

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Der Orgasm Gap aus weiblicher Perspektive: Die Bedeutung von
Sozialisation, Kommunikation und sexueller Selbstbestimmung für die
Entwicklung einer stabilen Orgasmushäufigkeit

verfasst von | submitted by

Jasmin Schleinzer BEd

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Education (MEd)

Wien | Vienna, 2026

Studienkennzahl lt. Studienblatt |
Degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 199 502 509 02

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Lehramt Sek (AB)
Unterrichtsfach Biologie und Umweltbildung
Unterrichtsfach Französisch

Betreut von | Supervisor:

ao. Univ.-Prof. Mag. Mag. Dr. Sylvia Kirchengast

Abstract

Der Orgasm Gap beschreibt, dass Frauen in heterosexuellen sexuellen Kontakten deutlich seltener einen Orgasmus erleben als Männer. Obwohl Frauen und Männer über vergleichbare anatomische und neurobiologische Voraussetzungen für sexuelles Lustempfinden verfügen, besteht diese Ungleichheit seit Jahrzehnten fort. Die vorliegende Masterarbeit beschäftigt sich daher mit der Frage, wie Frauen im Alter zwischen 30 und 40 Jahren eine stabile Orgasmushäufigkeit erleben und welche Faktoren zu deren Entwicklung beitragen. Im theoretischen Teil wurden zunächst die biologischen Grundlagen des weiblichen Orgasmus sowie sozialwissenschaftliche Erklärungsansätze zum Orgasm Gap dargestellt. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Einfluss sexueller Skripte, sexueller Sozialisation, gesellschaftlicher Normen sowie partnerschaftlicher Kommunikation auf das sexuelle Erleben von Frauen. Aufbauend darauf wurde ein qualitatives Forschungsdesign gewählt. Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurden leitfadengestützte Interviews mit fünf Frauen im Alter zwischen 30 und 40 Jahren geführt und mittels qualitativer Inhaltsanalyse ausgewertet. Die Ergebnisse zeigen, dass eine stabile Orgasmushäufigkeit nicht als selbstverständlich gegeben erlebt wird, sondern das Ergebnis eines langfristigen Entwicklungs- und Lernprozesses ist. Als zentrale Einflussfaktoren erweisen sich frühe Sozialisationserfahrungen, sexuelles Wissen, Selbstexploration, partnerschaftliche Kommunikation sowie emotionale Sicherheit innerhalb sexueller Beziehungen. Gleichzeitig wird deutlich, dass traditionelle Geschlechterrollen und gesellschaftliche Erwartungen das sexuelle Erleben von Frauen weiterhin beeinflussen. Die Interviewpartnerinnen berichten jedoch auch von aktiven Strategien, mit denen sie diese Normen reflektieren und zunehmend selbstbestimmte Formen von Sexualität entwickeln. Das Fazit der vorliegenden Arbeit ist, dass weibliches Orgasmuserleben weniger durch biologische Voraussetzungen als vielmehr durch soziale, kommunikative und individuelle Faktoren geprägt wird. Eine stabile Orgasmushäufigkeit entsteht insbesondere dann, wenn Frauen ihren eigenen Körper kennen, ihre Bedürfnisse kommunizieren können und sich von einschränkenden gesellschaftlichen Erwartungen lösen. Die Ergebnisse leisten damit einen Beitrag zum Verständnis des Orgasm Gap und verdeutlichen die Bedeutung sexueller Selbstbestimmung für die sexuelle Gesundheit und Zufriedenheit von Frauen.

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen bedanken, die mich während meines Studiums begleitet, unterstützt und an mich geglaubt haben.

Mein besonderer Dank gilt Frau Ao. Univ.-Prof. Mag. Mag. Dr. Sylvia Kirchengast für die engagierte Betreuung meiner Arbeit sowie für die Unterstützung und konstruktiven Anregungen während des gesamten Schreibprozesses.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle Interviewpartnerinnen, die durch ihre Offenheit und ihr Vertrauen diese Arbeit erst möglich gemacht haben. Ohne eure persönlichen und intimen Einblicke wäre diese Arbeit nicht möglich gewesen.

Außerdem möchte ich mich bei Pia für das Korrekturlesen meiner Masterarbeit bedanken.

Zuletzt möchte ich mich noch bei meiner Familie und meinen FreundInnen bedanken, die mich in den vergangenen Jahren stets unterstützt, ermutigt und getragen haben. Ein besonderer Dank gilt meiner Mama und meiner Schwester Nicole, die mich während meines gesamten Studiums immer liebevoll unterstützt, ermutigt und in jeder Phase begleitet haben. Ein besonderer Dank gilt auch meiner besten Freundin Clara, die stets ein offenes Ohr für mich hatte und mir immer eine emotionale Stütze ist. Abschließend möchte ich mich bei Viki und Andi bedanken, die mir im letzten Jahr während der Arbeit viel Rückhalt gegeben und mir stets den Rücken freigehalten haben. Danke Andi, dass du mich während dieser Zeit immer wieder aufgefangen und bestärkt hast, ohne deinen Rückhalt wäre vieles so nicht möglich gewesen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
1. Theoretischer Hintergrund.....	3
1.1. <i>Anatomische Grundlagen weiblicher Sexualität.....</i>	<i>3</i>
1.1.1. Anatomie der Vulva	4
1.1.2. Klitoris	6
1.1.3. Nervenversorgung der äußeren Geschlechtsorgane	8
1.1.4. Embryologie der weiblichen Geschlechtsorgane	9
1.1.5. Definition und physiologische Grundlagen des Orgasmus	11
1.1.6. Hormonale und neuronale Veränderungen während eines Orgasmus	12
1.2. <i>Sexualität im Kontext von Sozialisation, Skripten und medialen Einflüssen.....</i>	<i>16</i>
1.2.1. Orgasm Gap	16
1.2.2. Orgasm Gap to Orgasm Equality	19
1.2.3. Sexuelle Skripte	21
1.2.4. Sexualentwicklung und sexuelle Gesundheit von Frauen	23
1.2.5. Pornografie.....	25
2. Herleitung der Forschungsfrage und theoretische Annahmen	27
3. Material und Methoden.....	28
3.1. <i>Stichprobenbeschreibung</i>	<i>29</i>
3.2. <i>Interviewleitfaden und Interviewdurchführung.....</i>	<i>30</i>
3.3. <i>Auswertung</i>	<i>32</i>
3.4. <i>Kategoriensystem</i>	<i>33</i>
4. Ergebnisse	34
4.1. <i>Sexuelle Sozialisation im familiären Kontext.....</i>	<i>35</i>
4.2. <i>Sexuelle Sozialisation im Freundes- und Peerkontext.....</i>	<i>42</i>
4.3. <i>Entwicklung des eigenen Orgasmuserlebens</i>	<i>47</i>
4.4. <i>Sexualität und Partnerschaft.....</i>	<i>53</i>
4.5. <i>Strategien zur Förderung sexueller Zufriedenheit</i>	<i>60</i>
5. Diskussion	66
5.1. <i>Sozialisation als Grundlage sexueller Entwicklung.....</i>	<i>66</i>
5.2. <i>Entwicklung des Orgasmuserlebens als Lernprozess.....</i>	<i>67</i>
5.3. <i>Bedeutung von Kommunikation als Mechanismus sexueller Selbstbestimmung.....</i>	<i>68</i>
5.4. <i>Einfluss gesellschaftlicher Normen und sexueller Skripte</i>	<i>70</i>
5.5. <i>Strategien zur Entwicklung einer stabilen Orgasmushäufigkeit</i>	<i>71</i>
5.6. <i>Limitation.....</i>	<i>72</i>
6. Fazit	73
7. Literaturverzeichnis	75
8. Abbildungsverzeichnis.....	80
9. Anhang.....	81

Einleitung

Über einen langen Zeitraum richtete sich der wissenschaftliche Fokus auf die reproduktive Funktion der weiblichen Geschlechtsorgane, während deren Bedeutung für sexuelle Lust und Reaktionsfähigkeit kaum berücksichtigt wurde. In anatomischen und medizinischen Beschreibungen standen entsprechend primär ereproduktive Zusammenhänge im Vordergrund (Ginger & Yang, 2011). Die medizinische und sexualwissenschaftliche Forschung zeigt jedoch deutlich, dass Frauen über ausgeprägte anatomische, neurobiologische und hormonelle Voraussetzungen für sexuelles Lustempfinden und Orgasmuspotenzial verfügen. Neuere anatomische und bildgebende Studien belegen insbesondere die zentrale Bedeutung der Klitoris als komplexes, überwiegend inneres Organ weiblicher sexueller Erregung (Yeung & Pauls, 2016; Uloko et. al., 2023). Auch neuropsychologische Untersuchungen verdeutlichen, dass der weibliche Orgasmus dabei auf einem komplexen Zusammenspiel neuronaler, vaskulärer, muskulärer und endokriner Prozesse beruht und maßgeblich über das autonome Nervensystem, sowie zentrale Hirnareale gesteuert wird, die gemeinsam die sexuelle Reaktion ermöglichen (Lode, 2020; Arias-Castillo, 2023). Die Klitoris gilt heute als zentrale anatomische Struktur weiblicher sexueller Erregung und des Orgasmus (Yeung & Pauls, 2016). Aus rein physiologischer Perspektive bestehen demnach keine grundlegenden Einschränkungen weiblicher sexueller Reaktionsfähigkeit. Dennoch weisen zahlreiche empirische Studien auf ein anhaltendes Ungleichgewicht in der Orgasmushäufigkeit zwischen Männern und Frauen hin. Dieses empirisch gut belegte Phänomen wird als *Orgasm Gap* oder *Orgasmuslücke* bezeichnet, und beschreibt, dass Männer insbesondere in heterosexuellen Begegnungen signifikant häufiger Orgasmen erleben als Frauen (Wetzel et. al., 2025). Das Orgasmuserleben von Frauen wird zunehmend als Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels körperlicher, psychosozialer und kultureller Einflüssen verstanden. Insbesondere partnerschaftliche Kommunikation, sexuelle Sozialisation, gesellschaftliche Normen sowie kulturelle Vorstellungen von Sex gelten als zentrale Einflussfaktoren für die Orgasmushäufigkeit von Frauen. Demgegenüber tragen soziokulturelle Rahmenbedingungen wie patriarchale Strukturen, sexistische Einstellungen, mangelnde Sexualaufklärung, sowie die kulturelle Fokussierung auf penetrativen Geschlechtsverkehr zur Aufrechterhaltung der Orgasmusdiskrepanz zwischen heterosexuellen Männern und Frauen bei (Gesselman et. al., 2024).

Während das Bestehen der Orgasmuslücke empirisch gut dokumentiert ist, besteht weiterhin Forschungsbedarf hinsichtlich der individuellen Strategien, Deutungsmuster und Entwicklungsprozesse, durch die Frauen zu einer stabilen und subjektiv zufriedenstellenden

Orgasmushäufigkeit gelangen. Insbesondere qualitative Perspektiven, die biografische Erfahrungen, Sozialisationseinflüsse und kommunikative Dynamiken in den Blick nehmen, sind bislang vergleichsweise unterrepräsentiert. Vor diesem Hintergrund widmet sich die vorliegende Arbeit der qualitativen Untersuchung sexueller Erfahrungs- und Entwicklungsprozesse von Frauen im Alter zwischen 30 und 40 Jahren. Diese Lebensphase erscheint besonders relevant, da sie häufig durch vielfältige sexuelle Erfahrungen sowie Prozesse sexueller Selbstreflexion und Selbstbestimmung geprägt ist. Anhand leitfadengestützter Interviews mit heterosexuellen Cis-Frauen werden individuelle Deutungen, Bewältigungsstrategien und kommunikative Praktiken analysiert, um ein vertieftes Verständnis jener Faktoren zu gewinnen, die zur Entwicklung sexueller Zufriedenheit und einer stabilen Orgasmushäufigkeit beitragen. Die Arbeit gliedert sich zunächst in einen theoretischen Teil, in dem zentrale Konzepte zu weiblicher Sexualität, Sozialisation und gesellschaftliche Normen dargestellt werden. Darauf aufbauend werden im Anschluss die Forschungsfrage und Hypothesen aus dem aktuellen Stand der Forschung, sowie die methodische Vorgehensweise abgeleitet und begründet. Abschließend werden die Ergebnisse der qualitativen Analyse präsentiert und diskutiert.

1. Theoretischer Hintergrund

Im folgenden theoretischen Hintergrund werden die grundlegenden anatomischen Strukturen der weiblichen Sexualorgane dargestellt. Der Fokus liegt auf der weiblichen Sexualität, die ein vielschichtiges Zusammenspiel aus anatomischen, hormonellen, psychologischen, sowie gesellschaftlichen Prozessen ist. Um die gegenwärtigen Unterschiede im sexuellen Erleben in heterosexuellen Partnerschaften, insbesondere den sogenannten „Orgasm Gap“, verstehen zu können, ist es jedoch notwendig, zunächst die anatomischen und evolutionären Grundlagen weiblicher Sexualität zu beleuchten. Zunächst wird die Anatomie der äußeren weiblichen Geschlechtsorgane, mit einem Hauptaugenmerk auf die Anatomie der Klitoris, beschrieben. Danach wird auf die physiologischen Grundlagen des Orgasmus und seine neurologischen und hormonellen Prozesse eingegangen. Zuletzt werden die zentralen sozialen und gesellschaftlichen Faktoren, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung des Orgasm Gap beitragen, berücksichtigt.

1.1. Anatomische Grundlagen weiblicher Sexualität

Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit den weiblichen Geschlechtsorganen konzentrierte sich über lange Zeit vorwiegend auf deren Fortpflanzungsfunktion, während Aspekte der sexuellen Reaktionsfähigkeit und Lust weitgehend vernachlässigt wurden. Entsprechend standen in anatomischen Beschreibungen primär reproduktive Zusammenhänge im Vordergrund. Inzwischen wird zunehmend erkannt, dass Frauen und Männer zwar teilweise über homologe anatomische Strukturen und ein vergleichbares hormonelles Milieu verfügen, sich jedoch deutlich in der Funktion ihrer sexuellen und reproduktiven Systeme unterscheiden. Beide Geschlechter weisen spezifische physiologische Reaktionsmuster auf (Ginger & Yang, 2011). Die anatomischen Strukturen der Vulva sowie die am Orgasmus beteiligten erektilen Gewebe sind in klassischen anatomischen Lehrwerken grundsätzlich beschrieben. Eine systematische Darstellung der weiblichen Sexualphysiologie erfolgte erstmals 1949 durch Dickinson und wurde 1966 von Masters und Johnson weiter ausgeführt. Während der sexuellen Erregung kommt es bei Frauen zu charakteristischen Veränderungen der Schwellkörperstrukturen, die die physiologischen Abläufe der sexuellen Reaktion und den Orgasmus ermöglichen (Puppo, 2011). In diesem Zusammenhang weist Puppo (2011) darauf hin, dass die funktionale Unterscheidung zwischen inneren und äußeren Geschlechtsorganen für das Verständnis weiblicher Sexualität zentral ist. Während die inneren Geschlechtsorgane

primär der Fortpflanzung dienen, erfüllen die äußeren Genitalien, insbesondere die Klitoris, eine lustvermittelnde Funktion. Die Vulva stellt ein komplexes anatomisches Organ dar, das aus mehreren miteinander vernetzten Strukturen besteht. Diese stehen in enger Wechselwirkung und tragen in Verbindung mit psychischem Wohlbefinden wesentlich zur sexuellen Erregung und Reaktionsfähigkeit bei. Durch moderne bildgebende Verfahren, insbesondere der Magnetresonanztomographie, sowie anatomischen Präparationsstudien konnte das Wissen über diese vielschichtige Struktur in den letzten Jahren erheblich erweitert werden. Dennoch bestehen weiterhin wissenschaftliche Diskussionen über das genaue Zusammenspiel der einzelnen Komponenten und ihre physiologische Relevanz (Yeung & Paul, 2016).

1.1.1. Anatomie der Vulva

Die Vulva bildet die Übergangszone zwischen Körperäußerem und Körperinnerem und wird auch als periorifizierende Zone bezeichnet (Brägelmann et. al. 2024). Sie umfasst sämtliche äußere Anteile der weiblichen Geschlechtsorgane und erstreckt sich unterhalb des Schambeinbogens. Anatomisch lassen sich ihre Strukturen in nicht-erektiles und erektiles Gewebe gliedern. Zu den nicht-erektilen Anteilen zählen der Mons pubis (Venushügel), die Labia majora (großen Vulvalippen) sowie der Vestibulum vaginae (Vorhof der Vagina). Die erektilen Strukturen umfassen die Labia minora (kleinen Vulvalippen), die Klitoris sowie die klitoralen Schwellkörper (Bulbi vestibuli) (Yeung & Pauls, 2016).

Der Mons pubis ist eine dreieckige, überwiegend aus subkutanem Fettgewebe bestehende Erhebung oberhalb des Schambeins und bildet die obere Begrenzung der Vulva. Er ist in der Regel behaart und dient unter anderem als mechanischer Schutz (Yavagal et. al., 2011). In seinem Gewebe verläuft ein Großteil des Klitoriskörpers, der sich in zwei Schenkel (Crua clitoridis) aufteilt, welche beidseitig unterhalb der Schambeinäste verlaufen. Zwischen diesen liegen die Bulbi vestibuli, die teilweise die Harnröhre umgeben und sich seitlich der Vaginalwände befinden. Sichtbar nach außen ist lediglich die Klitoriseichel (Glans clitoridis), die etwa einen Zentimeter oberhalb der Harnröhrenöffnung sitzt (Ginger & Yang, 2011).

Die Labia majora sind paarige, haut- und fettreiche Hautfalten, die seitlich vom Mons pubis ausgehen und sich nach unten erstrecken, wo sie in der hinteren Scheidenvorhofbeuge (Posterior fourchette) zusammentreffen. Sie bestehen aus Fett- und Bindegewebe und enthalten Haarfollikel sowie Talg- und Schweißdrüsen. Während ihre Außenseite pigmentiert und behaart

ist, bleibt die Innenseite glatt, rosafarben und unbehaart. Die Länge der großen Vulvalippen beträgt im Durchschnitt etwa 7–12 cm (Yeung & Pauls, 2016; Ginger & Yang, 2011).

Beim Auseinanderziehen der Labia majora werden die Labia minora sichtbar (Puppo 2013). Dabei handelt es sich um unbehaarte, pigmentierte Hautfalten, ohne Fettgewebe, die reich an Nervenenden und Sinnesrezeptoren sind (Yeung & Pauls, 2016). Sie umschließen die Klitoris und begrenzen gemeinsam mit ihr den Vestibulum vaginae, in dem sich die Vaginalöffnung sowie das Hymen und dessen Überreste befinden (Puppo 2013). Ihre Größe variiert erheblich und unterliegt einer großen Bandbreite, einschließlich Asymmetrien oder deutlicher Sichtbarkeit über die Labia majora hinaus (Puppo, 2011). Die Labia minora bestehen aus stark durchblutetem, bindegewebsreichem erektilen Gewebe und schwellen während seiner sexuellen Erregung auf das Zwei- bis Dreifache an. Aufgrund der hohen Dichte an Nervenendigungen sind sie besonders berührungsempfindlich. Neben Krause-Finger-Körperchen, die für die erogene Sensibilität bedeutsam sind, finden sich auch Pacini- und Meissner-Körperchen, Mechanorezeptoren, die auf Druck- und Berührungsreize reagieren (Puppo, 2011).

Der Vestibulum vaginae bezeichnet den Bereich zwischen den Labia minora. In diesem Areal münden Vaginaeingang, der in die Vagina führt, sowie die äußere Harnröhrenöffnung. Des Weiteren befinden sich hier die Ausführungsgänge der paraurethralen Skene-Drüsen und der großen Vorhofdrüsen (Glandulae vestibulares majores bzw. Bartholin-Drüsen) sowie die Öffnungen zahlreicher kleinerer Schleimdrüsen. Diese Drüsen tragen wesentlich zur Lubrikation und zum Schutz der Schleimhäute bei. Die Bartholin-Drüsen münden beidseits im hinteren Bereich des Vestibulums, typischerweise in etwa auf 5- und 7-Uhr-Position (Yeung & Pauls, 2016).

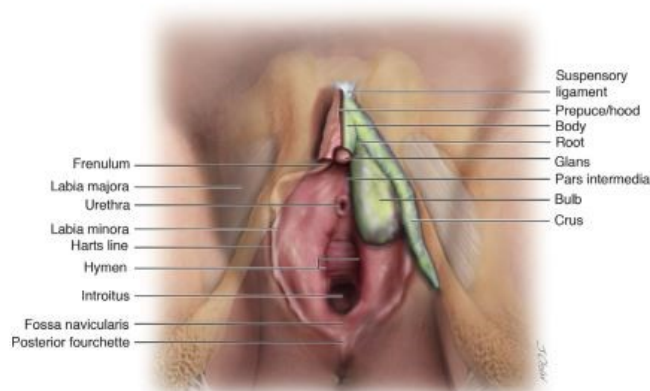


Abbildung 1: Weibliche Vulva und Klitoris (Yeung & Pauls, 2016)

1.1.2. Klitoris

Die vollständige Form und Funktion der Klitoris geriet über Jahrhunderte hinweg weitgehend in Vergessenheit, obwohl bereits frühe anatomische Aufzeichnungen existierten. In der medizinischen Wissenschaft wurden diese Erkenntnisse zunehmend verdrängt, sodass die Klitoris in vielen anatomischen Lehrwerken häufig nur unvollständig oder stark vereinfacht dargestellt wurde (Mangler et. al. 2022). Erste bekannte Beschreibungen stammen aus dem 16. Jahrhundert, unter anderem von Matteo Realdo. Eine vergleichsweise präzise Darstellung lieferte Georg Ludwig Kobelt im Jahr 1844. Dennoch wurde das Organ in späteren Lehrbüchern meist auf einen kleinen äußerlich sichtbaren Punkt reduziert (Keller & Betschart, 2022). Auch in modernen Anatomiebüchern finden sich bis heute unzureichende oder verkürzte Darstellungen (Mangler et. al. 2022). Einen entscheidenden Wendepunkt markierten die Arbeiten der australischen Urologin Dr. Helen O’Connell, die 2005 erstmals die vollständige Struktur der Klitoris mithilfe kontrastfreier Magnetresonanztomographie sichtbar machte (Uloko et. al., 2023). Diese Forschung zeigte, dass die Klitoris ein komplexes, größtenteils inneres Organ ist, dessen Ausdehnung und funktionelle Bedeutung lange unterschätzt wurden. Ein fundiertes Verständnis ihrer Anatomie ist heute für zahlreiche medizinische Disziplinen von zentraler Bedeutung und eng mit Fragen sexueller Gesundheit, Körperwahrnehmung, Selbstbestimmung und Geschlechtergerechtigkeit verknüpft (Mangler et. al. 2022). Frühere anatomischen Studien konzentrierten sich fast ausschließlich auf die Klitoriseichel und die Vorhaut, während die inneren Strukturen erst in den letzten Jahrzehnten systematisch erforscht wurden (Pauls, 2015).

Aktuelle Erkenntnisse zeigen, dass die Klitoris kein kleines, isoliertes Organ ist, sondern ein komplex aufgebautes, dreidimensionales Gebilde, das in Struktur und Funktion dem Penis homolog ist (Puppo 2013). Die Klitoris gilt heute als zentrale anatomische Struktur weiblicher sexueller Erregung und des Orgasmus (Yeung & Pauls, 2016). Sie ist tief im Fett- und Gefäßgewebe der Vulva sowie unterhalb der Symphyse eingebettet und über bindegewebige Strukturen mit dem Mons pubis und den Vulvalippen verbunden. Betrachtet man das Organ in seiner Gesamtheit, weist es eine bumerang- bzw. gabelartige Form auf und umschließt teilweise den distalen Abschnitt der Harnröhre. Aufgrund der engen funktionellen und anatomischen Verknüpfung von Klitoris, Harnröhre und Vagina wurden Begriffe wie „Klitoriskomplex“, oder „Klitoris-Harnröhren-Vaginal-Komplex“ (CUV) geprägt, da diese Strukturen Gefäßversorgung, Innervation und Bewegungsmuster teilen (Pauls, 2015).

Die Klitoris besteht aus der Klitoriseichel (Glans clitoridis), der Klitorisvorhaut (Prepuce), dem Klitoriskörper (Corpora), den beiden Klitorisschenkeln (Crura), der Wurzel (Root), den vestibulären Bulben (Bulbi vestibuli) sowie stabilisierenden bindegewebigen Strukturen wie dem Aufhängeband der Klitoris (Suspensory ligament) (Pauls, 2015). Die Klitoriseichel ist der einzige äußere sichtbare Teil des Organs und zeichnet sich durch eine besonders hohe Dichte sensibler Nervenendigungen aus. Sie wird von der Klitorisvorhaut bedeckt und ist über das Frenulum mit den Labia minora verbunden. Histologisch besitzt die Klitoriseichel die höchste Dichte kleiner Nervenfasern aller Klitorisstrukturen, was ihre zentrale Bedeutung für die sexuelle Sensibilität unterstreicht (Pauls, 2015; Yeung & Pauls, 2016). Der Klitoriskörper befindet sich tief unterhalb der Klitoriseichel und besteht aus zwei erektilen Schwellkörpern (Corpora cavernosa), die von einer festen Bindegewebsschicht, der Tunica albuginea, umgeben sind. Er ist über das Aufhängeband mit der Schambeinfuge verbunden und teilt sich in die beiden Klitorisschenkel, die seitlich entlang der Vaginalwände verlaufen. Diese inneren Anteile enthalten den größten Anteil erektilen Gewebes und sind entscheidend an der Volumenzunahme während sexueller Erregung beteiligt. Das Aufhängeband stabilisiert die Klitoris und begrenzt ihre Beweglichkeit mit vergleichbaren Strukturen des männlichen Penis. Insgesamt misst der Klitoriskörper damit etwa 2–4 cm. Die beiden Klitorisschenkel bilden eine charakteristische „Wishbone“-Form. Im Gegensatz zum Körper selbst, sind die Klitorisschenkel nicht vollständig von der Tunica albuginea umgeben (Pauls, 2015). Die Wurzel (Root) der Klitoris liegt unter der Haut des Vestibulum vaginae und stellt den Bereich dar, in dem sich die erektilen Schwellkörper der Klitoris vereinigen. Diese Region zeigt eine besonders hohe Sensitivität gegenüber direkter Stimulation und ist daher von zentraler Bedeutung für die weibliche Sexualfunktion (Yeung & Pauls, 2016).

Die vestibulären Bulben stellen weitere erektile Bestandteile dar, die beidseits der Harnröhre und des Vaginaleingangs liegen. Während sexueller Erregung füllen sie sich mit Blut, fördern die Lubrikation und tragen zur Stabilisierung der Vaginalwände bei. Dadurch kann das Klitorisgewebe näher an das Vaginallumen herangeführt werden, was die Empfindung und Stimulation verstärkt (Yeung & Pauls, 2016). Zusammenfassend zeigt sich, dass die Klitoris kein kleines, isoliertes Organ ist, sondern ein funktionelles hochkomplexes, weitverzweigtes System, das eine zentrale Rolle für weibliche sexuelle Erregung und den Orgasmus spielt. Die lange Vernachlässigung ihrer vollständigen Anatomie hat wesentlich zu Missverständnissen über weibliche Sexualität beigetragen. Im folgenden Unterkapitel wird die Nervenversorgung der Klitoris näher beleuchtet, bevor auf die physiologischen Grundlagen des Orgasmus eingegangen wird.

