

NZZ am Sonntag 24.08.2019  
Regula Freuler

## Die Schweizer Sex-Studie: Was wir uns in der Phantasie vorstellen, sagt wenig darüber, wie wir Sex haben wollen

Wie erreichen wir einen Orgasmus? Wozu schauen wir Pornofilme? Warum haben Frauen oft Vergewaltigungsphantasien? Psychologinnen haben 1100 Menschen gefragt, was sie im Schlafzimmer treiben – und wie sie sich dabei fühlen.

**Schweizerinnen und Schweizer sind ziemlich zufrieden mit ihrem Sex. Sie hätten aber gerne mehr davon – und könnten in manchen Dinge Nachhilfe gebrauchen.**

Wer macht es wie oft? Mit wem? Mit wie vielen?

In den meisten Studien zur Sexualität geht es um das Verhalten. Ein Team von Psychologinnen der Universität Bern hat nun [für ein Forschungsprojekt](#) einen anderen Fokus gewählt: Sie stellten weniger Fragen zur Quantität als vielmehr zur Qualität. Was macht uns im Bett besonders Spass, was besorgt oder stresst uns? Wie gut kennen wir unseren Körper beim Sex und können ihn steuern? Und wie hängt das alles mit unserer Liebesbeziehung zusammen?

Rund 270 Fragen zu Orgasmusfähigkeit, sexueller Orientierung, Selbstbefriedigung, Phantasien, Pornokonsum und mehr umfasste der Fragebogen. 1100 Frauen und Männer zwischen 18 und 77 Jahren haben ihn beantwortet. Wie die Studie zeigt, sind Schweizerinnen und Schweizer zwar ziemlich zufrieden mit ihrem Sex. Sie hätten aber gerne mehr davon – und könnten in manchen Dinge Nachhilfe gebrauchen.

«Viele haben Mühe, einzuschätzen, was sie bei sexuellen Aktivitäten genau tun», sagt Studienleiterin Stefanie Gonin-Spahn. Die Studie bestätigt damit ihre Erfahrungen in der therapeutischen Praxis. «Welche Muskeln spanne ich an? Benötige ich Druck auf mein Geschlecht, und wenn ja, wie stark? Atme ich tief in den Bauch oder flach - oder halte ich sogar die Luft an? Diese Körpertechniken haben grundlegende Auswirkungen auf unseren Erregungszustand und damit letztlich darauf, wie sehr wir den Sex geniessen können», erklärt die promovierte Psychologin, die neben ihrer akademischen Tätigkeit auch als Beraterin in Schulen und Betrieben sowie als Sexualtherapeutin arbeitet.

So würden viele Männer ihre Erektion als Geschenk begreifen, von dem sie hofften, dass es ihnen nicht wieder genommen werde. «Diese Männer wissen nicht, wie sie ihre Erektion beeinflussen können», sagt Gonin-Spahn.

Zu den typischen Erregungstechniken gehört die manuelle Stimulation. 98 Prozent der Befragten gaben an, dass diese Technik bei ihrem Paar-Sex dazugehört. Ähnlich sieht es bei der oralen Stimulation aus, in deren Genuss 89 Prozent der Frauen und 92 Prozent der Männer kommen. Die anale Stimulation – nicht zu verwechseln mit Penetration – ist bei fast der Hälfte der heterosexuellen Frauen und 42 Prozent der heterosexuellen Männer verbreitet, wobei Letztere sie erregender finden.

Anatomisch lässt sich das einfach erklären: Die Analgegend verfügt über viele empfindliche Nervenzellen. Bei den Männern wird zudem die Prostata stimuliert, die als männlicher G-Punkt bezeichnet wird. «Dass diese Praxis nur von Männern praktiziert wird, die mit Männern Sex haben, ist offenbar ein Mythos», sagt die Studienleiterin.

## **Einfach «Rein-Raus» reicht nicht für Frauen**

Bei den Frauen gibt es allerdings keinen eigentlichen G-Punkt, sondern vielmehr eine G-Zone. Sie befindet sich an der vorderen Scheidenwand innerhalb der Vagina. Oft wird sie als entscheidende Stelle kolportiert, deren Aktivierung durch Penetration garantiert zum Höhepunkt führe.

