

Hochschule Merseburg, University of Applied Sciences

Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie Zürich

Master of Arts Sexologie 7, 2024

# Gender Orgasm Gap

Oder wie sich gesellschaftliche Strukturen auf die  
Häufigkeit des Orgasmus auswirken

Elvira Gübeli

Matrikelnummer 30981

1. Fachsemester, Modul 1, Essay

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	3
Orgasmus.....	3
Klitoraler, zervikaler und vaginaler Orgasmus.....	4
Gründe für den Gender Orgasm Gap .....	5
Orgasm Equality.....	6
Fazit .....	8
Literaturverzeichnis .....	9
Selbständigkeitserklärung .....	10

## Einleitung

Seit vielen Jahren steht fest, dass in heterosexuellen Beziehungen Männer beim Sex deutlich häufiger einen Orgasmus erleben als ihre Partnerinnen. Dieser Unterschied ist so gross und bedeutsam, dass er in zahlreichen Studien untersucht wurde und einen eigenen Namen bekam: den Gender Orgasm Gap. Laut einer Literaturrecherche von Döring und Mohseni (2002, S.81) beträgt der durchschnittliche Gender Orgasm Gap rund 30 Prozent zuungunsten der Frauen. Seit den Sechzigerjahren werden Gründe und Erklärungen für dieses Phänomen gesucht und unterschiedliche Empfehlungen für eine Schliessung der Differenz der Orgasmushäufigkeit beim Heterosex herausgegeben. Die Massnahmen reichen von personalen zu gesellschaftlichen Faktoren bis hin zu Beziehungs- und sexuellen Interaktionsfaktoren (Döring & Mohseni, 2022). Doch wie kann es sein, dass nach all dieser Zeit und trotz der vielfältigen Handlungsempfehlungen der Gender Orgasm Gap noch immer gleich gross ist wie damals, als er zum ersten Mal erforscht wurde? Ist es möglich, dass hier tiefliegende, gesellschaftliche Strukturen wirken, die von der betroffenen Frau oder dem Paar nur schwer aufzubrechen sind? Zeigt der Gender Orgasm Gap eine weitere Auswirkung der Ungleichstellung von Mann und Frau, so wie dies auch beim Gender Pay Gap oder beim Gender Care Gap der Fall ist?

Nach der Beantwortung dieser Fragen, schliesst die Autorin das vorliegende Essay mit dem Fazit ab, in welchem ausserdem erläutert wird, wo die Arbeit von Sexolog\*innen ansetzt, um den Gender Orgasm Gap zu verringern.

Wenn im vorliegenden Essay die Begriffe «Frau» und «Mann» verwendet werden, so sind jeweils Menschen damit gemeint, welche sich mit dem Geschlecht identifizieren, das ihnen bei der Geburt zugeteilt wurde. Also Personen, die cisgeschlechtlich sind. Aus Platzgründen und einem Mangel an weiterer Forschung wird ausschliesslich auf die Sexualität in heterosexuellen Begegnungen eingegangen.

## Orgasmus

Als Orgasmus wird der Moment der höchsten sexuellen Erregung bezeichnet, auf welchem eine Phase der Entspannung und des Wohlbefindens folgt (Conn & Hodges, 2023). Wie wichtig dieser Orgasmus für das Individuum in der Paarsexualität allerdings ist, entscheidet das jeweilige Geschlecht, wobei es hier durchaus gegensätzliche Meinungen gibt. Für viele Männer und Frauen ist die orgastische Entladung des Mannes untrennbar mit der Vorstellung von Sex verknüpft. Erlebt der Mann keinen Orgasmus, ist der Sex noch nicht fertig. Geht es jedoch um den Orgasmus der Frau, gibt es gegenteilige Ansichten. Einige Frauen empfinden ihn als optional und behaupten, dass sie den Sex auch ohne Orgasmus

genauso geniessen können. Demgegenüber stehen Frauen, die bei ausbleibendem Orgasmus Enttäuschung und Frustration verspüren (Levin, 2004).