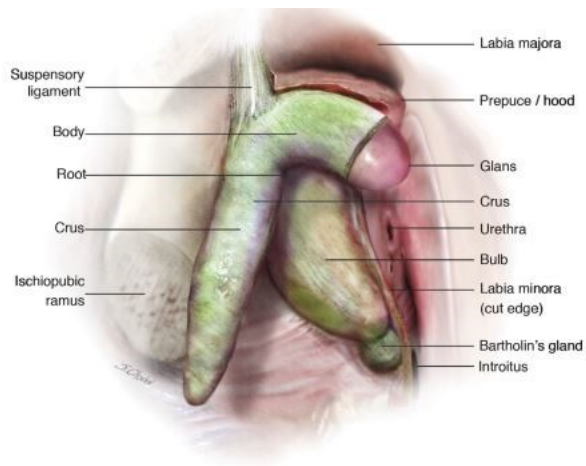


Abbildung 2: Bestandteile des Klitoriskomplexes (Yeung & Pauls, 2016)

1.1.3. Nervenversorgung der äußeren Geschlechtsorgane

Seit vielen Jahren wird angenommen, dass die Klitoris über eine besonders hohe Dichte an Nervenendigungen verfügt. In populären Darstellungen wird häufig die Zahl von „8000 Nervenenden“ genannt. Diese Angabe geht jedoch auf ältere tierexperimentelle Untersuchungen zurück und ist für die menschliche Klitoris lange Zeit nicht empirisch belegt gewesen (Uloko, 2023). Erst die Studie von Uloko et. al. (2023) lieferte erstmals belastbare quantitative Daten zur Innervation der Klitoriseichel beim Menschen. In dieser Untersuchung wurde die Anzahl myelinisierter Axone im Nervus dorsalis clitoridis (DNC), dem wichtigsten somatischen und sensorischen Nerv der Klitoris, analysiert. Die Ergebnisse zeigen, dass ein einzelner DNC im Durchschnitt etwa 5140 myelinisierte Axone enthält. Da die Klitoriseichel beidseitig durch je einen dorsalen Klitorisnerv versorgt wird, ergibt sich eine Gesamtanzahl von rund 10.280 somatischen, myelinisierten Nervenfasern. Im Verhältnis zur geringen Oberfläche der Klitoriseichel sowie im Vergleich zu Axonzahlen peripherer Nerven der oberen Extremität beispielsweise wird damit die außergewöhnlich hohe nervale Dichte dieses Organs deutlich (Uloko, 2023).

Die nervale Versorgung der Klitoris ist hochkomplex und umfasst sowohl somatische als auch autonome Anteile. Diese Kombination bildet die neuroanatomische Grundlage für ihre ausgeprägte Sensibilität und ihre zentrale Rolle im sexuellen Erleben. Der somatische Anteil der Innervation erfolgt über den Nervus pudendus, dessen Endast, Nervus dorsalis clitoridis, für die sensible Versorgung der Klitoris verantwortlich ist. Die autonome Innervation wird überwiegend über die Nervi cavernosi vermittelt, der die Durchblutung des erektilen Gewebes reguliert (Yeung & Pauls, 2016). Der Nervus dorsalis clitoridis entspringt beidseitig

aus dem Nervus pudendus und verläuft unterhalb des Ramus ischiopubicus in Richtung Klitoris. Er nähert sich dem Klitoriskörper seitlich der Mittellinie und tritt in die tieferen Anteile des Aufhängebandes der Klitoris ein, welchen den Klitoriskörper mit der Schambeinfuge verbindet. An dieser Stelle erreichen die Nerven einen Durchmesser von etwa 2 mm und sind somit mit freiem Auge sichtbar. An der Basis des Klitoriskörpers teilen sich die dorsalen Nerven in einen rechten und einen linken Hauptstrang, die oberhalb der Tunica albuginea verlaufen und typischerweise in einer 11-Uhr bzw. 1-Uhr Position angeordnet sind. Am Weg zur Klitoriseichel verzweigt sich der Nervus dorsalis clitoridis zunehmend und fächert sich in zahlreiche feine Äste auf, die in die Klitoriseichel eintreten. Funktionell handelt es sich um einen rein sensorischen Nerv, der für die somatische Wahrnehmung von Berührung, Druck und sexueller Stimulation verantwortlich ist (Pauls, 2015).

Die autonome Innervation der Klitoris erfolgt über die Nerven der Schwellkörper (nervi cavernosi). Aufgrund ihrer sehr feinen, mikroskopischen Struktur ist diese Innervation anatomisch schwer darstellbar. Erkenntnisse zur autonomen Versorgung beruhen daher überwiegend auf tierexperimentellen Studien sowie auf Untersuchungen an humanen Präparaten (Ukolo, 2023). Anstelle klar abgrenzbarer Nervenbahnen zeigt sich vielmehr ein netzwerkartiges Geflecht feiner Nervenfasern. Die höchste Dichte dieser feinen Fasern findet sich in der epithelialen Oberfläche der Klitoriseichel, was ihre besondere Bedeutung für sexuelle Sensibilität zusätzlich unterstreicht (Yeung & Pauls, 2016). Insgesamt bildet die ausgeprägte somatische und autonome Innervation der Klitoris die neuroanatomische Grundlage für die physiologischen Abläufe sexueller Erregung.

1.1.4. Embryologie der weiblichen Geschlechtsorgane

In anatomischen Lehrbüchern wird die embryonale Entwicklung der inneren und äußeren Geschlechtsorgane bei Männern und Frauen häufig getrennt dargestellt. Diese Unterscheidung ist funktional bedeutsam, da den inneren Geschlechtsorganen primär reproduktive Aufgaben zukommen, während die äußeren Geschlechtsorgane vor allem der sexuellen Lust dienen. Ein zentraler geschlechtsspezifischer Unterschied besteht darin, dass beim Mann Orgasmus und Ejakulation zeitlich gekoppelt sind und damit unmittelbar mit der Fortpflanzung verbunden sind. Beim weiblichen Körper hingegen, ist der Orgasmus nicht an die Reproduktion gebunden. Der Eisprung erfolgt unabhängig von der sexuellen Erregung und dem Orgasmus und die Befruchtung der Eizelle findet in den Eileitern, also den inneren Geschlechtsorganen statt, während die Klitoris und weitere erektile Strukturen sich außerhalb befinden (Puppo, 2011).

Embryologisch sind die Geschlechtsorgane beider Geschlechter zunächst gleich angelegt. Sowohl die Gonaden als auch die ableitenden Genitalgänge entwickeln sich aus indifferenten Anlagen. Obwohl das chromosomale Geschlecht bereits bei der Befruchtung festgelegt ist, lassen sich bis etwa zur 7. Schwangerschaftswoche keine morphologischen Geschlechtsunterschiede erkennen (Drews, 1997). In dieser Phase bestehen beim Fötus geschlechtsneutrale Strukturen, darunter die Ur-Gonaden, Ur-Nierenkanäle, die Müllerschen Gänge und die Wolff'schen Gänge (Kleine & Rossmanith, 2014). Ab der 8. Schwangerschaftswoche beginnt die geschlechtsspezifische Differenzierung der äußeren Genitalien aus gemeinsamen embryonalen Anlagen. Dazu zählen der Sinus urogenitalis, der sich in einen Becken- und einen Phallusanteil gliedert, der Genitalhöcker (Phallus), die Urogenitalfalten sowie die labiosakralen Schwellungen. Aus den Genitalhöckern entwickeln sich bei der Frau die Schwellkörper der Klitoris, einschließlich der Klitoriseichel und der Vorhaut. Obwohl diese Strukturen bei Frauen insgesamt kleiner ausgebildet sind als bei Männern, ist die Klitoris in frühen Entwicklungsstadien zunächst sogar länger als das homologe männliche Organ (Puppo, 2014). Der Vaginavorhof, die kleinen Vulvalippen, die vestibulären Bulben sowie das weibliche Corpus spongiosum entstehen aus dem Becken- und Phallusanteil des Sinus urogenitalis sowie aus den Urogenitalfalten, die bei Frauen nicht miteinander verschmelzen. Auch die labiosakralen Schwellungen bleiben getrennt und formen die großen Vulvalippen. Im weiteren Entwicklungsverlauf verlagert sich der Beckenanteil des Sinus urogenitalis nach unten, wird vom Phallusanteil umgeben und mündet schließlich nach außen als kombinierte Öffnung von Vagina und Harnröhre. Beim Mann hingegen bildet der Beckenanteil des Sinus urogenitalis den proximalen Abschnitt der Harnröhre unterhalb des Colliculus seminalis, einer Erhebung an der dorsalen Wand der prostatistischen Harnröhre, in die die Ejakulationsgänge einmünden. Zwischen diesen befindet sich der sogenannte Prostata-Utriculus, der embryologisch homolog zur weiblichen Vagina gilt. Ein wesentlicher Unterschied zwischen den männlichen und weiblichen Genitalien liegt darin, dass sich bei Frauen aufgrund der fehlenden Verschmelzung der Urogenitalfalten keine äußere Harnröhre ausbildet. Die anatomischen Anlagen, die beim Mann zur Ausbildung der äußeren Harnröhre führen, sind beim weiblichen Geschlecht ebenfalls vorhanden und entsprechen dort dem Scheidenvorhof sowie den inneren Flächen der kleinen Schamlippen (Puppo, 2011). Erkenntnisse aus der Embryologie, Anatomie und Physiologie zeigen somit, dass die weiblichen erektilen Strukturen homolog zu den männlichen Genitalien sind. Dieses Wissen bildet eine zentrale biologische Grundlage für das Verständnis der weiblichen sexuellen Erregung und der physiologischen Voraussetzungen des Orgasmus.

1.1.5. Definition und physiologische Grundlagen des Orgasmus

Die Klitoris erfüllt eine eindeutig funktionelle Rolle: Sie dient ausschließlich der sexuellen Lust. Bereits frühe Untersuchungen von Dickinson (1949) sowie später von Masters und Johnson (1966) zeigen, dass die Klitoris während sexueller Erregung anschwillt und ihr Durchmesser zunimmt. In der Plateauphase beschreiben sie zudem ein charakteristisches Zurückziehen der Klitoriseichel unter die Vorhaut, das mit der Intensivierung der sexuellen Empfindung und dem Erreichen des Orgasmus assoziiert ist (Puppo, 2013). Der Orgasmus wird primär über das autonome Nervensystem und Rückenmark gesteuert, bezieht jedoch über die Vagusnerven zahlreiche kortikale Hirnareale ein (Lode, 2020). Eine einheitliche Definition ist schwierig. Bancroft (2005) beschreibt den Orgasmus allgemein als einen Zustand, der auf das Erleben sexueller Lust ausgerichtet ist. Während der männliche Orgasmus typischerweise mit Ejakulation und rhythmischen Kontraktionen der Beckenbodenmuskulatur einhergeht, äußert sich der weibliche Orgasmus vor allem durch rhythmische Kontraktionen der Beckenboden- und Vaginalmuskulatur (Lode, 2020).

Neurochemisch ist der Orgasmus mit der Freisetzung verschiedener Botenstoffe verbunden, darunter Dopamin, Oxytocin, Prolaktin und Neuropeptide. Diese Aktivierung des Belohnungssystems trägt wesentlich zu intensivem Wohlbefinden und Entspannung bei und gilt als neurobiologischer Marker sexueller Erregung (Lode, 2020). Der weibliche Orgasmus beruht dabei auf einem komplexen Zusammenspiel neuronaler, vaskulärer, muskulärer und endokriner Prozesse, die gemeinsam die sexuelle Reaktion ermöglichen (Arias-Castillo, 2023). Ein grundlegendes Modell zur Beschreibung dieser Prozesse wurde von Masters und Johnson entwickelt. Es unterteilt die sexuelle Reaktion in vier aufeinanderfolgende Phasen: Erregung, Plateau, Orgasmus und Rückbildung (Puppo, 2013). In der Erregungsphase führen psychische und/oder körperliche Reize zu einer gesteigerten Durchblutung der Genitalien, Schwellung der Klitoris und Vulvalippen, vaginaler Lubrikation, sowie zu allgemeinen vegetativen Reaktionen wie erhöhter Herzfrequenz. Die Plateauphase stellt eine Intensivierung dieser Prozesse dar und ist durch eine weitere Zunahme der genitalen Durchblutung und muskulären Spannung gekennzeichnet. Um den Übergang zum Orgasmus zu erreichen, gewinnt die körperliche Stimulation zunehmend an Bedeutung. In der Orgasmusphase kommt es bei vielen Frauen zu rhythmischen Kontraktionen der Beckenboden- und Vaginalmuskulatur, deren Frequenz, Intensität und Dauer individuell stark variieren. In der anschließenden Rückbildungsphase klingen die körperlichen Reaktionen allmählich ab, begleitet von Entspannung und häufig Müdigkeit. Im Gegensatz zu Männern können Frauen in dieser Phase erneut Erregung aufbauen und weitere Orgasmen erleben, da keine ausgeprägte Refraktärphase besteht (Quicke, 2023).

Das lineare Modell von Masters und Johnson wurde später durch alternative Konzepte ergänzt, darunter das zirkuläre Modell von Rosemary Basson. Dieses betont die Rolle des sexuellen Verlangens, das nicht zwingend dem Orgasmus vorausgehen muss, sondern sich auch im Verlauf sexueller Aktivität entwickeln kann (Quicke, 2023). Sexuelle Reize aktivieren dabei über den Hypothalamus das limbische System über das Dopaminsystem und führen zu einer erhöhten Durchblutung der Genitalgänge sowie zur Sekretion der Vagina und Bartholin-Drüsen (Arias-Castillo, 2023). Physiologisch ist der Orgasmus bei Frauen eng mit der Stimulation erogener Zonen verknüpft, wobei die Klitoris die zentrale Rolle einnimmt. Die häufig postulierte Unterscheidung zwischen klitoralen und vaginalen Orgasmus ist aus physiologischer Sicht nicht korrekt, da auch bei vaginaler Stimulation klitorale und periurethrale erektile Strukturen beteiligt sind. Die hohe Empfindlichkeit der äußeren Genitalien ist jedoch nicht ausschließlich auf die Klitoris zurückzuführen, sondern auch auf die sehr dünne Epithelschicht, die die kleinen Schamlippen und den Vaginalvorhof bedeckt. Eine Stimulation dieser Bereiche kann die Orgasmuswahrscheinlichkeit und –intensität erhöhen (Puppo, 2013). Empirische Studien zeigen, dass eine gezielte Stimulation der Klitoris die Wahrscheinlichkeit eines Orgasmus deutlich steigert. Frauen berichten signifikant häufiger von Orgasmen, wenn zur vaginalen Penetration zusätzlich klitorale Stimulation oder Oralsex erfolgt. Insgesamt gilt die äußere Stimulation der Klitoris als der effektivste Weg zum Erreichen eines weiblichen Orgasmus (Arias-Castillo, 2023).

1.1.6. Hormonale und neuronale Veränderungen während eines Orgasmus

Während sexueller Aktivität und insbesondere während des Orgasmus lassen sich bei Frauen und Männern deutliche hormonelle und neuronale Veränderungen nachweisen. Dabei handelt es sich um Oxytocin, Prolaktin, Testosteron und Noradrenalin, wobei die Funktion der beiden letzteren im Zusammenhang mit dem Orgasmus bislang weniger erforscht wurde (Quicke, 2023). Oxytocin ist ein Neuropeptid, das vor allem für seine Rolle bei Geburt, Stillen, soziale Bindung und Fürsorgeverhalten bekannt ist. Darüber hinaus spielt es eine wesentliche Rolle im sexuellen Erleben, insbesondere im Kontext von Paarbindung und sexueller Interaktion. Empirische Befunde zeigen, dass die Oxytocinkonzentration sowohl während sexueller Erregung als auch zum Zeitpunkt des Orgasmus signifikant ansteigt. Blaicher et al. konnten bei Frauen erhöhte Plasma-Oxytocinwerte sowohl 1 Minute als auch 5 Minuten nach dem Orgasmus nachweisen (Alley & Diamond, 2020).

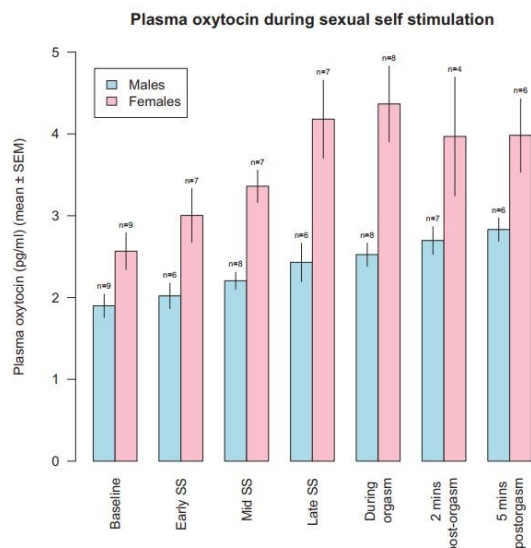


Abbildung 3: Veränderungen des Oxytocinspiegels im Blutplasma durch Selbststimulation bis zum Orgasmus und darüber hinaus bei Männern und Frauen (Quicke, 2023)

Ähnliche Anstiege wurden auch in Speichelproben beobachtet, wobei die höchsten Werte 10 bis 15 Minuten nach der sexuellen Aktivität erreicht wurden. Der Oxytocinspiegel sinkt in der Regel innerhalb von etwa 30 Minuten nach dem Orgasmus wieder auf das Ausgangsniveau ab, was auf eine mögliche Funktion bei der sexuellen Sättigung und Entspannung hindeutet (Alley & Diamond, 2020).

Prolaktin ist ein im Hypophysenvorderlappen gebildetes Peptidhormon, das primär mit Laktation und elterlichem Fürsorgeverhalten assoziiert wird. Unmittelbar nach dem Orgasmus kommt es sowohl bei Frauen als auch bei Männern zu einem deutlichen und anhaltenden Anstieg der Prolaktinkonzentration (Quicke, 2023). Dieser Effekt ist spezifisch an den Orgasmus gebunden und tritt nicht bereits während der Erregungsphase auf. Studien zeigen, dass der relative Anstieg bei Frauen stärker ausfällt als bei Männern und die absoluten Prolaktinspiegel bei Frauen insgesamt höher liegen. Zudem ist der Prolaktinanstieg nach Geschlechtsverkehr deutlich höher als nach der Masturbation, was darauf hindeutet, dass insbesondere zervikovaginale Reize und/oder körperliche Nähe zum Partner eine verstärkende Wirkung haben. Ein höherer Prolaktinanstieg wird dabei mit subjektiv stärkerer sexueller Befriedigung, höherer Orgasmusqualität und der Anzahl erlebter Orgasmen in Verbindung gebracht (Krüger et al., 2017).

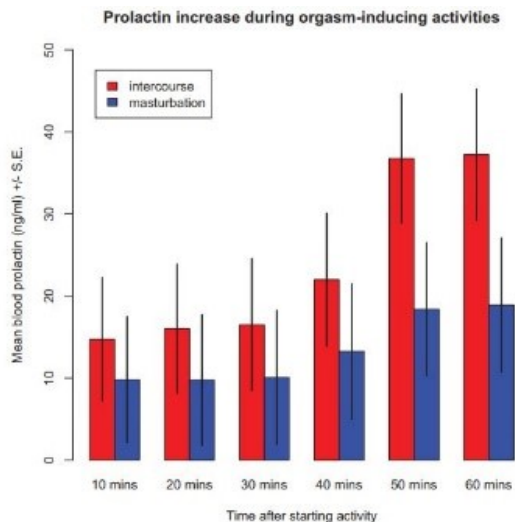


Abbildung 4: Unterschiede in der Prolaktinkonzentration im Serum von Frauen infolge von Geschlechtsverkehr im Vergleich zur Masturbation (Quicke, 2023)

Testosteron, obwohl häufig als männliches Sexualhormon wahrgenommen, ist auch bei Frauen das quantitativ bedeutendste Sexualsteroid. Es wird sowohl in den Ovarien als auch in den Nebennieren gebildet und erfüllt wichtige Funktionen, unter anderem bei der Aufrechterhaltung der Struktur des Vaginalepithels und dem Knochenstoffwechsel. Studien zeigen, dass körperliche Nähe, sexuelle Aktivität und Orgasmus mit einem moderaten Anstieg des Testosteronspiegels einhergehen können. Dabei scheint der Zusammenhang weniger spezifisch an den Orgasmus gebunden zu sein, da auch nicht-sexuelle Nähe, wie Kuscheln, hormonelle Anstiege auslösen kann. Frauen, die beim Geschlechtsverkehr einen Orgasmus erleben, weisen jedoch im Durchschnitt höhere Testosteronwerte auf als Frauen ohne Orgasmus. Noradrenalin als sympathisches Stress- und Aktivierungshormon wurde bislang nur in wenigen Studien im Zusammenhang mit sexueller Funktion untersucht. Erste Befunde deuten darauf hin, dass die Noradrenalinkonzentration während sexueller Erregung moderat ansteigt und zum Zeitpunkt des Orgasmus einen kurzfristigen Peak erreicht, gefolgt von einem raschen Abfall. Die genaue funktionelle Bedeutung dieses Musters ist bislang nicht abschließend geklärt (Quicke, 2023).

Neben hormonellen Veränderungen gehen sexuelle Erregung und Orgasmus mit neuronalen Aktivitätenmustern einher. Zwar zeigen sich zwischen weiblichen und männlichen Gehirnen einige strukturelle Unterschiede, doch sind die grundlegenden neuronalen Netzwerke der sexuellen Reaktion bei beiden Geschlechtern vergleichbar. An der sexuellen Erregung und am Orgasmus der Frau ist ein breites Netzwerk sensorischer, motorischer, limbischer, kortikaler und Hirnstammregionen beteiligt. Während des Orgasmus erreicht die neuronale Aktivität ihren Höhepunkt und nimmt anschließend wieder ab. Zentrale Hirnareale, die an sexueller Erregung und Orgasmus beteiligt sind, umfassen unter anderen den Thalamus, der sensorische Reize aus

dem Rückenmark weiterleitet, den Hypothalamus, der autonome Prozesse im Sexualverhalten koordiniert, sowie limbische Strukturen der Amygdala, die erotischen Reizen emotionale Bedeutung zuweist. Die Insula ist an der Wahrnehmung genitaler Erregungszustände beteiligt, während präfrontale und cinguläre kortikale Areale hemmende, bewertende und konfliktverarbeitende Funktionen übernehmen (Quicke, 2023).

Der Neurotransmitter Dopamin spielt eine zentrale Rolle im Belohnungssystem und bei der sexuellen Reaktion im Gehirn, während Serotonin insbesondere an der Stimmungsregulation, Entspannung und der postorgastischen Phase beteiligt ist. Insgesamt zeigt sich, dass die sexuelle Reaktion der Frau durch ein komplexes Zusammenspiel hormoneller, neuronaler und neurochemischer Prozesse gekennzeichnet ist, die gemeinsam das subjektive Erleben von Lust, Orgasmus und Entspannung ermöglichen (Quicke, 2023). Obwohl der weibliche Orgasmus eine normale psychophysiologische Funktion darstellt, zeigen Studien eine deutliche geschlechtsspezifische Diskrepanz in der Orgasmushäufigkeit beim heterosexuellen Geschlechtsverkehr. Mehrere Untersuchungen belegen, dass beim Geschlechtsverkehr etwa 95% der Männer einen Orgasmus erreichen, aber nur 65% der Frauen (Arias-Castillo, 2023). Obwohl rund 90% der Frauen angeben, durch irgendeine Form sexueller Stimulation einen Orgasmus erreichen zu können, erleben die meisten Frauen diesen nicht regelmäßig, einige geben sogar an, während der Penetration überhaupt nicht zum Orgasmus kommen zu können. Demgegenüber berichten nahezu alle Männer von einem regelmäßigen Orgasmus ausschließlich durch vaginalen Geschlechtsverkehr. Diese geschlechtsspezifische Diskrepanz in der Orgasmushäufigkeit wird unter anderem durch soziale Faktoren erklärt, auf die im Kapitel 1.2 näher eingegangen werden soll (Wallen & Lloyd, 2011).

1.2. Sexualität im Kontext von Sozialisation, Skripten und medialen Einflüssen

Das vorangegangene Kapitel hat deutlich gezeigt, dass Frauen über ausgeprägte anatomische, neurobiologische und hormonelle Voraussetzungen für sexuelles Lustempfinden und Orgasmuspotenzial verfügen. Aus rein physiologischer Perspektive bestehen demnach keine grundlegenden Einschränkungen weiblicher Sexualität. Dennoch zeigen zahlreiche empirische Studien ein anhaltendes Ungleichgewicht in der Orgasmushäufigkeit zwischen Männern und Frauen, insbesondere in heterosexuellen Kontexten. Dieses Phänomen lässt sich allein durch biologische oder anatomische Unterschiede nicht hinreichend erklären. Während die anatomischen Grundlagen weiblicher Lust seit Jahrzehnten zunehmend empirisch erforscht und differenziert beschrieben werden, wirken auf die Praxis zahlreiche hemmende Faktoren fort, die den Zugang zu sexueller Lust, Selbstbestimmung und Orgasmuserleben einschränken können.

Die folgenden Unterkapitel widmen sich den zentralen sozialen und kulturellen Faktoren, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung des Orgasm Gap beitragen. Ausgehend von der historischen und theoretischen Entwicklung der Orgasmusdebatte werden biologische und psychosoziale Erklärungsansätze gegenübergestellt und in einen bio-psycho-sozialen Gesamtrahmen eingeordnet. Darauf aufbauend wird analysiert, wie sexuelle Skripte, geschlechtsspezifische Sozialisation und sexuelle Gesundheit von Frauen miteinander verflochten sind und weibliche Lust systematisch marginalisieren. Abschließend wird der Einfluss pornografischer Darstellungen auf sexuelle Normen, Erwartungen und das Orgasmuserleben beleuchtet, um aufzuzeigen, inwiefern mediale Sexualbilder bestehende Ungleichheiten reproduzieren oder potenziell infrage stellen.

1.2.1. Orgasm Gap

Die vorhergehenden Kapitel zeigen, dass Frauen und Männer über vergleichbare neurobiologische und anatomische Voraussetzungen für sexuelles Lustempfinden verfügen. In der sexuellen Praxis besteht jedoch ein anhaltendes Ungleichgewicht in der Orgasmushäufigkeit. Dieses empirisch gut belegte Phänomen wird als *Orgasm Gap* oder *Orgasmuslücke* bezeichnet, und beschreibt den Unterschied, dass Männer bei sexuellen Begegnungen mit Partnerinnen deutlich häufiger Orgasmen erleben als Frauen. Zahlreiche Studien belegen diesen Unterschied konsistent. Darüber hinaus zeigen groß angelegte Untersuchungen, dass sich Orgasmusraten nicht nur zwischen den Geschlechtern, sondern auch

in Abhängigkeit von der sexuellen Orientierung unterscheiden. So berichten homosexuelle Frauen signifikant häufiger von Orgasmen als heterosexuelle oder bisexuelle Frauen. Gleichzeitig ist zu berücksichtigen, dass der Großteil der bisherigen Studien auf Stichproben aus westlichen, industrialisierten und überwiegend weißen Bevölkerungsgruppen basiert, wodurch die Übertragung der Ergebnisse auf andere kulturelle ethnische Kontexte eingeschränkt ist (Wetzel et. al., 2025).

Das Erleben von Orgasmen wird maßgeblich durch zwischenmenschliche und kulturelle Faktoren geprägt. Bei Frauen stehen insbesondere die Qualität der Beziehung, das Verhalten des Partners, sowie eine offene Kommunikation über sexuelle Bedürfnisse in engem Zusammenhang mit der Orgasmushäufigkeit. Demgegenüber tragen soziokulturelle Rahmenbedingungen wie patriarchale Strukturen, sexistische Einstellungen, mangelnde Sexualaufklärung sowie die kulturelle Fokussierung auf penetrativen Geschlechtsverkehr zur Aufrechterhaltung der Orgasmusdiskrepanz zwischen heterosexuellen Männern und Frauen bei. Diese Verzerrung spiegelt sich auch in vielen heteronormativen Formen der Sexualerziehung wider, in denen männliche Lust häufig stärker thematisiert wird als weibliche (Gesselman et. al., 2024). Die Untersuchung von Einflussfaktoren auf die Orgasmushäufigkeit besitzt sowohl praktische als auch theoretische Relevanz. Studien zeigen, dass Frauen von einer höheren partnerschaftlichen und sexuellen Zufriedenheit berichten, wenn sie regelmäßige Orgasmen erleben. Zudem besteht unabhängig vom Geschlecht ein positiver Zusammenhang zwischen Orgasmushäufigkeit und allgemeiner sexueller Zufriedenheit. Vor diesem Hintergrund wird insbesondere diskutiert, welche Faktoren das Erreichen eines Orgasmus im partnerschaftlichen Kontext begünstigen oder hemmen. Während evolutionsbiologische Ansätze den Orgasmus als mögliche adaptive Funktion betrachten, legen sozial- und psychologisch orientierte Perspektiven den Fokus auf gesellschaftliche und individuelle Barrieren weiblicher sexueller Lust (Frederick, 2018).

