festgestellt, dass Frauen oft nicht verstehen, dass Erregung von der positiven Reaktion
156 des Gehirns auf erotische Reize abhängt. Sie glauben, dass Verliebtsein und sinnliches
157 Vergnügen gleichbedeutend mit einem Orgasmus sind. Folglich sind für sie mentale und
158 körperliche Stimulation irrelevant. Ich war selbst schon verliebt, aber diese Gefühle,
159 romantischen Fantasien und sinnlichen Freuden lösen keine mentale Erregung aus. Wenn ich
160 masturbiere, gibt es keinen Partner, keine Romantik und keine emotionale Verbindung. Um
161 die für einen sexuellen Orgasmus notwendige mentale Erregung zu erzeugen, muss ich jedes
162 Mal auf erotische Fantasien zurückgreifen. Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass die meisten
163 Frauen nicht auf erotische Reize reagieren und Masturbation für sie daher bedeutungslos ist.
164 Geschlechtsverkehr ist die einzige sexuelle Aktivität, an der sie jemals teilnehmen.

165 **Penetrativer Sex ist Teil einer sexuellen Beziehung** 166 **mit einem Mann**

167 Die sexuelle Reaktion des Mannes ist konsistent und zuverlässig. Männer, unabhängig von
168 ihrer sexuellen Orientierung, konzentrieren sich auf penetrativen Sex (vaginaler oder analer
169 Geschlechtsverkehr). Lesben hingegen, obwohl sie eine Vagina besitzen, suchen nicht nach
170 vaginaler Penetration, selbst nicht mit einem Dildo. Sowohl das Fehlen sogenannter vaginaler
171 Orgasmen, das die sexuelle Dysfunktion der Frau definiert, als auch das über penetrativen Sex
172 definierte sexuelle Verlangen sind für Lesben irrelevant. Frauen, unabhängig von ihrer
173 sexuellen Orientierung, konzentrieren sich auf emotionale Reaktionen und Liebesakt. Es wird
174 jedoch angenommen, dass nur heterosexuelle Frauen durch das Eindringen eines Penis in die
175 Vagina erregt werden.

176 Die Definition des weiblichen Orgasmus als kooperativer Akt beim Geschlechtsverkehr
177 verschleiert die Bedeutung der sexuellen Reaktion. Frauen wird vermittelt, dass ein Orgasmus
178 leicht zu erreichen sei, weshalb manche Frauen annehmen, dass sie beim Geschlechtsverkehr
179 mit einem Partner einen Orgasmus erleben. Wenn sie jedoch nicht durch dieselbe Aktivität mit
180 einem attraktiven Fremden motiviert werden, sind es eher die Vorteile einer umfassenderen
181 Beziehung als der Akt selbst, die sie zur Kooperation beim Geschlechtsverkehr bewegen. Die
182 finanziellen Vorteile, die durch die Vermarktung von Geschlechtsverkehr als weibliches
183 Vergnügen erzielt werden, behindern eine Verbesserung der Beratung von Frauen.

184 Die Definition des weiblichen Orgasmus als kooperatives Vergnügen Es gibt für die meisten
185 Paare keinen Grund, sich Hilfe für ihr Sexualleben zu suchen. (1) Die meisten Frauen
186 masturbieren nie und haben geringe Erwartungen an einen Orgasmus. (2) Der männliche
187 Sexualtrieb sorgt dafür, dass Paare Geschlechtsverkehr haben, unabhängig vom Wunsch der
188 Frau. (3) Paare sprechen selten über sexuelle Lust. Die meisten Frauen täuschen keinen
189 Orgasmus vor, weil die meisten Männer sich auf ihr eigenes Vergnügen beim
190 Geschlechtsverkehr konzentrieren.

191 Der ganze Hype um den weiblichen Orgasmus ist nur ein Teil des Spiels, das Männer und
192 Frauen spielen. Unsere sogenannte Erwachsenenkultur beinhaltet, dass Frauen ihre
193 Bereitschaft zu sexueller Interaktion (meist penetrativem Sex) signalisieren, indem sie die
194 sexuellen Bedürfnisse des Mannes befriedigen und im Gegenzug die Belohnungen erhalten,
195 die er ihnen beim Geschlechtsverkehr bietet. Die meisten Frauen lassen sich von den Mythen
196 rund um den weiblichen Orgasmus nicht beeinflussen. Sie sind blind für Gespräche über
197 sexuelle Funktionsstörungen und erkennen, dass Behauptungen über Orgasmen nur Angeberei
198 sind.

