

# Der große Unterschied – alles nur Strategie?

Sexualität ist einer der wenigen Bereiche, in denen es auch über das Klischee hinaus große Unterschiede zwischen Männern und Frauen gibt. Es gibt gute Gründe anzunehmen, dass Männer tatsächlich den stärkeren Sexualtrieb haben als Frauen, das heißt, dass sie motivierter sind, Sex zu haben.<sup>38</sup> Nicht nur, dass Männer übereinstimmend berichten, dass sie häufiger und mit mehr Partnern Sex haben möchten, sie denken auch häufiger an Sex und erleben ein intensiveres Verlangen nach Sex, sie masturbieren häufiger, haben mehr One-Night-Stands und mehr Sexualpartner. Das bedeutet allerdings nicht, dass Frauen ein geringeres Potenzial haben, beim Sex Lust zu empfinden. Ein Teil der Geschlechterunterschiede beim Sexualtrieb ist offenbar darauf zurückzuführen, dass Frauen mit Absicht einen geringeren Trieb berichten, weil die Gesellschaft es von ihnen verlangt; intensives sexuelles Verlangen könnte bei Frauen negativ bewertet werden, aber auch nach einer statistischen Bereinigung haben Männer immer noch den stärkeren Sexualtrieb. Zusätzlich unterscheiden sich Männer und Frauen aber auch erheblich in der Stärke ihres Sexualtriebs. Drei Viertel der Männer haben einen stärkeren Sexualtrieb als die durchschnittliche Frau. Andersherum hat eine x-beliebige Frau im Durchschnitt einen stärkeren Sexualtrieb als jeder dritte Mann. Es können sich also durchaus Paare finden, bei denen die Frau einen sehr viel stärkeren Trieb hat als der Mann; es ist aber seltener als andersherum. Bei beiden

Geschlechtern ist der Sexualtrieb von der Situation abhängig und schwankt je nach Stimmung, Tagesform und Alter.

Laut Evolutionspsychologie ergibt sich der Unterschied im Sexualtrieb daraus, dass Frauen mehr Zeit und Energie in die Nachkommen stecken müssen als Männer, deshalb suchen sie häufig länger nach einem besonders geeigneten Partner, der für die Nachkommen geeignete Ressourcen zur Verfügung stellen könnte. Dieses Vorgehen wird als langfristige Paarungsstrategie bezeichnet. Mit der gewählten Person würde man dann eine langfristige Partnerschaft eingehen und anschließend (fast) nur mit dieser Person Sex haben. Die kurzfristige Strategie besteht darin, einen Partner zu finden, der nur einen gewissen »Mindeststandard« erfüllt – mit dieser Person hat man dann wenige oder einmalige sexuelle Begegnungen. Das ist die Strategie des Machos. Sowohl Männer als auch Frauen können beide Strategien nutzen. Frauen bevorzugen die langfristige Strategie gegenüber der kurzfristigen, Männer nutzen die kurzfristige Strategie häufiger als Frauen es tun. In diesem Sinne wäre der stärkere Sexualtrieb der Männer dazu da, sie zu motivieren, sich viele Sexualpartner zu suchen. Tatsächlich ergibt es aber wenig Sinn, jedem Geschlecht eine bevorzugte Strategie zuzuordnen, vielmehr hängt es von der Situation ab, wer welche Strategie nutzt.

Zum Beispiel hat es einen Einfluss, aus welchen Alternativen man wählen kann. Wer als Mann aus vielen attraktiven Partnerinnen wählen kann, wird es nicht für nötig halten, sich festzulegen. Sobald man sich Männer und Frauen ansieht, die die gleiche Strategie nutzen, sind die Unterschiede erheblich kleiner. Männer, die nach der besonderen Person fürs Leben suchen, verhalten sich kaum anders als Frauen, die das Gleiche tun. Ein Beispiel: Im Durchschnitt wünschen sich Männer mehr Sexpartner als Frauen. Eine Studie kam zu dem Schluss, dass sich Frauen in ihrem Leben im Mittel vier bis fünf Partner wünschen, wohingegen Männer sich 18 Partner wünschen. Dieser Unterschied kommt aber nur durch einige wenige Männer zustanden, die sich eine extrem hohe Anzahl von Partnerinnen wünschen, vermutlich, weil sie eine kurzfristige Paarungsstrategie nutzen.<sup>39</sup>

Gleichzeitig ist es laut Evolutionspsychologie unter vielen verschiedenen Umständen sinnvoll für Frauen, mit wenigen Männern Sex zu haben, und für Männer, mit vielen Frauen Sex zu haben. Das macht Frauen zum limitierenden Faktor der Sexualität bzw. der Fortpflanzung.