Seit mehreren Jahrzehnten belegen sexualwissenschaftliche Studien, dass Männer nicht nur häufiger, sondern auch verlässlicher Orgasmen erleben als Frauen. Eine nationale Erhebung zur sexuellen Gesundheit in den USA zeigt, dass 91% der Männer, jedoch nur 64% der Frauen im Alter zwischen 18 und 59 Jahren angeben, beim letzten Geschlechtsverkehr einen Orgasmus erlebt zu haben (Frederick, 2018). Vergleichbare Ergebnisse fanden sich in einer kanadischen Studie mit heterosexuellen Erwachsenen, in der weniger als 63% der Frauen, aber über 87% der Männer von einem Orgasmus beim letzten Geschlechtsverkehr berichteten. Auch eine Untersuchung mit US-amerikanischen Studierenden bestätigte einen erheblichen Unterschied in der Orgasmushäufigkeit zwischen heterosexuellen cis-geschlechtlichen Männern und Frauen

(Mulroy et. al., 2025). Forschungsergebnisse deuten zudem darauf hin, dass heterosexuelle Männer das Ausmaß dieses Ungleichgewichts häufig unterschätzen und die Orgasmusrate ihrer Partnerinnen systematisch überschätzen (Frederick, 2018). Während Männer unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung von konstanten Orgasmusraten berichten, variieren diese bei Frauen deutlich stärker (Mulroy et. al., 2025). In einer großangelegten nationalen US-amerikanischen Studie mit 6.151 alleinstehenden Personen unterschiedlicher sexueller Orientierung wurde erhoben, wie häufig die Befragten beim Sex mit einer vertrauten Person einen Orgasmus erleben. Die Ergebnisse zeigen, dass lesbische Frauen signifikant häufiger von einem Orgasmus berichten (75%) als heterosexuelle (62%) und bisexuelle Frauen (58%). Bei Männern hingegen unterschieden sich die Orgasmusraten kaum: 86% der heterosexuellen, 85% der homosexuellen und 78% bisexuelle Männer gaben an, regelmäßig einen Orgasmus zu erleben (Frederick, 2018). Die höhere Orgasmushäufigkeit von Frauen in gleichgeschlechtlichen Beziehungen wird unter anderem mit Unterschieden in den sexuellen Praktiken erklärt. Frauen, die Sex mit Frauen haben, integrieren häufiger klitorale Stimulation und legen vergleichsweise weniger Fokus auf rein penetrativen Geschlechtsverkehr. Praktiken stehen in einem klar positiven Zusammenhang mit der Orgasmushäufigkeit. Darüber hinaus zeigen Studien, dass ein höheres Wissen über die Anatomie und Funktion der Klitoris mit einer gesteigerten Wahrscheinlichkeit eines Orgasmus einhergeht. Dieser Zusammenhang ist zugleich mit einer geringeren Zustimmung zu traditionellen, geschlechtsspezifisch sexuellen Skripten verbunden, die im weiteren Verlauf der Arbeit näher thematisiert werden (Mulroy et. al., 2025). Die Bedeutung sexueller Praktiken wird auch durch eine landesweite australische Studie unterstrichen. Dort berichten lediglich 50% der Frauen, die ausschließlich vaginalen Geschlechtsverkehr hatten, von einem Orgasmus. Wurde zusätzlich manuelle Stimulation einbezogen, stieg dieser Anteil auf rund 73%. Bei zusätzlicher oraler Stimulation erleben etwa 86% der Frauen einen Orgasmus (Frederick, 2018). Ergänzend untersuchten Wetzel et. al. (2025) den Orgasm Gap unter Berücksichtigung ethnischer Gruppen. Anhand von Querschnittsdaten der Umfrage *Singles in America* aus den Jahren 2011-2021 wurden 27.347 heterosexuelle Personen analysiert. Die Stichprobe bestand 55,1% aus Frauen und 44,9 % aus Männern im Alter von 18 bis 100 Jahren. Die Ergebnisse zeigten, dass der Orgasm Gap zwischen heterosexuellen Männern und Frauen in allen untersuchten ethnischen Gruppen besteht. Gleichzeitig traten ethnische Unterschiede innerhalb der Geschlechtergruppen auf: Schwarze und asiatische Männer sowie asiatische Frauen berichten von einer vergleichsweise niedrigere Orgasmushäufigkeit, während hispanische/lateinamerikanische Frauen die höchsten Orgasmusraten angaben. Die AutorInnen verweisen darauf, dass soziokulturelle Faktoren wie

sexuelle Normen, Überzeugungen und Erwartungen zur Erklärung dieser Unterschiede beitragen könnten, betonen jedoch den Bedarf von weiterer Forschung (Wetzel, 2025).

Angesicht der dargestellten Befunde ist abschließend die Bedeutung von Sexualität für Gesundheit, Lebensqualität und allgemeines Wohlbefinden hervorzuheben. Die Weltgesundheitsorganisation definiert sexuelle Gesundheit als einen Zustand umfassenden körperlichen, emotionalen, geistigen und sozialen Wohlbefindens im Zusammenhang mit Sexualität und betont, dass diese weit über das bloße Fehlen von Krankheiten hinausgeht (World Health Organization, 2025). Sexuelle Rechte von Frauen gelten als grundlegende Menschenrechte, sexuelle Lust, einschließlich Selbstbefriedigung, trägt sowohl zum körperlichen als auch psychischen Wohlbefinden bei. Vor diesem Hintergrund ist fundiertes Wissen über Anatomie, Physiologie und soziale Bedingungen des weiblichen Orgasmus von zentraler Bedeutung für die Förderung sexueller Gesundheit und Geschlechtergerechtigkeit (World Association for Sexual Health, 2008).

1.2.2. Orgasm Gap to Orgasm Equality

In einem zeitgemäßen bio-psycho-sozialen Verständnis von Sexualität wird der Orgasmus aus biologischen ebenso wie aus psychosozialen Perspektiven betrachtet. Während biologische Ansätze seine körperlichen Funktionen erklären, beziehen psychosoziale Theorien gesellschaftliche, soziale und psychologische Einflussfaktoren ein. Beide Perspektiven gelten heute überwiegend als komplementär, auch wenn eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit bislang nur selten umgesetzt wird (Döring & Mohseni, 2022). Die gesellschaftliche Bedeutung weiblicher Lust und des Orgasmus unterlag im historischen Verlauf erheblichen Veränderungen. Während in frühen Gesellschaften weibliche Lust als zentraler Bestandteil des Geschlechtsakts galt und im Mittelalter sogar als notwendig für die Empfängnis angesehen wurde, rückte sie in der westlichen Moderne, insbesondere im viktorianischen Zeitalter und bis ins frühe 20. Jahrhundert, zunehmend in den Hintergrund. Erst im Zuge der sexuellen Revolution seit den 1960er-Jahren etablierte sich schrittweise die Auffassung, dass der weibliche Orgasmus und sexuelle Lust nicht nur legitim, sondern ein wesentlicher Bestandteil erfüllter Sexualität sind (Shor & Chen, 2025). Bis heute wird weibliche Sexualität vielfach primär über ihre Fortpflanzungsfunktion definiert, während Lust eine nachgeordnete Rolle einnimmt. In diesem Zusammenhang gilt der Orgasmus während des vaginalen Geschlechtsverkehrs häufig weiterhin als normativer Maßstab. Diese Annahme steht jedoch im Widerspruch zu sexualwissenschaftlichen Erkenntnissen, die zeigen, dass der weibliche

Orgasmus nicht durch die Vagina, sondern durch die klitoralen Schwellkörper ausgelöst wird (Puppo, 2013). Die Vorstellung eines eigenständigen vaginalen Orgasmus besitzt keine empirische Grundlage und geht historisch auf Sigmund Freud zurück, der Anfang des 20. Jahrhunderts erstmals zwischen einem „klitoralen“ und einem angeblich reiferen „vaginalen“ Orgasmus unterschied. Damit wurde ein normativ sexuelles Modell etabliert, in dem der vaginale Orgasmus zur erwarteten Form weiblicher Sexualität erklärt und die Klitoris zugleich abgewertet wurde. Historische Analysen zeigen jedoch, dass über Jahrhunderte hinweg ausschließlich der klitorale Orgasmus als Quelle weiblicher Lust anerkannt war. Diese Differenzierung stellt daher weniger eine wissenschaftliche Entdeckung als vielmehr eine kulturelle Neubewertung weiblicher Sexualität dar, die bis heute nachwirkt (Laqueur, 1992).

Biologische Erklärungsansätze führen den Orgasm Gap häufig auf angeborene Geschlechtsunterschiede zurück (Levin, 2014). „One of the marked differences between men and women is the relative ease by which most men can achieve an orgasm compared to the greater difficulty for a considerable percentage of women.“ (Levin, 2007: 101) Entsprechend ist in der Forschung die Annahme verbreitet, dass Männer im Vergleich deutlich leichter einen Orgasmus erreichen. Evolutionsbiologische Theorien begründen dies damit, dass der männliche Orgasmus direkt mit der Ejakulation und damit mit der Fortpflanzung verbunden ist, wodurch sich beim Mann eine besonders zuverlässige Orgasmusfähigkeit entwickelt habe (Levin, 2007). Frauen wird in biologischen Erklärungsmodellen eine weniger ausgeprägte Orgasmusfähigkeit zugeschrieben, da der weibliche Orgasmus nicht notwendig für die Fortpflanzung sei, sondern höchstens unterstützend wirke. Daraus wird abgeleitet, dass biologische Unterschiede zu einer geringeren Orgasmushäufigkeit bei Frauen führen, wobei zugleich betont wird, dass diese Unterschiede stark variieren und grundsätzlich veränderbar sind (Döring & Mohseni, 2022). Psychosoziale Erklärungen des Orgasm Gap betonen, dass Unterschiede im Orgasmuserleben nicht allein biologisch erklärbar sind, sondern vor allem durch gesellschaftlich und kulturell geprägte Interaktionsmuster bedingt sind. Geschlechterhierarchische Einstellungen und stereotype Vorstellungen, etwa, dass Frauen schwerer zum Orgasmus kommen oder dieser für sie weniger wichtig sei, während Männer ein „Recht“ auf ihren Orgasmus hätten, prägen heterosexuelle Begegnungen und formen ein patriarchal geprägtes sexuelles Skript (Döring & Mohseni, 2022). (Zur Vertiefung siehe Kapitel 1.2.3.) Wenn weiblicher Orgasmus gesellschaftlich und individuell als nebensächlich oder schwer erreichbar dargestellt wird, führt dies faktisch dazu, dass er seltener erlebt wird:

„It’s high time we stop pretending that women are bad at orgasms. The gap between men’s and women’s frequency of orgasm is not an inevitable fact of life. It is, instead, strongly impacted

by social forces that privilege men's pleasure over women's: an ignorance about the clitoris, a prioritization of men's pleasure, the gendered sexy/sexual binary, and a coital imperative. Both men and women tend to internalize this logic, naturalizing and justifying the orgasm gap". (Wade, 2016: 234)

Aus bio-psycho-sozialer Perspektive lassen sich demnach verschiedene Ursachen für den Orgasm Gap identifizieren, die zugleich konkrete Ansatzpunkte für seine Reduktion bieten (Döring & Mohseni, 2022). Im Sinne geschlechtlicher Gleichberechtigung wird daher zunehmend das Konzept der Orgasm Equality, also einer Orgasmus-Gerechtigkeit zwischen den Geschlechtern, formuliert (Mahar et al., 2020). Einen zentralen Impuls für diese Debatte liefert Laurie Mintz mit *Becoming Cliterate*. Sie fordert gleichberechtigte heterosexuelle Beziehungen, in denen Frauen ebenso selbstverständlich zum Orgasmus kommen wie Männer, indem klitorale Stimulation als gleichwertiger Bestandteil sexueller Interaktion anerkannt wird (Döring & Mohseni, 2022).

„Quality sex means orgasm equality. Orgasm equality means regarding clitoral stimulation and penile penetration as equal. [...] We've never had this type of equality. We've never—at any point in Western history—had a time when the majority of the population valued women's ways of reaching an orgasm as equal to a man's. [...] It's time to stop being so well adjusted to the injustice. Being well adjusted to orgasm injustice means not knowing enough about your clitoris. Adjusting to the injustice means going down on him and consistently getting nothing in return. Adjusting to the injustice means prioritizing his penetration-based orgasm and maybe even faking yours alongside it. Revolution comes after a long history of mistreatment. It comes from not wanting to be adjusted to the injustice any longer. It's time for a cultural and personal orgasm revolution. It's time to become cliterate!“ (Mintz, 2017: 49)

Der Orgasm Gap ist demnach weniger biologisch determiniert als sozial konstruiert. Um die zugrundeliegenden Mechanismen zu verstehen, ist die Analyse sexueller Skripts zentral, da sie als internalisierte „Drehbücher“ sexuelles Verhalten, Erwartungen und Rollenverteilungen strukturieren.

1.2.3. Sexuelle Skripte

Ein zentraler Bestandteil der Sexualitätsentwicklung besteht darin, eigene sexuelle Bedürfnisse wahrzunehmen und diese in Übereinstimmung mit sozialen Normen sowie unter Berücksichtigung der Wünsche und Grenzen anderer auszuleben. Ein wesentlicher Aspekt dieses Lernprozesses ist die Ausbildung sogenannter sexueller Skripte. Dabei handelt es sich um kognitive Schemata, die Erwartungen über typische Abläufe, Rollen und Bewertungen sexueller Interaktionen enthalten und damit Orientierung für sexuelles Erleben und Handeln

bieten (Krahé, 2011). Sexuelle Skripte lassen sich als internalisierte „Drehbücher“ sexueller Situationen verstehen, die strukturieren, wie sexuelles Verhalten wahrgenommen, interpretiert und ausgeführt wird. Sie steuern das Handeln in konkreten sexuellen Situationen und verleihen Interaktionen Bedeutung, indem sie Motive, Intentionen und Ausdrucksformen rahmen (Hammer, 2017). Sexualität ist in diesem Verständnis nicht allein körperlich oder biologisch bestimmt, sondern erhält ihren Sinn erst durch individuelle und gesellschaftliche Zuschreibungen. Sie wird damit zu einem subjektiv relevanten und sozial eingebetteten Erleben (Sielert, 2005; Hammer, 2017).

Der Begriff des sexuellen Skripts geht auf die soziologischen Arbeiten von Gagnon und Simon aus den 1970er-Jahren zurück. Sie gehen davon aus, dass sexuelles Verhalten nicht zufällig entsteht, sondern an kulturell und sozial geprägten Erwartungsstrukturen orientiert ist. Sexuelle Skripte beruhen daher nicht ausschließlich auf individuellen Erfahrungen, sondern sind in hohen Maßen gesellschaftlich fundiert (Hammer, 2017). Sexualität wird aus dieser Perspektive nicht als biologisch determinierter oder universell gleich bedeutsamer Aspekt menschlichen Verhaltens verstanden, sondern als ein Phänomen, dessen Bedeutung durch soziale Kontexte und persönliche Entwicklungsprozesse entsteht (Simon & Gagnon, 2000).

Sexuelle Skripte werden auf drei analytischen Ebenen unterschieden, und zwar auf, kultureller, interpersoneller und intrapsychischer Ebene (Masters et. al., 2013). Kulturelle Skripte umfassen gesellschaftliche Normen, Werte und Deutungsmuster, die sexuelles Verhalten rahmen und strukturieren. Auf der interpersonellen Ebene treffen diese Vorgaben auf das individuelle Begehren in konkreten Interaktionen. Die intrapsychische Ebene bezieht sich schließlich auf innere Prozesse der Selbstkonstruktion, in denen sexuelle Bedeutungen, Fantasien und Wünsche verarbeitet werden (Simon & Gagnon, 2000). Diese Ebenen sind eng miteinander verflochten, die analytische Trennung dient jedoch dazu, je nach Fragestellung kollektive oder individuelle Aspekte sexueller Rollen in den Fokus zu rücken (Hammer, 2017). Sexuelle Skripte sind stark geprägt und spiegeln weitgehend geteilte Geschlechterstereotype sowie normative Erwartungen an sexuelles Verhalten. Sie werden durch Beobachtung und soziale Verstärkung und Wiederholung erlernt und stabilisiert (Krahé, 2011). Insbesondere traditionelle kulturelle Sexualskripte sind stark geschlechtsspezifisch und weisen Frauen und Männern unterschiedliche, häufig gegensätzliche Rollen zu. Männern wird dabei eine aktive, initiiierende und lustorientierte Rolle zugeschrieben, während Frauen als passiv, begehrenswert, aber weniger lustorientiert dargestellt werden. Sexuelle Zurückhaltung, geringe Erfahrung sowie der Wunsch nach emotionaler Bindung gelten für Frauen häufig als erstrebenswert. Zahlreiche empirische Studien zeigen, dass diese traditionellen Skripte das sexuelle Verhalten

und Erleben maßgeblich beeinflussen. Gleichzeitig weisen neuere Befunde darauf, dass insbesondere jüngere Frauen und Männer diese Rollenbilder zunehmend hinterfragen und ein alternatives sexuelles Selbstverständnis entwickeln (Masters et. al., 2013).

1.2.4. Sexualentwicklung und sexuelle Gesundheit von Frauen

„Sexualität ist ein existenzielles Grundbedürfnis des Menschen und ein zentraler Bestandteil seiner Identität und Persönlichkeitsentwicklung. Sexualität umfasst sowohl biologische als auch psychosoziale und emotionale Dimensionen.“ (BZgA, 2016: 5) Sexuelle Bildung geht dabei weit über die Aufklärung im Kindes- und Jugendalter hinaus. Während frühe Lernprozesse häufig pädagogisch angeleitet sind, gewinnen im Erwachsenenalter eigene Erfahrungen, Beziehungen und Reflexionsprozesse zunehmend an Bedeutung. Einstellungen, Erwartungen und sexuelle Handlungsskripte werden in sozialen Interaktionen kontinuierlich überprüft und weiterentwickelt, da sexuelle Identität und sexuelles Erleben grundsätzlich veränderbar und dynamisch sind (Schmidt & Sielert, 2008).

Entscheidend für die Entwicklung menschlicher Sexualität sind weniger biologische Dispositionen als vielmehr kulturelle Prägungen, Sozialisationsprozesse und selbstbestimmtes Lernen (Schmidt & Sielert, 2008). Ein zentrales Konzept in diesem Zusammenhang ist die sexuelle Handlungsfähigkeit, diese beschreibt die Fähigkeit, eigene sexuelle Wünsche und Grenzen wahrzunehmen, zu kommunizieren und das Recht auf sexuelle Befriedigung zu empfinden. Empirische Befunde zeigen, dass sexuelle Handlungsfähigkeit mit sichereren Sexualpraktiken, gelungener Kommunikation, der Ablehnung unerwünschter sexueller Kontakte sowie mit höherem sexuellen Wohlbefinden und größerer Zufriedenheit verbunden ist. Aus entwicklungspsychologischer Perspektive ist sexuelle Handlungsfähigkeit jedoch geschlechtsspezifisch geprägt. Kulturelle Erwartungen und dominante sexuelle Skripte schreiben Frauen häufig eine passive Rolle zu, während Männern sexuelle Initiative, hoher Sexualtrieb und aktive Bedürfnisäußerungen zugeschrieben werden. Diese normativen Rollenzuweisungen reduzieren den Fokus auf weibliche Lust und Bedürfnisäußerung und wirken sich hemmend auf die sexuelle Selbstbestimmung von Frauen aus (Klein et. al., 2018). Bereits in der Adoleszenz entfalten diese Erwartungen nachhaltige Wirkung. Während Jungen größere Freiheiten in der sexuellen Entfaltung erfahren, sehen sich Mädchen widersprüchlichen Botschaften und einem stärkeren Anpassungsdruck ausgesetzt, insbesondere in einem Kontext, der männlich geprägte Sexualnormen privilegiert (Tolman, 2005). Die Adoleszenz stellt dabei eine Schlüsselphase für die Entwicklung sexueller Einstellungen und Erfahrungen mit langfristiger Bedeutung dar. Forschungsergebnisse zeigen, dass Eltern durch Kommunikation,

Unterstützung und der Vermittlung geschlechtsspezifischer sexueller Skripte einen erheblichen Einfluss auf die sexuelle Entwicklung junger Menschen haben (de Graaf et al. 2011; Widman et al. 2016). Traditionelle Geschlechterrollen und Ideologien von Weiblichkeit wirken sich nachweislich negativ auf die sexuelle Gesundheit von Frauen aus. Sie fördern sexuelle Passivität, geringe sexuelle Selbstwirksamkeit und erschweren es, eigene Wünsche wahrzunehmen und durchzusetzen. Feministische Ansätze betonen zudem, dass Objektivierung und normierende Vorstellungen weiblicher Sexualität zu einer Entfremdung vom eigenen Körper und Begehren beitragen und damit selbstbestimmte, lustvolle sexuelle Erfahrungen behindern (Curtin et. al., 2011). Ein zentraler Aspekt sexueller Gesundheit ist das körperliche Wohlbefinden während sexueller Erfahrungen, also die sexuelle Verkörperung (Curtin et. al., 2011). Das Körperbild von Frauen umfasst dabei sowohl die Zufriedenheit mit einzelnen Körperregionen als auch das Erleben des eigenen Körpers im sexuellen Kontakt. Diese Wahrnehmungen werden maßgeblich durch soziokulturelle Normen geprägt und beeinflussen sexuelles Erleben direkt (Pujols et. al., 2011). Studien zeigen, dass ein geringes Körperwohlbefinden mit weniger Lust, Erregung, Selbstsicherheit, sexueller Zufriedenheit und Selbstwirksamkeit sowie mit erhöhter sexueller Vermeidung einhergeht. Umgekehrt ist ein positives Körperbild mit höherer sexueller Aktivität, größerer Initiative, intensiverem Lustempfinden und einer erhöhten Orgasmusfrequenz verbunden (Pujols et. al., 2011).

Abschließend ist auf die weiterhin wirksame sexuelle Doppelmoral hinzuweisen, die weibliche Zurückhaltung und männliche sexuelle Aktivität normiert (Tolman, 2005; Emmerink et al., 2016). Trotz gesellschaftlicher Veränderungen bestehen unterschiedliche Maßstäbe für weibliches und männliches Sexualverhalten fort. Frauen und Mädchen werden für sexuelles Verhalten außerhalb traditioneller Normen häufiger sanktioniert, während vergleichbares Verhalten bei Männern positiv bewertet oder belohnt wird. Die Ungleichbehandlung prägt die geschlechtsspezifische sexuelle Sozialisation und begünstigt bei Frauen Scham, Schuldgefühl und Zurückhaltung, während Jungen zu sexuellen Aktivitäten ermutigt werden (Kreager et al., 2016). Die Akzeptanz und Reproduktion geschlechtsspezifischer Erwartungen stellen ein erhebliches Hindernis für sexuelle und psychische Gesundheit dar. Empirische Befunde zeigen, dass insbesondere Frauen, die sexuelle Passivität internalisieren, ein erhöhtes Risiko für sexuelle Funktionsstörungen, geringere sexuelle Zufriedenheit und vermehrte sexuelle Probleme aufweisen. Die sexuelle Doppelmoral stabilisiert damit nicht nur geschlechtsspezifische Machtungleichgewichte, sondern wirkt sich unmittelbar nachteilig auf das sexuelle Wohlbefinden von Frauen aus (Emmerink et. al., 2016). Im letzten Unterkapitel

soll der Einfluss von Pornografie auf sexuelle Skripte und den Orgasm Gap berücksichtigt werden.

1.2.5. Pornografie

Sexuelle Sozialisation ist ein lebenslanger, vielschichtiger Prozess, der durch soziale Beziehungen, kulturelle Kontexte und zunehmend auch durch digitale Medien geprägt wird. Mit der fortschreitenden Digitalisierung nimmt Online-Pornografie eine zentrale Rolle ein, insbesondere für junge Menschen. Mangels umfassender sexueller Aufklärung im Elternhaus und in Bildungseinrichtungen fungiert Pornografie für viele als wichtige Informations- und Orientierungsquelle zur Erkundung von Sexualität, sexuelle Praktiken und Geschlechterrollen (Bridges et. al., 2016; Healy-Cullen, 2022). Pornografie, definiert als sexuell explizites Material zur sexuellen Erregung, wird von bis zu 90 % der Jugendlichen und jungen Erwachsenen konsumiert. Dabei greifen junge Männer deutlich häufiger und regelmäßiger auf pornografische Inhalte zu, während auch der Konsum bei Frauen weiterhin relevant bleibt (Krahé, 2021).

Die breite Verfügbarkeit, geringe Zugangshürden und Anonymität haben dazu geführt, dass Pornografie für viele Menschen unabhängig vom Geschlecht zu einer allgegenwärtigen Erfahrung geworden ist. Entsprechend richtet sich das wissenschaftliche Interesse verstärkt auf mögliche Effekte pornografischer Inhalte auf Einstellungen, Erwartungen und sexuelles Erleben. Empirische Befunde zeigen Zusammenhänge zwischen Pornokonsum und veränderten Vorstellungen von Geschlechterrollen, erhöhter Akzeptanz sexistischer Haltungen sowie Einstellungen zu Intimität und Gewalt in sexuellen Beziehungen (Bridges et. al., 2016). Die Kultivierungstheorie von Gerbner bietet hierfür einen zentralen Erklärungsrahmen, indem sie davon ausgeht, dass wiederholte mediale Darstellungen langfristig die Wahrnehmung sozialer Realitäten formen (Bridges et. al., 2010). Da Mainstream-Pornografie häufig durch Objektivierung von Frauen, unverbindlicher Sexualität sowie Gewalt- und Dominanzdarstellungen gekennzeichnet ist, können diese Inhalte entsprechende sexuelle Skripte verstärken (Bridges et. al., 2010; Krahé, 2011). Der Konsum pornografischer Inhalte steht im Zusammenhang mit der Reproduktion traditioneller Geschlechterrollen, einer erhöhten Akzeptanz sexueller Hierarchien sowie einer gesteigerten Toleranz gegenüber sexueller Gewalt. Zudem zeigen Studien negative Effekte auf das Selbstwertgefühl von Mädchen, sowie zunehmende Unsicherheiten in Bezug auf Körperbild und sexuelle Leistungsfähigkeit beider Geschlechter (Sun et. al., 2016).

Vor diesem Hintergrund ist auch der Zusammenhang zwischen Pornografie und dem Orgasm Gap von Bedeutung. Heterosexuelle Begegnungen sind weiterhin durch erhebliche

geschlechtsspezifische Unterschiede geprägt, wobei Frauen deutlich seltener einen Orgasmus erleben. Diese Ungleichheit spiegelt sich auch in pornografischen Darstellungen wider, Inhaltsanalysen zeigen übereinstimmend, dass männliche Orgasmen deutlich häufiger dargestellt werden als weibliche (Shor & Chen, 2025). Eine detaillierte Analyse populärer Pornovideos ergab, dass lediglich rund 18% der dargestellten Frauen, jedoch etwa 78 % der Männer einen Orgasmus zeigten (Séguin et. al., 2018). Diese Orgasmuslücke findet sich sowohl in Amateur- als auch in professioneller Pornografie sowie in Mainstream- und feministischen Inhalten (Klaassen & Peter, 2015; Fritz & Paul, 2017). Eine Ausnahme bildet queere Pornografie, in der weibliche Orgasmen häufiger dargestellt werden als in Darstellungen mit gemischtgeschlechtlichen Paaren (Fritz & Paul, 2017). Gleichzeitig zeigen empirische Studien, dass die Darstellung weiblicher Lust für KonsumentInnen von hoher Bedeutung ist (Shor & Chen, 2025). Shor und Chen (2025) konnten in einer Befragung von über 300 regelmäßigen PornokonsumentInnen zeigen, dass rund drei Viertel der Befragten den weiblichen Orgasmus als wichtiges Element pornografischer Inhalte bewerten. Viele Frauen und Männer geben an, gezielt nach Darstellungen weiblicher Lust zu suchen (Shor & Chen, 2025). Die hohe Popularität von Suchbegriffen wie „echter Orgasmus“ verdeutlicht zusätzlich das Bedürfnis nach authentisch wahrgenommenen Darstellungen weiblicher Lust (Pornhub, 2022). Dass der weibliche Orgasmus in Pornografie stark nachgefragt wird, während er im realen Sexualleben vieler Frauen ausbleibt, macht deutlich, dass der Orgasm Gap nicht auf fehlende Relevanz weiblicher Lust zurückzuführen ist. Vielmehr verweist diese Diskrepanz auf strukturelle Ungleichheiten in sexuellen Skripten, Machtverhältnissen und Kommunikationsmustern, die sowohl pornografische Darstellungen als auch reale sexuelle Interaktionen prägen.