Die Berner Studie zeigt, dass dies ein Trugschluss ist: Lediglich 23 Prozent der Frauen gaben an, beim Geschlechtsverkehr ohne zusätzliche Stimulation der Klitoris zum Orgasmus zu kommen. Mit Stimulation hingegen erreichen 74 Prozent den Höhepunkt. «Trotz der ganzen Emanzipation gehen offenbar immer noch viele Menschen davon aus, dass dieses «Rein-Raus» einfach reichen müsse», sagt Stefanie Gonin-Spahn. Wenn es nicht reiche, interpretierten Frauen das als Fehlfunktion ihres Körpers, und die Männer glaubten frustriert, ihr Penis genüge nicht.

Woher rührt dieses Missverständnis? Zum einen ist die Penetration für Männer eine zuverlässige Technik: Fast 93 Prozent der Befragten «kommen» auf diese Weise. Zum anderen wird die Biologie beigezogen: «Für die Fortpflanzung allein reicht diese Art von Sex natürlich», sagt die Psychologin. Die Klitoris dient schliesslich «nur» dazu, der Frau Lust zu bereiten.

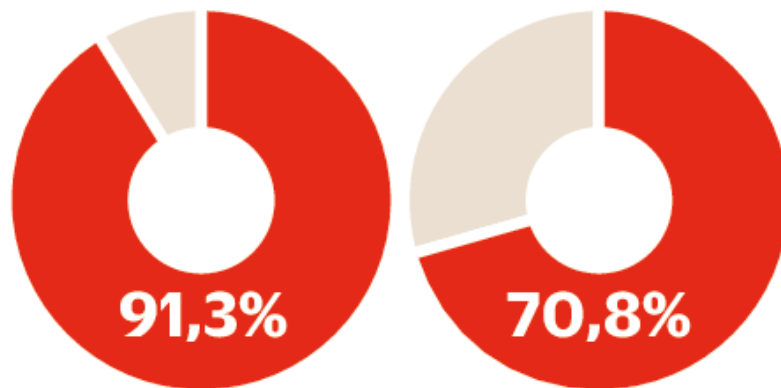
Das Missverständnis könnte auch erklären, warum über 90 Prozent der Männer beim Paarsex einen Orgasmus erreichen, aber nur rund 70 Prozent der Frauen. Ein weibliches «Defizit» kann nicht dahinterstecken, denn 91 Prozent der Frauen «kommen» sehr wohl - wenn sie sich selbst befriedigen (siehe Grafik).