Was das in der Praxis bedeutet, wurde in einer berühmten Studie deutlich: In der Untersuchung lief jeweils ein durchschnittlich attraktiver Student bzw. eine durchschnittlich attraktive Studentin über den Campus einer amerikanischen Universität und fragte Studierende, ob sie mit ihm/ihr schlafen würden. Keine einzige der angesprochenen Frauen stimmte der Einladung zu, während 75 % der angesprochenen Studenten zustimmten. Es sind also Frauen, die die Verfügbarkeit von Sex steuern und beschränken.<sup>40</sup> Das bedeutet meiner Meinung nach, dass das Erleben und Verhalten von Frauen wichtiger für die Abnahme der Sexualität in den letzten Jahren sein dürfte als das von Männern; Männer wären wesentlich großzügiger mit der Ressource Sex. Der Blick auf diese Befunde erklärt auch, warum die Vielzahl der Möglichkeiten, Gelegenheitssex zu haben, nicht zu einer starken Zunahme von Sex geführt hat: Er ist oft nicht attraktiv für Frauen. Die Ausnahme davon sind laut Evolutionspsychologie Situationen, in denen Frauen mit einer attraktiven Person Sex haben, während sie fruchtbar sind, und in einer festen Beziehung mit jemandem sind, der ihnen die Ressourcen für die Aufzucht der Nachkommen bietet. Das kann im Einzelfall evolutionär vorteilhaft sein, solange man nicht erwischt wird. Das sind natürlich nur Modellvorstellungen, der Mensch kann durchaus moralischer handeln, als die Evolutionspsychologie es vorhersagt.

## Die männliche Sexualität ist einfach

Das Modell von Masters and Johnson aus den 1960ern ist in seiner klassischen Vorstellung von Sexualität ziemlich simpel und teilt Sex in vier Phasen ein. Es beginnt mit der Erregungsphase, gefolgt von der Plateau-, Orgasmus- und Rückbildungsphase. In der Erregungsphase beginnen die Geschlechtsteile erste Reaktionen zu zeigen, Herzschlag und Blutdruck erhöhen sich, die Atmung wird schneller. Die Plateauphase ist eine Phase intensiver und hoher Muskelspannung, ansteigendem

Puls und schneller Atmung. Der Orgasmus beim Mann ist typischerweise kurz und führt zu einer »Entladung« der Anspannung. Bei Frauen variieren Orgasmen stärker. Auch Frauen können solche Einzelorgasmen erleben, sie haben aber auch ausdehnte oder kleinere aufeinanderfolgenden Orgasmen. Der Orgasmus wird gefolgt von der Rückbildungsphase, in der sich der Körper wieder in seinen Ausgangszustand versetzt.

Das spätere Modell von Kaplan fügte noch eine weitere Phase hinzu und nahm an, dass vor der Erregung eine Phase des Verlangens auftritt. Das sexuelle Verlangen wird vom limbischen System gesteuert und ist mit der Libido gleichzusetzen, das heißt, einige haben mehr, andere weniger davon. Das Verlangen kann sowohl von körperlichen als auch psychischen Faktoren abhängen. Die zugrundeliegende Idee ist, dass eine Person ihrem Alltag nachgeht und ab und zu ein Gedanke an Sex auftaucht, entweder spontan oder weil eine attraktive Person vorbeiläuft. Wenn sie sich nun weiter mit dem Gedanken beschäftigt, wird daraus Verlangen. Das Modell besagt, dass man eine Person, die aktuell kein Verlangen erlebt, stimulieren kann, wie man will, sie wird nicht sexuell erregt werden. Grundsätzlich gehen die Modelle davon aus, dass man bei hinreichender Stimulation immer von einer Phase in die nächste übergeht – das zeigt die Realität allerdings nicht. Da sich die Sexualforschung über Jahrzehnte hinweg an Männern orientiert hat, treffen beide Modelle zwar für die Mehrheit der Männer zu, aber nur selten auf Frauen. Der Grund dafür, dass die Modelle besser auf Männer als auf Frauen zutreffen, ist wahrscheinlich, dass die Ergebnisse von Versuchspersonen abgeleitet wurden, die bereit waren, in einem Labor Sex zu haben, und durch Penetration einen Orgasmus erreichen konnten, was, wie wir nun wissen, bei Frauen selten der Fall ist.