2. Herleitung der Forschungsfrage und theoretische Annahmen

Die im Theorieteil dargestellten Befunde, verdeutlichen, dass das Orgasmuserleben von Frauen nicht ausschließlich durch physiologische Aspekte erklärbar ist. Während anatomische und neurobiologische Vorraussetzungen weiblicher sexueller Reaktionsfähigkeit gut belegt sind, zeigt die empirische Forschung gleichzeitig ein anhaltendes Ungleichgewicht in der Orgasmushäufigkeit zwischen heterosexuellen Männern und Frauen. Dieses Spannungsverhältnis verweist darauf, dass neben biologischen Grundlagen insbesondere psychosoziale und kulturelle Einflussfaktoren für das Orgasmuserleben von zentraler Bedeutung sind. Die theoretische Auseinandersetzung mit sexueller Sozialisation macht deutlich, dass Einstellungen zu weiblicher Lust und sexueller Kommunikation bereits im familiären und freundschaftlichen Kontext geprägt werden. Früh erworbene Einstellungen, Schamgefühle oder offene Gesprächskulturen können langfristig beeinflussen, wie Frauen ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und artikulieren. Ebenso zeigen kommunikationstheoretische Ansätze, dass insbesondere partnerschaftliche Interaktion eine zentrale Rolle für sexuelle Zufriedenheit und Orgasmushäufigkeit spielen. Offene Kommunikation über Wünsche, Grenzen und Vorlieben gilt als wesentlicher Prädiktor für erfüllte Sexualität. Darüber hinaus wird in sozial- und kulturwissenschaftlichen Perspektiven betont, dass gesellschaftliche Normen, geschlechtsspezifische Rollenerwartungen und dominante sexuelle Skripte, wie etwa die Fokussierung auf penetrativen Geschlechtsverkehr, das individuelle sexuelle Erleben strukturieren und begrenzen können. Trotz dieser theoretischen und empirischen Erkenntnisse besteht weiterhin eine Forschungslücke hinsichtlich der Frage, wie Frauen selbst jene Prozesse beschreiben, durch die sie im Verlauf ihres Lebens zu einer stabilen Orgasmushäufigkeit gelangen. Insbesondere qualitative Daten, die biografische Entwicklungsprozesse und individuelle Bewältigungsstrategien erfassen, sind bislang unterrepräsentiert. Vor diesem Hintergrund zielt die vorliegende Arbeit darauf ab, das Orgasmuserleben von Frauen im Alter zwischen 30 und 40 Jahren aus einer persönlichen Perspektive zu untersuchen. Daraus ergibt sich folgende zentrale Forschungsfrage:

Wie erleben Frauen im Alter zwischen 30 und 40 Jahren eine stabile Orgasmushäufigkeit und welche Faktoren tragen zu deren Entwicklung bei?

Aus der theoretischen Fundierung lassen sich folgende Hypothesen ableiten, die im Rahmen der qualitativen Analyse geprüft und differenziert betrachtet werden:

H 1: Frühe Sozialisationserfahrungen im familiären und freundschaftlichen Kontext haben langfristige Auswirkungen auf die sexuelle Selbstbestimmung und das Orgasmuserleben von Frauen.

H 2: Partnerschaftliche Kommunikation übt einen zentralen Einfluss auf sexuelle Zufriedenheit und die Entwicklung einer stabilen Orgasmushäufigkeit aus.

H 3: Gesellschaftliche Normen, Geschlechterrollen und kulturelle Vorstellungen von Sexualität strukturieren das individuelle sexuelle Erleben und wirken entweder förderlich oder hemmend.

Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurde ein qualitatives Forschungsdesign gewählt, das es ermöglicht, subjektive Erfahrungen und Entwicklungsverläufe differenziert zu erfassen. Im folgenden Kapitel werden das methodische Vorgehen, das Sampling, die Datenerhebung sowie das Auswertungsverfahren detailliert dargestellt.

3. Material und Methoden

Bei der vorliegenden Arbeit handelt es sich um eine empirisch qualitative Studie, die das Orgasmuserleben von Frauen sowie biologische, soziale und gesellschaftliche Einflussfaktoren auf den sogenannten Orgasm Gap untersucht. Zur Beantwortung der Forschungsfragen wurde ein zweistufiges methodisches Vorgehen gewählt, das eine theoretische Fundierung mit einer qualitativen Erhebung kombiniert. Zunächst wurde auf Basis einer Literaturrecherche ein theoretisches Rahmenmodell erarbeitet. Hierfür wurden einige Ein- und Ausschlusskriterien definiert, um relevante wissenschaftliche Publikationen gezielt einzugrenzen. Der Fokus der Literatur liegt auf originalen empirischen Studien aus Medizin, Sexualwissenschaft und Psychologie, ergänzt durch ausgewählte Buchkapitel aus der Endokrinologie und Gynäkologie sowie zertifizierte medizinische Fortbildungen. Da es sich um ein medizinisch fundiertes Thema handelt, wurde der Fokus bewusst auf medizinische Fachliteratur gelegt. Der Fokus der Materialien liegt überwiegend auf den letzten 15 bis 20 Jahren, um auf einem möglichst aktuellen medizinischen Stand der Forschung zu bleiben. Die Literaturrecherche erfolgte in mehreren wissenschaftlichen Datenbanken (UB Wien, Springer, Science direkt, Thieme, PubMed). Die Suchbegriffe wurden sowohl in deutscher und englischer Sprache verwendet und umfassen unter anderem: *weibliche Sexualorgane, Vulva, Klitoris, Orgasmus, Physiologie von Orgasmus, Orgasm Gap, sexuelle Gesundheit, sexuelle Entwicklung, Pornografie-Konsum, Endokrinologie, Embryonalentwicklung, Geschlechtsdifferenzierung, Sexuelle Skripte*. Aufbauend auf der theoretischen Grundlage wurde eine qualitative Erhebung mittels leitfadengestützter Interviews durchgeführt.

Im folgenden Kapitel wird das methodische Design dieser Arbeit näher dargestellt. Es werden die zentralen methodischen Entscheidungen sowie die eingesetzten Verfahren beschrieben, die der Beantwortung der Forschungsfragen dienen. Dabei werden insbesondere die Stichprobenbeschreibung, die Durchführung der Interviews sowie die angewandte Analysemethodik erläutert.

3.1. Stichprobenbeschreibung

Die Auswahl der Stichprobe orientiert sich am Erkenntnisinteresse der vorliegenden Arbeit, die untersucht, welche Faktoren heterosexuellen Frauen im Alter zwischen 30 und 40 Jahren zu einer stabilen Orgasmushäufigkeit verhelfen. Entsprechend wurden fünf heterosexuelle Frauen dieser Altersgruppe in die Studie einbezogen. Die gewählte Altersgruppe erscheint besonders geeignet, da Frauen in dieser Lebensphase in der Regel über vielfältige sexuelle Erfahrungen verfügen und Prozesse sexueller Selbstreflexion, sexueller Selbstbestimmung, sowie die bewusste Kommunikation eigener Bedürfnisse eine zentrale Rolle spielen können. Zusätzlich wurden Ausschlusskriterien definiert, um eine möglichst homogene und vergleichbare Stichprobe zu gewährleisten. Ausgeschlossen wurden Personen außerhalb der definierten Altersgruppe von 30 bis 40 Jahren, Frauen mit nicht-heterosexueller Orientierung, sowie Personen, deren Geschlechtsidentität nicht mit dem bei Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt. Ebenso wurden Frauen ohne sexuelle Erfahrungen in heterosexuellen Partnerschaften nicht in die Stichprobe aufgenommen. Diese Eingrenzungen dienen der Fokussierung auf jene Erfahrungsräume, in denen die in der Literatur beschriebene Orgasmuslücke empirisch verortet ist. Die befragten Frauen wurden zwischen 1987 und 1995 geboren und waren zum Zeitpunkt der Erhebung zwischen 31 und 38 Jahre alt. Das durchschnittliche Alter der Stichprobe liegt bei 34,8 Jahren ($M = 34,8$). Alle Interviewpartnerinnen sind in Österreich aufgewachsen und haben ihre Sozialisation im österreichischen gesellschaftlichen und kulturellen Kontext durchlaufen. Es kann daher angenommen werden, dass sie ähnliche gesellschaftliche Rahmenbedingungen, normative Vorstellungen von Sexualität sowie historisch prägende Entwicklungen erlebt haben. Die Rekrutierung der Teilnehmerinnen erfolgte über das persönliche Umfeld der Autorin. Die potenziellen Interviewpartnerinnen wurden im Bekannten- und Freundeskreis über das Forschungsvorhaben informiert. Die Teilnahme basierte ausschließlich auf freiwilliger Interessenbekundung; es meldeten sich jene Frauen, die aktiv ihre Bereitschaft zur Teilnahme äußerten.

3.2. Interviewleitfaden und Interviewdurchführung

Die Teilnahme an der Studie erfolgte freiwillig und auf Grundlage einer informierten Einwilligung zu Beginn eines jeden Interviews. Alle Interviewpartnerinnen wurden vorab über Ziel, Ablauf und Auswertung der Masterarbeit aufgeklärt. Zum Schutz der Persönlichkeitsrechte wurden sämtliche Interviews anonymisiert. Personenbezogene Daten wurden nicht im Transkript erfasst und potenziell identifizierende Informationen wurden im Zuge der Transkription entfernt. Die erhobenen Daten wurden vertraulich behandelt und ausschließlich für wissenschaftliche Zwecke im Rahmen dieser Arbeit verwendet. Die Durchführung der Interviews erfolgte von Ende Jänner bis Mitte Februar 2026. Die Interviews wurden entweder persönlich oder in Form von Video-Anrufen durchgeführt und dauerten zwischen 31 und 42 Minuten. Dabei fanden die Interviews an unterschiedlichen Orten statt. Ein Interview wurde über die Plattform Zoom durchgeführt, wobei sich die interviewte Frau dabei zuhause aufhielt. Zwei Interviews fanden in der Wohnung der Autorin, ein weiteres in der Wohnung der interviewten Frau statt. Ein Interview wurde in einem Café durchgeführt, was die Transkription des aufgenommenen Interviews erheblich erschwerte, da viele Störgeräusche im Hintergrund zu hören waren. Darüber hinaus füllten alle Frauen einen Kurzfragebogen bezüglich ihrer soziodemografischen Daten aus (Anhang A).

Bei den durchgeführten Interviews handelte es sich um halbstrukturierte Leitfadeninterviews. Hierfür wurde ein Interviewleitfaden entwickelt (Anhang B), der sich an den Grundprinzipien qualitativer Forschung nach Reinders (2012) orientiert. Qualitative Forschung zeichnet sich insbesondere durch Offenheit, Flexibilität und einen prozessorientierten Charakter aus. Im Zentrum steht nicht die Überprüfung vorab formulierter Hypothesen, sondern die Rekonstruktion subjektiver Perspektiven der Befragten (Reinders, 2012). Durch offene Fragestellungen und gezieltes Nachfragen wurde der Anspruch auf Offenheit methodisch berücksichtigt. Die Antworten der Interviewpartnerinnen sollten dabei möglichst wenig eingeschränkt werden, um persönliche Erfahrungen und individuelle Handlungsstrategien umfassend zu erfassen. Der Leitfaden wurde so konzipiert, dass er drei zentrale Kriterien erfüllt. Erstens gewährleistet er Offenheit durch weit gefasste Fragen und narrative Impulse. Zweitens wurde auf eine klare, übersichtliche und leicht nachvollziehbare Struktur geachtet, um ausreichend Raum für ausführliche Antworten zu lassen. Drittens orientiert sich der Aufbau am natürlichen Erzählfluss der Interviewpartnerinnen. Abrupte Themenwechsel oder erzwungene Perspektivenwechsel wurden vermieden, um eine möglichst authentische Gesprächssituation zu ermöglichen (Helfferich, 2022). Das leitfadengestützte

Interview bot dabei einen thematischen Orientierungsrahmen, ließ jedoch genügend Flexibilität für vertiefendes Nachfragen und individuelle Schwerpunktsetzung zu. Auf diese Weise konnten komplexe Erfahrungen und Verhaltensmuster der Interviewpartnerinnen differenziert erfasst und in ihrem sozialen sowie gesellschaftlichen Kontext nachvollzogen werden (Reinders, 2012). Der Interviewleitfaden wurde entlang folgender für die Forschungsfrage zentralen Themenbereiche strukturiert: *Sexuelle Sozialisation und frühe Prägungsphase; Entwicklung des eigenen Orgasmuserlebens; Sexualität in Partnerschaften; Strategien zur Förderung sexueller Zufriedenheit.*

Der Interviewleitfaden hilft der thematischen Strukturierung des Gesprächsverlaufs, ohne den Kommunikationsprozess zu starr vorzugeben. Der Einstieg erfolgte über einen offenen erzählerischen Impuls, um den Interviewpartnerinnen einen sanften Einstieg in den Gesprächsverlauf zu gewährleisten. Dabei wurden autobiografische Erinnerungen sowie konkrete Erfahrungen angestoßen. Neben den vorbereiteten Fragen wurde ergänzend nachgefragt, um auf emotionale Erfahrungen in bestimmten Situationen näher einzugehen. In der Hauptphase lag der Fokus auf dem Themenbereich *Sexuelle Sozialisation und frühe Prägungsphase*. Dabei wurden erste Erinnerungen an Sexualität sowie Erfahrungen in Familie und Freundeskreis erhoben. Insbesondere die Vermittlung von Wissen über weibliche Sexualität und Lust standen im Vordergrund. Zwei weitere große Fragenblöcke bezogen sich auf *Entwicklung des eigenen Orgasmuserlebens* und *Sexualität in Partnerschaften*. Dieser Themenbereich fokussierte auf individuelle sexuelle Erfahrungen, mögliche Schwierigkeiten sowie persönliche Wendepunkte. Des Weiteren wurde auf die Bedeutung von Sexualität in der Partnerschaft und Kommunikation über Bedürfnisse näher eingegangen. Der letzte Themenbereich hat die *Strategien zur Förderung sexueller Zufriedenheit* näher erläutert. In diesem Abschnitt wurden genutzte Informationsquellen, Medien, Bildungsangebote und andere Ressourcen erhoben, die zur sexuellen Entwicklung und Kommunikationsfähigkeit beigetragen haben.

Zur Vorbereitung der Datenauswertung wurden sämtliche Interviews vollständig transkribiert. Dabei kamen die Transkriptionsregeln nach Kuckartz et al. (2008) zur Anwendung, die bewusst einfach und schnell erlernbar gestaltet sind und eine sprachliche Glättung vornehmen, um den Fokus auf den semantischen Gehalt der Aussagen zu legen (Kuckartz et al., 2008). Im Zuge der Transkription wurden alle personenbezogenen Daten anonymisiert. Die Interviewpartnerinnen wurden durch die Buchstaben A bis E gekennzeichnet, um ihre Identität zu schützen.

3.3. Auswertung

Die Auswertung der Interviews erfolgte anhand der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Rädiker und Kuckartz (2019). Diese Methode ermöglicht eine systematische, regelgeleitete und zugleich theoriegeleitete Analyse qualitativer Daten (Rädiker & Kuckartz, 2019). Zu Beginn der Analyse wurden alle Interviews sorgfältig durchgelesen, dabei wurden wichtige Textpassagen unterstrichen, sowie erste Ideen und Gedanken in Form von Memos festgehalten. In einem mehrstufigen Analyseprozess wurden deduktive Hauptkategorien aus den Forschungsfragen entwickelt und Subkategorien induktiv aus dem Material heraus gewonnen. Das gesamte Interviewmaterial wurde entlang dieses Kategoriensystems codiert, zusammengefasst und vergleichend ausgewertet (Rädiker & Kuckartz, 2019). Die Hauptkategorien *Sexuelle Sozialisation im familiären Kontext*, *Sexuelle Sozialisation im Freundes- und Peerkontext*, *Entwicklung des eigenen Orgasmuserlebens*, *Sexualität in Partnerschaften*, *Strategien zur Förderung sexueller Zufriedenheit* wurden aus der Forschungsfrage abgeleitet. Alle weiteren Subkategorien wurden nach mehrfacher Lektüre induktiv aus dem Material heraus gewonnen. In einem ersten Probedurchlauf wurde die Anwendbarkeit der vorläufig entwickelten Kategorien am gesamten Datenmaterial überprüft. Anschließend erfolgte die erste Codierphase, in der das Textmaterial sequenziell analysiert und relevante Textstellen den zuvor definierten Hauptkategorien zugeordnet wurden. Dabei konnten einzelne Textpassagen mehreren Hauptkategorien zugeteilt werden. Nach dem ersten Codierprozess wurden die Hauptkategorien weiter differenziert und induktiv am Material Subkategorien entwickelt. Dabei wurden sämtlich Textstellen einer Hauptkategorie gebündelt und systematisch ihrer inhaltlichen Gemeinsamkeiten und Unterschiede ausgewertet. Auf dieser Grundlage entstand eine präzise Ausdifferenzierung des Kategoriensystems. In einem nächsten Codierdurchgang wurden die gebildeten Subkategorien erneut am gesamten Interviewmaterial angewendet und die entsprechenden Textstellen zugeordnet. Dieser Analyseprozess wurde so lange fortgeführt, bis das Datenmaterial vollständig codiert war und für alle Kategorien inhaltlich fundierte Beschreibungen vorlagen.

3.4. Kategoriensystem

Sexuelle Sozialisation im familiären Kontext

Thematisierung von Sexualität

Tabuisierung

Präventionsfokus

Grad der Offenheit

Emotionale Erfahrungen im Kontext familiärer Sexualvermittlung

Scham, Unsicherheit

Vertrauen

Retrospektive Bewertung der familiären Sexuaufklärung

Reflexion der eigenen Sozialisation

Distanzierung oder Zustimmung

Sexuelle Sozialisation im Freundes- und Peerkontext

Inhalte und Formen des sexuellen Austauschs im Peer-Kontext

Witze/Beleidigungen

Sexuaufklärung

Grad der Offenheit

Emotionale Erfahrungen im Peer-Austausch

Scham, Unsicherheit

Vergleichsdruck

Reflexion des Peers-Austauschs

Entwicklung des eigenen Orgasmuserleben

Frühe Orgasmuserfahrungen und sexuelle Selbstwahrnehmung

Selbstbefriedigung

Erste Erfahrungen mit Sexualpartnern

Orgasmuserfahrungen beim 1. Mal

Schwierigkeiten und Hemmnisse

Emotionale Ebene

Bestimmte prägende Erlebnisse

Rolle von Liebe und emotionaler Nähe für das Orgasmuserleben

Sexualität und Partnerschaft

Subjektives Verständnis von erfüllter Sexualität

Rolle des Orgasmus

Bedeutung von Verbundenheit

Bedeutung von Bedürfnissen

Bedeutung von Lust

Bedeutung von Spontaneität

Sexuelle Skripte und Rollenerwartungen

Drehbücher

Anpassung an Partner

Einfluss von Pornografie

Einfluss von gesellschaftlichen Bildern

Sexuelle Selbstbestimmung in der Partnerschaft

Kommunikation von Bedürfnissen

Grenzen setzen

Strategien zur Förderung sexueller Zufriedenheit

Wissensbezogene Ressourcen und Informationsquellen

Jugend

Erwachsenenalter

Interesse und Auseinandersetzung mit Sexualität

Gezielt

Ungezielt

Ressourcen als Grundlage verbesserter Kommunikation

4. Ergebnisse

Ziel der Ergebnisdarstellung ist es, auf Grundlage des erhobenen Datenmaterials herauszuarbeiten, welche individuellen, sozialen und gesellschaftlichen Faktoren Frauen im Alter zwischen 30 und 40 Jahren dabei unterstützt haben, eine stabile Orgasmushäufigkeit zu entwickeln. Ausgangspunkt bildet die sexuelle Sozialisation im familiären und freundschaftlichen Kontext sowie der frühe Umgang mit der eigenen Sexualität und Lust. Vor dem Hintergrund des empirisch belegten Orgasm Gap, wird dabei deutlich, dass Frauen im Verlauf ihres Lebens eigene Wege, Strategien und Ressourcen entwickelt haben, um ihr Orgasmuserleben aktiv zu gestalten. Darauf aufbauend werden individuelle Entwicklungsprozesse, partnerschaftliche Dynamiken sowie konkrete persönliche und soziale Einflussfaktoren rekonstruiert, die zur Förderung sexueller Zufriedenheit beigetragen haben. Durch die systematische Gegenüberstellung der Interviews können sowohl zentrale Gemeinsamkeiten als auch individuelle Unterschiede im Entwicklungsverlauf sichtbar gemacht werden. Im folgenden Abschnitt werden die Erfahrungen der Interviewpartnerinnen kurz zusammengefasst, zur besseren Einordnung der später zitierten Aussagen.

A ist 35 Jahre alt. In ihrer Familie bestand zwar ein grundsätzlich enger Kontakt, Sexualität wurde jedoch selten thematisiert. Wenn über Sexualität gesprochen wurde, dann im Hinblick auf Prävention, nicht schwanger zu werden. Erste Informationen über Sexualität erhielt sie im Volksschulalter durch eine Freundin, was sie zunächst stark schockierte. Ihre ersten sexuellen Erfahrungen waren mit 16 Jahren mit ihrem damaligen Freund. Die Erfahrung beschreibt sie als besonders respekt- und liebevoll. A ist verheiratet und hat einen Hochschulabschluss.

B ist 31 Jahre alt. In ihrer Familie war Sexualität ein Tabuthema. Ihre ersten sexuellen Erfahrungen machte sie mit 17 Jahren, die sie rückblickend eher als ein „hinter sich bringen“ beschreibt. Ein offener Austausch hätte ihrer Einschätzung nach viele Unsicherheiten

reduzieren können. Heute spricht sie mit ihren Freundinnen offen über Sexualität und erlebt diesen Austausch als unterstützend. B ist ledig, hat einen Hochschulabschluss und studiert erneut.

C ist 38 Jahre alt. In ihrer Familie wurde Sexualität offen kommuniziert, sie konnte sich mit ihrer Mutter über sexuelle Themen austauschen. Aufgeklärt wurde sie allerdings durch ihre beste Freundin in der Unterstufe. In der Oberstufe hatte sie sehr innige Freundinnen, mit denen sie immer wieder sexuelle Themen besprochen hat. Ihre ersten sexuellen Erfahrungen hatte sie mit 20 Jahren mit einem guten Freund, diese Erfahrung hat sie sehr positiv in Erinnerung. C konnte immer schon offen über Sexualität in ihrem Freundeskreis kommunizieren. C hat einen Sohn und ist ledig. Sie hat einen Hochschulabschluss.

D ist 33 Jahre alt. Sie wurde von ihren Eltern aufgeklärt und beschreibt die Kommunikation generell als offen. Allerdings fühlt sie sich durch ihre Mutter in ihrer kindlichen Körperexploration eingeschränkt, wodurch sie ihrer Meinung nach schambehaftet bezüglich Sex ist. Ihre ersten sexuellen Erfahrungen waren mit 14 Jahren, mit einer Person aus dem Freundeskreis. Sie wollte nicht ahnungslos in ihre erste Beziehung gehen, deshalb beschreibt sie das Erlebnis als ein „hinter sich bringen“. D ist im Erwachsenenalter viel selbstbestimmter und kann klar ihre Grenzen setzen. D ist verheiratet und hat einen Sohn. Sie hat einen Hochschulabschluss.

E ist 37 Jahre alt. In ihrer Familie war ein halb-offener Umgang mit Sexualität vorherrschend, sie wurde zwar von ihren Eltern aufgeklärt, aber Themen wie weibliche Lust wurden nicht thematisiert. Sie hat bereits früh begonnen ihren eigenen Körper zu erkunden. Ihre ersten sexuellen Erfahrungen hatte sie mit 15 Jahren mit ihrem damaligen Freund. Sie beschreibt diese Erlebnisse als sehr positiv und als ein gemeinsames Herantasten. Sie konnte damals schon offen kommunizieren, was ihr gefällt, und kann es heute noch. E ist verheiratet und hat zwei Töchter. Sie hat einen Hochschulabschluss.

4.1. Sexuelle Sozialisation im familiären Kontext

Diese Kategorie umfasst die sexuelle Sozialisation im familiären Kontext und beleuchtet, wer innerhalb der Familie für Sexualaufklärung zuständig war, in welcher Form Sexualität thematisiert wurde und welche Inhalte vermittelt wurden. Zur differenzierten Auswertung wurden die Subkategorien *Thematisierung von Sexualität*, *Emotionale Erfahrungen im Kontext*

familiärer Sexualvermittlung sowie Retrospektive Bewertung der familiären Sexualaufklärung gebildet.

Thematisierung von Sexualität

Die Subkategorie beschreibt, in welchem Ausmaß und in welcher Form Sexualität im Elternhaus angesprochen wurde. Sie gliedert sich in die Bereiche *Tabuisierung*, *Präventionsfokus* sowie *Grad der Offenheit*. Die Analyse der Interviews zeigt, dass Sexualität im Elternhaus überwiegend nicht aktiv thematisiert wurde. Mehrere Frauen berichten, dass „gar nicht“ oder „nie“ über Sexualität gesprochen wurde.

Tabuisierung

Die Tabuisierung äußert sich insbesondere darin, dass das Thema von elterlicher Seite nicht initiiert wurde und somit auch kein expliziter Gesprächsraum entstand.

„Nein, das war einfach nie Thema. Ich wäre auch nie zu ihnen gekommen mit dem Thema, weil es halt auch von ihnen nicht ausgegangen ist.“ (B, 98-99)

Auch Interviewpartnerin A beschreibt das vollständige Ausbleiben aktiver Sexualvermittlung.

„Gar nichts. Bücher und Filme gar nicht. [...] Aber ich kann mich nicht erinnern, dass da jetzt irgendwie, also schon gar nicht sexuelle, also weibliche Sexualität und so gar nicht.“ (A, 141-145)

Wenn Informationsmaterial zu Verfügung gestellt wurde, erfolgte die Vermittlung allerdings ohne begleitende Gespräche der Eltern.

„Also meine Eltern haben eigentlich nicht mit mir über Sex geredet aber sie haben so ein Buch gekauft und das haben sie meinen Cousinen gegeben, meinen älteren und die haben dann mit mir dieses Buch gelesen.“ (B, 68-70)

Auffällig ist zudem, dass weibliche Lust und insbesondere der weibliche Orgasmus in nahezu keiner Erzählung explizit thematisiert wurde.

„Aber ich finde über Orgasmen ist jetzt nicht gesprochen worden, schon gar nicht über den weiblichen Orgasmus. Das könnte ich mich nicht erinnern, dass darüber gesprochen worden ist“. (E, 113-115)

Lediglich eine Interviewpartnerin berichtet davon, dass die Erkundung des eigenen Körpers von ihrer Mutter als etwas Positives benannt wurde.

„Ich glaube sie hat es einfach nur erzählt, dass das schön ist, wenn man sich selbst berührt oder so.“ (C, 125-26)

Die Tabuisierung zeigt sich zudem in der Einschränkung kindlicher Körperexploration. Zum Beispiel beschreibt Interviewpartnerin D.

„Naja, eben, als ich klein war, ich erinnere mich daran, dass meine Mama dann irgendwann zu mir gesagt hat. Das darfst du nicht machen, das ist nur etwas das Erwachsene machen. Das waren so die ersten Berührungspunkte.“ (D, 112-114)

Präventionsfokus

Dort, wo Sexuaufklärung stattfand, wurde sie überwiegend im Kontext von Prävention vermittelt. Sexualität wurde primär im Zusammenhang mit Schwangerschaft, Verhütung und sexuell übertragbaren Krankheiten thematisiert.

„Meine Tante eher so, wenn sie darüber geredet haben, war es eher so, schau, dass du nicht schwanger wirst. Genau, das hat meine Tante sehr oft gesagt. Ja, unsere Gene sind so, da muss ein Mann dich nur angreifen und du wirst schwanger. Also pass auf, dass du nicht schwanger wirst. Das war eher so, wir sind sehr fruchtbar. Das hat sie immer gesagt.“ (A, 155-159)

„Die Aufklärung eher im Sinne von Penetration und dann kannst du schwanger werden und so funktioniert das.“ (E, 115-116)

Auch bei Interviewpartnerin C lag der Fokus auf Verhütung und Schutz vor Krankheiten.

„Ja also immer. Also sie hat immer gesagt, immer mit Kondom, egal ob man ein anderes Verhütungsmittel auch nehmen soll, allein wegen den übertragbaren Krankheiten.“ (C, 163-164)

Penetrativer Geschlechtsverkehr wurde dabei als zentraler Akt beschrieben, während Aspekte von Lust, Bedürfniswahrnehmung oder weiblicher Sexualität kaum thematisiert wurden.