Während der Orgasmus des Mannes meist mit der Ejakulation einhergeht und somit zentral für die Fortpflanzung ist, konnte bisher kein Zusammenhang zwischen dem weiblichem Orgasmus und erhöhter Fruchtbarkeit hergestellt werden (Döring & Mohseni, 2022). Hier stellt sich die Frage, warum die Frau überhaupt orgasmusfähig ist, wenn dies für die Reproduktion nicht notwendig ist. Ein möglicher Erklärungsansatz besagt gemäss Döring und Mohseni (2022), dass sich der Orgasmus der Frau als evolutionsbiologisches Nebenprodukt zum männlichen Orgasmus entwickelt hat, ähnlich den Brustwarzen, die bei der Frau funktionsfähig sind, beim Mann jedoch nicht.

## Klitoraler, zervikaler und vaginaler Orgasmus

Sigmund Freud definierte zu seiner Zeit den vaginalen Orgasmus durch Penetration als reifen, erwachsenen Orgasmus, den es als Frau anzustreben gilt. Frauen, die durch klitorale Stimulation zum Höhepunkt kamen, beschrieb er als unfertige und unreife Frauen (Mitscherlich, 2013). Dies begründete Freud damit, dass die Klitoris ein verkümmertes Penis darstelle und Mädchen vor der Pubertät nicht wahrhaben wollen, dass sie eine Vagina besitzen. Erst wenn sich die Frau ihrem Penisneid und ihrer genitalen Minderwertigkeit stelle und sich vom klitoralen Lustempfinden löse, könne sie ihre wahre Weiblichkeit entfalten (Mitscherlich, 2013). Obwohl diese Aussagen schon lange als widerlegt gelten, hält sich der Mythos des vaginalen Orgasmus als einzig wahren Orgasmus hartnäckig. Denn auch beim erwähnten vaginalen Orgasmus wird aufgrund der weiblichen Anatomie die Klitoris mitstimuliert. Dies aus dem Grund, dass die Klitorisschenkel neben der Scheidenwand verlaufen und somit durch die Penetration zwangsläufig angeregt werden. Eine Unterscheidung zwischen unterschiedlichen Formen des Orgasmus ist demnach gemäss Autorin irreführend und unnötig. Die sehr prominente These von Freud zum vaginalen und klitoralen Orgasmus trug massgeblich dazu bei, die Lust der Frau als unreif abzustempeln (Mitscherlich, 2013).

Dennoch lohnt sich eine Auseinandersetzung mit den verschiedenen genitalen Arealen, die bei Frauen zu einem Lustgewinn führen können. Die gleichzeitige Stimulation von unterschiedlichen Bereichen, beispielsweise der Vagina zusammen mit der Zervix, oder der Klitoriseichel und der Vagina, kann bei vielen Frauen zu einem intensiveren Lusterleben führen. Da verschiedene Nerven beteiligt sind, kumuliert sich die sexuelle Lust, was wiederum die Chance auf einen Orgasmus erhöht (Komisaruk, 2010).

## Gründe für den Gender Orgasm Gap

Die weitverbreitete Meinung, es sei kompliziert und langwierig, als Frau einen Orgasmus zu erlangen, ist längst widerlegt. Denn sowohl bei der Masturbation als auch beim gleichgeschlechtlichen Sex kommen Frauen zuverlässig zu einem Höhepunkt. Ihre Orgasmusraten sind dabei beinahe gleich hoch wie bei den Männern (Andrejek et al., 2022). Trotzdem gibt es einen anatomischen Grund dafür, dass die Frau beim penetrativen Sex weniger häufig zum Höhepunkt kommt; die Klitoris als Lustzentrum befindet sich nicht direkt in der Vagina und bräuchte dementsprechend eine andere Art der Stimulation (Gesselman et al., 2024).