Um diese Einschränkung zu überwinden, wurde im Jahr 2000 ein neues Modell für Frauen vorgeschlagen, das Sexualität umfassender beschreibt und damit besonders das Erleben von Frauen besser abbildet.<sup>41</sup> Eine zentrale Annahme des neuen Modells ist, dass sexuelles Verlangen nicht immer spontan auftritt, sondern als Reaktion auf »äußere sexuel-

le Reize« entstehen kann. Obwohl auch Frauen spontanes Verlangen erleben können, tritt es seltener und besonders im Verlauf einer Langzeitbeziehung weniger häufig auf. Das spontane Verlangen kann schon nach einem Jahr wegfallen. Wenn das spontane Verlangen ausbleibt, bedeutet das, dass Frauen zu Beginn einer sexuellen Episode häufig neutral sind. Verlangen kann nach dem Beginn der Stimulation entstehen, wenn psychische und biologische Faktoren die Erregung begünstigen. Der Grund, weshalb Frauen dem Beginn der sexuellen Aktivität, also der Stimulation, zustimmen, basiert häufig darauf, dass sie einen Wunsch nach Intimität und Nähe haben und zum Partner eine positive Beziehung besteht. Verlangen oder sexuelle Erregung sind also nicht unbedingt der Ausgangspunkt für Sex. Im Zuge der sexuellen Aktivität, in der sich die Partner küssen und berühren, entsteht die nötige Erregung. Das bedeutet auch, dass das Nachlassen oder Ausbleiben von spontanem Verlangen bei Frauen in Langzeitbeziehungen ein ganz normaler Prozess ist, vor dem man keine Angst haben muss und der kein Hinweis darauf ist, dass etwas nicht stimmt. Viele Paare, die eine sexuelle Beratung aufsuchen, erleben diese Erklärung als eine große Erleichterung. Die Forschung bestätigt, dass spontanes Verlangen die Sexualität von Frauen im Gegensatz zu der von Männern selten passend beschreibt. Nur etwa ein Drittel (29 %) der Frauen findet, dass spontan auftretendes sexuelles Verlangen ihre Sexualität gut beschreibt.<sup>42</sup> Die meisten Frauen beschreiben, dass sie sowohl spontanes sexuelles Verlangen erleben als auch als Reaktion auf den Partner Lust entwickeln – je nach Studie sind es ungefähr 60 bis 70 %.

Das Modell sagt weiter aus, dass Frauen, die beim Sex wiederholt positive Erfahrungen machen, im Anschluss auch wieder motiviert sein werden, sexuellen Avancen zuzustimmen, weil sie positive Erwartungen entwickelt haben. Der Trick einer erfüllenden Sexualität in einer typischen heterosexuellen Beziehung ist also, nicht zu erwarten, dass die Frau spontan Lust hat, vielmehr führt eine gut funktionierende Beziehung dazu, dass die Frau die sexuellen Avancen des Mannes gerne annimmt, weil sie sich geliebt fühlt und erwartet, dass der Sex am Ende Spaß machen wird.

Da viele Männer häufiger bzw. zuverlässiger spontanes Verlangen erleben, ist es in Beziehungen zielführend, dass sie den Sex initiieren. Dabei handelt es sich vermutlich nicht nur um eine kulturelle Erwartung, sondern, um etwas Biologisches, das für die Mehrheit der heterosexuellen Paare am besten umsetzbar ist. Einige Paare weichen allerdings von dieser Verteilung ab. Diese Paare tauchen häufig in der Therapie auf und müssen lernen, mehr miteinander zu kommunizieren, um die Abweichungen von den Erwartungen zu überwinden. Da homosexuelle Paare keine derart ausgeprägten Erwartungen bezüglich typischer Abläufe beim Sex haben, sind sie oft geübter darin, über Sex zu reden. Sie lösen diese Probleme deshalb häufiger ohne professionelle Hilfe.

### Woran erkennt man Erregung?

Die Modelle betreffen noch einen anderen Aspekt: Klassisch wurde sexuelle Erregung mit Veränderungen der Genitalien (vor allem der Erektion), sexuellen Fantasien und dem Wunsch, sich selbst zu stimulieren, gleichgesetzt, was für Männer meist zutrifft. Sexuelle Erregung bei Frauen scheint stärker mit ihrem emotionalen Erleben zusammenzuhängen, z. B. dem Erleben von Vertrautheit oder Intimität. Die genitale Reaktion bei Frauen, also das Kontrahieren bzw. Zusammenziehen der Geschlechtsteile, sagt nur wenig über das Ausmaß ihrer geistigen Erregung aus. Das Gefühl der sexuellen Erregung ist bei Frauen also relativ unabhängig von den Reaktionen ihrer Geschlechtsteile oder anderen körperlichen Veränderungen, bei Männern hängt beides stärker zusammen.

Die Forschung zeigt, dass Frauen eine flexiblere, variabelere bzw. veränderbarere Sexualität haben als Männer.<sup>43</sup> Das heißt unter anderem, dass sich die Sexualität von Frauen stärker zwischen verschiedenen Kulturen unterscheidet als die von Männern. Zusätzlich gibt es mehr Unterschiede zwischen einzelnen Frauen und mehr Faktoren, die die sexuelle Erregbarkeit in unterschiedlichen Situationen ändern als bei Männern. Auch das macht es wahrscheinlich, dass die Ursache für die Abnahme der Sexualität der letzten Jahre eher auf der Frauenseite zu suchen ist als bei den Männern.

