

# Was wir für mehr Gleichberechtigung im Bett tun können

T tagesspiegel.de/gesellschaft/kommst-du-schon-was-wir-für-mehr-gleichberechtigung-im-bett-tun-können-10080877.html

Anna Ruhland

August 5, 2023



*Ungerechtigkeit zwischen Männern und Frauen gibt es nicht nur in der Arbeitswelt – sondern auch im Bett. Seit Jahrhunderten akzeptieren Frauen, dass sie beim Sex oft keinen Orgasmus erlangen. Der Mythos: „Frauen kommen einfach nicht so leicht wie Männer“. Das Resultat: die sogenannte „orgasm gap“. Angelehnt an die „pay gap“, die Gehaltsunterschiede beschreibt, weist auch die „orgasm gap“ auf ein strukturelles Missverhältnis zwischen Männern und Frauen hin. Und zwar beim Sex.*

*Eine Untersuchung der International Academy of Sex Research (2017) mit 52.500 hetero- und homosexuellen Frauen und Männern zwischen 18 und 65 Jahren zeigte, dass 95 Prozent der Männer, aber nur 65 Prozent der Frauen beim Sex regelmäßig kommen. Auch der Sexspielzeug-Hersteller Amorelie gibt an, bei einer Umfrage unter seinen Kundinnen und Kunden große Unterschiede zwischen den Geschlechtern erfasst zu haben: Während Männer in 86 von 100 Fällen zum Orgasmus kommen, sind es nur 58 von 100 Frauen.*

*So weit, so ungerecht. Doch warum existiert dieses Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern und was können wir dagegen tun? Die Berliner Sexologin und Psychologin Lea Holzfurtner hat Antworten.*

**Frau Holzfurtner, viele Frauen fühlen sich ungenügend, weil sie durch Penetration nicht zum Höhepunkt kommen. Sie suchen Hilfe bei Ihnen, weil sie vaginale, statt „nur“ klitorale Orgasmen erleben möchten. Was ist dran an dieser Unterscheidung?**

Im Moment deutet die Wissenschaft stark darauf hin, dass alle Orgasmen von Menschen mit Vulva klitoraler Natur sind. Der größte Teil der Klitoris liegt im Inneren und ist, anders als die Klitoriseichel, von außen nicht sichtbar.

Durch Penetration wird also die innere Klitoris stimuliert. Daher handelt es sich dabei auch um einen klitoralen Orgasmus. Es gibt keine Hierarchie der Orgasmen. Kein Orgasmus ist „erwachsener“ oder richtiger als ein anderer.

## Die Gesprächspartnerin

---



© Lea Holzfurtner

In ihrer Berliner Praxis berät die Sexologin, Psychologin und Sexcoachin [\*\*Lea Holzfurtner\*\*](#) Klient:innen in Sachen Sex und **verhilft zu einem erfüllteren Sexleben mit (mehr) befriedigenden Orgasmen.**

Spezialisiert auf **Orgasmus- und Libidoherausforderungen** widmet sie sich vor allem einem Thema: dem weiblichen Orgasmus. Mit ihrem Buch „**Dein Orgasmus – ein Workbook für Menschen mit Vulva**“ will sie Frauen dabei unterstützen (leichter) zum Höhepunkt zu kommen und sich sexuell zu emanzipieren.

Statt von Frauen spricht Holzfurtner in dem Buch von „Menschen mit Vulva“ – weil mit der Benennung von Geschlechtern viele Konnotationen und Rollenbilder einhergehen.

## **Aber die meisten Frauen benötigen eine Stimulation der äußeren Klitoris, um zum Orgasmus zu kommen?**

Genau. In einer neueren Studie gaben nur vier Prozent der teilnehmenden Menschen mit Vulva an, komplett ohne externe Stimulation, also nur durch reine Penetration, regelmäßig zum Orgasmus zu kommen. Sie sind also anatomisch nicht darauf ausgelegt, durch reine Penetration einen Orgasmus erleben zu können.

Es gibt keine Hierarchie der Orgasmen. Kein Orgasmus ist 'erwachsener' oder richtiger als ein anderer.