Das Verständnis davon, was Sex genau beinhaltet, ist sehr geprägt von einer männlichen Sicht, was in Pornos, Liebesromanen oder -filmen sehr deutlich wird. Als Sex wird hauptsächlich Penis-in-Vagina Sex gemeint, während manuelle und orale Stimulation nur zum Vorspiel gehören und dementsprechend optional sind. Genau diese Stimulation der Klitoris wäre für die Frau aber so wichtig, um einem Orgasmus zu erlangen, da die Klitoris das Lustzentrum der Frau bildet. So aber hat sie sich dem Mann sowohl in der Art des sexuellen Handels anzupassen als auch dem Zeitrahmen, welcher vom männlichen Orgasmus bestimmt wird (Andrejek et al., 2022). Während Frauen nicht nur eine andere Form der Stimulation brauchen, benötigen sie ausserdem mehr Zeit dafür, bis sie einen Orgasmus erleben. Im Durchschnitt brauchen sie nämlich etwa 20 Minuten. Bei vielen Männern ist diese Zeitspanne wesentlich kürzer. So können viele Männer nach bereits zwei Minuten zum Orgasmus kommen (Komisaruk, 2010).

Andrejek et al. (2022) gingen in ihrer Studie der Frage nach, weshalb Paare während des Sex keine klitorale Stimulation einbauen und damit Männer und auch Frauen das Vergnügen des Mannes höher gewichten als das der Frau. Sie fanden heraus, dass sowohl in Männern als auch in Frauen eine tiefe Verankerung von traditionellen Geschlechterrollen vorhanden ist, die sich auf die gemeinsame Sexualität auswirkt. So sind beispielsweise beide Geschlechter der Ansicht, der Orgasmus des Mannes gehöre unbedingt zum Sex und zur Männlichkeit dazu. Ein Ausbleiben des Orgasmus wird als Anomalität bezeichnet und ist Anlass für die Annahme, mit dem Mann sei körperlich oder mental etwas nicht in Ordnung oder dass die Frau etwas falsch gemacht habe. Für den männlichen Höhepunkt fühlen sich dementsprechend zwei Personen verantwortlich – die Frau und der Mann. Demgegenüber steht, dass niemand für den Orgasmus der Frau zuständig ist. Denn das Ausbleiben dessen wird als normal und vorhersehbar beschrieben. Zusätzlich ist, laut der Studie, das Ziel der Frau in der Paarsexualität nicht die orgastische Entladung, sondern Intimität und Nähe. Frauen stellen ihre emotionalen Bedürfnisse demnach signifikant höher als ihr körperliches Vergnügen (Andrejek et al., 2022).

Gemäss Andrejek et al. (2022) reproduzieren und verfestigen Männer und Frauen in ihrer gemeinsamen Sexualität unbewusst traditionelle Geschlechterrollen. Sexuelle Praktiken ausserhalb des Penis-in-Vagina-Sex werden als zusätzliche und zeitaufwendige Arbeit angesehen, obwohl diese die Möglichkeit für einen weiblichen Orgasmus deutlich erhöhen würden. Die sexuellen Wünsche von Männern gelten als Standard, gar als die Definition davon, was beim Sex normal ist, während weibliche Bedürfnisse hintenangestellt werden (Andrejek et al., 2022).

Gemäss der Meinung der Autorin könnte das erklären, weshalb der Gender Orgasm Gap über alle Altersspannen erhalten bleibt. So kann dieser beispielsweise auch trotz viel Erfahrung in der Paar- und Solosexualität, langjährigen Beziehungen und damit einhergehender offener Kommunikation oder der Kenntnis über eigene Vorlieben nicht beigelegt werden. Allerdings darf nicht vergessen werden, dass hier auch biologische Faktoren eine Rolle spielen. Frauen im Alter, hauptsächlich in der Menopause, sind grossen hormonellen Veränderungen ausgesetzt, die sich negativ auf die sexuelle Lust und somit auf das Erleben des sexuellen Höhepunkts auswirken können (Gesselman et al., 2024).