„Also wir hatten Bücher ja, ich hatte schon viele Aufklärungsbücher und Bücher über Körper und Mädchenkörper, Bubenkörper. Aber ich glaube, es war jetzt nie so, dass das Thema auch Lust und auf den weiblichen Körper und was keine Ahnung eine Frau vielleicht brauchen würde oder was Wichtiges, sondern das war schon immer so, dass

man darüber gesprochen hat, wie passiert Geschlechtsverkehr. [...] Also da schon hingehend, aber so rein einfach grundsätzlich nur wie ein Geschlechtsverkehr passiert. Ja, dass man sich halt liebt und dann die Schritte halt einfach.“ (D, 124-134)

Grad der Offenheit

Der Grad der Offenheit wurde von den Interviewpartnerinnen unterschiedlich erlebt. Zwei Teilnehmerinnen schildern eine vollständige Abwesenheit sexueller Themen im familiären Kontext.

„Also wir haben null Aufklärung davor gehabt, auch daheim nicht, null. Das war nie Thema.“ (A, 79-80)

„Nein. Nie. Sowohl mütterlicherseits als auch väterlicherseits nie.“ (B, 89)

Demgegenüber beschreibt Interviewpartnerin C einen offenen und vertrauensvollen Umgang mit Sexualität.

„Normal eigentlich. Dann wie ich lustigerweise erst wo ich älter war, aber für die Mama war das immer normal.“ (C, 105-106)

„Ja sie hat gesagt, dass man das selbst mal herausfinden soll, was einem eigentlich gefällt.“ (C, 130-131)

Interviewpartnerin D schildert eine grundsätzlich offene Aufklärung, verbindet diese jedoch rückblickend mit einem internalisierten Schamgefühl, das insbesondere durch elterliche Reaktionen auf frühkindliche Körpererfahrungen geprägt wurde.

„Ich glaube auch, dass das so im Volksschulalter war. Also ich wurde schon aufgeklärt von meinen Eltern und das war immer sehr offen. Wir haben immer offen darüber gesprochen und ich hatte da Bücher dazu, also das war jetzt kein Geheimnis, aber ich glaube trotzdem dadurch, dass ich ja als Kind eben schon Erfahrungen gemacht habe mit meinem eigenen Körper und so. Und das war ja schon etwas, was meine Eltern glaube ich gestört hat oder sehr unangenehm für sie war ja und ich glaube, dass schon viel damit zu tun hat, dass mein Schamgefühl einfach ein anderes ist, dass ich da viel schambehafteter bin. Ja oder viel verhaltener bin bei vielen Dingen, was Sex betrifft.“ (D, 95-97)

Emotionale Erfahrungen im Kontext familiärer Sexualvermittlung

Diese Kategorie umfasst das subjektive emotionale Erleben im Zusammenhang mit familiärer Sexualvermittlung. Hierfür wurden die Subkategorien *Scham & Unsicherheit* sowie *Vertrauen* gebildet.

Scham & Unsicherheit

Mehrere Interviewpartnerinnen beschreiben ihr emotionales Erleben der Sexualvermittlung im familiären Kontext als „*unangenehm*“.

„Also wenn man mit den Eltern darüber redet, ist es wahrscheinlich sowieso unangenehm in dem Alter oder in den meisten Fällen.“ (B, 170-171)

„Schon aufgeklärt worden, aber dass ich jetzt ihnen erklärt habe, dass mir das unangenehm ist, dass ich mit ihnen da einen Film schaue und da eine Sexszene vorkommt, da ist einfach nicht drüber geredet worden.“ (E, 45-47)

Das Ausbleiben offener Gespräche wird mit Unsicherheit im Zusammenhang mit ersten sexuellen Erfahrungen beschrieben.

„Ja, dadurch dass halt nie darüber geredet wurde, dachte ich halt, das ist so eine heimliche, irgendwie große Sache und ich wollte es halt einfach erledigt haben, damit es nicht mehr so unter Anführungszeichen gruselig ist.“ (B, 439-441)

Vertrauen

Im Kontrast dazu steht die Darstellung von Interviewpartnerin C, die eine vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre beschreibt.

„Ich glaube eigentlich ganz normal, ich habe da eigentlich keine Hemmungen gehabt. Ja also kein jetzt wo ich jetzt denke das wäre jetzt ein ungutes Gefühl. Wenn sie mit mir jetzt darüber reden, natürlich, weißt eh, Unterstufe, Jugendliche, das Thema ist schon dann teilweise dass man sagt, okay man fühlt sich vielleicht kurz mal peinlich berührt aber eigentlich habe ich jetzt keine negativen Behaftungen an diese Gespräche.“ (C, 136-140)

Sie berichtet zudem, ihre erste sexuelle Erfahrung unmittelbar mit ihrer Mutter geteilt zu haben.

„Das habe ich ihr sofort erzählt, dass ich das gemacht habe. Ich glaube, da bin ich auch heimgekommen und habe gesagt. Ja es ist getan. (C, 145-146)

Retrospektive Bewertung der familiären Sexualaufklärung

In der rückblickenden Betrachtung setzen sich die Interviewpartnerinnen differenziert mit ihrer sexuellen Sozialisation auseinander. Dabei zeigen sich sowohl kritische Ansichten als auch Verständnis gegenüber den damaligen familiären Einordnungen. Zur differenzierten Analyse wurden die Subkategorien *Reflexion der eigenen Sozialisation* sowie *Distanzierung oder Zustimmung* gebildet.

Reflexion der eigenen Sozialisation

In der Reflexion der eigenen Kindheit und Jugend zeigt sich häufig eine ambivalente Haltung. Mehrere Frauen benennen rückblickend Informationsdefizite, ohne ihren Eltern explizit Vorwürfe zu machen. Die damaligen Bedingungen werden eher als Generationsproblem eingeordnet und individuell kritisiert.

So beschreibt Interviewpartnerin A ihre frühere Unwissenheit als potenziell riskant, relativiert dies jedoch gleichzeitig.

„Wenn du mich damals gefragt hättest, sicher nicht, weil das war für mich ein sehr peinliches Thema. Aber wenn du mich jetzt fragst, ja, ist wichtig, glaube ich. Also eben, wie gesagt, ich habe wieder Glück, aber es hätte auch voll falsch laufen können. Weil ich wirklich sehr wenig darüber gewusst habe. Deshalb finde ich es sehr, sehr wichtig, das zu machen. Aber ich bereue / also ich würde jetzt nicht sagen, meine Eltern hätten es anders machen müssen, weil es ist ja zum Glück gut gelaufen“. (A, 593-598)

Auch Interviewpartnerin B beschreibt einen Zusammenhang zwischen fehlender Gesprächsmöglichkeiten und ihren ersten sexuellen Erfahrungen.

„Ja schon. Also ich glaube schon, dass meine ersten sexuellen Erfahrungen weniger, wie soll ich sagen? [...] Vielleicht weniger krampfhaft abgelaufen wären, wenn ich jetzt, wenn ich davor schon mehr darüber geredet hätte oder halt das Gefühl gehabt hätte, dass ich meine Eltern, was fragen kann oder halt davor schon drüber reden hätte können. Also ich finde es schon wichtig, dass man mit den Kindern drüber redet oder mit den Jugendlichen wann auch immer. Aber dass das halt einfach, dass man einfach nicht das Gefühl hat, dass es irgendwas Schlimmes oder was Heimliches oder so also /“ (B, 401-408)

Distanzierung oder Zustimmung

Die kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Sozialisation verbleibt jedoch nicht auf einer rein rückblickenden Ebene. Vielmehr formulieren nahezu alle Befragten konkrete Vorstellungen wie sie Sexualaufklärung selbst gestalten würden oder bereits gestalten. Interviewpartnerin A formuliert eine klare Abgrenzung von der eigenen Erfahrung, betont jedoch zugleich Verständnis für die damaligen Rahmenbedingungen.

„Nein, ich würde es ganz sicher anders machen. Also ich meine, wir sind jetzt eine ganz andere Generation und haben ein anderes Bewusstsein. Unsere Eltern haben das Beste gemacht, das sie halt wussten, damals, da will ich ihnen gar nichts vorwerfen. Und es gibt jetzt unglaublich viel Material, also extrem coole Bücher für Kinder und so. Also ja, ich würde es ganz sicher anders machen.“ (A, 169-173)

Diese Haltung spiegelt sich auch bei weiteren Interviewpartnerinnen wider. Besonders diejenigen, die selbst keine offene Kommunikation erlebt haben, heben die Bedeutung gemeinsamer Gespräche hervor.

„Ich würde einfach, glaube ich, offen darüber reden, sobald ich das Gefühl habe, dass sie verstehen das jetzt oder sie haben irgendwie Fragen dazu. Ich meine natürlich muss man dann je nach Alter halt eine gewisse Sprache verwenden, damit das halt vielleicht verständlicher ist für sie. Aber ja ich meine, ich fand das mit dem Buch schon nicht so schlecht, so als Einstieg, dass man das Thema mal näherbringt, aber ich würde es halt eben gemeinsam mit meinen Kindern machen und nicht an irgendeinen anderen halt abgeben. Also meine Cousinen waren ja selber noch minderjährig.“ (B, 111-117)

Während diese Aussagen zunächst hypothetisch formuliert sind, berichten diejenigen Frauen, die bereits Kinder haben, von einer konkreten Umsetzung im eigenen Erziehungsverhalten.

„Also ich habe ja Kinder und ich habe meine Kinder schon beide anders aufgeklärt als ich das wurde, also bei uns ist sogar schon im Volksschulalter ein Buch über Sexualität aufgelegt, das können sie sich selber anschauen, je nachdem wie viel Interesse sie haben.“ (E, 153-155)

Dabei wird insbesondere die klare Benennung von Geschlechtsteilen, frühzeitige Körperaufklärung sowie die Förderung von Selbstbestimmung betont.

„Also wir beginnen zum Beispiel jetzt schon, dass wir eben ein Körperbewusstsein versuchen zu schaffen. Ja also wir reden, wir betiteln Geschlechtsteile, ich verschönere sie nicht und ich verwende jetzt keine Spitznamen oder so, er weiß er hat einen Penis

und ich habe eine Scheide. [...] Aber auch, dass er einfach / dass sein Körper auch achtsam ist, dass ihn niemand angreifen darf, wenn er das nicht will, sondern dass er auch sagen darf, das ist mir unangenehm, das möchte ich nicht also. Und halt auch natürlich normal aufklären, aber halt versuchen schon ein bisschen ein anderes Körperbewusstsein für sich selbst zu schaffen, dass was wir vielleicht in unserem Alter oder wir in unserer Erziehung vielleicht gar nicht zu mitbekommen haben.“ (D, 148-161)

Darüber hinaus wird auch der Umgang mit kindlicher Körperexploration bewusst anders gestaltet.

„Ich würde es ihm nicht verbieten. Also ich würde nicht wollen, dass er sich irgendwie beschämt fühlt oder dass es was Unangenehmes ist, weil das bleibt dann einfach in einem drinnen. Sondern ich würde sagen, es ist okay, er darf das, das ist normal, aber man kann irgendwie finde ich, dafür Privatsphäre schaffen. Ja, dass man vereinbart, wenn er das machen möchte, dann ist das in Ordnung. Aber dann kann man auch ins Zimmer gehen und sich zurückziehen, weil das etwas ist, was nur für ihn bestimmt ist und nur ihm gehört und genau so würde ich es wahrscheinlich machen. Auch in Folge mit Masturbation oder wie auch immer, wenn er älter ist.“ (D, 168-175)

Insgesamt zeigt die Auswertung, dass sexuelle Sozialisation im familiären Kontext überwiegend durch geringe Thematisierung, Präventionsorientierung und teilweise tabuisierende Strukturen geprägt war. Einzelne Frauen verdeutlichen jedoch, dass offene und dialogische Kommunikationsformen ebenfalls vorkamen.

4.2. Sexuelle Sozialisation im Freundes- und Peerkontext

Diese Kategorie umfasst die sexuelle Sozialisation im Freundes- und Peerkontext und untersucht, in welcher Form Sexualität thematisiert wurde, welche Inhalte im Austausch vermittelt wurden und welche emotionale Bedeutung dieser Kontext für die Befragten hatte. Vor dem Hintergrund der aufgestellten Hypothesen wurden die Subkategorien *Inhalte und Formen des sexuellen Austauschs im Peer-Kontext*, *Emotionale Erfahrungen im Peer-Austausch* sowie *Reflexion des Peers-Austauschs* unterteilt. Die Analyse zeigt, dass Sexualität im Freundes- und Peer-Kontext häufig früher präsent war als im familiären Umfeld. Gleichzeitig wird dieser Austausch nicht durchgehend als unterstützend beschrieben, sondern zwischen Neugier, Irritation, Informationsweitergabe und Vergleichsdruck.

Inhalte und Formen des sexuellen Austauschs im Peer-Kontext

Zur systematischen Auswertung wurde diese Subkategorie weiter in *Witze/Beleidigungen*, *Sexualaufklärung* sowie *Grad der Offenheit* unterteilt.

Witze/Beleidigungen

Bei Interviewpartnerin E tritt Sexualität erstmals in Form von Witzen, Andeutungen oder sogar abwertenden Zuschreibungen in Erscheinung.

„Ja, das waren dann sicher die ersten Berührungspunkte glaube ich, wo sich in der Volksschule schon so ein bisschen so dreckige Witze erzählt worden sind. Ich glaube das war so das erste Mal, dass ich über Sex ein bisschen nachgedacht habe.“ (E, 37-39)

„Jemand hat zu mir gesagt in der Volksschule, ich bin eine Sexmaschine oder sowas und ich habe überhaupt nicht gewusst, was er damit meint und oder ich bin eine Schlampe.“ (E, 53-55)

Sexualität erscheint hier zunächst als irritierender Begriff ohne erklärenden Kontext. Auch Interviewpartnerin A beschreibt eine frühe peerbezogene Konfrontation mit dem Thema Geschlechtsverkehr, als „*Schockmoment*“.

„Ich kann mich sehr gut erinnern. Und es war ein Schockmoment. Ich weiß noch genau, ich war in der Volksschule, erste oder zweite Klasse. Ich war noch sehr klein und ich war generell ein sehr, sehr, sehr schüchternes Mädchen und ich war im Pausenhof (lacht) und dann hat eine Freundin, meine beste Freundin, damals zu mir gesagt, sie muss mir ein großes Geheimnis erzählen. Und dann hat sie mir erzählt, hast du gewusst, dass wenn wir älter werden oder halt ältere Menschen, dass Mann und Frau sich dann zusammenlegen, und der Penis in die Vagina geht von einer Frau und so. Und erzählt mir das so und ich war so schockiert.“ (A, 73-79)

Die ersten Berührungspunkte im Peer-Kontext sind somit weniger von sachlicher Aufklärung als von Überforderung und Verunsicherungen geprägt.

Sexualaufklärung

Mehrere Interviewpartnerinnen berichten, dass zentrale Informationen über Sexualität primär im Freundeskreis vermittelt wurden, insbesondere dann, wenn familiäre oder schulische Aufklärung kaum stattfand.

„Da war ich sehr unwissend, ich bin eigentlich durch meine Freunde aufgeklärt worden in der Unterstufe, also nicht von Mama oder Papa. Also da habe ich echt gar nichts gewusst, auch in der Volksschule ist gar nichts gemacht worden und ich habe das so in der ersten Unterstufe eigentlich durch meine Freunde erst so erklärt bekommen, was es eigentlich alles gibt.“ (C, 52-56)

Der Freundeskreis fungiert hier als zentrale Informationsquelle, insbesondere hinsichtlich sexueller Praktiken und Begriffe.

„Und durch die bin ich dann eigentlich auch aufgeklärt worden, weil in der Schule, ich kann mich nicht einmal erinnern, ob da irgendwas durchgenommen worden ist über Sexualkunde. Ich wusste, dass Körper Frau, Mann und wenn man sich berührt / aber was es da wirklich Unterschiedliches gibt, wie Oralverkehr oder Analverkehr oder normaler Geschlechtsverkehr. Diese unterschiedlichen Sachen sind mir eigentlich durch Freunde nähergebracht geworden.“ (C, 86-91)

Grad der Offenheit

Der Austausch über Sexualität wird von den Befragten als stark abhängig vom Alter sowie vom Vertrauensgrad innerhalb der Gruppe beschrieben. Interviewpartnerin A schildert eine eher zurückhaltende Gesprächskultur.

„Eigentlich sehr wenig. Also wir haben in unserer Jugend sehr wenig darüber gesprochen. Es war ein sehr intimes Thema. Jetzt ist es anders, finde ich. Aber auch weil wir älter sind und ich glaube, eben dieses Bewusstsein auch stärker da ist.“ (A, 231-233)

Auch Interviewpartnerin B beschreibt einen eher oberflächlichen Austausch.

„Ich habe schon das Gefühl, dass wir vielleicht wenig darüber geredet haben. [...] Es war halt so, ja man hat jetzt das erste Mal mit seinem Freund Sex und mehr hat man jetzt nicht so wirklich darüber geredet. Aber ja, in meinem Freundeskreis glaube ich wurde tatsächlich relativ wenig darüber geredet.“ (B, 155-161)

Demgegenüber berichtet Interviewpartnerin C von einer zunehmenden Offenheit mit wachsender Vertrautheit im Freundeskreis.

„In der Oberstufe waren es dann ganz innige Freundinnen, mit denen habe ich dann über alles geredet. Unterstufe, weniger sage ich mal, weil das waren eher so oberflächliche Freundschaften habe ich das Gefühl gehabt. Da waren halt Klassen Wechsel, neue gemischte Gruppen, eher weniger Vertrauen. (C, 294-297)

Auch Interviewpartnerin E beschreibt ab einem bestimmten Alter eine transparente Gesprächskultur, insbesondere in Bezug auf Selbstbefriedigung.

„Doch doch, wir haben darüber geredet und zwar ab ich glaube ab 14, 15 haben wir über Selbstbefriedigung gesprochen. Und ich wusste von meinen besten Freundinnen, wer sich's wann und wie oft besorgt.“ (E, 130-134)

Insgesamt zeigt sich eine gewisse Entwicklungsbewegung, während frühe Peer-Interaktionen häufig oberflächlich oder zurückhaltend bleiben, intensiviert sich der Austausch mit zunehmendem Alter und wachsender Intimität.

Emotionale Erfahrungen im Peer-Austausch

Neben den inhaltlichen Aspekten wird der Peer-Kontext auch emotional ambivalent beschrieben. Zur differenzierten Analyse wurden die Subkategorien *Scham & Unsicherheit* sowie *Vergleichsdruck* gebildet.

Scham, Unsicherheit

Trotz vorhandener Offenheit bleibt der Peer-Austausch nicht frei von Unsicherheiten und implizitem Druck. Interviewpartnerin E beschreibt ein Gefühl von Scham und Wissensunsicherheit.

„Ja genau, also das ganze Lustprinzip habe ich sicher eher über die Hefte und vielleicht über Freunde oder so mitbekommen, aber das war ja eigentlich sehr schambehaftet. Das heißt man hat ja nie richtig gewusst, was wissen die anderen schon? Und was sollte ich schon wissen? Und deswegen glaube ich, war es auch gar nicht so ein Thema, dass man unter Freunden so viel bei mir geredet hat.“ (E, 120-12)

Der Peer-Kontext erscheint hier als sozialer Vergleichsraum, in dem eigenes Nicht-Wissen als potenziell defizitär erlebt wird.

Vergleichsdruck

Einzelne Interviewpartnerin schildern Dynamiken des Vergleichs und impliziten Druck innerhalb der Gruppe.

„Da weiß ich, dass ich immer ur spät dran war. Weil in der Unterstufe gefühlt, haben die schon Sachen erzählt, wo ich mir dachte, okay da wäre ich eigentlich nicht bereit

für das, was die alles aufführen. Von jetzt sie Blasen einem Mitschüler einen, wobei man auch nie weiß, ob das wirklich gestimmt hat, was sie gemacht haben, aber das wollte ich alles damals nicht.“ (C, 279-282)

Interviewpartnerin D beschreibt, dass Unsicherheiten nicht thematisiert wurden, sondern Druck ausgeübt wurde, sexuelle Erfahrungen zu machen.

„Naja ich glaube, Unsicherheiten eher weniger. Also ich glaube, dass hätte sich auch niemand so eingestanden, dass er vielleicht teilweise unsicher ist. Sondern da ging es dann eher darum und wie war es bei euch so oder wenn man wusste, da hat wer ein Date, da war das Erste, was man wissen wollte und was ist passiert, wie weit seid ihr gegangen. Da wurde das eher so ein bisschen gehyped und toll gefunden. Aber es wurde glaube ich jetzt von meiner Erinnerung eher weniger über Unsicherheiten gesprochen. Also eher, wenn dann so gepusht. Ja und jetzt macht das halt meine Güte, ist doch wurscht. Vom Gefühl her.“ (D, 213-219)

Reflexion des Peers-Austauschs

In der retrospektiven Betrachtung wird der Peer-Austausch divers bewertet. Interviewpartnerin B formuliert, dass offenere Gespräche potenziell Unsicherheiten hätten reduzieren können.

„Ich glaube, es hätte schon sehr viele Unsicherheiten beseitigt, wenn man darüber geredet hätte, weil man einfach ja nichts darüber weiß oder halt wenig oder wie es dann im Endeffekt wirklich abläuft und wie sich das anfühlen soll, und was weiß ich alles. Also ich glaube es hätte schon sehr geholfen, vor allem, wenn man nicht mit den Eltern darüber redet. Also wenn man mit den Eltern darüber redet, ist es wahrscheinlich sowieso unangenehm in dem Alter oder in den meisten Fällen, aber deswegen wäre es wahrscheinlich mit den Freundinnen schon hilfreich gewesen, wenn man drüber geredet hätte.“ (B, 166-172)

Interviewpartnerin D ordnet das damalige Verhalten als gruppendynamisch und altersentsprechend ein.

„Ich weiß es nicht. Das kann ich gar nicht so sagen, weil ich glaube für die damalige Zeit, in der ich mich befunden habe, war es okay so wie es war. Ich glaube das gehört auch so ein bisschen dazu, zu diesem Peergroup Verhalten. [...] Vielleicht wäre es anders gewesen, würden wir jetzt aufwachsen und wären jetzt jung. Dann hätten wir vielleicht alle ein bisschen anderes Verständnis von Sexualität.“ (D, 223-227)

Insgesamt zeigt sich, dass der Freundes- und Peerkontext eine zentrale Rolle in der sexuellen Sozialisation der Befragten einnimmt. Sexualität wird hier häufig früher und expliziter thematisiert als im familiären Umfeld. Der Austausch dient der Wissensaneignung, der

Begriffsvermittlung und der ersten Einordnung sexueller Erfahrungen. Gleichzeitig wird der Peer-Kontext als ambivalenter Erfahrungsraum beschrieben, der neben Informationsgewinn auch Vergleichsdynamiken, Unsicherheiten und implizite soziale Erwartungen beinhaltet. Der Grad der Offenheit variiert dabei in Abhängigkeit von Alter, Beziehungsqualität und individueller Entwicklung. Damit stellt der Peer-Kontext einen eigenständigen Sozialisationsraum dar, der neben der Familie maßgeblich zur Konstruktion sexuellen Wissens und zur Einbettung eigener Erfahrungen beiträgt.

4.3. Entwicklung des eigenen Orgasmuserlebens

Diese Kategorie untersucht, wie sich das Orgasmuserleben der Interviewpartnerinnen im Verlauf ihres Lebens entwickelt hat und welche Bedingungen sie selbst mit diesen Veränderungen in Verbindung bringen. Vor dem Hintergrund der zentralen Forschungsfrage, wie Frauen zwischen 30 und 40 Jahren eine stabile Orgasmushäufigkeit erleben und welche Faktoren zu deren Entwicklung beitragen, wurden folgende Subkategorien entwickelt: *Frühe Orgasmuserfahrungen und sexuelle Selbstwahrnehmung, Schwierigkeiten und Hemmnisse sowie Rolle von Liebe und emotionaler Nähe für das Orgasmuserleben*. Die Auswertungen zeigen, dass das Orgasmuserleben als lebenslanger Entwicklungsprozess beschrieben wird.

Frühe Orgasmuserfahrungen und sexuelle Selbstwahrnehmung

Die Subkategorie wurde weiter unterteilt in *Selbstbefriedigung, Erste Erfahrungen mit Sexualpartnern und Orgasmuserleben beim 1. Mal*.

Selbstbefriedigung

Bei mehreren Interviewpartnerinnen beginnt die Auseinandersetzung mit sexueller Lust im Kontext der Selbstbefriedigung. Diese frühen Erfahrungen werden häufig als „neugierig“, „explorativ“ oder „neutral“ beschrieben.

„Also ich glaube, ich weiß gar nicht, wie alt ich war, aber ich weiß gar nicht, wann genau irgendwie die Selbstbefriedigung begonnen hat. [...] Aber auf jeden Fall war es nichts Negatives oder vor etwas, dass ich Angst hatte, sondern ganz im Gegenteil, es war halt einfach neutral.“ (A, 33-36)

Auch Interviewpartnerin E berichtet von einer frühen zunächst „zufälligen“ Erfahrung.

„Sonst Selbstbefriedigung zufällig schon so mit 11 glaube ich beim Lesen.“ (E, 61-62)

Teilweise besteht eine Diskrepanz zwischen körperlichem Erleben und kognitiver Einordnung.

„Es war so ein Gefühl, dass ich nicht gewusst habe, wenn ich da jetzt weiter mache, was passiert da und das war dann aber der Orgasmus und da habe ich aber nicht gewusst, was das eigentlich mit mir macht, ja ehrlicherweise, also so weit war ich nicht aufgeklärt, dass ich das wusste.“ (E, 66-69)

Im Kontrast dazu steht Interviewpartnerin D, deren frühe kindliche Körperexploration durch ein elterliches Verbot eingeschränkt wurde.

„Naja, eben, als ich klein war, ich erinnere mich daran, dass meine Mama dann irgendwann zu mir gesagt hat. Das darfst du nicht machen, das ist nur etwas das Erwachsene machen. Das waren so die ersten Berührungspunkte.“ (D, 112-114)

Bei Interviewpartnerin B erfolgt der erste bewusst erlebte Orgasmus erst nach ersten sexuellen Erfahrungen mit Partnern und im Rahmen gezielter Selbstbefriedigung.

„Mein erster Orgasmus war eigentlich relativ spät erst, also ich hatte davor schon ein paar Mal sexuelle Beziehungen mit anderen Menschen, wo ich keinen Orgasmus hatte. Und dann habe ich mich erst relativ spät selbst damit befasst. Halt mit Selbstbefriedigung und so weiter und dann mein erster Orgasmus. Ich wüsste jetzt ehrlich gesagt nicht genau, wann das war, aber ich würde jetzt mal schätzen mit 18, 19.“ (B, 188-192)

Selbstbefriedigung wird von mehreren Interviewpartnerinnen als eigenständiger Erfahrungsraum beschrieben, in dem Wissen über den eigenen Körper und individuelle Bedürfnisse erworben wurde.

Erste Erfahrungen mit Sexualpartnern

Mehrere Interviewpartnerinnen beschreiben ihre ersten sexuellen Erfahrungen als positiv, insbesondere dann, wenn sie in einem Kontext von Verliebtheit, Respekt und vorsichtiger Annäherung stattfanden.

„Und dann auch das erste Mal war auch voll schön, da war ich mit meinem ersten Freund zusammen und es war sehr, es war für uns beide das erste Mal und es war eigentlich, wir haben uns gemeinsam entdeckt, was eigentlich voll schön war.“ (A, 36-39)

Auch Interviewpartnerin E beschreibt eine langsame Annäherung ohne unmittelbaren Fokus auf Penetration.

„Meine ersten sexuellen Erfahrungen waren sehr gut, weil ich die alle mit meinem ersten Freund gemacht habe und wo es nicht gleich um Penetration gegangen ist, deswegen war das für mich als Frau eine gute Einstimmung.“ (E, 10-12)

Interviewpartnerin C berichtet ebenfalls von positiven ersten Erfahrungen.

„Gut also, das war eben kein Partner, das war mein bester Freund und mit dem habe ich eigentlich zwei, drei Mal geschlafen und es war jedes Mal hervorragend. Also hat von Anfang an Spaß gemacht und hat sehr gut harmoniert.“ (C, 62-64)

Demgegenüber beschreiben Interviewpartnerinnen B und D ihre ersten sexuellen Erfahrungen stärker geprägt von Leistungsdruck, dem Wunsch „es hinter sich zu bringen“ oder „dazuzugehören“.