199 **Niemand prahlt mit dem männlichen Orgasmus oder** 200 **spricht darüber**

201 Die sexuelle Reaktion wird vom Gehirn ausgelöst, und das männliche Gehirn reagiert deutlich
202 empfindlicher als das weibliche. Es gibt wesentlich mehr erotische Reize, die die männliche
203 Erregung auslösen. Dies ist nachvollziehbar, da die sexuelle Reaktion für die männliche
204 Fortpflanzungsfähigkeit unerlässlich ist. Die männliche sexuelle Reaktion ist durch den
205 Erregungszyklus von der Erektion bis zur Ejakulation definiert. Männer genießen: (1)
206 psychologische Belohnungen: ein Gefühl der Dominanz, emotionale Akzeptanz und
207 Penetration; und (2) physische Stimulation: Penetration, Stoßen und Ejakulation. Für Frauen
208 werden all diese Lustmomente mit dem Orgasmus gleichgesetzt. Der männliche Orgasmus tritt
209 häufig und zuverlässig auf, insbesondere beim Geschlechtsverkehr. Dennoch prahlen Männer
210 nicht mit ihrem Orgasmus, da er ihre Fähigkeit zu sexueller Aktivität einschränkt. Die sexuelle
211 Reaktion endet mit dem Orgasmus. Somit beendet der Orgasmus sowohl den Genuss der
212 Erregung als auch die physische und erotische Lust, die Männer beim Geschlechtsverkehr
213 erleben. Die weibliche Sexualität wird bewundert, weil sie diese Einschränkung nicht kennt.
214 Frauen können unbegrenzt Geschlechtsverkehr anbieten, da es keinen Zeitpunkt gibt, an dem
215 die Vagina nicht mehr von einem erigierten Penis penetriert werden kann. Der Zeitpunkt des
216 weiblichen Orgasmus beim Geschlechtsverkehr ist also nicht eindeutig. Nur ein vorgetäuschter
217 Orgasmus kann zeitlich mit der männlichen Ejakulation übereinstimmen.

218 Anfangs macht Sex nur einen kleinen Teil der gemeinsamen Zeit eines Paares aus. Eine Frau
219 akzeptiert das sexuelle Interesse des Mannes und seine Dankbarkeit nach dem
220 Geschlechtsverkehr als Zeichen seiner Zuneigung. Doch nach und nach konzentriert sich der
221 Mann mehr auf Sex und weniger auf die Beziehung als Ganzes. Eine Frau kommt zu dem
222 Schluss, dass sie für den Mann lediglich ein sexuelles Ventil ist, anstatt eine Person mit eigenen

223 Bedürfnissen und Reaktionen, deren Erfüllung sie von einem Partner erwartet. Frauen zeigen
224 keine Zuneigung mehr, weil der Mann jede Form körperlicher Nähe als sexuelle Einladung
225 interpretiert. Sobald die Zuneigung erlischt, wird Sex zu einem mechanischen Akt, der darauf
226 abzielt, männliche Bedürfnisse zu befriedigen und letztendlich keinen der beiden Partner
227 zufriedenstellt. Verliebtsein ist ein Grund, warum eine Frau bereit sein mag,
228 Geschlechtsverkehr anzubieten. Sie kann aber auch motiviert sein, einen Partner zu halten, die
229 Familie zusammenzuhalten oder Geld zu verdienen.

230 **Sexuelle Funktionsstörungen bei Frauen versus**

231 **Gesetze zur sexuellen Einwilligung**

232 Im viktorianischen Zeitalter wurden Frauen, die kein Interesse am Geschlechtsverkehr zeigten,
233 als frigid bezeichnet (was die männliche Wahrnehmung einer Frau widerspiegelte, die
234 Geschlechtsverkehr ablehnte, als lieblos oder kalt). Heute hat sich nur die Terminologie
235 geändert. Ein Mann kann bei jedem Geschlechtsverkehr eine andere Frau schwängern. Eine
236 Frau hingegen kann nur alle neun Monate schwanger werden. Anstatt als dysfunktional zu
237 gelten, sind dies normale Frauen, die sexuell anders reagieren als Männer.

238 Sexualberatung sollte niemanden beschuldigen oder als dysfunktional abstempeln. Wir sollten
239 Frauen ermutigen, ihre Erfahrungen zu teilen und daraus zu lernen, anstatt ihnen
240 vorzuschreiben, sich den gesellschaftlichen Erwartungen anzupassen. Fehlender weiblicher
241 Orgasmus kann niemals eine Dysfunktion sein, denn:

242 (1) Der weibliche Orgasmus hat keine reproduktive oder sexuelle Funktion;

243 (2) Frauen haben kein Bedürfnis nach Geschlechtsverkehr oder nach einem Orgasmus; und

244 (3) das Bedürfnis mancher Männer nach erotischer Rückmeldung lässt sich leicht durch
245 Vortäuschen befriedigen.