## Die Gender-Orgasmus-Lücke

Natürlich werden Menschen häufig Sex haben, wenn es ihnen Spaß macht. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, über die Gender-Orgasmus-Lücke zu sprechen oder, auf Englisch Gender-Orgasm-Gap. Damit ist gemeint, dass Frauen, die mit Männern Sex haben, wesentlich seltener Orgasmen erleben als Männer, die mit Frauen Sex haben. Je nach Studie berichten 30 bis 60 % der Frauen in Befragungen, Orgasmen zu erleben. Im Vergleich dazu berichten 70 bis 100 % der Männer über Orgasmen.<sup>44</sup> Daraus folgt: Frauen haben zwischen 20 bis 72 % weniger Orgasmen als Männer! Auf jeden Orgasmus einer Frau kommen also gut und gerne drei Orgasmen eines Mannes. Das ist der durchschnittliche Unterschied, der sowohl Sex in Beziehungen als auch außerhalb beschreibt. Wenn man sich nur Sex außerhalb von Beziehungen anschaut, ist der Unterschied größer. Es ist sicherlich wesentlich weniger motivierend, Sex zu haben, wenn man anschließend erregt und unbefriedigt neben seinem schnarchenden Partner liegen muss, als wenn man nach dem Orgasmus befriedigt einschlafen darf. Für einen Mann, der mit hoher Wahrscheinlichkeit einen Orgasmus erreichen wird, ist Sex ungleich attraktiver als für eine Frau, die das nicht erwarten kann.

## Orgasmus verzweifelt gesucht

Es ist nicht vollkommen klar, warum Frauen beim Sex mit Männern seltener Orgasmen erleben als Männer. Man könnte dahinter einen biologisch begründeten Unterschied vermuten, es gibt allerdings gute Gründe, die dagegensprechen. Nicht zuletzt die Tatsache, dass Frauen im europäischen Mittelalter als das Geschlecht galten, das weitaus mehr Freude am Sex hatte und stärkeres sexuelles Verlangen erlebte. Außerdem gilt auch, dass Frauen beim Sex mit Frauen oder beim Masturbieren weniger Probleme haben, Orgasmen zu erleben. Deshalb macht es wenig Sinn anzunehmen, dass die Gender-Orgasmus-Lücke rein biologisch oder gar unausweichlich wäre.

Erklärungen gibt es viele: Vor allem gibt es die Erwartung, dass Orgasmen für Frauen schwer erreichbar seien. Diese Erwartung könnte sich wie eine selbsterfüllende Prophezeiung in Realität verwandeln,

wenn wir uns weniger anstrengen, um etwas vermeidlich Unerreichbares zu erreichen. Die Forschung zeigt, wie falsch diese Annahme ist. In Laborversuchen brauchten freiwillige Teilnehmerinnen nur 1,45–13,82 Minuten, um durch die Stimulation der Klitoris einen Orgasmus zu erzielen. Selbst beim Sex mit dem Partner, bei dem sie etwas länger brauchen, erreichten sie im Schnitt nach nur 14 Minuten einen Orgasmus. Die Studie untersuchte heterosexuelle Paare in einer Langzeitbeziehung. Mit etwas Übung braucht man also für den Orgasmus der Partnerin nicht mehr Zeit als dafür, die Spülmaschine einzuräumen. Dabei ist davon auszugehen, dass eine befriedigte Partnerin auch darüber hinwegsehen könnte, dass die Spülmaschine nicht eingeräumt wurde. Der Aufwand dürfte sich also lohnen.

Zusätzlich erscheint der Orgasmus von Frauen nicht zentral für den Sex. Viele Paare, sowohl Männer als auch Frauen, sind der Ansicht, dass der Sex beendet sei, wenn der Mann einen Orgasmus hatte; der Orgasmus der Frau wird eher als optional angesehen. Dieses Muster findet sich auch in Pornos, in denen man oft nur sieht, wie der Hauptdarsteller einmal ejakuliert. Die Orgasmen davor werden rausgeschnitten, einerseits, um eine fast unbegrenzte Standhaftigkeit des Mannes zu vermitteln, und andererseits, um der Erwartung zu entsprechen, dass Sex mit der Ejakulation des Mannes vorbei sei. Dabei entsprechen die Filme nicht nur den gesellschaftlichen Erwartungen, zusätzlich geben sie sie auch wieder, das heißt, die Erwartungen werden kommuniziert – und dadurch gefestigt und repliziert. Wer Pornos konsumiert oder mit jemandem Sex hat, der das tut, ist mit dem Glauben konfrontiert, dass man von einem müden Mann nicht erwarten kann, sich um den weiblichen Orgasmus zu bemühen. Umgekehrt sieht kaum jemand ein Problem darin, von einer Frau zu verlangen, nach ihrem Orgasmus den Mann weiter zu befriedigen.