„Meine ersten sexuellen Erfahrungen habe ich jetzt nicht so positiv in Erinnerung oder auch nicht negativ, sondern eher so als es hinter mich bringen, so auf die Art.“ (B, 13-15)

„Einerseits war ich glaube ich recht froh darüber, dass ich es hinter mir hatte. Weil ich dann nicht mehr so das Gefühl hatte ganz ahnungslos zu sein und nicht wissend, worüber alle sprechen und konnte dann auch irgendwie so ein bisschen schon mitreden und hatte dann nicht mehr so viel Angst. [...] Deswegen war mein erstes Mal tatsächlich sehr neutral und nicht sonderlich positiv behaftet, sondern eher okay es ist erledigt und ja.“ (D, 19-32)

Hier wird deutlich, dass soziale Erwartungen und Vergleichsdruck Einfluss auf sexuelle Interaktionen nehmen. Der Orgasmus steht dabei nicht im Zentrum, sondern vielmehr das Erfüllen einer impliziten Erwartungshaltung.

Orgasmuserfahrung beim 1. Mal

Mehrere Interviewpartnerinnen berichten, beim ersten Geschlechtsverkehr keinen Orgasmus erlebt zu haben.

“Nein gar nicht.“ (B, 48)

Interviewpartnerin D beschreibt sogar mehrere Jahre ohne bewusste Orgasmuserfahrung im partnerschaftlichen Kontext.

„Nein, also ich glaub die gabs nicht. Ich könnte mich nicht daran erinnern, dass es die ersten Jahre, vermutlich ein, zwei Jahre so richtig, dass ich da überhaupt einen Orgasmus hatte. Nein. Also so dieses bewusste dann miteinander schlafen und dass ich auch einen Orgasmus erlebe, dass kam erst später. Je älter ich wurde, glaube ich.“ (D, 242-249)

Demgegenüber beschreibt Interviewpartnerin E einen engen Zusammenhang zwischen Selbstkenntnis, Kommunikation und Orgasmuserleben.

„Ja also wir waren beide eben noch Jungfrau und deswegen haben wir uns da glaube ich sehr langsam rangetastet und zuerst haben wir es uns mit der Hand sehr lange besorgt und ich bin da immer zum Orgasmus gekommen eigentlich. Weil ich ihm das ganz schnell eigentlich erklärt habe, was man zu tun hat, was jetzt mein Partner eigentlich als sehr positiv aufgefasst hat.“ (E, 80-84)

„Sehr gut, also ich glaube, dass es mir extrem geholfen hat, dass ich so viel im Vorfeld meinen eigenen Körper erforscht habe. Dadurch habe ich eigentlich sehr gut gewusst, was ich mag und dadurch, dass ich sofort in diese Kommunikation reingegangen bin, waren das sehr gute, wertvolle positive Erfahrungen.“ (E, 216-219)

Auch Interviewpartnerin A beschreibt einen Lernprozess innerhalb der Beziehung.

Ich glaube, das erste Mal hatte ich gar keinen Orgasmus. [...] Also dann wirklich danach, als wir dann gelernt haben, nach ein paar Mal, gehe ich davon aus, ich weiß nicht wie oft, wie das funktioniert, dass ich auch zum Orgasmus komme, habe ich eigentlich fast nie Sex gehabt, ohne dass ich nicht auch einen Orgasmus hatte. (A, 272-281)

Orgasmus wird hier als Ergebnis gemeinsamer Entwicklung und zunehmender Erfahrung beschrieben.

Schwierigkeiten und Hemmnisse

Die Interviewpartnerinnen berichten, dass das Orgasmuserleben im weiteren Lebensverlauf Schwankungen unterliegt. Interviewpartnerin D beschreibt, dass sie auch aktuell nicht bei jeder sexuellen Begegnung einen Orgasmus erlebt.

„Naja, es ist ja nach wie vor so, dass ich nicht jedes Mal einen Orgasmus habe, beim Geschlechtsverkehr.“ (D, 262-263)

Interviewpartnerin E hingegen verneint Phasen mit grundsätzlichen Orgasmusschwierigkeiten.

„Ja tatsächlich nie.“ (E, 243)

Emotionale Ebene

Mehrere Frauen benennen psychische und emotionale Zustände als Einflussfaktoren für das Orgasmuserleben.

„Wenn ich sehr viel im Kopf habe natürlich oder eben wenn die globale Lage, also wenn generell so Themen, [...] die ich noch nicht ganz loslassen kann oder eben, wenn ich traurig bin oder keine Ahnung, dann kann ich sehr schwer zum Orgasmus kommen eigentlich. Also ich kann nicht einfach abschalten und sagen so, jetzt geht es gerade scheiße, mir und der Welt oder so und jetzt habe ich Sex und schalte ab.“ (A, 289-294)

Auch Interviewpartnerin B betont die Bedeutung von Vertrauen und emotionaler Sicherheit.

„Es hat sich definitiv geändert, nachdem ich mich mit mir selbst beschäftigt habe und rausgefunden habe, was ich mag und wie ich mich selbst befriedigen kann und so. Hat sich auch der Sex mit anderen verändert. Aber prinzipiell habe ich schon Schwierigkeiten zum Orgasmus zu kommen, bevor ich nicht einer Person vertraue und halt auch Gefühle für sie habe. Dann ist es für mich schwierig, da komplett loszulassen und zum Orgasmus zu kommen.“ (B, 203-208)

Orgasmusfähigkeit zeigt sich somit als emotional eingebettet.

Bestimmte prägende Erlebnisse

Interviewpartnerin C berichtet von einer Phase nach der Schwangerschaft, die mit körperlicher Anspannung und vermindertem Verlangen verbunden war.

„Ja nach der Schwangerschaft. Da war ich so extrem angespannt, ich weiß nicht einmal warum, weil er war ein Kaiserschnitt-Kind, es war ja eh alles normal. Aber da war ich irgendwie so im Kopf drinnen, so der erste nach dem Kind. Ich weiß nicht warum aber es war auch extrem schmerzhaft, es hat richtig wehgetan und das kannte ich einfach nicht. Also da war ich sehr kopflastig, warum auch immer ich da so eine Sperre drinnen hatte.“ (C, 348-352)

„Nein das jetzt nicht, aber ich habe es ur lange eigentlich nicht gebraucht, ur lang nicht, also davor war ich so ein sexuelles Wesen. Ich habe es ständig gebraucht und lustigerweise es war wie, als wenn ich einen Schalter umlegen würde, ich habe es

einfach nicht mehr gebraucht. Es war einfach wie weggeblasen. Es war einfach kein Verlangen da.“ (C, 372-375)

Hier wird deutlich, dass spezifische einschneidende Lebensphasen das sexuelle Erleben beeinflussen können.

Rolle von Liebe und emotionaler Nähe für das Orgasmuserleben

Abschließend zeigt sich, dass die Bedeutung von Liebe und emotionaler Nähe unterschiedlich bewertet wird. Während Interviewpartnerinnen B und E emotionale Verbundenheit als Voraussetzung für ein positives sexuelles Erleben beschreiben, sehen andere Liebe eher als mögliche Bereicherung, jedoch nicht als notwendige Bedingung.

„Für mich ist es schon sehr wichtig, also ich muss mich schon verbunden fühlen zu einer Person damit ich ein positives sexuelles Erlebnis haben kann. Weil anders interessiert es mich ehrlich gesagt auch nicht und ich könnte auch glaube ich nicht zum Orgasmus kommen, wenn ich nicht was für die Person empfinden würde.“ (B, 140-143)

Auch Interviewpartnerin E betont Vertrauen als zentrale Komponente.

„Ich habe das Gefühl ich kann mich besser öffnen, wenn ich jetzt schon ein Vertrauen zu einem Menschen aufgebaut habe und irgendwie eine gewisse, wenn du es Liebe nennen möchtest, dann Liebe. Das ist für mich sowas wie Vertrauen, spielt da irgendwie eine große Rolle bei mir.“ (E, 190-193)

Demgegenüber betonen Interviewpartnerinnen C und D, dass sexuelle Lust auch unabhängig von Liebe erfüllend sein kann.

„Kann es bereichern, sagen wir so. Ich glaube dass Gefühle das bereichern können, aber ich glaube auch, dass es ohne Gefühle nur, wenn man sich sympathisch ist, auch sehr großartig sein kann.“ (C, 252-253)

„Ich glaube, dass ich persönlich jemand bin, der diese Aufregung, diesen Nervenkitzel braucht, also ich glaube, ich wäre eher der Typ Sex ohne Liebe. Wirklich aus der reinen Lust heraus, weil ich diese Lust verspüre und das habe. [...] Aber ich finde, dass man beides auch durchaus trennen kann. Also es muss nicht, dass eine bedingt jetzt nicht das andere für mich.“ (D, 427-424)

Es zeigt sich kein einheitliches Muster, jedoch eine wiederkehrende Bedeutung emotionaler Sicherheit, sei es in Form von Liebe, Vertrauen oder Verbundenheit.

„Ich glaube jetzt mittlerweile mit mehr Erfahrung, dass man sehr guten Sex haben kann, ohne dass Liebe im Spiel ist. Aber meine Erfahrung ist, dass Sex 5000-mal besser ist, wenn Liebe im Spiel ist. Ja.“ (A, 222-224)

Die Auswertung zeigt, dass sich das Orgasmuserleben der Interviewpartnerinnen über verschiedene Lebensphasen hinweg entwickelt und verändert. Frühe sexuelle Erfahrungen gehen nicht automatisch mit einem Orgasmuserleben einher. Körperexploration, insbesondere durch Selbstbefriedigung, wird mehrfach als bedeutsamer Lernraum beschrieben. In partnerschaftlichen Kontexten werden Kommunikation, zunehmende Erfahrung sowie Vertrauen als relevante Bedingungen genannt. Gleichzeitig berichten die Interviewpartnerinnen von situativen Schwankungen, emotionalen Einflüssen und Veränderungen in verschiedenen Lebensphasen. Die Bedeutung von Liebe und emotionaler Nähe wird unterschiedlich gewichtet, jedoch wird emotionale Sicherheit wiederholt als relevanter Faktor genannt.

4.4. Sexualität und Partnerschaft

Die folgende Kategorie untersucht, wie die Interviewpartnerinnen Sexualität im Kontext partnerschaftlicher Beziehungen gestalten. Im Hinblick auf die zentrale Forschungsfrage zeigt sich, dass partnerschaftliche Sexualität als wesentlicher Entwicklungsraum beschrieben wird. Dabei wird deutlich, dass Orgasmuserleben nicht isoliert betrachtet wird, sondern eingebettet ist in kommunikative Prozesse, emotionale Verbundenheit, individuelle Bedürfnisse sowie gesellschaftlich vermittelte Rollenvorstellungen. Zur differenzierten Analyse wurden die Subkategorien *Subjektives Verständnis von erfüllter Sexualität*, *Sexuelle Skripte und Rollenerwartungen* sowie *Sexuelle Selbstbestimmung in der Partnerschaft* gebildet.

Subjektives Verständnis von erfüllter Sexualität

Zur weiteren Differenzierung wurden die Subkategorien *Rolle des Orgasmus*, *Bedeutung von Verbundenheit*, *Bedeutung von Bedürfnissen*, *Bedeutung von Lust* sowie *Bedeutung von Spontaneität* gebildet. Bereits hier zeigt sich, dass sexuelle Erfüllung nicht eindimensional über den Orgasmus definiert wird, sondern sich aus mehreren miteinander verwobenen Dimensionen zusammensetzt.

Rolle des Orgasmus

Die Interviews zeigen, dass der Orgasmus zwar als bedeutsam wahrgenommen wird, jedoch nicht als alleiniger Maßstab für sexuelle Erfüllung gilt. Entscheidend scheint weniger das

einzelne Ereignis als vielmehr dessen Regelmäßigkeit im Gesamtverlauf zu sein. So betonen Interviewpartnerinnen B und C, dass es „*nicht jedes Mal*“ dazu kommen müsse, ein dauerhaftes Ausbleiben allerdings als „*frustrierend*“ und „*nicht erfüllend*“ beschrieben wird.

„Es ist okay, wenn du nicht jedes einzelne Mal einen hast. [...] Aber ich finde, dass es schon dazugehört und das kann schon frustrierend sein, wenn du einfach nicht zum Orgasmus kommst mit deinem Partner, das ist einfach frustrierend.“ (C, 417-421)

„Mal so Mal so würde ich sagen. Also es ist schon wichtig für mich, zum Orgasmus zu kommen, aber es muss auch nicht immer während dem Sex mit einer anderen Person passieren, sondern dann befriedigt man sich halt selbst manchmal oder es kann ja auch dann nach dem Sex so sein, dass man sich halt selbstbefriedigt, aber es muss auch nicht jedes Mal zum Orgasmus kommen. [...] Ja, aber mich würde es jetzt auch glaube ich ein bisschen frustrieren, wenn es sehr oft nicht passiert.“ (B, 239-245)

Gleichzeitig verweist Interviewpartnerin A auf die Bedeutung einer gewissen Regelmäßigkeit.

„Und natürlich, wenn ich jetzt länger keinen Orgasmus hätte, dann hätte ich schon das Gefühl, es ist nicht erfüllend. Aber wenn jetzt ab und zu, und es passiert wirklich selten, deshalb, bin ich wieder sehr privilegiert, aber genau, spielt vielleicht in dem Sinn dann schon auch ein regelmäßiger Orgasmus schon auch eine Rolle.“ (A, 314-317)

Der Orgasmus erscheint somit als relevanter, jedoch nicht alleiniger Bestandteil erfüllter Sexualität. Auch Interviewpartnerin E beschreibt den Orgasmus als „*I-Tüpfelchen*“, jedoch nicht als zentrales Kriterium.

„Und ich finde, es muss nicht immer ein Orgasmus sein, wenn genug Zeit ist und wenn es einfach auch so okay ist finde ich, aber auf der anderen Seite ist es mir irgendwie schon auch wichtig, dass mein Partner einen Orgasmus hat. Das ist dann für mich schon irgendwie erfüllend. Und es ist so das I-Tüpfelchen aber es ist nicht jetzt das allerwichtigste würde ich jetzt sagen, es ist mehr die Zeit und der Raum.“ (E, 285-290)

Der Orgasmus erscheint somit als relevanter, jedoch nicht als bestimmender Bestandteil erfüllter Sexualität. Entscheidend ist vielmehr das Zusammenspiel aus körperlicher Lust und emotionalen Aspekten.

Bedeutung von Verbundenheit

An die Stellung des Orgasmus schließt unmittelbar die Bedeutung emotionaler Nähe an. Mehrere Interviewpartnerinnen definieren Erfüllung primär über Verbundenheit, Sicherheit und gegenseitiges Verstandenwerden, so beschreibt Interviewpartnerin B ihre Erfahrungen folgendermaßen.

„Prinzipiell finde ich es einfach schön sich verbunden mit jemanden zu fühlen, egal ob es dabei zum Orgasmus kommt oder nicht. (B, 218-219)

Auch Interviewpartnerin A betont die Bedeutung von emotionaler Nähe.

„Also diese Verbundenheit, muss ich sagen, dieses Gefühl der Sicherheit, Verbundenheit, verstanden werden.“ (A, 312-313)

Sexualität wird hier als Beziehungsgeschehen gerahmt. Selbst wenn kein Orgasmus erreicht wird, kann das Erlebnis als erfüllend beschrieben werden, sofern emotionale Resonanz vorhanden ist.

Bedeutung von Bedürfnissen

Ein weiterer zentraler Aspekt ist die gegenseitige Bedürfnisorientierung. Sexuelle Erfüllung wird wiederholt mit Kommunikation und Abstimmung der Bedürfnisse verbunden.

Erfüllend würde ich jetzt mal sagen ist, wenn der Partner auf die Bedürfnisse eingeht, egal wie sie ausschauen. Und auch umgekehrt natürlich, wenn man halt auf die Bedürfnisse von dem anderen eingehen kann, wenn man drüber redet und halt schaut was gefällt dem anderen und was nicht und ich finde das ist schon so die halbe Sache, mal drüber reden und mal zu schauen. Was man mag, was man nicht mag und das ja. Ich finde auf die Bedürfnisse eingehen ist schon mal sehr wichtig.“ (B, 251-256)

Gleichzeitig zeigt sich, dass Sexualität individuell unterschiedlich gewichtet wird. Interviewpartnerin D formuliert:

„Also ich glaube für mich selbst bin jetzt niemand der das so braucht. Sex an sich. Ich merke schon, es ist schon phasenweise, dass ich diese Lust verspüre, das schon, aber ich brauche nicht zwingend Sex. Ich brauch diesen Akt nicht an sich.“ (D, 284-286)

Sexuelle Erfüllung ist nicht für alle Frauen an eine hohe Frequenz gebunden.

Bedeutung von Lust

Lust wird dabei nicht als selbstverständlich vorausgesetzt, sondern als kontextabhängig beschrieben. Interviewpartnerin E beschreibt, dass Lust unter bestimmten Rahmenbedingungen entsteht und an psychische Entlastung geknüpft ist.

„Naja, das fängt eigentlich auch dabei an, dass ich auch Lust habe auf Sex. Also ein erfülltes Sexleben ist für mich, wenn ich so viel Entspannung und Freizeit habe, dass ich überhaupt an Sex denke, also das ist es irgendwie. [...]“ (E, 271-273)

Bedeutung Spontanität

In engem Zusammenhang mit Lust steht die Ablehnung von Verpflichtung oder Planung sexueller Handlungen. Spontanität wird als Ausdruck von Authentizität für Interviewpartnerin C verstanden.

„Also ich finde es ganz furchtbar irgendwas nach der Uhr zu stellen, wie heute hat man Sex. Dieses planen oder so, das geht für mich gar nicht. Einfach dieses, wenn es gerade passt, dann passt es, egal wo man ist. Also irgendwie so, ob man jetzt auf einer Party ist, mal kurz im Badezimmer, wenn es halt gerade Spaß macht. Oder zu Hause egal welche Uhrzeit.“ (C, 394-397)

Sexualität wird hier explizit von einem terminlich strukturierten Pflichtverständnis abgegrenzt. Sexuelle Lust soll situativ entstehen und nicht durch Erwartung.

Sexuelle Skripte und Rollenerwartungen

Die Subkategorie wurde zur vertieften Analyse weiter aufgeteilt in *Drehbücher*, *Anpassung an Partner*, *Einfluss von Pornografie* und *Einfluss von gesellschaftlichen Bildern*. Die Analyse zeigt, dass partnerschaftliche Sexualität zwischen tradierten Mustern und individueller Gestaltung verortet ist

Drehbücher

Interviewpartnerin D beschreibt ein klassisches, eher traditionelles Skript.

„Ganz unspannend, unaufgeregt. Zu Hause im Bett. Nichts Außergewöhnliches. Er oben und ich unten, mehr braucht es nicht.“ (D, 328-329)

Demgegenüber betonen mehrere Interviewpartnerinnen die Offenheit und Variabilität.

„Das muss ich ehrlich sagen, ist ganz offen bei mir, ich habe sowas nicht. Ich kann mir alles vorstellen. [...] Ich stelle mir unterschiedliche Sachen vor und kann auch sein, dass das, was ich mir vorstelle manchmal auch nicht auslebe. Aber ich habe nichts, was normal ist, ist schwierig zu sagen irgendwie.“ (A, 358-363)

Interviewpartnerin C beschreibt, dass ihre unterschiedlichen sexuellen Handlungen an ihre Stimmung geknüpft sind.

„Nein habe ich nicht, das ist für mich ganz unterschiedlich, manchmal will ich es einfach schnell und hart. Und manchmal ist es aber genauso schön, wenn du mit einem Vorspiel anfängst und einfach so langsam und soft rein startest und dann einfach einen gemütlichen Sex hast. Aber da gibt es eigentlich kein Drehbuch, weil ich will es manchmal so und einmal so, das kommt auf die Stimmung einfach drauf an.“ (C, 482-486)

Normative Skripte sind somit bekannt, werden jedoch nicht zwingend internalisiert.

Anpassung an Partner

Gleichzeitig treten Spannungen dort auf, wo Sexualität nicht aus eigener Intuition erfolgt, sondern aus Anpassung an den Partner. Hier wird Sexualität als Pflicht erlebt, was mit verminderter Lust einhergeht.

„Es ist schwierig, weil mein Mann und ich sehr unterschiedliche Ansichten von unserem Sexualleben haben. Ich glaube, ich würde Sex gerne dann haben, wenn es sich für mich so anfühlt, dass ich das will. Und das es für mich jetzt der perfekte Zeitpunkt ist. Und das ist es aber oftmals nicht. Ich mache es immer oder eigentlich ganz ganz oft nicht aus meiner Intuition heraus oder nicht aus meinem Interesse, sondern mache es ihm zuliebe. Und dementsprechend habe ich dann auch nicht sonderlich Lust. Sondern ich sehe das eher so, okay ich mache das jetzt, dann ist es erledigt.“ (D, 291-297)

Einfluss von Pornografie

Interviewpartnerin C kritisiert pornografische Darstellungen.

„Ich fand die Porno-Darstellung einfach immer furchtbar. Ich weiß nicht warum. Das fand ich nicht attraktiv. Das Frauenbild war einfach fürchterlich. Das fand ich nicht gut.“ (C, 493-493)

Auch Interviewpartnerin D beschreibt Erwartungshaltungen an Frauen durch den Einfluss pornografischer Darstellungen.

„Naja man wird ja schon glaube ich beeinflusst, also gerade, wenn man Filme sieht oder auch Pornographie. Da geht es ja ganz viel darum, dass die Frau alles tut oder sich keine Ahnung verbiegt und verrenkt und Sachen mit sich machen lässt. Und dann merke ich schon, also auch bei meinem Mann, dass der natürlich sowas konsumiert und recht spannend findet und dann diese Dinge gerne halt ausprobieren würde. Und ich aber sage, ich möchte das nicht. Also ich glaube schon, dass die Erwartungshaltung wahrscheinlich durch diese Filme oder Pornografie eine andere ist an Frauen. Und die Männer wahrscheinlich glauben, dass das halt auch normal ist und da einfach ein ganz verkehrtes Bild kriegen, wie Sex eigentlich aussieht.“ (D, 344-355)

Einfluss von gesellschaftlichen Bildern

Auch gesellschaftliche Schönheitsnormen werden reflektiert, Interviewpartnerin A formuliert.

„Also ja, es wäre eine Lüge zu sagen nein, weil wir sind alle so sozialisiert worden, ich habe schon immer so ein bisschen das Gefühl gehabt, wie man als Frau sein muss, sexy, schlank, entweder einen knackigen Po oder große Brüste oder was auch immer. Und halt schon diese ganzen sehr sehr klischeehaften Bilder. Aber auch weil das von außen mir von den Männern halt immer wieder so bestätigt wurde und so ein Teufelskreis ist.“ (A, 381-385)

Interviewpartnerin D verweist auf internalisierte Pflichtnarrative, mit denen sie aufgewachsen ist. Sie betont, dass man in der Ehe Sex „nachgeben muss“, ansonsten verliert man seinen Partner.

„Ich denke mir dann halt ja, ich tue es ihm zuliebe, er braucht das. Obwohl das eigentlich ja gar nicht stimmt. Weil das ist ja keine Rechtfertigung dafür, dass man es einfordert zum Beispiel. Aber das ist so in diesem Verständnis, wie ich vielleicht auch aufgewachsen bin, dass man von außen mitbekommen hat. Das ist wie so eine Pflicht, in einer Partnerschaft, in einer Beziehung, in einer Ehe. Da muss man ja dann irgendwie

nachgeben, weil sonst läuft er dir ja davon und sucht es sich woanders. Diese Floskeln, die man halt immer wieder gehört hat.“ (D, 409-415)

Sexuelle Selbstbestimmung in der Partnerschaft

Vor diesem Hintergrund wird sexuelle Selbstbestimmung als Entwicklungsprozess sichtbar. Kommunikation ist eine zentrale Ressource, um sich von normativen Vorgaben zu lösen und eigene Bedürfnisse zu artikulieren, was in vielen Zitaten betont wird. Diese Kategorie wurde zur weiteren Analyse in *Kommunikation von Bedürfnissen* und *Grenzen setzen* unterteilt.

Kommunikation von Bedürfnissen

Interviewpartnerin C beschreibt zunehmende Sicherheit, was ihre Bedürfnisse anbelangt.

„Und jetzt weiß man ja ganz genau was man mag, was einem gefällt und jetzt kann man das auch besser kommunizieren sage ich mal, nach den Erfahrungen die man gemacht hat mit den unterschiedlichen Sexualpartnern auch.“ (C, 241-243)

Gleichzeitig ist Selbstbestimmung nicht von Beginn an vorhanden, sondern entwickelt sich bei einigen Frauen im Laufe der Jahre.

„Und ich glaube das hat sich einfach durch die Jahre mehr und mehr aufgebaut bei mir. Ich würde schon sagen, dass ich mittlerweile selbstbestimmt bin und dass ich äußern kann, was ich will. Früher war das auch nicht so, aber ich glaube mit je mehr Partner man halt sexuelle Erfahrungen sammelt, desto mehr lernt man noch dazu und springt dann auch über seinen Schatten irgendwie und denkt sich ja, das ist ja eigentlich eh nicht so eine große Sache.“ (B, 335-341)

Die Zitate zeigen, dass Kommunikation als zentrale Ressource für sexuelles Wohlbefinden erscheint.

Grenzen setzen

Auch das Setzen von Grenzen wird als Lernprozess beschrieben.

„Aber natürlich habe ich schon auch schlechte Erfahrungen gemacht mit Männern, die meine Grenzen nicht akzeptiert haben. Und ich habe sehr viel daraus gelernt. Und weil ich selbst auch jetzt in dem Kontext arbeite, weiß ich genau, was meine Grenzen sind und wie ich sie kommunizieren kann. Aber es war alles ein Prozess.“ (A, 476-480)

Besonders deutlich wird diese Entwicklung bei Interviewpartnerin D.

„Oft wurden meine Grenzen auch gar nicht so gesehen. Oder ich habe mich nicht getraut Grenzen zu setzen, sondern habe das gemacht, was halt irgendwie erwartet worden ist. Gegen meinen Willen vielleicht, also nicht gegen meinen Willen aber ich glaube, ich habe viel mit mir machen lassen, obwohl ich im Endeffekt, das gar nicht so gewollt hätte und mir das sehr unangenehm war. Jetzt bin ich halt bewusster und kann halt einfach auch ganz klar sagen, nein das will ich nicht, das möchte ich nicht. Und ich mache es nicht jemanden Zuliebe, nur um dem zu gefallen oder nur um ihn zu beeindrucken oder vielleicht sowas.“ (D, 192-198)

Die Analyse zeigt, dass Sexualität in Partnerschaften von den Interviewpartnerinnen als vielschichtiger und von unterschiedlichen Einflussfaktoren geprägter Prozess verstanden wird. Die Interviews zeigen, dass Kommunikation ein zentraler Faktor für sexuelle Zufriedenheit ist. Sozialisierungserfahrungen und internalisierte Rollenerwartungen wirken fort, werden jedoch teilweise aktiv hinterfragt. Eine stabile Orgasmushäufigkeit entwickelt sich im Zusammenspiel aus wachsender Selbstkenntnis, kommunikativer Kompetenz und der Fähigkeit, sich von Pflichtvorstellungen zu lösen.

4.5. Strategien zur Förderung sexueller Zufriedenheit

Im Folgenden werden die Ergebnisse zur Frage dargestellt, welche Strategien Frauen zwischen 30 und 40 Jahren zur Stabilisierung bzw. Förderung ihrer Orgasmushäufigkeit entwickelt haben. Während in den vorherigen Kapiteln Sozialisation, partnerschaftliche Dynamiken und gesellschaftliche Normen als prägende Einflussfaktoren analysiert wurden, richtet sich der Fokus nun auf die aktiven Aneignungsprozesse der Frauen. Im Fokus steht die Frage, auf welche Wissensressourcen Frauen zurückgreifen, wie sie sich aktiv mit ihrer Sexualität auseinandersetzen und inwiefern diese Prozesse zur Stärkung ihrer kommunikativen, körperlichen und emotionalen Selbstbestimmung beitragen. Zur weiteren Analyse wurde die Kategorie in *Wissensbezogene Ressourcen und Informationsquellen, Interesse und Auseinandersetzung mit Sexualität* sowie *Ressourcen als Grundlage verbesserter Kommunikation* unterteilt.

Wissensbezogene Ressourcen und Informationsquellen

Diese Kategorie umfasst jene Kontexte, Medien und Bildungsräume, in denen sich die Frauen Wissen über Sexualität aneignen. Dabei zeigt sich eine deutliche autobiografische Entwicklung. Während Informationsquellen in der Jugend häufig zufällig oder institutionell vermittelt

werden, findet die Wissensaneignung im Erwachsenenalter reflektierter und zielgerichteter statt.