246 “A great many husbands wish their coitus were more frequent, and believe it would be if their
247 wives were more interested.” [Viele Ehemänner wünschen sich häufigeren Geschlechtsverkehr
248 und glauben, dass dies der Fall wäre, wenn ihre Frauen mehr Interesse daran hätten.] (Kinsey
249 et al, 1948, p. 571) Solange es Gesetze gibt, hatten Männer das Recht, Geschlechtsverkehr mit
250 ihren Ehefrauen zu erzwingen. Ein Mann konnte nicht wegen Vergewaltigung seiner Frau
251 angeklagt werden. Erst seit relativ kurzer Zeit wird das geringere Interesse von Frauen an
252 Geschlechtsverkehr respektiert. In Großbritannien haben selbst verheiratete Frauen
253 mittlerweile das Recht, den Wunsch ihres Mannes nach Geschlechtsverkehr abzulehnen
254 (Sexual Offences Act 2003). Doch die Einstellungen ändern sich langsamer als die Gesetze.
255 Die Gesellschaft sieht die traditionelle Rolle der Frau immer noch darin, dem Wunsch ihres
256 Mannes nach Geschlechtsverkehr nachzukommen. Leslie Margolin (2022) merkte an, dass
257 Sexualwissenschaftler und Therapeuten heutzutage, selbst wenn sie weiblich sind, davon
258 ausgehen, dass die von Männern gewünschte Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs
259 selbstverständlich Vorrang vor der von den meisten Frauen bevorzugten Häufigkeit haben
260 sollte. “Sexual decisions, in the final analysis must be personal.” [Sexuelle Entscheidungen
261 müssen letztendlich eine persönliche Angelegenheit sein.] (Masters, Johnson & Kolodny, 1995,
262 p. 412)

263 **Verbesserung der Informationen für Frauen und ihre**

264 **Partner**

265 Die Vermarktung weiblicher Orgasmen ist zwar lukrativ, aber auch schädlich. Der Glaube, dass
266 Geschlechtsverkehr automatisch zu Orgasmen führt, kann das Selbstvertrauen von Männern in
267 ihre eigene sexuelle Leistungsfähigkeit untergraben und zu Erektionsstörungen führen. Frauen
268 fühlen sich möglicherweise sexuell unzulänglich, wenn sie nie die Orgasmen erleben, von
269 denen andere Frauen prahlen. Es wird empfohlen, diese emotionalen Unsicherheiten in der

270 Bevölkerung zu behandeln. Paarberater sollten die unrealistischen Erwartungen, die durch
271 erotische Literatur geschürt werden, thematisieren und Paaren konstruktivere Ratschläge
272 geben.

273 Männer, insbesondere junge, verspüren ein starkes sexuelles Verlangen. Daher neigen sie dazu,
274 den Geschlechtsverkehr zu initiieren und zu steuern, während die Missionarsstellung der Frau
275 eine passive Mitwirkung am Liebesakt ermöglicht. Probleme entstehen, wenn die romantische
276 und erotische Leidenschaft nachlässt. Paare müssen verstehen, dass langfristige Beziehungen
277 Kompromisse erfordern.

278 Männer erwarten beim Sex erotische Befriedigung. Frauen sollten versuchen, ihr geringeres
279 Interesse zu verbergen und den erotischen Aspekt des Geschlechtsverkehrs, den Männer
280 genießen, nicht zu beeinträchtigen. Behauptungen über Orgasmen sind überflüssig. Zärtliche
281 Streicheleinheiten und Küsse signalisieren Zugänglichkeit. Sie muss auch keinen Orgasmus
282 vortäuschen. Sie kann sich dem Rhythmus ihres Partners anpassen oder ihn beim Liebesspiel
283 zärtlich berühren.

284 Frauen erwarten beim Sex Wertschätzung. Männer sollten Zuneigung zeigen, ohne jedes Mal
285 Sex zu erwarten. Sie sollten sich bemühen, ein charmanter Partner zu sein. Ein Mann sollte das
286 Bedürfnis einer Frau nach Gesprächen respektieren, indem er zuhört und sein geringeres
287 Interesse verbirgt. Gelegentlich seine eigenen Gedanken oder Gefühle mitzuteilen, zeugt von
288 Respekt für das Bedürfnis der Frau, Vertrauen aufzubauen.