Es gibt durchaus gute Gründe dafür, anzunehmen, dass Männer nach dem Orgasmus müder sind als Frauen nach ihrem. Die gleichen Männer würden in der Arbeitswelt allerdings niemals von sich akzeptieren, dass sie ihre Arbeit nicht beenden, nur weil sie müde sind. Die Gesellschaft legt fest, was in Ordnung ist und was nicht und wie sich



Menschen verhalten sollen oder müssen. Besonders bei One-Night-Stands scheint die Gesellschaft Frauen nicht das gleiche Recht auf sexuelle Befriedigung zuzusprechen wie Männern. In einer Beziehung dürfen nach Meinung der Gesellschaft beide sexuelle Befriedigung erwarten.

Man kann die Gender-Orgasmus-Lücke aus zwei unterschiedlichen Perspektiven betrachten. Einerseits kann man den Männern vorwerfen, sich nicht ausreichend zu bemühen, andererseits machen Frauen es Männern nicht unbedingt leicht, die Schwere des Problems zu verstehen. Meiner Erfahrung nach ist der Orgasmus der Frau für viele Männer ein Mysterium, sie wissen nicht nur nicht, wie man ihn erreicht, sie wissen auch nicht, wie man ihn erkennt. Als ich jung war, war es eine beliebte Diskussion unter jungen Erwachsenen, wie man sicherstellt, dass die Bettgenossin keinen Orgasmus vorspielt. Das muss Kenner:innen der Materie überraschen, schließlich ist ein echter Orgasmus schwer zu spielen, gleichzeitig scheint der weibliche Orgasmus derart unbekannt zu sein, dass einige Männer bereit sind, in absolut allem einen Orgasmus zu erkennen.

Ein Mann Ende 40 hat mir einmal ernsthaft die Meinung unterbreitet, dass er den Orgasmus einer Frau daran erkannt hatte, dass sie eine Gänsehaut hatte. Ich hoffe, dass es nur wenige überrascht, dass eine Gänsehaut kein Hinweis auf einen Orgasmus ist. Tatsächlich sieht der weibliche Orgasmus nicht viel anders aus als der männliche. Beide Orgasmen führen zu einer schnelleren Atmung, rosigen Wangen, Schwitzen und unkontrollierbaren Zuckungen (Spasmen). Ohne Zuckungen kein Orgasmus. Bei einem guten Orgasmus sollten die Zuckungen den ganzen Körper erfassen. Als ich selbst jung war, hatte ich den Unterhaltungen von jungen Männern entnommen, dass die Vagina sich rhythmisch zusammenzieht, und das ist tatsächlich korrekt, das sollte die Vagina bei einem Orgasmus tun. Wenn allerdings ausschließlich die Vagina rhythmisch zuckt, ist es ein schwacher Orgasmus. Ein guter Orgasmus erfasst den ganzen Körper und nicht nur die Geschlechtsteile. Es verwundert nicht, dass der gleiche Mann, der Gänsehaut mit Orgasmus gleichsetzte, Angst hatte, dass ich einen epi-

leptischen Anfall haben könnte, als ich tatsächlich einen Orgasmus erlebte. Für Kenner:innen sieht ein epileptischer Anfall zwar nicht wie ein Orgasmus aus, aber es kommt ihm näher als Gänsehaut. Wer schon mal einen richtigen Orgasmus gesehen hat, wird zugeben müssen, dass er weder schwer zu erkennen ist, noch einfach vorzutäuschen. Ich wüsste nicht, wie ich das mit den Ganzkörperzuckungen schaffen sollte.

Das Erkennen von Orgasmen wird nicht einfacher dadurch, dass eine ganze Reihe von Frauen zugibt, Orgasmen vorzutäuschen. Je nach Studie berichten bis zu 2/3 der Frauen, das getan zu haben. Gleichzeitig sind viele Männer meiner Erfahrung nach so willig, Orgasmen zu sehen, wo keine sind, dass sie sich auch ohne jede Täuschungsabsicht von ihrem Erfolg überzeugen. Die Betroffenen glauben schon nach ein paar Stöhnen, dass sie einen Orgasmus ausgelöst haben. Entsprechend überschätzen Männer die Anzahl der Orgasmen, die Frauen beim penetrativen Sex erleben. Obwohl ich vermute, dass Männer nicht sehr gut darin sind, Orgasmen zu erkennen, gibt es keine sinnvolle Studie zu der Frage, wie zuverlässig Männer darin sind. Es spricht aber für sich, dass sich kaum eine Darstellerin in Pornos ernsthaft Mühe zu geben scheint.