Jugend

In der Jugend berichteten mehrere Interviewpartnerinnen von schulischen Aufklärungsformaten als erste Wissensquelle. So berichtet Interviewpartnerin A von einem gemeinsamen Sexualaufklärungswochenende in der Schule.

„Wir hatten dann in der Unterstufe der zweiten Klasse, glaube ich, da war ich dann zwölf, hatten wir ein Sexualaufklärungswochenende, keine Ahnung, wie man es nennt. Und da sind wir mit der ganzen Klasse dann ein Wochenende in die Berge gefahren (lacht). Und da haben wir extrem viel gelernt.“ (A, 111-114)

Gleichzeitig betonen einige, dass popkulturelle Medien, wie etwa Zeitschriften, zwar präsent waren, jedoch nicht immer als seriöse Informationsquelle wahrgenommen wurden.

„Nein, null. Also ich habe nichts im Bravo ernst genommen. Das war eher so als Unterhaltung.“ (A, 520-521)

Im Fall von Interviewpartnerin B erfolgt die Wissensvermittlung zunächst über ein Buch, dessen Inhalte jedoch nicht unmittelbar verständlich waren und erst durch den schulischen Aufklärungsunterricht kontextualisiert wurden.

„Also meine Eltern haben eigentlich nicht mit mir über Sex geredet aber sie haben so ein Buch gekauft und das haben sie meinen Cousins gegeben, meinen älteren und die haben dann mit mir dieses Buch gelesen. [...] Aber ich habe es nicht ganz verstanden in dem Moment, ehrlich gesagt. Ich glaube, so richtig gelernt, dann erst in der Unterstufe halt im Biologie Unterricht, wenn man das erste Mal über Sex redet. Aber davor wie gesagt meine Eltern haben nie mit mir darüber geredet.“ (B, 67-70 & 80-84)

Erst der Biologieunterricht in der Schule wird als strukturierter Lernraum beschrieben. Gleichzeitig führt die fehlende familiäre Kommunikation zur selbstständigen Informationssuche.

„Ja so im Jugendalter, dass man die Bravo liest, wo halt dann sexuelle Themen drinnen stehen und man sich das erste Mal so darüber Gedanken macht wahrscheinlich. Und

dann gerade, weil es halt meine Eltern nicht gemacht haben, sich selbst darüber informiert.“ (B, 352-354)

Auch Interviewpartnerinnen C und E schildern, dass ihre frühe Neugierde an Sexualität maßgeblich durch Filme und Zeitschriften geprägt war, über die sie insbesondere Informationen zur Masturbation erhielten.

„Meine ersten Erinnerungen, ich habe mal mit einer Freundin einen Film gesehen, es war ein Erotikfilm und das fand ich schon sehr interessant. Da war ich aber noch in der Unterstufe, zwölf glaube ich. Nein, es hat mich von Anfang an eigentlich sehr interessiert.“ (C, 41-43)

„Da hat es eine Seite geben, da waren immer ein Mädchen und ein Bub nackt. Und dann war da so ein Steckbrief und auch da ist was gestanden über masturbieren zum Beispiel und das hätte ich glaube ich sonst gar nicht gewusst, was da eigentlich abgeht und das wird wahrscheinlich so mit 12 gewesen sein oder 13. (E, 96-99)

Erwachsenenalter

Die Wissensaneignung in der Jugend erscheint somit als Mischung aus schulischem Kontext, medialer Exploration und eigenständiger Neugier. Ein direkter Zusammenhang zu späterer Orgasmushäufigkeit wird hier noch nicht explizit geknüpft, jedoch werden erste Grundlagen für Körperwissen und sexuelle Selbstwahrnehmung gelegt. Im Erwachsenenalter wird ersichtlich, dass sich die interviewten Frauen intensiv mit ihrer Sexualität zu beschäftigen beginnen.

„Eigentlich alles. Also Uni, ich hatte in meinem Studium auch so Gendermodule und so Sachen generell, wo das Thema war. Ich habe Podcasts gehört, ich habe Magazine gelesen, Bücher.“ (A, 496-498)

Auch Interviewpartnerin B berichtet von einem kontinuierlichen Medienkonsum.

„Bücher, ich weiß jetzt nicht die Titel ehrlich gesagt, Podcasts waren halt meistens so Podcasts von Frauen, die halt einfach über sexuelle Erfahrungen geredet haben. Aber ich könnte jetzt keine Titel nennen, weil ich einfach quer durch die Bank halt Sachen gehört habe.“ (B, 369-371)

Besonders ausgeprägt ist diese gezielte Wissensaneignung bei Interviewpartnerin E, die neben Büchern und Podcasts auch Workshops besucht hat.

„Früher Zeitschriften, dann Bücher, also auch dieses „Come As you are“, ein gutes Buch. Also das ist ja eh ganz bekannt. Also sicher auch Romane, Fachbücher auf jeden

Fall. Fachbücher auch, welche Arten von Orgasmus es gibt, dann habe ich Podcast natürlich, aber auch Workshops habe ich auch besucht, über die weibliche Lust, über Orgasmen. Was man mit allen möglichen Dildos machen kann, wie man einen längeren Orgasmus hat, wie man als Frau ejakuliert und solche Geschichten.“ (E, 401-402 & 406-410)

Hier wird Sexualität explizit als Lern- und Entwicklungsfeld verstanden. Im Unterschied zur Jugend ist die Aneignung nun stärker mit dem Wunsch verbunden, die eigene Sexualität aktiv zu gestalten. Die bewusste Auseinandersetzung kann als zentraler Faktor für die Stabilisierung des Orgasmuserlebens interpretiert werden.

Interesse und Auseinandersetzung mit Sexualität

In den Interviews wird deutlich, dass sich die Frauen in unterschiedlichem Ausmaß aktiv mit Sexualität auseinandersetzen.

Gezielt

Einige Interviewpartnerinnen berichten von Phasen intensiver, bewusster Auseinandersetzung, insbesondere in längeren Partnerschaften.

„Sicher in den 20ern am meisten, aber ich würde schon trotzdem sagen, dass ich jetzt immer noch gerne darüber lese oder halt mir Podcasts zum Beispiel anhöre, weil es einfach interessant ist, wie andere Leute über Sex reden und ja ich finde es auch wichtig, dass man sich darüber informiert, wenn man halt vielleicht mal was verändern will im Sexleben oder halt, weiß ich nicht neue Erfahrungen sammeln will.“ (B, 392-396)

„Aber ich glaube so richtig gezielt, war es dann halt erst in der längeren Partnerschaft und dann auch wirklich mit allen möglichen Handwerkzeugen, was man tun kann.“ (E, 421-423)

Sexualität wird nicht als statisches Element einer Beziehung betrachtet, sondern als gestaltbarer Raum, der Veränderung zulässt.

Ungezielt

Andere Impulse über Sexualität erfolgen eher beiläufig.

„Ich bin immer so ein bisschen zufällig dazu gestoßen oder halt eine Freundin hat es mir empfohlen. Aber ich muss sagen, ich habe jetzt schon länger nicht mit dieser Thematik auseinandergesetzt.“ (A, 503-505)

„Und im Rahmen halt der Arbeit haben wir immer wieder Berührungspunkte mit sehr guten Einrichtungen, die halt genau auch diese Sexualität für Frauen, die halt das thematisieren, die da ein bisschen sensibilisieren wollen, eher die Frauen bestärken. Also da höre ich halt immer mit und dann nehme ich mir Sachen mit, die für mich spannend sind. Manchmal halt auch auf Instagram, wenn ich da irgendjemanden folge, der halt Experte ist in solchen Dingen. Also ja irgendwie so, jetzt nicht bewusst, dass ich sage, ich würde mich jetzt bewusst irgendwo einlesen, sondern es kommt halt immer wieder zu Berührungspunkten, wo ich mir halt dann irgendwie was durchlese oder halt eben Gespräche habe.“ (D, 442-444)

Auch diese zufälligen Impulse tragen zur Enttabuisierung bei, wenngleich sie weniger systematisch verfolgt werden. Die Interviews legen nahe, dass sowohl gezielte als auch ungezielte Auseinandersetzung zur Normalisierung sexueller Themen beitragen.

Ressourcen als Grundlage verbesserter Kommunikation

Im Hinblick auf die Forschungsfrage zum Einfluss von Kommunikation erweist sich insbesondere die Rolle von Sexualwissen als bedeutsam, da es kommunikative Prozesse fördern kann. Mehrere Interviewpartnerinnen beschreiben, dass mediale oder fachliche Auseinandersetzung Hemmungen reduziert und das Sprechen über Wünsche erleichtert habe. Interviewpartnerin A formuliert deutlich.

„Doch, das hat schon was damit zu tun. Ich meine theoretisch hätte ich es immer können. Also ich glaube, es wäre nichts komisch angekommen, aber ich habe mich nicht getraut. Also, dass ich mich dann traue, wirklich darüber zu sprechen, da haben diese Sachen auf jeden Fall geholfen, ja.“ (A, 570-573)

Auch Interviewpartnerin B verweist auf einen direkten Zusammenhang zwischen Konsumation von Medien und verbesserter Kommunikation über Sexualität.

„Weil man hat ja trotzdem gewisse Verlangen und gewisse Wünsche vielleicht, die man sich noch nicht äußern traut oder auszuleben traut, weil man sich denkt, okay es ist vielleicht irgendwie komisch oder verrückt oder abartig oder was auch immer. Und ich finde je mehr Medien man konsumiert und desto mehr man halt von anderen auch mitbekommt, das ist normal oder das ist voll in Ordnung, desto mehr fallen auch die eigenen Hemmungen und desto mehr kann man selbst sich ausleben und Sachen ausprobieren oder ansprechen auch beim Partner.“ (B, 376-382)

Für Interviewpartnerin C bringt die Konsumation diverser Medien konkrete Impulse auf die sexuelle Praxis.

„Naja geholfen haben, man ist vielleicht auf andere Ideen noch gekommen oder so. An die man vielleicht nicht gedacht hätte oder was man einfach ausprobiert hat dann. Natürlich hat man Ideen bekommen, dass einem dann auch vielleicht dann Spaß gemacht hat. Unterschiedliche Sexstellungen oder Sexpraktiken, die man davor vielleicht nicht hatte. Früher, ganz am Anfang war es einfach die Missionarsstellung und erst später kamen dann die anderen Dinge noch dazu die einfach / Ja wahrscheinlich sind die durch diese Bücher und Filme hat man dann neue Ideen gesammelt, die man dann einfach kommuniziert hat, dass man das auch ausprobieren möchte.“ (C, 655-662)

Interviewpartnerin E verbindet verbesserte Kommunikation sogar direkt mit intensiverem Orgasmuserleben. Deutlich wird, dass Wissen nicht nur Erkenntnisse vermittelt, sondern zugleich neue Möglichkeiten des Handelns eröffnet.

„Meine Bedürfnisse habe ich immer gut kommunizieren können. Also es hat dazu geführt, dass eigentlich die Orgasmen intensiver geworden sind, bei beiden.“ (E, 429-430)

Die Ergebnisse zeigen, dass Strategien zur Förderung einer stabilen Orgasmushäufigkeit eng mit Wissensaneignung, Enttabuisierung und kommunikativer Kompetenz verbunden sind. Während Sozialisationserfahrungen Rahmenbedingungen für Sexualität setzen und gesellschaftliche Normen hemmend oder prägend wirken können, entwickeln die Frauen im Erwachsenenalter aktive Gegenstrategien in Form von Information, Austausch mit anderen und Selbstreflexion. Die Stabilisierung der Orgasmushäufigkeit erscheint somit nicht als beiläufiges Ergebnis, sondern als Ergebnis eines fortlaufenden Entwicklungsprozesses. Sexualwissen und kommunikative Selbstsicherheit wirken dabei als zentrale Ressourcen, die es ermöglichen, eigene Bedürfnisse klarer zu formulieren, Hemmungen entgegenzuwirken und Sexualität selbstbestimmter zu gestalten.

5. Diskussion

Ziel der vorliegenden Arbeit war es, zu untersuchen, wie Frauen im Alter zwischen 30 und 40 Jahren eine stabile Orgasmushäufigkeit erleben und welche individuellen, sozialen und gesellschaftlichen Faktoren zu deren Entwicklung beitragen. Die Ergebnisse der ausgewerteten Interviews zeigen deutlich, dass das Orgasmuserleben nicht auf rein körperliche Prozesse zurückzuführen ist, sondern als Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels aus persönlichen Erfahrungen, sozialer Prägung, partnerschaftlicher Interaktion sowie individuellen Aneignungsprozessen verstanden werden kann. Im folgenden Abschnitt werden die zentralen Ergebnisse im Hinblick auf die Forschungsfrage interpretiert und systematisch mit dem theoretischen Hintergrund verknüpft.

5.1. Sozialisation als Grundlage sexueller Entwicklung

Die Ergebnisse bestätigen die Annahme, dass sexuelle Sozialisation eine grundlegende Rolle für sexuelles Erleben im Erwachsenenalter spielt. Sexualität kann dabei, im Einklang mit der Literatur, nicht als rein biologisches Phänomen verstanden werden, sondern als ein bio-psycho-soziales und kulturell eingebetteter Prozess, der sich im Laufe der Lebensspanne entwickelt. Sowohl im familiären als auch im Peer-Kontext zeigen sich in den Interviews frühe Prägungen, die langfristigen Einfluss auf den Umgang mit Sexualität, Lust und Kommunikation haben. Insbesondere wird deutlich, dass das familiäre Umfeld häufig durch Nicht-Kommunikation, implizite Tabuisierung oder fehlende Aufklärung gekennzeichnet ist. Diese Befunde lassen sich mit Studien in Verbindung bringen, die zeigen, dass elterliche Kommunikation eine zentrale Rolle für die Entwicklung sexueller Einstellungen und Kompetenzen spielt (de Graaf et al., 2011; Widman et al., 2016). Fehlt diese Kommunikation entstehen nicht nur Wissenslücken, sondern auch Unsicherheiten im Umgang mit dem eigenen Körper und sexuellen Bedürfnissen. Die Interviews verdeutlichen zudem, dass emotionale Erfahrungen wie Scham und Unsicherheit früh verinnerlicht werden und die Entwicklung eines positiven Körper- und Lustempfindens erschweren können. Diese Ergebnisse stehen im engen Zusammenhang mit theoretischen Annahmen, wonach traditionelle Geschlechterrollen und normative Vorstellungen von Weiblichkeit mit einer geringeren sexuellen Selbstwirksamkeit einhergehen und die Wahrnehmung sowie Kommunikation eigener Bedürfnisse erschweren (Curtin et al., 2011). In Verbindung damit steht auch das Konzept der sexuellen Handlungsfähigkeit (Schmidt & Sielert, 2008): Die Fähigkeit, eigene Wünsche wahrzunehmen, zu kommunizieren und das

Recht auf sexuelle Befriedigung zu empfinden, zeigt sich in den Interviews nicht als automatisch gegeben, sondern als Ergebnis eines Entwicklungsprozesses. Dabei wird deutlich, dass insbesondere jene Frauen, die ihre frühe Sozialisation von Unsicherheit und mangelnder Aufklärung geprägt beschreiben, von späteren Lern- und Aneignungsprozessen berichten, um diese Handlungsfähigkeit aufzubauen. Der Peer-Kontext übernimmt häufig eine kompensatorische Aufgabe, einerseits wird ein Raum geschaffen, in dem Wissen ausgetauscht wird und erste Gespräche über Sexualität geführt werden. Andererseits ist dieser Austausch bei manchen Interviewpartnerinnen von Vergleichsdruck und Unsicherheiten geprägt. Dieser Spannungszustand spiegelt die Annahme wider, dass sexuelle Skripte und Normen in sozialen Interaktionen nicht nur vermittelt, sondern auch reproduziert werden (Schmidt & Sielert, 2008). Besonders relevant im Hinblick auf die Forschungsfrage ist, dass frühe Sozialisationserfahrungen zwar nicht absolut wirken, jedoch den Rahmen für die spätere Entwicklung strukturieren. Frauen, die in ihrer Jugend wenig Orientierung oder offene Kommunikation erfahren haben, berichten von weniger positiven ersten sexuellen Erfahrungen und im Erwachsenenalter häufiger von einem Aneignungsprozess, in dem sie Wissen, Selbstsicherheit und kommunikative Kompetenzen aktiv entwickeln mussten. Damit kann Hypothese 1 weitgehend bestätigt werden: Frühe Sozialisationserfahrungen prägen die sexuelle Selbstwahrnehmung nachhaltig und beeinflussen, in welchem Ausmaß Frauen im späteren Leben in der Lage sind, ihre Bedürfnisse zu erkennen, zu kommunizieren und ihre Sexualität selbstbestimmt zu gestalten.

5.2. Entwicklung des Orgasmuserlebens als Lernprozess

Ein zentrales Ergebnis der Analyse ist, dass das Orgasmuserleben als dynamischer Entwicklungsprozess verstanden wird, der sich über verschiedene Lebensphasen hinweg entfaltet. Diese Befunde stehen im Einklang mit einem bio-psycho-sozialen Verständnis von Sexualität, das den Orgasmus nicht ausschließlich biologisch erklärt, sondern im Zusammenspiel körperlicher, psychischer und sozialer Faktoren (Döring & Mohseni, 2022). Die Interviews verdeutlichen, dass frühe sexuelle Erfahrungen häufig nicht mit einem Orgasmus einhergehen und teilweise von Unsicherheit, Leistungsdruck oder fehlendem Wissen geprägt sind. Aus den Interviews geht hervor, dass sich eine konstante Orgasmushäufigkeit schrittweise entwickelt und eng mit eigener Körperexploration verbunden sind. Insbesondere die Bedeutung von Selbstbefriedigung als eigenständiger Erfahrungsraum erweist sich in den Interviews als zentral. Durch Selbstbefriedigung lernen Frauen ihren eigenen Körper besser

kennen und entwickeln individuelle Bedürfnisse, unabhängig von partnerschaftlichen Erwartungen. Dieses Ergebnis steht in enger Verbindung mit sexualwissenschaftlichen Erkenntnissen, die betonen, dass sexuelle Kompetenz nicht primär biologisch determiniert ist, sondern durch Erfahrung, Wissen und Aneignungsprozesse entsteht (Döring & Mohseni, 2022). Gleichzeitig stellen die Ergebnisse Erklärungsansätze in Frage, die den Orgasm Gap primär auf angeborene Unterschiede zwischen den Geschlechtern zurückführen (Levin, 2007). Stattdessen unterstreichen die vorliegenden Ergebnisse, dass Unterschiede in der Orgasmushäufigkeit maßgeblich auf ungleiche Lern- und Erfahrungsbedingungen zurückzuführen sind. Darüber hinaus zeigen die Interviews, dass emotionale Faktoren wie Vertrauen, Sicherheit und mentale Entlastung entscheidend für das Orgasmuserleben der interviewten Frauen sind. Diese Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung psycho-sozialer Einflussfaktoren und bestätigen die Annahme, dass Orgasmushäufigkeit stark kontextabhängig ist. In diesem Zusammenhang wird auch die Rolle gesellschaftlicher Normen sichtbar: Wenn weibliche Lust, wie im Kontext des Orgasm Gap beschrieben, kulturell weniger priorisiert wird oder als schwerer erreichbar gilt, kann dies dazu beitragen, dass Frauen weniger Gelegenheiten zur Entwicklung sexueller Kompetenz erhalten (Wade, 2016). Im Sinne des Konzepts der Orgasm Equality wird damit deutlich, dass eine stabile Orgasmushäufigkeit nicht durch biologische Voraussetzungen begrenzt ist, sondern durch strukturelle und individuelle Faktoren beeinflusst wird.

5.3. Bedeutung von Kommunikation als Mechanismus sexueller Selbstbestimmung

Ein weiteres zentrales Ergebnis der Arbeit liegt in der Bedeutung von Kommunikation für die Entwicklung einer stabilen Orgasmushäufigkeit. Die Interviews zeigen, dass Frauen, die ihre sexuellen Bedürfnisse klar artikulieren können, häufiger von positiven und stabilen Orgasmuserfahrungen berichten. Diese Ergebnisse lassen sich unmittelbar mit Befunden aus der Forschung zum Orgasm Gap verbinden. Studien zeigen, dass insbesondere Faktoren wie die Qualität der Beziehung, das Verhalten des Partners, sowie eine offene Kommunikation über sexuelle Bedürfnisse in engem Zusammenhang mit der Orgasmushäufigkeit von Frauen stehen (Gesselman et al., 2024). Die vorliegenden Interviewdaten bestätigen diese theoretischen Annahmen, indem sie sichtbar machen, wie Kommunikation auf individueller Ebene tatsächlich als Ressource genutzt wird, um sexuelle Bedürfnisse zu artikulieren und das eigene Lustempfinden aktiv zu beeinflussen. Gleichzeitig wird deutlich, dass Kommunikation nicht

selbstverständlich vorhanden ist, sondern häufig erst im Laufe der Zeit erlernt wird. Viele Interviewpartnerinnen berichten von einem Prozess zunehmender Selbstsicherheit und Selbstreflexion im Laufe des Erwachsenenalters, der es ihnen erst ermöglicht hat, ihre Bedürfnisse klar zu formulieren. Dieser Befund steht im Zusammenhang mit dem Konzept sexueller Skripte, wonach sexuelles Verhalten nicht intuitiv entsteht, sondern durch sozial erlernte „Drehbücher“ strukturiert wird (Krahé, 2011; Simon & Gagnon, 2000). Insbesondere traditionelle Geschlechterrollen schreiben Frauen eher eine passive Rolle zu, in der eigene Bedürfnisse weniger aktiv kommuniziert werden (Masters et al., 2013). Vor diesem Hintergrund kann die Entwicklung kommunikativer Kompetenz auch als Prozess verstanden werden, in dem diese internalisierten Drehbücher zunehmend reflektiert und teilweise überwunden werden. Besonders deutlich wird die Bedeutung von Kommunikation in den Aussagen einer Interviewpartnerin, die ihre Fähigkeit, früh über sexuelle Bedürfnisse zu sprechen, direkt mit regelmäßigen Orgasmuserfahrungen in Verbindung bringt. Dieses Ergebnis kann in Verbindung mit dem Konzept der Orgasm Equality gesetzt werden, das betont, dass gleichberechtigte sexuelle Interaktionen maßgeblich davon abhängen, dass weibliche Lust aktiv berücksichtigt und kommuniziert wird (Döring & Mohseni, 2022; Mintz, 2017). Kommunikation wird hier zu einem zentralen Mechanismus, um eigene Bedürfnisse sichtbar zu machen und damit strukturelle Ungleichheiten im sexuellen Erleben zu reduzieren. Umgekehrt zeigen die Daten, dass mangelnde Kommunikation häufig mit Anpassungsverhalten an den Partner einhergeht. In solchen Fällen wird Sexualität weniger aus eigener Motivation heraus gestaltet, sondern orientiert sich an wahrgenommenen Erwartungen der Sexualpartner. Dieses Muster lässt sich ebenfalls mit der Theorie sexueller Skripte erklären, insbesondere mit der Annahme, dass Frauen oft dahingehend sozialisiert werden, die Bedürfnisse des Partners stärker zu priorisieren und eigene Wünsche zurückzustellen (Krahé, 2011). Solche Dynamiken können langfristig zu Unzufriedenheit führen und den Zugang zum eigenen Lustempfinden erschweren. In diesem Zusammenhang wird auch die von Wade (2016) beschriebene gesellschaftliche Tendenz sichtbar, männliche Lust stärker zu gewichten, wodurch ein weiblicher Orgasmus weniger selbstverständlich eingefordert wird. Damit kann Hypothese 2 bestätigt werden. Kommunikation mit dem Sexualpartner stellt einen der zentralen Einflussfaktoren für sexuelle Zufriedenheit und Orgasmushäufigkeit dar. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Kommunikation Frauen erlaubt, ihre eigenen Bedürfnisse zu artikulieren, sich von normativen Erwartungen zu lösen und Sexualität zunehmend selbstbestimmter zu gestalten. Kommunikation fungiert dabei als zentrale Ressource im Spannungsfeld zwischen individuellen Erfahrungen und gesellschaftlich geprägten Sexualskripten.

5.4. Einfluss gesellschaftlicher Normen und sexueller Skripte

Neben individuellen Faktoren zeigen die Ergebnisse deutlich den Einfluss gesellschaftlicher Normen auf das sexuelle Erleben der befragten Frauen. Insbesondere traditionelle Sexualskripte wirken in den Erfahrungen einiger Interviewpartnerinnen fort. Diese äußern sich unter anderem in Anpassungsverhalten, Leistungsdruck oder der Vorstellung Sexualität „erfüllen zu müssen“. Diese Beobachtungen lassen sich direkt mit dem Konzept sexueller Skripte in Verbindung setzen, die davon ausgehen, dass gesellschaftlich vermittelte Erwartungen als internalisierte „Drehbücher“ sexuelles Verhalten strukturieren und begrenzen (Krahé, 2011; Hammer, 2017). Die Interviews zeigen dabei, dass solche Drehbücher durchaus präsent sind, jedoch unterschiedlich stark internalisiert werden. Dies zeigt sich z.B. bei einer Interviewpartnerin, die ein eher klassisches, normatives Skript beschreibt. Wie in der Theorie beschrieben, prägen insbesondere kulturelle Skripte normative Vorstellungen darüber, wie Sexualität ablaufen hat und welche Rolle Frauen und Männer dabei einnehmen (Simon & Gagnon, 2000). Die in den Interviews sichtbar werdende Orientierung an penetrativem Geschlechtsverkehr als „Standard“ sexueller Interaktion spiegelt dabei genau jene kulturellen Deutungsmuster wider, die auch in Zusammenhang mit dem Orgasm Gap diskutiert werden. So wird in der Literatur betont, dass die kulturelle Fokussierung auf penetrativen Geschlechtsverkehr wesentlich zur Aufrechterhaltung geschlechtsspezifischer Unterschiede im Orgasmuserleben beiträgt (Gesselman et al., 2024). Gleichzeitig zeigen andere Interviewpartnerinnen eine Abweichung von solchen normativen Vorgaben. Sexualität wird hier als flexibel, situationsabhängig und individuell gestaltbar beschrieben. Diese Aussagen verdeutlichen, dass sexuelle Skripte zwar bekannt sind, jedoch nicht zwingend internalisiert werden. Vielmehr entwickeln einige Frauen im Laufe ihrer sexuellen Biografie eigene „Drehbücher“, die sich stärker an individuellen Bedürfnissen orientieren. Dies entspricht der theoretischen Annahme, dass sexuelle Skripte veränderbar sind und im Laufe der Lebensspanne durch Erfahrungen und Reflexion angepasst werden können (Schmidt & Sielert, 2008). Besonders deutlich wird die Wirkung normativer Skripte jedoch in Situationen, in denen Sexualität nicht aus eigener Motivation heraus erfolgt, sondern als Anpassung an den Partner. Hier wird Sexualität als Pflicht erlebt, was mit verminderter Lust einhergeht. Wie die Theorie zeigt, fördern solche traditionellen Skripte sexuelle Passivität und erschweren die Wahrnehmung und Durchsetzung eigener Bedürfnisse (Masters et al., 2013; Klein et al., 2018). Gleichzeitig spiegeln diese Dynamiken strukturelle Ungleichheiten wider, die auch im Zusammenhang mit dem Orgasm Gap diskutiert werden. Ein weiterer zentraler Einflussfaktor, der in den Interviews sichtbar wird, ist die Rolle von

Pornografie bei der Vermittlung sexueller Skripte. Mehrere Interviewpartnerinnen kritisieren insbesondere die Darstellung von Frauen und die damit verbundenen Erwartungshaltungen an sie. Wie in der Theorie dargestellt, fungiert Pornografie für viele Menschen als Orientierungsquelle für sexuelle Praktiken und Rollenbilder (Bridges et al., 2016; Krahé, 2021). Gleichzeitig zeigen Studien, dass pornografische Inhalte häufig durch die Objektivierung von Frauen und der Reproduktion traditioneller Geschlechterrollen geprägt sind, wodurch entsprechende sexuelle Skripte verstärkt werden (Bridges et al., 2010). Darüber hinaus zeigt sich hier wiederum ein Zusammenhang zum Orgasm Gap. Pornografische Darstellungen reproduzieren häufig eine starke Fokussierung auf männlicher Lust, während weibliche Orgasmen deutlich seltener dargestellt werden (Séguin et al., 2018). Die Ergebnisse zeigen, dass auch allgemeine gesellschaftliche Schönheits- und Rollenideale eine zentrale Rolle spielen. Internalisierte Erwartungen können zu Unsicherheiten im eigenen Körpererleben führen und stehen im Zusammenhang mit einem reduzierten sexuellen Wohlbefinden. Wie empirische Studien zeigen, beeinflussen Körpernormen direkt das sexuelle Erleben und können Lust, Selbstsicherheit und Orgasmushäufigkeit beeinträchtigen (Pujols et al., 2011). Mehrere Interviewpartnerinnen berichten, dass sie im Laufe ihres Lebens beginnen, sich aktiv von traditionellen Skripten zu distanzieren und eigene Vorstellungen von Sexualität entwickeln. Diese „Drehbücher“ werden zunehmend flexibler und orientieren sich stärker an persönlichen Bedürfnissen anstatt gesellschaftlichen Erwartungen. Die Ergebnisse zeigen allerdings, dass nicht alle Interviewpartnerinnen diesen gesellschaftlichen Erwartungen gleichermaßen stark ausgesetzt sind. Damit kann Hypothese 3 nur teilweise bestätigt werden: Gesellschaftliche Normen und Rollenerwartungen können in Einzelfällen das sexuelle Erleben maßgeblich hemmen, können allerdings auch im Zuge individueller Entwicklungsprozesse hinterfragt werden.