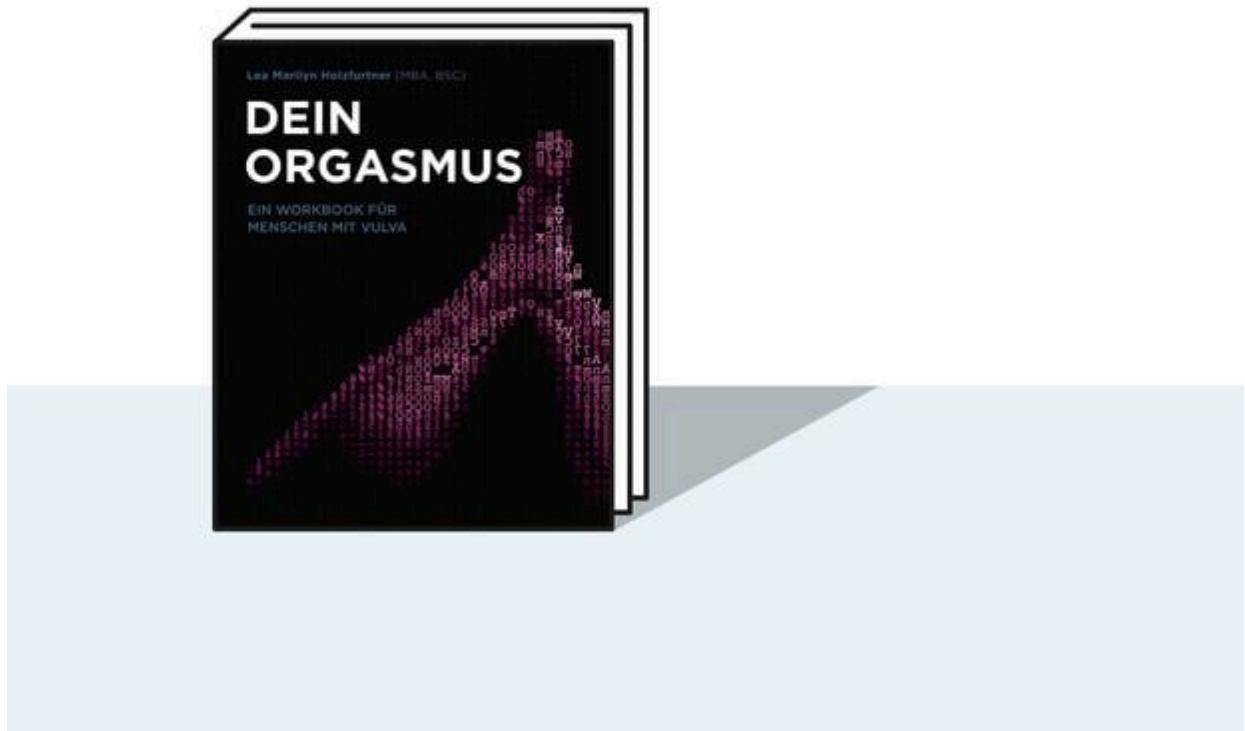
*Lea Holzfurtner, Sexologin*

### **Warum funktioniert das bei manchen Frauen trotzdem?**

Das ist von der Anatomie der Vulva abhängig. Wenn der Abstand zwischen Klitoriseichel und Vaginaleingang sehr kurz ist, wird die Klitoris bei penetrativem Sex automatisch durch den Penis oder das Becken des Partners mit stimuliert.

### **Wie kann heterosexueller Sex verändert werden, um ihn für Frauen lustvoller zu gestalten?**

Der größte Tipp, den ich geben kann, ist, darüber nachzudenken, wie man Sex definiert. Pornos, Bücher und Filme haben uns beigebracht, dass Sex Penetration bedeutet. Penis in Vagina – das ist das, wie ein Großteil der Menschen Sex definiert. Doch wenn man Sex als jegliche Art von sexueller Aktivität, die sexuelle Lust bereitet, betrachtet, fällt automatisch Druck ab. Dazu zählen auch Oralverkehr, Berührungen oder Stimulation durch Sextoys. Man sollte sich fragen: Was fühlt sich gut an? Was bereitet mir Lust? Was ist Sex für mich?