In einem privaten Feldversuch habe ich einen Partner gebeten, mit mir einen Porno anzuschauen. In dem von ihm ausgewählten Filmchen masturbierte eine schöne junge Frau, ohne dabei einen Orgasmus zu erreichen oder auch nur vorzutäuschen. Ich erklärte meinem Partner, dass ich lieber einen Film sehen würde, in dem ich mir wenigstens einbilden könne, dass auch sie einen Orgasmus erlebt. Verständnislos hielt er inne und wies mich darauf hin, dass sie doch jede Menge Orgasmen gehabt hätte. Als ich ihn bat, mir die entsprechenden Stellen vorzuspielen, zeigte die Darstellerin nur ein Seufzen und ein verzücktes Lächeln. Ich bin bereit zu behaupten, dass es fast unmöglich ist, ein solch reizendes Lächeln zu zeigen, während man einen Orgasmus erlebt. Meiner Erfahrung nach sehen Menschen während des Orgasmus grundsätzlich ziemlich lächerlich aus.

## Warum wir Orgasmen vortäuschen

Nicht nur Frauen, auch Männer täuschen Orgasmen vor, wenn auch seltener als Frauen. Frauen berichten, dass sie Orgasmen vortäuschen, weil sie nicht glauben, einen Orgasmus erreichen zu können, um den Sex zu beenden oder um den Partner nicht zu verletzen bzw. um ihm zu gefallen. Die Gründe der Männer ähneln den Gründen von Frauen. Sie wollen der Partnerin nicht das Gefühl geben, unattraktiv zu sein, und ihr nicht wehtun. Für einige Männer scheint überhaupt nicht klar zu sein, wie sie Sex ohne Orgasmus beenden sollen, deshalb täuschen sie ihn vor. Andere wollen vorzeitige Ejakulationen verschleiern. Insgesamt scheinen die Gründe für das Vortäuschen eines Orgasmus eher gutartig zu sein, dennoch sollte man die möglichen langfristigen Schäden nicht unterschätzen.

Männer nehmen den Orgasmus der Partnerin selbstverständlich als einen Hinweis dafür, dass sie alles richtig gemacht haben, und werden versuchen, das Gleiche beim nächsten Mal wieder zu tun. Wenn die Frau in einer Partnerschaft den Orgasmus vorgetäuscht hat, muss sie entsprechend wieder damit rechnen, dass der Mann langweiligen Blödsinn macht und nichts dazulernt. Eine Frau, die bei einem One-Night-Stand den Orgasmus vortäuscht, überlässt den schwarzen Peter ihrer Nachfolgerin. Die wird es umso schwieriger finden zu erklären, warum das, was anderen Frauen so gut gefallen hat, bei ihr nicht funktioniert. Männer, die dieses oft genug erlebt haben, werden sich schwertun, etwas Neues zu lernen. Entsprechend scheint die Einstellung gegenüber anderen Frauen mitzubestimmen, ob eine Frau einen Orgasmus vortäuscht. Frauen, die anderen Frauen gegenüber negative sexistische Einstellungen haben, täuschen häufiger Orgasmen vor als Frauen, die weniger sexistisch sind. Eine liberale Einstellung zu haben scheint Frauen davon abzuhalten, Orgasmen vorzutäuschen, vielleicht weil sie glauben, dass Frauen ein Recht auf Orgasmen haben und es langfristig nicht sinnvoll ist, wenn große Teile der Bevölkerung nicht wissen, was Frauen im Bett wollen. Auf gesellschaftlicher Ebene kann Veränderung nur erreicht werden, wenn alle ehrlich sind. Man muss sich auch fragen, was einen Mann mehr verletzen würde, die Erkenntnis, dass er seiner Part-

nerin einmal nicht zum Orgasmus verhelfen konnte, oder die Möglichkeit, dass eine ganze Reihe von Partnerinnen ihn über Monate oder Jahre hinweg regelmäßig angelogen haben könnte. Mir fällt es nicht schwer zu wählen, was ich lieber hätte.