---

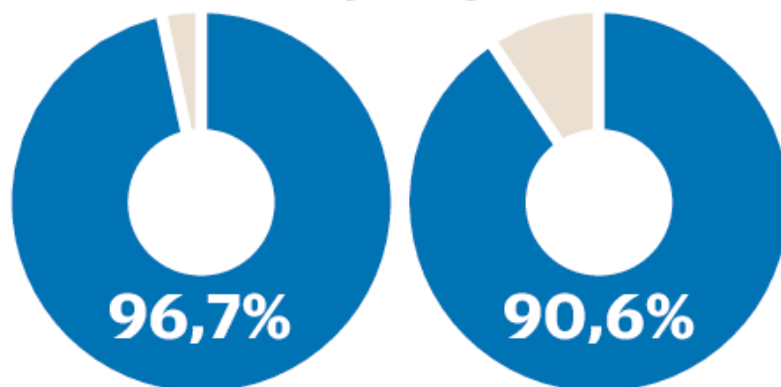
# Orgasmus

---

## Frauen



## Männer



bei Selbst-  
befriedi-  
gung

bei sexuellen  
Aktivitäten  
mit Partner

Quelle: Universität Bern

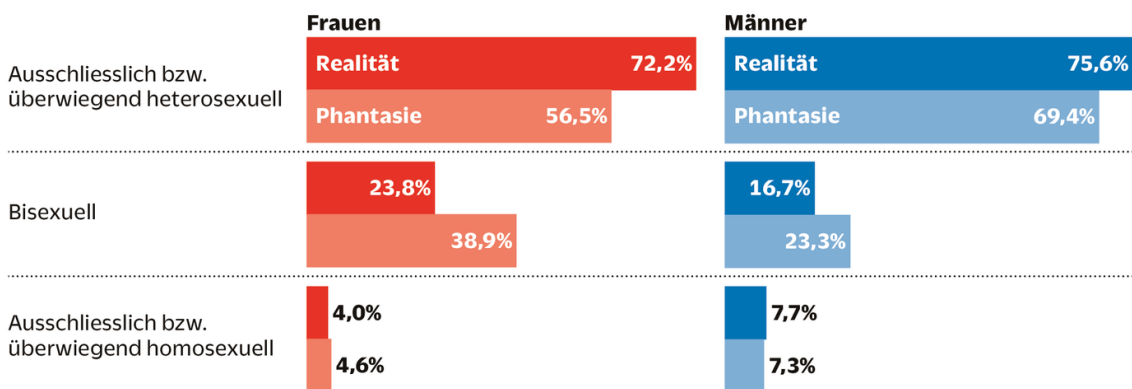
---

**Frauen «kommen» deutlich häufiger, wenn sie sich selbst befriedigen, als wenn sie Sex mit einem Partner haben. Für Männer macht es keinen grossen Unterschied.**

Brauchen die Männer also Nachhilfeunterricht? «Eigentlich hätten es beide nötig», sagt Gonin-Spahn. «Die Vorstellung von einem erfüllten Sexleben ist bei Frauen wie Männern ähnlich eingeschränkt.» Ihre Wünsche zu äussern, fällt offenbar vielen Frauen schwer. Sie fürchten, der Mann fühle sich sonst kritisiert.

## Sexuelle Orientierung

### Wie sich Phantasie und Realität unterscheiden



Quelle: Universität Bern

**Zu einem erfüllten Sexleben gehört, dass man einander Wünsche und Vorlieben mitteilt.**

«Es ist sehr individuell, was genau jemand mag und was nicht, da sollte man reden oder klare Zeichen geben.» Ebenso ermuntert die Therapeutin die Männer, öfters nachzufragen, was die Frau will, und dadurch Offenheit zu signalisieren.

## Sexocorporel: Mit Hirn und Hose

Die Berner Studie orientiert sich an [Sexocorporel](#), einem Modell, das der kanadische Psychologe Jean-Yves Desjardins ab den 1960er Jahren entwickelt hat. Nach diesem Modell setzt sich die sexuelle Entwicklung und Funktionalität aus vier Faktoren zusammen: Körper, Persönlichkeit, Beziehung und Kognition. Vereinfacht gesagt, geht es um die Wechselwirkung von Psyche und Körper.

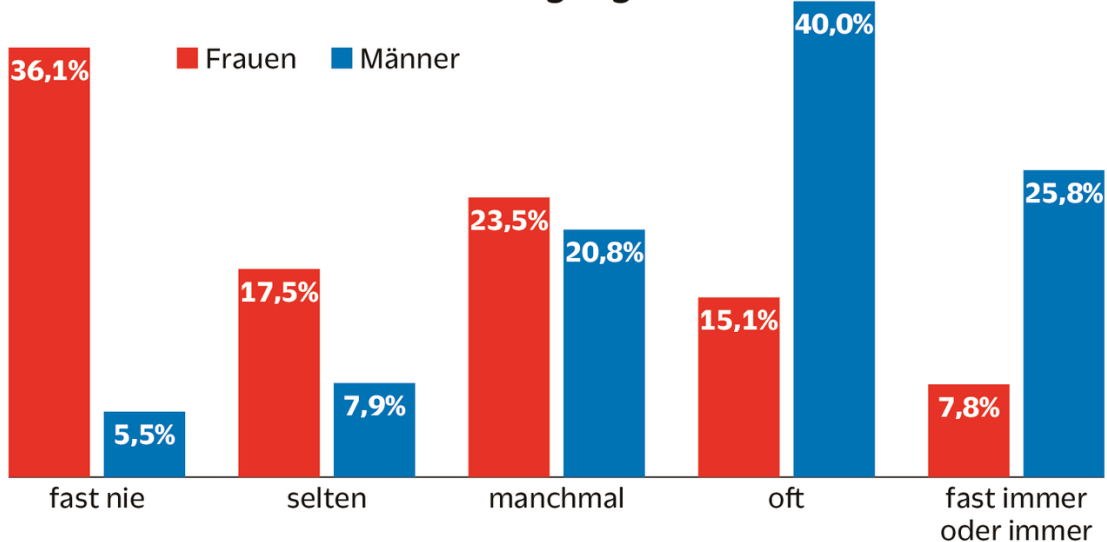
«In der Praxis wird Sexocorporel angewandt, aber es gibt noch kaum empirische Untersuchungen dazu», sagt Gonin-Spahn. Sie hofft, dass sich diese bio-psycho-soziale Perspektive, wie sie oftmals genannt wird und in der Psychologie seit langem verankert ist, auch in der Sexualforschung etablieren kann. «Oftmals werden bei sexuellen Problemen simple Schlüsse gezogen, ohne die genauen Zusammenhänge zu erforschen», kritisiert sie die eigene Fachrichtung.