Ein weiterer wichtiger Punkt, der beim Thema Gender Orgasm Gap nicht vernachlässigt werden darf, ist die gesellschaftliche, moralische Sicht auf die Lust der Frau. Denn Praktiken, die ausserhalb dessen liegen, was gemeinhin als Sex gilt, wie beispielsweise Oralsex oder das Benutzen von Sexspielzeugen, wird als unnatürlich, als abnormal oder gar als schmutzig abgestempelt (Andrejek et al., 2022). Alles Praktiken, die Frauen darin unterstützen können, mehr klitorale Stimulation zu erleben und damit die Chancen auf einen sexuellen Höhepunkt zu erhöhen. Die Autorin sieht darin die Gefahr, dass Frauen für ihre Bedürfnisse Scham empfinden und diese dadurch nicht kommunizieren, geschweige denn ausleben. Dies hält wiederum den Gender Orgasm Gap aufrecht.

## Orgasm Equality

Die aufgeführten Gründe für den grossen Unterschied in der Orgasmushäufigkeit im Heterosex und das Wissen darüber, dass es grundsätzlich keine Unterschiede in der Orgasmusfähigkeit der Geschlechter gibt, lässt Schlüsse darüber zu, wie der Gender Orgasm Gap geschlossen werden kann. Orgasm Equality bedeutet, dass die sexuelle Interaktion so gestaltet wird, dass Handlungen einbezogen werden, die für beide Geschlechter als anregend empfunden werden und beide einen Orgasmus erfahren können (Döring & Mohseni, 2022).

Döring und Mohseni (2022) schlagen Massnahmen vor, die zu mehr Orgasm Equality führen können:

1. *Massnahmen hinsichtlich sexueller Interaktionsfaktoren*

Die direkte Stimulation der Klitoris während des Aktes führt zu deutlich höheren Chancen für einen Orgasmus. Ausserdem förderlich sind der Einbezug von Sexspielzeug, orale Stimulation, Variation der Penetration und Bewegungen der Frau mit dem Becken, die Druck auf die Klitoris ausüben.

2. *Massnahmen hinsichtlich personaler Faktoren*

Eine Haltungsänderung der Frau hinsichtlich ihres eigenen Orgasmus wird angestrebt. Dieser soll priorisiert werden und nicht mehr als mögliches, zufälliges Nebenprodukt des Sexualaktes angesehen werden. Das bedeutet in erster Linie, dass die Frau ihren Körper und ihre Vorlieben kennenlernen soll und dann aktiv für das Erfüllen ihrer Bedürfnisse einstehen muss. Wichtig ist hier anzumerken, dass dies nicht nur auf personeller Ebene geschehen kann, sondern auch ein Umdenken in der Gesellschaft erfordert, in welcher die Lust der Frau entstigmatisiert wird und der Fokus von ausschliesslich vaginaler Penetration wegkommt.

3. *Massnahmen hinsichtlich Beziehungsfaktoren*

Eine offene und vertrauensvolle Kommunikation ist sowohl in Langzeitbeziehungen als auch in kurzen sexuellen Bekanntschaften wichtig. Den Frauen wird vorgeschlagen, klar zu äussern, welche Art von Berührung und Stimulation sie sich wünschen.

4. *Massnahmen hinsichtlich gesellschaftlicher Faktoren*

Dies ist ein Gebiet, das nicht die einzelne Frau oder das einzelne Paar anspricht, sondern unsere ganze Gesellschaft. Ein Teil des Gender Orgasm Gap lässt sich auf verfestigte Rollenbilder zurückführen, die nur durch die Gesellschaft selbst aufgelöst werden kann. Es braucht Öffentlichkeitsarbeit und Bildung, um vom männerzentrierten Skript wegzukommen und so der Lust und sexuellen Empfindung der Frau die gleiche Bedeutung beizumessen wie der des Mannes.