Die beste Möglichkeit, Orgasmen nicht vortäuschen zu müssen, ist natürlich, sie tatsächlich zu erleben. Was kann man dafür tun? Einige Positionen beim Sex sind zuverlässiger darin, Orgasmen zu produzieren als andere. Für Frauen wie für Männer gilt, dass Kommunikation den Sex verbessert. Trotz allem darf das Erreichen des Orgasmus nicht zu einem leeren Leistungsstreben führen, das Ganze sollte spielerisch und lustvoll sein, sonst werden Orgasmen eher vorgetäuscht. Zusätzlich kann man aber auch ungewollte Orgasmen provozieren. Diese unangenehmen Orgasmen entstehen unter besonderem Druck. Sie erreichen emotional oder körperlich nicht die Qualität eines normalen Orgasmus und sind in einigen Fällen sogar schmerzhaft. Das ist oft das Ergebnis, wenn der Orgasmus einer Frau zur Trophäe eines Mannes gemacht wird.

Grundsätzlich gilt, dass Menschen das, was ihnen Freude bereitet, auch häufig tun wollen. Wenn es weniger soziale Einschränkungen für Sex gibt als in den Jahrhunderten zuvor, die Menschen aber trotzdem weniger Sex haben, dann kann es nicht so schön sein, wie uns prophezeit wurde. Genau das zeigt uns auch die Gender-Orgasmus-Lücke. Entsprechend berichten mehr Männer als Frauen darüber, zu wenig Sex zu haben. Wenn man nicht erwarten kann, dass der Sex gut ist, wird man ihn auch nicht vermissen. Diese Dynamik könnte bei Frauen schwerer wiegen als bei Männern: Da Frauen weniger spontanes sexuelles Verlangen erleben und stattdessen sexuellen Handlungen zustimmen, weil sie die Erfahrung gemacht haben, dass es schön wird, wenn sie es tun, ist es besonders verheerend für Frauen, wenn sie wiederholt negative Erfahrungen machen.

## Was Frauen nicht guttut

Es gibt viele Aspekte von Sex, die ihn weniger attraktiv für Frauen machen als für Männer, und das auch dann, wenn man keine biologischen

Argumente, wie schon genannt, ins Feld führt. Neben den heterosexuellen Skripten, die die Lust von Frauen oft hintanstellen, ist Sex auch mit mehr Risiken für Frauen verbunden. Im Durchschnitt sind Frauen körperlich schwächer als Männer, und Sex oder die Suche danach bringt Frauen immer wieder in potenziell gefährliche Situationen. Einige aktuelle Entwicklungen scheinen das Problem sogar zu verstärken. Neue sexuelle Praktiken, denen besonders Frauen zum Opfer fallen, sind unter anderem Stealthing und Würgen. Stealthing beschreibt eine Methode, bei der Männer ohne Wissen der Partnerin während des Sex das Kondom entfernen. Die Frauen, die geschütztem Verkehr zugestimmt haben, werden also ohne ihr Wissen oder ohne ihre Einwilligung einem Gesundheitsrisiko ausgesetzt. Das Würgen von Frauen beim Sex ohne deren Einwilligung nimmt ebenfalls zu. Einige Frauen mögen es, beim Sex gewürgt zu werden. Es gehört jedoch in keinem Fall zum Standardrepertoire! Man muss also in jedem Fall fragen, ob eine Partnerin gerne gewürgt werden möchte. Viele Pornos haben es offenkundig auch zu einer besonders erstrebenswerten Handlung erklärt, dass ein Mann seinen Samen auf den Körper, in den Mund oder in das Gesicht einer Frau spritzt. Keine dieser Praktiken scheint bei Frauen besonders beliebt zu sein. Männer hätten sicher häufiger Sex, wenn sie sich solche extravagantesten Wünsche sparen würden.

Es wundert mich nicht, wenn Frauen weniger Orgasmen erleben – es gibt so viele Hindernisse! Eigentlich wundert es mich eher, dass sie überhaupt welche erleben. Schon allein, wenn ich mir die Fingernägel vieler Männer anschau, weiß ich nicht, wie. Die meisten von ihnen haben Fingernägel mit scharfen Ecken und Kanten, und damit wollen sie dann das empfindlichste Körperteil einer Frau berühren? Ich weiß nicht, wie das gut gehen soll. In Momenten wie diesen bin ich dankbar, dass viele Männer die Klitoris sowieso nicht finden und sich stattdessen in der Vagina verirren. Fingernägel mit spitzen Ecken sind zwar auch in der Vagina nicht praktisch, aber immerhin ist sie das Körperteil der Frau, das am wenigsten empfindlich ist, man will kantige Fingernägel also definitiv lieber in der Vagina als auf der Klitoris. Bei ausreichend intensiver Erregung stört es wahrscheinlich gar nicht mehr. Aber es