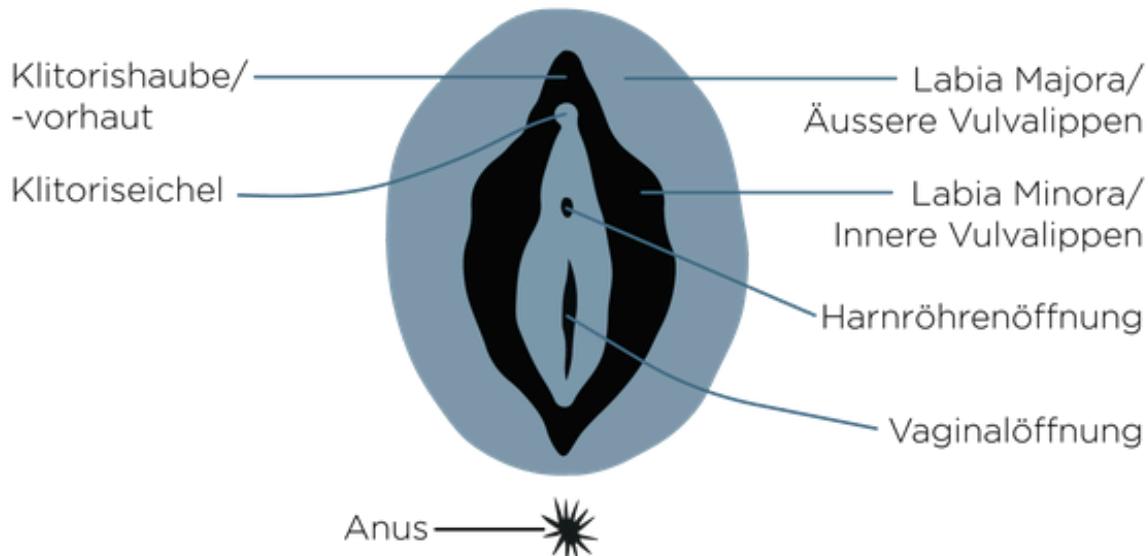
„Dein Orgasmus. Ein Workbook für Menschen mit Vulva“ von Lea Holzfurtner.

© Promo

*In einer Studie der Indiana University und Chapman University gaben 86 Prozent der homosexuellen Frauen an, regelmäßig beim Sex zum Orgasmus zu kommen. Was als Zeichen dafür gewertet werden kann, dass der klassische Hetero-Sex nicht an die Bedürfnisse und die Anatomie weiblicher Körper angepasst ist.*

*Klitorale Stimulation, also das, was Frauen in den allermeisten Fällen zum Kommen bringt, fällt hier oft unter die Kategorie „Vorspiel“. Mit dem Penis in die Vagina eindringen, also der Akt, der die meisten Männer am intensivsten stimuliert, gilt als „richtiger Sex“. Hetero-Sex ist also auf die Lust des Mannes ausgerichtet. Dabei sind der Studie zufolge vor allem drei Dinge wichtig für den weiblichen Orgasmus: Zungenküsse, Stimulation der Genitalien und Oralsex.*

# VULVA



Der anatomische Aufbau der Vulva.

© Lea Holzfurtner

Die Münchener Gesundheitspraktikerin Anna Mondry weist außerdem darauf hin, Welch große Wirkung kreisende Druckbewegungen bei penetrativem Sex haben können. Wollen Männer ihrer Sexualpartnerin zu einem Orgasmus verhelfen, sollten sie mehr mit ihrem Becken kreisen und den Penis gegen die Innenwände der Vagina drücken. In der Vagina existieren, anders als auf dem Penis, nämlich keine Reibe-, sondern lediglich Druckrezeptoren. Den Penis immer nur rein und raus zu bewegen, ist für Frauen daher relativ uninteressant.

## „Pay for your porn“: Feministische Pornos

[\*\*Fair produzierte und gleichberechtigte Pornos\*\*](#) sind ein großartiger Weg, um die Fantasie anzuregen und aus einer sicheren Position die eigenen Vorlieben besser kennenzulernen. Was turnt mich an? Welche Art von Sex erregt mich?

### Audiopornos:

- Femtasy
- Quinn
- Dispea

### Ethisch produzierte Pornoplattformen:

- Pink Label
- Paulita Pappel's Lustery

## Sexual-didaktisches Videomaterial:

- SexSmartFilms.com (Besondere Empfehlung: „Orgasmic Women: 13 Self Loving Divas“)
- Avid.com

### Gibt es Gedanken, die für einen Orgasmus hinderlich sind?

Grundsätzlich alle Glaubenssätze, die mit „Ich sollte ...“ beginnen. Zum Beispiel: „Ich sollte immer spontan Lust auf Sex haben“, oder „Ich sollte schneller kommen“. Diese Leistungsansprüche lösen extremen Druck aus und sorgen dafür, dass man Sexualität weniger genießen kann.