## Fazit

Eine Schliessung des Gender Orgasm Gap ist herausfordernd und komplex. Das Erreichen von Orgasm Equality wird dementsprechend nicht von heute auf morgen passieren. Umso wichtiger ist es, dass dieses Thema auf unterschiedlichen Ebenen endlich mehr Gewicht erhält. Es braucht Menschen, die Orgasm Equality an die Öffentlichkeit tragen, es sichtbar machen und Diskussionen anstossen, um einen gesellschaftlichen Wandel herbeizuführen. Denn wie beim Gender Pay Gap oder dem Gender Care Gap ist es wichtig, dass die strukturelle Ungleichbehandlung von Frauen und Männern angegangen wird. Dafür braucht es Personen, die den Zugang zu sexueller Bildung vorantreiben und in Schulen und anderen öffentlichen Institutionen aufzeigen, wie vielfältig Sexualität gelebt werden kann. Und dann braucht es Menschen, die mit ihrem Fachwissen Personen und Paare begleiten, die für sich persönlich einen Weg suchen, die Ungleichheit im Erreichen des sexuellen Höhepunktes zu verringern. Hier setzt die Arbeit von Sexolog\*innen an, die mit den Klient\*innen an den personalen Faktoren, den Beziehungsfaktoren oder den sexuellen Interaktionsfaktoren arbeiten können. Diese Auseinandersetzung wird anstrengend und einige Zeit dauern. Doch sie ist immens wichtig, damit sich Frauen und Männer von stereotypen Geschlechterrollen befreien können und Orgasm Equality auch tatsächlich gelebt wird.

## Literaturverzeichnis

- Andrejek, N., Fetner, T., & Heath, M. (2022). Climax as Work: Heteronormativity, Gender Labor, and the Gender Gap in Orgasms. *Gender & Society*, 36(2), 189–213.  
<https://doi.org/10.1177/08912432211073062>
- Conn, A., & Hodges, K. R. (2023, Juli). *Überblick über die Sexualfunktion und sexuelle Funktionsstörungen bei Frauen—Überblick über die Sexualfunktion und sexuelle Funktionsstörungen bei Frauen—MSD Manual Ausgabe für Patienten*.  
<https://www.msdmanuals.com/de/heim/gesundheitsprobleme-von-frauen/sexuelle-funktion-und-funktionsst%C3%B6rung-bei-frauen/%C3%BCberblick-%C3%BCber-die-sexualfunktion-und-sexuelle-funktionsst%C3%B6rungen-bei-frauen>
- Döring, N., & Mohseni, M. R. (2022). Der Gender Orgasm Gap. Ein kritischer Forschungsüberblick zu Geschlechterdifferenzen in der Orgasmus-Häufigkeit beim Heterosex. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 35(02), 73–87. <https://doi.org/10.1055/a-1832-4771>
- Gesselman, A. N., Bennett-Brown, M., Dubé, S., Kaufman, E. M., Campbell, J. T., & Garcia, J. R. (2024). The lifelong orgasm gap: Exploring age's impact on orgasm rates. *Sexual Medicine*, 12(3), qfae042. <https://doi.org/10.1093/sexmed/qfae042>
- Komisaruk, B. R. (2010). *The orgasm answer guide*. Johns Hopkins University Press.
- Levin, R. J. (2004). An orgasm is... who defines what an orgasm is? *Sexual and Relationship Therapy*, 19(1), 101–107. <https://doi.org/10.1080/14681990410001641663>
- Mitscherlich, M. (2013). Psychoanalyse und weibliche Sexualität. *Psyche : Zeitschrift für Psychoanalyse und ihre Anwendungen*, 29, 769–788.

## Selbständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Hilfsmittel als die angegebenen verwendet habe. Sämtliche Textstellen der Arbeit, alle Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstigen schöpferischen Leistungen, Grafiken, Tabellen und Abbildungen, die benutzten Werke oder Quellen aus dem Internet eins zu eins oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben korrekt kenntlich gemacht.

Die Eigenständigkeit der Arbeit erstreckt sich über alle Phasen der Erstellung, von der Konzeption über die Durchführung bis hin zur Dokumentation. Diese Erklärung gilt als verbindliche Zusicherung meinerseits über die Authentizität und Selbständigkeit meiner wissenschaftlichen Leistung.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Name, Vorname	Gübeli, Elvira
Matrikelnummer	30981
Ort, Datum	Udligenswil, 28.9.2024

Unterschrift