wäre schöner, wenn Männer stattdessen wüssten, wie man eine Nagelfeile benutzt. Ich hatte mehrere Partner, die sehr motiviert waren, mir einen Orgasmus zu verschaffen. Trotz meiner wiederholten Erläuterungen bestanden sie allerdings darauf, dies auf ihre eigene Weise tun zu wollen. Die Lösung war fast immer die gleiche, sie wollten die Dauer der Penetration verlängern, und das, obwohl es, wie bereits erwähnt, keinen Grund dafür gibt anzunehmen, dass die Mehrheit der Frauen überhaupt durch die Penetration zum Orgasmus kommen kann. Sie verlängerten also den langweiligen Teil des Geschlechtsverkehrs in der irrigen Annahme, dass mir das Vergnügen bereiten könnte. Die Penetration zu verlängern, führt bei vielen Frauen im besten Falle zu einer starken Erregung, die nie durch einen Orgasmus aufgelöst wird, oder im schlimmeren Falle zu Schmerzen wegen der wiederholten Reibung, ohne dabei auch nur anständig erregt zu werden. Beides ist hauptsächlich frustrierend. Die Lösung wäre, weniger auf die Penetration zu fokussieren und sich an Dingen zu orientieren, die Frauen tatsächlich Lust bereiten. Der wichtigste Schritt dazu wäre, Frauen zuzuhören.

Selbst Partner, die motiviert sind, sind oft nicht willig, ihren eigenen Genuss hintanzustellen. Dabei entsteht ein unnötiges Entweder-oder, bei dem Menschen annehmen, dass nur einer von beiden befriedigt werden kann mit dem Tun. Tatsächlich kann man aber ein paar Minuten das eine und anschließend das andere machen. Wenn der Partner dadurch stark erregt wird, hat man meist auch selbst etwas davon.

Da es auf weiblicher Seite so viel Potenzial zur Frustration gibt, muss es nicht überraschen, dass sich Frauen nach Alternativen umsehen. Eine weit verbreitete Lösung für die geringe Orgasmushäufigkeit von Frauen findet sich in Form von Sexspielzeugen. Auf diesem Gebiet gab es tatsächlich in den letzten Jahren beachtenswerte Fortschritte. Im Jahr 2014 meldete der deutsche Erfinder Michael Lenke eine neue Generation Vibratoren zum Patent an, die seitdem den Markt erobert haben. Die neuen Druckwellenvibratoren unterscheiden sich wesentlich von früheren Modellen. Anders als die vorher verbreiteten G-Punkt-Vibratoren, die man zur Penetration in die Vagina einführte, stimulieren Druckwellenvibratoren die Klitoris von außen. Das hatten frühere Geräte bereits

probiert, das neue Produkt ist aber dadurch revolutionär, dass es mit seiner Druckwellentechnologie leichten Unter- und Überdruck erzeugt. Das Ergebnis ist eine sanfte Stimulation, die nach übereinstimmender Meinung zuverlässig zum Orgasmus führt. Könnte es sein, dass Menschen weniger Sex haben, weil sich Frauen erfolgreich allein vergnügen? Ganz auszuschließen ist es nicht. Zeitlich passt das Auftauchen des neuen Vibrators nicht ganz zum Abfall der Sexualität, die in Deutschland schon 2016 beobachtet wurde. Ein anderes Problem an dem Argument ist, dass Sexspielzeuge auch großartig mit dem Partner zusammen genutzt werden können. Tatsächlich werden Sexspielzeuge sogar häufiger mit Partnern eingesetzt als bei der Selbstbefriedigung. Besonders, wenn man schnell unter einer lahmen Hand oder Zunge leidet, kann so ein Vibrator Abhilfe schaffen. Aus meiner persönlichen Erfahrung weiß ich, dass einige Männer sich von Vibratoren bedroht fühlen, während andere die Hilfe gerne annehmen und sich mit der Partnerin zusammen freuen.

Unabhängig davon, ob die Orgasmus-Lücke die Ursache für den Rückgang der Sexualität ist, haben Menschen sicher häufiger Sex, wenn die Orgasmus-Lücke geschlossen wird. Leider gibt es nicht nur auf der Ebene des Paares, sondern auch in der gesamten Gesellschaft eine ganze Reihe von Prozessen, die es gerade für Frauen schwieriger machen, Sex zu genießen. Soziale Medien haben offenbar besonders die psychische Gesundheit von Mädchen und jungen Frauen im Gegensatz zu jungen Männern negativ beeinflusst. Dazu gehört neben einem erhöhten Risiko für Depressionen und Essstörungen auch eine negativere Bewertung des eigenen Körpers. Die pausenlosen Vergleiche mit scheinbar makellosen Personen im Internet sind erdrückend. Das hat sich besonders negativ auf die Sexualität von Frauen ausgewirkt, weil laut Evolutionspsychologie das Äußere von Frauen wichtiger für die Partnerwahl ist als das von Männern. Die Schönheitschirurgie bedient die wachsenden Zweifel an der eigenen Attraktivität, das zeigt die starke Zunahme von Operationen im Intimbereich.