Ein Beispiel aus der Studie: Bei auffallend hohem Pornokonsum gelten Männer schnell einmal als süchtig. «Bis jetzt gibt es aber keine einheitliche Definition von Pornosucht», sagt die Psychologin. Ausschlaggebend für eine solche Diagnose seien weniger die Häufigkeit oder Dauer des Konsums als die Frage, welche Auswirkungen er auf das private und berufliche Leben habe.

Ähnlich vorschnell werde bei den sexuellen Phantasien geurteilt. So kam beim Erfolg der Erotik-Trilogie «Fifty Shades of Grey» die Frage auf, ob all diese Leserinnen insgeheim wünschten, vergewaltigt zu werden. «Vergewaltigungsphantasien sind bei Frauen sehr verbreitet», weiss Stefanie Gonin-Spahni, «aber in ihrem richtigen Leben möchten sie niemals vergewaltigt werden.» Solche Phantasien machen den Betroffenen – sofern sie keine sadomasochistischen Präferenzen haben – selbst Angst, einige halten sie für ein Anzeichen geistiger Krankheit.

## Erotische Filme gehören für Männer dazu

### Pornokonsum bei Selbstbefriedigung



Quelle: Universität Bern

«Es ist zwar ein gängiges Vorurteil, dass jüngere Menschen mehr Lust und mehr Sex haben als ältere, aber es ist falsch.»

Die Psychologin sieht hier jedoch zunächst keinen Grund zur Sorge: «Vergewaltigungsphantasien spiegeln weniger den Wunsch wider, im sexuellen Rollenspiel die Unterworfenen zu sein», sagt Gonin-Spahni, «als vielmehr den körperlichen Erregungsmodus.» Frauen mit «harten» Phantasien tendieren zu einer «engen» Art der Selbstbefriedigung, das heisst sie haben eine sehr hohe Muskelspannung, verwenden viel Druck und halten häufig die Luft an.

Als Therapeutin leitet Gonin-Spahnli ihre Klientinnen zu Bewegungsübungen an: «Mit der Zeit verändern sich die Erregungstechnik und damit auch die Phantasien.» Sind Phantasien also nur Phantasien, deren Motive nichts bedeuten? «Was wir uns in der Phantasie vorstellen, sagt tatsächlich oft wenig darüber, wie wir Sex haben wollen», sagt Gonin-Spahnli. Mit einer Einschränkung: «Ausser, wenn es in die Extreme geht wie etwa bei Pädophilie und die Erregung ausschliesslich über solche Phantasien aufgebaut werden kann oder der Drang aufkommt, sie in Realität umzusetzen.»

Normalerweise sei es aber viel aufschlussreicher, zu erfahren, welche Gefühle die Menschen bei ihren Phantasien haben, ob sie belastend oder eine Ressource sind. Zurück zum Beispiel der Vergewaltigung: «Wenn die Frau sich einen Prachtsmann vorstellt, der nicht wahllos über sie herfällt, sondern weil sie so unwiderstehlich ist, dass er sich einfach nicht beherrschen konnte, fühlt sich die Frau möglicherweise zu wenig begehrt.»

## **Schweizer möchten mehr Sex**

Die Studie zeigt auch, wie stark die sexuelle Orientierung in Realität und Phantasie voneinander abweichen kann. Bei Frauen ist dieser Unterschied signifikant grösser als bei Männern (siehe Grafik), das heisst, die weiblichen Phantasien sind stärker bisexuell ausgerichtet.