Ein weiteres Hemmnis ist, dass Sexualität bei Menschen mit Vulva viel mehr Schuld- und Schamgefühle auslöst als bei Menschen mit Penis, da weibliche Sexualität im Vergleich zu männlicher stark gesellschaftlich tabuisiert ist. Außerdem erlebe ich es in meiner klinischen Praxis, dass es für viele Menschen mit Vulva oft wichtiger ist, sich um andere anstatt um sich selbst zu kümmern. Diese Überfürsorglichkeit kann zu einer Unfähigkeit führen, sich fallen zu lassen und zu genießen.

In der Beratung versuche ich, die Problematik systemisch zu betrachten, denn Sex ist immer mit vielen Themen verknüpft. Wenn du in deinem Job unglücklich bist, Stress in deiner Beziehung hast oder dort ein Machtgefälle herrscht – wie soll dein Körper dann wie auf Knopfdruck funktionieren?

### Lust auf Sex ist individuell unterschiedlich ausgeprägt. Sollten alle Frauen ein Interesse daran haben, Orgasmen zu erleben?

Natürlich ist nicht für alle Menschen das Ausleben von Sexualität etwas Natürliches. Es ist völlig in Ordnung, asexuell zu sein und keine Libido zu haben. Wenn die Entscheidung gegen das Ziel, Orgasmen zu erleben, aber daher röhrt, dass man Sex aufgrund früherer Erfahrungen als frustrierend wahrnimmt und aufgegeben hat, dann ist das schade. Denn ein erfüllendes Verhältnis zum Umgang mit Sexualität zu haben, ist nicht nur empowernd, sondern hat auch zahlreiche Vorteile für Körper und Geist.

### Laut Lea Holzfurtner können Orgasmen ...

---

- Glücksgefühle auslösen
- Schmerzen lindern
- Stress abbauen
- Beziehungen verbessern
- Das Herz-Kreislauf-System aktivieren
- Bei Harninkontinenz helfen
- Eine antidepressive Wirkung haben
- Das Selbstwertgefühl stärken
- Das Immunsystem stärken
- Zu einem regelmäßigen Perioden-Zyklus beitragen
- Einen jünger aussehen lassen

*Sexolog:innen sind sich einig: Jeder Mensch besitzt die natürlichen Anlagen, um einen Orgasmus erleben zu können. Weibliche Orgasmen sind nicht komplizierter und Frauen brauchen auch nicht länger, um zum Höhepunkt zu kommen. Das zeigt eine Studie des Hamburger Instituts für Sexualforschung, bei der mehr als 91 Prozent der befragten Frauen angaben, durch Selbstbefriedigung regelmäßige Orgasmen zu erleben. Wenn Frauen masturbieren, haben sie also so gut wie immer einen Orgasmus. Und auch wenn manche Frauen einen Vibrator oder Dildo benutzen, spielt die Stimulation der äußeren Klitoris bei den meisten die Hauptrolle.*

### **Frau Holzfurtner, kann man Orgasmen üben?**

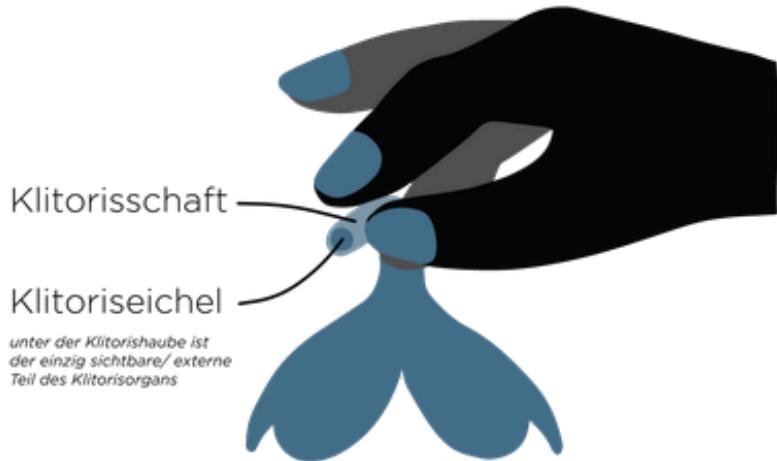
Ja, definitiv. Jeder Mensch mit Vulva kann lernen, Orgasmen zuzulassen.