289 Um die Dynamik einer sexuellen Beziehung zu verstehen, müssen Therapeuten Folgendes
290 berücksichtigen: (1) Wenn ein Paar Vorspiel praktiziert, wie sehr wird diese Aktivität von
291 beiden Partnern geschätzt? (2) Wie häufig erwartet ein Mann Geschlechtsverkehr? (3)
292 Inwieweit sind beide Partner bereit, auf die sexuellen Vorlieben des anderen einzugehen?
293 Heterosexuelle Männer halten es für selbstverständlich, dass Frauen für Männer sexuell

294 begehrenswert sein sollten. Sie erkennen selten an, dass sexuelles Verlangen auf
295 Gegenseitigkeit beruht. Ein Mann sollte sich bemühen, attraktiv zu wirken und sozial
296 zugänglich zu sein (indem er in die Beziehung investiert).

297 Ein Paar könnte den Ort des Geschlechtsverkehrs variieren und kurze Akte mit längeren
298 Sessions mit Vorspiel abwechseln. Vorspiel bringt Abwechslung, erhöht aber auch den Zeit-
299 und Arbeitsaufwand für die Frau. Es kann hilfreich sein, eine Wunschliste für beide Partner zu
300 erstellen (Kramer & Dunaway, 1994). Heterosexuelle Paare können sich der Tatsache
301 versichern, dass ihre Erfahrungen Teil eines breiten Spektrums sexueller Normalität sind.

302 **Abschluss**

303 (1) Es wurden unrealistische Erwartungen geweckt, doch da Männer den Orgasmus nicht als
304 wesentlichen Aspekt männlicher Befriedigung betrachten, gibt es keinen Grund anzunehmen,
305 dass der Orgasmus die weibliche Befriedigung definiert.

306 (2) Obwohl Therapeuten weder Erklärungen noch Lösungen für die mangelnde sexuelle
307 Reaktion von Frauen haben, suggerieren sie, dass Frauen den Geschlechtsverkehr unabhängig
308 von ihrer Reaktion darauf akzeptieren sollten.

309 (3) Selbst eine verheiratete Frau (zumindest in Großbritannien) ist rechtlich nicht mehr
310 verpflichtet, Geschlechtsverkehr anzubieten, dennoch erwartet die Gesellschaft von ihr, dass
311 sie ihrer Pflicht nachkommt, indem sie die sexuellen Bedürfnisse des Mannes befriedigt.

312 (4) Heterosexuelle Paare benötigen realistische Informationen, um die Konsequenzen der sehr
313 unterschiedlichen sexuellen und emotionalen Bedürfnisse von Männern und Frauen zu
314 verstehen.

315 Verweise

- 316 Shere Hite. *The Hite report*. Macmillan Publishing Company. 1976.
- 317 Basson, Rosemary. The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital*
318 *Therapy* 26.1 (2000): 51-65.
- 319 Cawood, Elizabeth HH and John Bancroft. Steroid hormones, the menopause, sexuality and
320 well-being of women. *Psychological Medicine* 26.5 (1996): 925-936.
- 321 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, & Martin, Clyde. *Sexual Behavior in the Human Male*.
322 Indiana University Press. 1948.
- 323 Kinsey, Alfred, Pomeroy, Wardell, Martin, Clyde & Gebhard, Paul. *Sexual Behavior in the*
324 *Human Female*. W.B. Saunders Company. 1953.
- 325 Margolin, Leslie. Eros under patriarchy: A study of Basson's 'sexual response model'.
326 *Psychology & Sexuality* 13.5 (2022): 1204-1213.
- 327 Masters, William, Johnson, Virginia & Kolodny, Robert. *Human Sexuality*. HarperCollins.
328 1995.
- 329 Kramer, Jonathan & Dunaway, Diane. *Why men don't get enough sex and women don't get*
330 *enough love*. Virgin Publishing Limited. 1994.
- 331 Thomas, Jane. *A Research Approach based on Empirical Evidence for Female Sexual*
332 *Response*. Nosper.com. 2024.
- 333 Thomas, Jane. *Interpreting the Previous Research Findings Relating to Female Sexual*
334 *Response*. Nosper.com. 2025.

- 335 Thomas, Jane. *Biological Precedents that Provide Evidence of Female Sexual Response*.
336 Nosper.com. 2025.
- 337 Thomas, Jane. *Men and Women's Sexual Behaviours that Reflect Responsiveness*. Nosper.com.
338 2025.
- 339 Thomas, Jane. *The Key Characteristics of Human Sexual Response*. Nosper.com. 2026.
- 340 Thomas, Jane. *Female Sexual Response to Erotic Stimuli*. Nosper.com. 2026.