5.5. Strategien zur Entwicklung einer stabilen Orgasmushäufigkeit

Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse, dass die Entwicklung einer stabilen Orgasmushäufigkeit als aktiver Aneignungsprozess verstanden werden kann. Die Interviews verdeutlichen, dass sexuelle Zufriedenheit nicht „von selbst entsteht“, sondern im Laufe der Zeit durch gezielte Auseinandersetzung, sexuelle Erfahrungen und Reflexion aufgebaut wird. Zentrale Strategien, die von Interviewpartnerinnen beschrieben werden, sind dabei Selbstexploration durch Selbstbefriedigung und Körperwissen, die Kommunikation eigener

Bedürfnisse, eine bewusste Auseinandersetzung mit Sexualität sowie die Reflexion gesellschaftlicher Normen. Besonders deutlich wird in den Ergebnissen die Rolle von Sexualwissen als Ausgangspunkt dieser Prozesse. Während Sexualität in der Jugend häufig durch fragmentiertes, teils unzureichendes Wissen geprägt ist, zeigt sich im Erwachsenenalter eine zunehmend aktive und selbstbestimmte Wissensaneignung. Die interviewten Frauen greifen gezielt auf Bücher, Podcasts oder Workshops zurück, wodurch Sexualität als Lernfeld in den Fokus gerückt wird. Das Wissen eröffnet neue Perspektiven auf sexuelle Praktiken, regt zur Selbstexploration an und erleichtert es, eigene Bedürfnisse überhaupt erst zu erkennen und zu benennen. Eng damit verknüpft ist die kommunikative Kompetenz. Die Interviews zeigen, dass die Auseinandersetzung mit Sexualität dabei Hemmungen abbaut und das Sprechen über Wünsche erleichtert. Mehrere Frauen beschreiben, dass sie erst durch externe Impulse, wie etwa Medien oder Gespräche, den Mut entwickelt haben, ihre Bedürfnisse offen zu artikulieren.

Zusammenfassend wird recht deutlich, dass eine stabile Orgasmushäufigkeit durch ein komplexes Zusammenspiel aus Wissen, Erfahrung, Kommunikation und Reflexion entsteht. Vor allem Sexualwissen, Wissen über den eigenen Körper und kommunikative Kompetenz fungieren als zentrale Ressourcen, die es den Frauen ermöglichen, Hemmungen abzubauen, eigene Bedürfnisse klarer zu formulieren und Sexualität zunehmend selbstbestimmter zu gestalten.

5.6. Limitation

Die vorliegende Arbeit weist einige Limitationen auf, die bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden müssen. Eine zentrale methodische Einschränkung ergibt sich aus der geringen Stichprobengröße. Die Analyse basiert auf fünf qualitativen Interviews von Frauen zwischen 30 und 40 Jahren, wodurch die Ergebnisse nicht generalisiert werden können. Ziel der qualitativen Forschung ist jedoch vielmehr ein vertieftes Verständnis individueller Erfahrungen und Deutungsmuster. Darüber hinaus ist die Stichprobe kulturell homogen. Alle interviewten Frauen haben ihre Sozialisation in Österreich durchlaufen, wodurch die Ergebnisse stark an einen gesellschaftlichen und kulturellen Kontext gebunden sind. Eine Übertragung auf andere kulturelle Kontexte ist daher nur eingeschränkt möglich, da insbesondere sexuelle Normen, Rollenerwartungen und Sozialisationserfahrungen kulturell stark variieren können. Vor diesem Hintergrund sollten die Ergebnisse nicht als allgemeingültige Aussagen, sondern als individuelle Erkenntnisse interpretiert werden, die jedoch wertvolle Ansatzpunkte für weiterführende Forschung bieten können.

6. Fazit

Ziel der vorliegenden Arbeit war es, zu untersuchen, wie Frauen im Alter zwischen 30 und 40 Jahren eine stabile Orgasmushäufigkeit erleben und welche Faktoren zu deren Entwicklung beitragen. Ausgangspunkt bildet die Annahme, dass trotz vergleichbarer anatomischer und neurologischer Voraussetzungen ein anhaltender Orgasm Gap besteht, der nicht ausreichend durch biologische Faktoren erklärbar ist. Im Zentrum steht ein bio-psycho-soziales Verständnis von Sexualität, das sowohl biologische Grundlagen als auch soziale und kulturelle Einflussfaktoren berücksichtigt. Im theoretischen Teil wurde gezeigt, dass der Orgasm Gap weniger durch biologische Unterschiede erklärbar ist, sondern maßgeblich durch gesellschaftliche Normen, sexuelle Skripte und geschlechtsspezifische Rollenerwartungen geprägt wird (vgl. Kapitel 1.2). Daraus ergibt sich die zentrale Forschungsfrage der Arbeit:

Wie erleben Frauen im Alter zwischen 30 und 40 Jahren eine stabile Orgasmushäufigkeit und welche Faktoren tragen zu deren Entwicklung bei?

Zur Beantwortung der Forschungsfrage wurde ein qualitatives Forschungsdesign gewählt. Anhand leitfadengestützter Interviews mit fünf Frauen wurden subjektive Erfahrungen, sowie individuelle Entwicklungsprozesse im Umgang mit Sexualität erhoben. Die Auswertung der Interviews erfolgte anhand der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Rädiker und Kuckartz, wodurch zentrale Kategorien wie *Sozialisation, partnerschaftliche Dynamiken, gesellschaftliche Normen* sowie *individuelle Strategien* herausgearbeitet werden konnten (vgl. Kapitel 3.4). Ziel war es, zentrale Einflussfaktoren auf sexuelles Erleben sowie Strategien zur Förderung sexueller Zufriedenheit herauszuarbeiten.

Die Ergebnisse zeigen, dass Sexualität zunächst stark durch frühe Sozialisationsprozesse geprägt ist (vgl. Kapitel 5.1). Fehlende Kommunikation der Eltern, widersprüchliche gesellschaftliche Botschaften und erste mediale Einflüsse führen häufig zu Unsicherheiten im Umgang mit der eigenen Sexualität. Die Diskussion legt offen, dass Frauen im Laufe ihres Erwachsenenalters aktive Strategien entwickeln, um ihre Sexualität nach ihren eigenen Ansprüchen zu gestalten (vgl. Kapitel 5.5). Zentrale Methoden sind dabei die bewusste Aneignung von Sexualwissen, Selbstexploration, die Reflexion gesellschaftlicher Normen sowie die Verbesserung kommunikativer Kompetenzen. Diese Prozesse tragen dazu bei, Hemmungen abzubauen, eigene Bedürfnisse klarer zu artikulieren und sexuelle Zufriedenheit zu steigern. Die Forschungsfrage kann dahingehend beantwortet werden, dass eine stabile Orgasmushäufigkeit insbesondere dann entsteht, wenn Frauen ihren eigenen Körper kennen,

ihre Bedürfnisse artikulieren können und sich zunehmend von gesellschaftlichen Erwartungen lösen. Damit wird klar ersichtlich, dass sexuelles Erleben nicht primär anatomisch determiniert ist, sondern maßgeblich durch soziale, kommunikative und individuelle Faktoren gestaltet wird. Auch die im Vorfeld formulierten Hypothesen konnten weitgehend bestätigt werden. Vor allem die Hypothese, dass frühe soziale Prägung langfristige Auswirkungen auf die sexuelle Selbstbestimmung und das Orgasmuserleben von Frauen haben, wurde durch die Ergebnisse gestützt. Darüber hinaus zeigte sich, dass Sexualwissen, Selbstreflexion und partnerschaftliche Kommunikation zentrale Ressourcen für die Entwicklung sexueller Zufriedenheit darstellen. Die dritte Hypothese konnte teilweise bestätigt werden, jene Frauen die gesellschaftliche Normen und Geschlechterrollen erlebt haben, beschrieben diese Erfahrungen als hemmend für das individuelle sexuelle Erleben. Allerdings erlebten nicht alle Frauen diesen gesellschaftlichen Druck in gleichen Maßen.

Das Ziel der Arbeit, empirisch zu zeigen, dass der Orgasm Gap nicht auf ein biologisches Defizit von Frauen zurückzuführen ist, sondern vielmehr als Ergebnis sozialer und kultureller Prozesse verstanden werden muss, konnte erreicht werden. Gleichzeitig bleiben jedoch Fragen offen. Aufgrund der kleinen und kulturell begrenzten Stichprobe ist die Übertragbarkeit der Ergebnisse eingeschränkt. Zudem ergibt sich weiterer Forschungsbedarf, hinsichtlich unterschiedlicher kultureller Kontexte, sowie der Rolle digitaler Medien und Pornografie in der sexuellen Entwicklung. Zusammenfassend macht die Arbeit deutlich, dass der Orgasm Gap nicht auf körperliche Defizite von Frauen zurückzuführen ist, sondern das Ergebnis historisch entwickelter Normen, sozialer Ungleichheiten und internalisierter Sexualskripte ist. Wenn Sexualität erlernt ist, kann sie auch neu gedacht und gestaltet werden. Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass Frauen sich im Laufe ihrer Entwicklung aktiv mit ihrer Sexualität auseinandersetzen, durch Sexualwissen, Selbstbefriedigung, Kommunikation und der bewussten Reflexion gesellschaftlicher Erwartungen. Die Arbeit kann daher als Impuls verstanden werden, bestehende Vorstellungen von Sexualität kritisch zu hinterfragen und Raum für gleichberechtigte Sexualität zu eröffnen.

7. Literaturverzeichnis

- Alley, J. C., & Diamond, L. M. (2020). Oxytocin and human sexuality: Recent developments. *Current Sexual Health Reports*, 12(3), 182–185. doi:10.1007/s11930-020-00274-4
- Arias-Castillo, L., Garcia, L., & Garcia-Perdomo, H. A. (2023). The complexity of female orgasm and ejaculation. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 308(2), 427–434. doi:10.1007/s00404-022-06810-y
- Brägelmann, C., Wölber, L., Susok, L., Anemüller, W., Prüßmann, W., Ivanova, I., & Niebel, D. (2025). Update Vulvadermatologie – Diagnostik und Therapie. *Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft*, 23(1), 65–88. doi:10.1111/ddg.15541_g
- Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Sun, C., & Liberman, R. (2010). Aggression and sexual behavior in best-selling pornography videos: A content analysis update. *Violence Against Women*, 16, 1065–1085.
- Bridges, A. J., Sun, C. F., Ezzell, M. B., & Johnson, J. (2016). Sexual scripts and the sexual behavior of men and women who use pornography. *Sexualization, Media, & Society*, 2, 1–14. doi:10.1177/2374623816668275
- BZgA. (2016). *Rahmenkonzept zur Sexualaufklärung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Abstimmung mit den Bundesländern*. Retrieved from <https://shop.bzga.de/pdf/13002000.pdf>
- Curtin, N., Ward, L. M., Merriwether, A., & Caruthers, A. (2011). Femininity ideology and sexual health in young women: A focus on sexual knowledge, embodiment, and agency. *International Journal of Sexual Health*, 23, 48–62. doi:10.1080/19317611.2010.524694
- de Graaf, H., Vanwesenbeeck, I., Woertman, L., & Meeus, W. (2011). Parenting and adolescents' sexual development in western societies. *European Psychologist*, 16, 21–31. doi:10.1027/1016-9040/a000031
- Döring, N., & Mohseni, M. R. (2022). Der gender orgasm gap: Ein kritischer Forschungsüberblick zu Geschlechterdifferenzen in der Orgasmus-Häufigkeit beim Heterosex [The gender orgasm gap: A critical research review on gender differences in orgasm frequency during heterosex]. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 35(2), 73–87. doi:10.1055/a-1832-4771

- Drews, U. (1997). Geschlechtsdetermination und Entwicklung der Genitalorgane. *Der Urologe B*, 37(1), 2–8. doi:10.1007/s001310050054
- Emmerink, P. M. J., Vanwesenbeeck, I., van den Eijnden, R. J. J. M., & ter Bogt, T. F. M. (2016). Psychosexual correlates of sexual double standard endorsement in adolescent sexuality. *The Journal of Sex Research*, 53, 286–297. doi:10.1080/00224499.2015.1030720
- Frederick, D. A., John, H. K. S., Garcia, J. R., & Lloyd, E. A. (2018). Differences in orgasm frequency among gay, lesbian, bisexual, and heterosexual men and women in a U.S. national sample. *Archives of Sexual Behavior*, 47(1), 273–288. doi:10.1007/s10508-017-0939-z
- Fritz, N., & Paul, B. (2017). From orgasms to spanking: A content analysis of the agentic and objectifying sexual scripts in feminist, for women, and mainstream pornography. *Sex Roles*, 77(9–10), 639–652.
- 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. doi:10.1093/sexmed/qfae042
- Ginger, V. A. T., & Yang, C. C. (2011). Functional anatomy of the female sex organs. In J. P. Mulhall et al. (Eds.), *Cancer and sexual health* (Vol. 13, pp. 13–23). Current Clinical Urology. doi:10.1007/978-1-60761-916-1_2
- Hammer, C. (2017). Die Bedeutung sexueller Skripte im Monodrama. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 16(2), 247–259. doi:10.1007/s11620-017-0395-8
- Healy-Cullen, S., Morison, T., Ross, K., & Taylor, J. E. (2022). How do youth, parents, and educators use discursive sexual scripts to make sense of youth engagement with internet pornography? *Porn Studies*, 9(4), 445–463.
- Helfferrich, C. (2022). Leitfaden- und Experteninterviews. In N. Baur & J. Blasius (Eds.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (pp. 875–892). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. doi:10.1007/978-3-658-37985-8_55
- Keller, N., & Betschart, C. (2022). Die Klitoris: Das geheimnisvolle weibliche Geschlechtsorgan. *Obstetrica: Das Hebammenfachmagazin = Obstetrica: La revue spécialisée des sages-femmes*, 120(5), 8. doi:10.5169/seals-1002356

- Klaassen, M. J. E., & Peter, J. (2015). Gender (in)equality in internet pornography: A content analysis of popular pornographic internet videos. *Journal of Sex Research*, 52(7), 721–735.
- Klein, V., Becker, I., & Štulhofer, A. (2018). Parenting, communication about sexuality, and the development of adolescent women's sexual agency: A longitudinal assessment. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), 1486–1498. doi:10.1007/s10964-018-0873-y
- Kleine, B., & Rossmanith, W. (2014). Organe des Hormonsystems. In B. Kleine & W. Rossmanith (Eds.), *Hormone und Hormonsystem—Lehrbuch der Endokrinologie* (pp. 279–308). Springer Berlin Heidelberg. doi:10.1007/978-3-642-37092-2_10
- Krahé, B. (2011). Pornografiekonsum, sexuelle Skripts und sexuelle Aggression im Jugendalter. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 43(3), 133–141. doi:10.1026/0049-8637/a000044
- Krahé, B., Tomaszewska, P., & Schuster, I. (2021). Links of perceived pornography realism with sexual aggression via sexual scripts, sexual behavior, and acceptance of sexual coercion: A study with German university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 63. doi:10.3390/ijerph19010063
- Kreager, D. A., Staff, J., Gauthier, R., Lefkowitz, E. S., & Feinberg, M. E. (2016). The double standard at sexual debut: Gender, sexual behavior and adolescent peer acceptance. *Sex Roles*, 75, 377–392. doi:10.1007/s11199-016-0618-x
- Krüger, T. H. C., Egli, M., & Leeners, B. (2017). Prolaktin und Sexualität. *Gynäkologische Endokrinologie*, 15(3), 205–211. doi:10.1007/s10304-017-0147-x
- Kuckartz, U., Dresing, T., Rädiker, S., & Stefer, C. (2008). *Qualitative Evaluation: Der Einstieg in die Praxis*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Laqueur, T. (1992). *Making sex: Body and gender from the Greeks to Freud*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Levin, R. J. (2007). An orgasm is... Who defines what an orgasm is? *Sexual and Relationship Therapy*, 19, 101–107.

- Levin, R. J. (2014). The pharmacology of the human female orgasm — Its biological and physiological backgrounds. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*, 121, 62–70. doi:10.1016/j.pbb.2014.02.010
- Lode, T. (2020). A brief natural history of the orgasm. *All Life (Online)*, 13(1), 34–44. doi:10.1080/21553769.2019.1664642
- Mahar, E. A., Mintz, L., & Akers, B. M. (2020). Orgasm equality: Scientific findings and societal implications. *Current Sexual Health Reports*, 12, 24–32.
- Mangler, M., Heise, K., Leßmann, S., Lanowska, M., & Ebert, A. D. (2022). Mehr als nur ein „Knöpfchen“ – der gynäkologische Blick auf die Klitoris. *Gynäkologe (Berlin)*, 55(2), 139–147. doi:10.1007/s00129-021-04900-7
- Masters, N. T., Casey, E., Wells, E. A., & Morrison, D. M. (2013). Sexual scripts among young heterosexually active men and women: Continuity and change. *Journal of Sex Research*, 50(5), 409–420. doi:10.1080/00224499.2012.661102
- Mintz, L. (2017). *Becoming cliterate: Why orgasm equality matters – and how to get it*. New York, NY: HarperOne.
- Mulroy, M., Penniston, T., Hunker, K., Meghji, S., Sinclair, J., Zukerman, W., Terrell, B., Harris Green, H., Coyle, S., & Pukall, C. F. (2025). Examining the orgasm gap in a diverse sample with mixed methods. *Psychology and Sexuality*, 16(4), 1082–1100. doi:10.1080/19419899.2025.2503415
- Pauls, R. N. (2015). Anatomy of the clitoris and the female sexual response. *Clinical Anatomy (New York, N.Y.)*, 28(3), 376–384. doi:10.1002/ca.22524
- PornHub. (2022). *The 2022 year in review*. Retrieved from <https://www.pornhub.com/insights/2022-year-in-review>
- Pujols, Y., Meston, C. M., & Seal, B. N. (2010). The association between sexual satisfaction and body image in women. *The Journal of Sexual Medicine*, 7(2, Pt. 2), 905–916. doi:10.1111/j.1743-6109.2009.01604.x
- Puppo, V. (2011). Embryology and anatomy of the vulva: The female orgasm and women's sexual health. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 154(1), 3–8. doi:10.1016/j.ejogrb.2010.08.009

- Puppo, V. (2013). Anatomy and physiology of the clitoris, vestibular bulbs, and labia minora with a review of the female orgasm and the prevention of female sexual dysfunction. *Clinical Anatomy (New York, N.Y.)*, 26(1), 134–152. doi:10.1002/ca.22177
- Quicke, D. L. J. (2023). *Female arousal and orgasm: Anatomy, physiology, behaviour and evolution*. Bentham Science Publishers Pte. Ltd.
- Rädiker, S., & Kuckartz, U. (2019). *Analyse qualitativer Daten mit MAXQDA: Text, Audio und Video*. Wiesbaden: Springer VS. doi:10.1007/978-3-658-22095-2
- Reinders, H. (2012). *Qualitative Interviews mit Jugendlichen führen: Ein Leitfaden* (2., aktualisierte Auflage). München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag. doi:10.1524/9783486717600
- Schmidt, R.-B., & Sielert, U. (2008). *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung*. Weinheim: Juventa.
- Séguin, L. J., Rodrigue, C., & Lavigne, J. (2018). Consuming ecstasy: Representations of male and female orgasm in mainstream pornography. *Journal of Sex Research*, 55(3), 348–356.
- Shor, E., & Chen, M. H. (2025). “All about the money shot”? Pornography viewers discuss orgasms. *Archives of Sexual Behavior*, 54, 1601–1616. doi:10.1007/s10508-025-03110-9
- Sielert, U. (2005). *Einführung in die Sexualpädagogik*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Simon, W., & Gagnon, J. H. (2000). Wie funktionieren sexuelle Skripte? In C. Schmerl, S. Soine, M. Stein-Hilbers, & B. Wrede (Eds.), *Sexuelle Szenen* (pp. 70–95). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. doi:10.1007/978-3-663-11357-7_4
- Sun, C., Bridges, A. J., Johnson, J. A., & Ezzell, M. B. (2016). Pornography and the male sexual script: An analysis of consumption and sexual relations. *Archives of Sexual Behavior*, 45(4), 983–994. doi:10.1007/s10508-014-0391-2
- Tolman, D. L., Striepe, M. I., & Harmon, T. (2003). Gender matters: Constructing a model of adolescent sexual health. *Journal of Sex Research*, 40, 4–12. doi:10.1080/00224490309552162
- Uloko, M., Isabey, E. P., & Peters, B. R. (2023). How many nerve fibers innervate the human glans clitoris: A histomorphometric evaluation of the dorsal nerve of the clitoris. *Journal of Sexual Medicine*, 20(3), 247–252. doi:10.1093/jsxmed/qdac027

- Wade, L. (2016). Are women bad at orgasms? Understanding the gender gap. In S. Tarrant (Ed.), *Gender, sex, and politics: In the streets and between the sheets in the 21st century* (pp. 227–237). New York, NY: Routledge.
- Wallen, K., & Lloyd, E. A. (2011). Female sexual arousal: Genital anatomy and orgasm in intercourse. *Hormones and Behavior*, 59(5), 780–792. doi:10.1016/j.yhbeh.2010.12.004
- Wetzel, G. M., Sanchez, D. T., Gesselman, A. N., Adams, O. R., Campbell, J. T., & Garcia, J. R. (2025). Exploring the orgasm gap across racial/ethnic groups: A descriptive analysis. *The Journal of Sex Research*, 62(5), 683–692. doi:10.1080/00224499.2024.2308044
- Widman, L., Choukas-Bradley, S., Noar, S. M., Nesi, J., & Garrett, K. (2016). Parent-adolescent sexual communication and adolescent safer sex behavior. *JAMA Pediatrics*, 170, 52–61. doi:10.1001/jamapediatrics.2015.2731
- World Association for Sexual Health. (2008). *Sexual health for the millennium: A declaration and technical document*. Retrieved from [http://www.worldsexology.org/sites/default/files/Millennium%20Declaration%20\(English\)](http://www.worldsexology.org/sites/default/files/Millennium%20Declaration%20(English))
- World Health Organization. (2025). *Sexual health*. Retrieved from https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_2
- Yavagal, S., de Farias, T. F., Medina, C. A., & Takacs, P. (2011). Normal vulvovaginal, perineal, and pelvic anatomy with reconstructive considerations. *Seminars in Plastic Surgery*, 25(2), 121–129. doi:10.1055/s-0031-1281481
- Yeung, J., & Pauls, R. N. (2016). Anatomy of the vulva and the female sexual response. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 43(1), 27–44.

8. Abbildungsverzeichnis

- Quicke, D. L. J. (2023). *Female arousal and orgasm: Anatomy, physiology, behaviour and evolution* (1st ed.). Bentham Science Publishers Pte. Ltd.
- Yeung, J., & Pauls, R. N. (2016). Anatomy of the vulva and the female sexual response. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America*, 43(1), 27–44.

9. Anhang

Anhang A

**Universität Wien
Fakultät für Lebenswissenschaften**

Kurzfragebogen demografische Daten

Name:

Geburtsjahr:

Aufgewachsen in:
(Stadt, Ort in Österreich)

Beruf:

Höchster Bildungsabschluss:

Familienstand:

Ort, Datum:

Unterschrift:

Anhang B - Leitfadeninterview

Vielen Dank, dass du dir heute für das Interview Zeit nimmst. Ich werde das Interview aufnehmen und im Anschluss für meine Masterarbeit transkribieren.

Einstieg:

Wie waren deine ersten sexuellen Erfahrungen?

Was waren deine ersten Erinnerungen an Sexualität bei dir? Bei deinen Freundinnen?

Wie liefen die ersten sexuellen Erfahrungen mit deinem ersten Partner ab?

Hauptteil:

Sozialisation

Wie sind deine ersten Erinnerungen, in denen du über Sexualität erfahren hast?

Wo hast du das erste Mal das Gefühl gehabt, über Sexualität zu lernen?

- Familie/Freunde/Schule/Medien

Wie wurde in deiner Familie Sexualität/Orgasmus thematisiert?

- Ab welchem Alter wurde Sexualität thematisiert?
- Wer war für Gespräche über Sexualität zuständig?

Kannst du dich erinnern, ob und wie weibliche Sexualität oder Lust thematisiert wurde?

Nachfragen: Gab es Sprache dafür? Wurden Bücher, Filme etc. empfohlen.

Die Art und Weise wie Sexualität thematisiert wurde, würdest du das heute, wenn du Kinder hättest, genauso oder anders machen?

Inwiefern hat sich der Umgang mit Sexualität für dich verändert? Schätzst du es heute anders ein als damals?

Welche Rolle spielt Liebe in Sexualität für dich?

- Was hat sich verändert im Vergleich zur Jugend/ersten Beziehung. Was waren die Punkte, die sich verändert haben bzw. woran hast du erkannt, dass sich etwas verändert hat? War dir das damals schon bewusst oder erst jetzt rückblickend?

Wie war das in deiner Jugend, wenn du mit Freundinnen Sexualität thematisiert hast?

Über welche Themen wurde gesprochen? (Erfahrungen, Unsicherheiten, Lust, Orgasmus)

Eigene sexuelle Erfahrungen

Wann hast du dich aktiv für Sex interessiert?

Wie würdest du den Beginn deiner sexuellen Erfahrungen beschreiben? Was sind sexuelle Erfahrungen überhaupt für dich? Wie war dein Orgasmuserleben dabei?

Gab es einen Moment/Erfahrung/Erlebnis in deinem Leben, in dem du Schwierigkeiten hattest, einen Orgasmus zu erleben? Was waren deine sexuellen Wendepunkte?

Was bedeutet für dich ein erfülltes Sexleben?

Woran erkennst du an dir, dass du ein erfülltes Sexleben hast?

Nachfragen: Sind Orgasmen ein Teil davon?

Sexualität in Partnerschaften und sexuelle Kommunikation

Was ist in einer Partnerschaft sexuell erfüllend und nicht erfüllend für dich?

Wie hast du das im Freundeskreis erlebt, was sind da deine Erfahrungswerte, wie beschreiben sie das?

Normen, Rollenbilder und gesellschaftliche Vorstellungen von Sexualität

Welche Vorstellungen von „normalem Sex“ hast du in deinem Umfeld wahrgenommen? Das haben wir zwar schon angesprochen aber ich möchte hier nochmal genauer drauf eingehen.

Welche Normen und Rollenbilder hast du in Bezug auf Sex als hilfreich empfunden bzw. nicht hilfreich?

Wie würdest du beschreiben, dass sich dein sexuelles Selbstverständnis zusammensetzt. Was glaubst du sind die Anteile darin?

(Sexuelles Selbstverständnis: persönliches Wissen und die Akzeptanz der eigenen Sexualität, Selbstbestimmung, Respekt vor eigenen und fremden Grenzen sowie der Freiheit, eigene sexuelle Wünsche zu äußern)

Ressourcen

Wie gezielt und welche Medien, Institutionen hast du genutzt um dich über Sexualität zu informieren? (Bücher, Zeitschriften, Filme, Internet, Workshops)

Inwiefern haben diese Ressourcen dazu beigetragen, dass du deine Bedürfnisse besser wahrnehmen konntest? Haben diese Ressourcen dazu beigetragen, dass du offener über Sex kommunizieren konntest?

Abschluss

Wenn du jetzt rückblickend auf dein Ich von damals schaust, was war deine wesentlichste Erkenntnis, die du mitgenommen hast?

Als du das erste Mal Sex hattest, was würdest du deinem damaligen Ich am liebsten sagen?