### **Wie sehen diese Übungen aus?**

Der wichtigste Aspekt ist die Masturbation. Man sollte sich aktiv Zeit für Selbstbefriedigung nehmen und sich intensiv mit dem eigenen Körper beschäftigen. So hat man überhaupt erst die Möglichkeiten herauszufinden, welche Berührungen, welcher Druck, welche Intensität oder welche Fantasien sich für einen selbst gut und erregend anfühlen.

Bei der Masturbation sollte außerdem versucht werden, aus dem klassischen Muster, das man sich oft über Jahre angeeignet hat, auszubrechen. Ich empfehle auch, die innere Klitoris mit einzubeziehen, also bei der Selbstbefriedigung mit den Fingern in die Vagina hineinzugehen. Wird die innere Klitoris regelmäßig durch Berührungen stimuliert, reagieren die Nerven auch sensibler auf Penetration.

## INNERE KLITORIS



Die innere Klitoris spüren: Eine Technik, um die innere Klitoris zu stimulieren und angenehm intensive Orgasmen zu erleben.

© Lea Holzfurtner

### Was kann man noch tun, um intensivere Orgasmen zu erleben?

Die Dauer der Erregung hat einen großen Einfluss darauf, wie intensiv die Orgasmusfähigkeit ist. Eine gute Methode, um die Erregungsphase auszudehnen, ist Edging, also das Kommen bewusst hinauszuzögern.

Bei dieser Technik baut man die Erregung immer bis kurz vor dem Orgasmus auf und macht dann eine Pause – entweder innerhalb einer Masturbationssession oder auch über den Tag hinweg. Auch beim partnerschaftlichen Sex sollte unbedingt eine ausgedehnte Erregungsphase in den Sex eingeplant werden. Sprich: Lassen Sie sich Zeit beim „Vorspiel“.

### Tipps der Expertin: Kleine Helfer für intensivere Orgasmen

- Gleitmittel
- Tägliches Beckenbodentraining
- Sexspielzeug
- Achtsamkeit (Atemübungen, Meditation, progressive Muskelentspannung)
- Gemeinsame Masturbation mit Partner oder Partnerin
- Geeignete Sexstellungen zur manuellen Stimulation der Klitoris (Reiterstellung, Doggystyle, Löffelchen ...)
- Kreativ werden und Neues probieren

## Wie kann man seine sexuellen Wünsche gegenüber dem Partner oder der Partnerin am besten zum Ausdruck bringen?

Das Thema sollte auf keinem Fall unmittelbar nach unbefriedigendem Sex, sondern in einem ruhigen, neutralen Moment angesprochen werden. Fällt es schwer, die eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren, empfehle ich das „Ja-Spiel“. Hierbei bekräftigt man die Partner während des Sex durch reines „Ja“-Sagen und bringt so zum Ausdruck, was sich für einen gut anfühlt.

Sextoys können auch bei Hetero-Sex hilfreich zur zusätzlichen klitoralen Stimulation sein. Man sollte Sexspielzeuge innerhalb der Partnerschaft immer als Verbündete sehen und nicht als Konkurrenz.

*Eine Studie des finnischen Population Research Institute aus dem Jahr 2017 zeigt, wie wichtig die Qualität der Beziehung für erfüllenden Sex ist. Entscheidend für die Anzahl der weiblichen Orgasmen war die Verbundenheit zu Partner oder Partnerin, denn dann herrschte eine sichere Basis, um offen über Sexualität und die eigenen Bedürfnisse zu sprechen. In die Kommunikationsfähigkeit zu investieren, lohnt sich also in jedem Fall.*

*Fazit: Grund für die „orgasm gap“ ist nicht nur fehlendes anatomisches Wissen, es sind auch tief sitzende patriarchale Strukturen, die dazu führen, dass Frauen ihre Orgasmen weniger einfordern. Doch Sex ist nicht nur gesund für Körper und Geist, sondern auch ein wichtiger Teil individueller Selbstbestimmung. Mit den richtigen Methoden können auch Frauen beim Sex regelmäßig Orgasmen erleben, anstatt immer nur dem männlichen Partner beim Kommen zuzusehen.*