Die Psychologin vermutet, dass Frauen in dieser Hinsicht schlichtweg gesellschaftlich ein grösserer Spielraum zugestanden wird. «Männer befürchten eher einmal, homosexuelle Erfahrungen würden ihre Männlichkeit bedrohen», sagt Gonin-Spahnli.

Auch was den grossen Unterschied zwischen den Geschlechtern beim Pornokonsum angeht (siehe Grafik), vermutet die Psychologin viel eher eine gesellschaftliche Erklärung denn eine biologische.

«Männer haben nicht weniger Phantasie», sagt Gonin. «Neurologisch und anatomisch reagieren beide Geschlechter ähnlich stark auf optische Reize - die Frage ist einfach, ob es die richtigen Reize sind. Der Mainstreamporno ist halt für Männer gemacht.»

Das Berner Forschungsprojekt befasst sich aber nicht nur mit dem sexuellen Erleben, sondern auch mit dem Verhalten. Auf die Frage, wie oft sie Sex hätten, gab die Mehrheit der Befragten zwischen drei- bis viermal pro Monat und ein- bis zweimal pro Woche an. Hat diese eher tiefe Zahl die Psychologinnen überrascht? Immerhin liegt das Altersmittel der Teilnehmenden bei 35 Jahren, und die meisten sind zwischen 20 und 40 Jahre alt, das heisst, es handelt sich um eine eher jüngere Kohorte.

«Es ist zwar ein gängiges Vorurteil, dass jüngere Menschen mehr Lust und mehr Sex haben als ältere, aber es ist falsch», betont Gonin-Spahnli. «Die erklärende Drittvariabel ist die Beziehungsdauer. Mit anderen Worten: Frischverliebte 50-Jährige haben meistens mehr Lust und Sex als 20-Jährige, die schon seit fünf Jahre zusammen sind.»

Die Berner Daten zeigen auch, dass viele der Befragten «es» häufiger machen möchten. Fast 70 Prozent der Männer und gut die Hälfte der Frauen haben Lust auf mehr sexuelle Aktivitäten zu zweit. So sind zwar fast 90 Prozent der Befragten zufrieden bis sehr zufrieden mit ihrer Beziehung, aber nur knapp 60 Prozent mit ihrem Sexualleben.

«Im Alltag muss man eben viele Hürden nehmen, bis man von der Lust zum Sex kommt», sagt die Psychologin und zählt auf: Der andere will nicht, man hat Stress, die Kinder fordern Aufmerksamkeit, man schaut Filme bis zum Einschlafen.

Dementsprechend häufig kommt es zu Seitensprüngen. Knapp die Hälfte der befragten Männer und rund 30 Prozent der Frauen sind in ihrem Leben schon einmal fremdgegangen. Korreliert dies mit dem Wunsch nach einer offenen Beziehung? Immerhin liebäugeln laut der vorliegenden Studie fast 30 Prozent der befragten Frauen und 46 Prozent der Männer mit dieser Lebensform.

Nein, fanden die Psychologinnen heraus. Bei denjenigen Personen, die eine offene Beziehung in Betracht ziehen, sind ungefähr gleich viele fremdgegangen wie nicht. Von jenen, die tatsächlich fremdgegangen sind, wünscht sich nur knapp ein Viertel eine offene Beziehung.

Gonin-Spahni kennt nur sehr wenige Paare in offener Beziehung. Meistens gehe es zulasten eines Partners, der sich darin schicke, weil er nicht verlassen werden wolle. «Die meisten Menschen leben noch immer nach der Vorstellung vom sexuell exklusiven Paar», sagt die Psychologin, «aber unsere Zahlen zeigen, dass dieses Ideal allmählich aufbricht.»

### **Stefanie Gonin-Spahni**

Die promovierte Psychologin ist Assistentin an der [Abteilung Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin am Institut für Psychologie der Uni Bern](#). Sie berät Schulen und Betriebe und ist als Sexualtherapeutin tätig. Derzeit schliesst sie ihren [Master of Arts in Sexologie](#) ab.