

durex
**Sexual
Wellbeing**
Global Survey
07|08

3.Welle: The Big 0



Inhalt

- S. 3 Die 3. Studienwelle: „The Big O“
- S. 4 Methode und Philosophie des „Sexual Wellbeing Global Survey 07/08“
- S. 5 durex – vom weltgrößten Kondomhersteller zum Experten für besseren Sex und sexuelles Wohlbefinden
- S. 6 Frau Dr. Brandenburg – Vorstellung der sexualwissenschaftlichen Expertin für durex Deutschland
- S. 7 Wissenswertes über den Orgasmus
- S. 8 Internationaler Vergleich der Orgasmushäufigkeit
- S. 9 Internationaler Vergleich der Zufriedenheit mit der Orgasmusintensität
- S. 10 Führt häufiger Sex zu mehr Orgasmuszufriedenheit?
- S. 11 Hat der Beziehungsstatus einen Effekt auf die Orgasmushäufigkeit?
- S. 12 Ändert sich die Orgasmushäufigkeit im Laufe der Beziehung?
- S. 13 Hat das Alter einen Effekt auf die Orgasmusintensität?
- S. 14 Besteht ein Zusammenhang zwischen Orgasmushäufigkeit und Gebrauch von Sextoys?
- S. 15 Hat das Vorspiel einen Effekt auf den Orgasmus?
- S. 16 Selbstbefriedigung oder partnerschaftlicher Sex – wodurch erreichen die Menschen leichter einen Orgasmus?
- S. 17 Welche Auswirkungen hat der regelmäßige Orgasmus?
- S. 18 Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Orgasmus und dem sexuellen Wohlbefinden?
- S. 19 Die wichtigsten Ergebnisse der Studienwelle auf einen Blick

3. Welle des Sexual Wellbeing Global Survey 07/08: The Big



Wie regelmäßig haben die Menschen weltweit einen Orgasmus? Welche Rolle spielt das Vorspiel und welchen Effekt haben Alter und Beziehungsstatus auf den Orgasmus? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt die vorliegende 3. Welle des „Sexual Wellbeing Global Survey“ (SWGS) unter dem Titel „The Big O“.

Was ist sexuelles Wohlbefinden? (Vorwort von Frau Dr. med. Ulrike Brandenburg)

Sexuelles Wohlbefinden ist ein grundlegender Bestandteil des allgemeinen körperlichen und seelischen Wohlbefindens und setzt sich zusammen aus Faktoren wie sexueller Zufriedenheit, sexueller Gesundheit und emotionalen Aspekten wie Nähe, Geborgenheit und Intimität. Jeder Mensch muss dabei für sich selbst herausfinden, was ihn sexuell zufrieden und glücklich macht. Natürlich spielt Sexualität für die meisten Menschen eine wichtige Rolle. Dabei geht es auch um sexuelle Funktion, darum, dass es klappt mit Lust und Erregung, mit ihrem Feuchtwerden und mit seiner Erektion - und ihrer beider Orgasmen. Viele Paare sind aber auch dann sexuell zufrieden, wenn sie Funktionseinschränkungen hinnehmen müssen. Für die meisten Menschen ist eine stabile emotionale Beziehung das Wichtigste und hilft, sich mit beschädigter Sexualität zu arrangieren. Ohnehin machen der Mythos „ewig

jung“ und „ewig sexuell funktionsfähig“ Stress und setzt Normen, an denen Menschen ihre Erwartungen entwickeln und entsprechend am eigenen sexuell gelebten und erlebten oft enttäuscht sind. Wichtiger als sexuelle Leistungsfähigkeit ist sexuelle Intimität: Dass wir beide Sex miteinander haben, dass wir beide etwas so intimes regelmäßig miteinander teilen, bedeutet, dass uns etwas Besonderes verbindet. Es bedeutet zunächst sexuelle Intimität, aus der dann emotionale Intimität wächst. Diese wiederum tut der Beziehung und damit der Liebe gut. Um genau diesen Kreislauf geht es: Um besondere Begegnung, Verliebtheit, Vertrautheit, die sexuelles Begehren weckt, das sich erfüllt in Sex, Nacktheit, Schamlosigkeit, aus dem wiederum emotionale Vertrautheit entsteht, die die Liebe nährt. Dass Sex auch körperlich gut tut, Schlaf fördert und Stress abbaut, ist ein körperlicher Benefit.

Methode und Philosophie des „Sexual Wellbeing Global Survey“

Mit der ersten weltweiten Studie zum sexuellen Wohlbefinden geht durex weit über die Tradition seiner bisherigen renommierten Untersuchungen hinaus. Beschäftigten sich die seit 1996 jährlich durchgeführten Befragungen hauptsächlich mit den „physischen Eigenschaften“ beim Sex (wie z.B. Häufigkeit und Dauer), umfasst die Erforschung des sexuellen Wohlbefindens neben physischen auch emotionale Determinanten und bezieht soziologische Einflussfaktoren auf unser Sexualeben mit ein. So erzielt der SWGS ein facettenreiches und umfassendes Bild. Um der enormen Datenmenge und Themenvielfalt gerecht zu werden, veröffentlicht durex seit April 2007 Teilstudien.

Im ersten Teil wurde der allgemeine Aspekt der sexuellen Zufriedenheit beleuchtet und eruiert, welchen Stellenwert Sex, Respekt und Nähe für die Befragten und ihr gesundheitliches Wohlbefinden haben. Nachdem fest stand, dass die Menschen weltweit sexuell aktiv sind und dass dabei Kommunikation in der Beziehung einen wichtigen Stellenwert hat, richtete sich der Fokus in der zweiten Veröffentlichung auf die konkret praktizierte Sexualität und damit auf das „Wie?“.

Teil Zwei mit dem Namen „In The Bedroom“ hat skizziert, wie wichtig es ist, dem Partner eigene sexuelle Bedürfnisse klar zu kommunizieren. Angaben über das Vorspiel und angewandte Verhütungsmethoden ermöglichten es zudem, nationale und globale Trends gelebter Sexualität zu erkennen.

Der vorliegende dritte Teil mit dem Titel „The Big O“ fasst Studienergebnisse zusammen, die sich ganz um den Gipfel der Lust drehen, den Orgasmus.

In Zusammenarbeit mit dem international bekannten Sexualwissenschaftler Dr. Kevan Wylie wurde die Untersuchung im Zeitraum von August bis September 2006 durch das renommierte und unabhängige englische Marktforschungsunternehmen „Harris Interactive“ durchgeführt.

Befragt wurden weltweit insgesamt 26.032 Männer und Frauen in 26 Ländern ab dem jeweiligen Alter der sexuellen Mündigkeit. Die Studie wurde per Online-Fragebogen durchgeführt, um eine größtmögliche Ehrlichkeit und Offenheit zu gewährleisten. Menschen aller Altersklassen, sexueller Ausrichtungen, Kulturen und Lebensstile wurden berücksichtigt, um Repräsentativität und damit ein weltweit gültiges Verständnis des sexuellen Wohlbefindens zu gewährleisten.

durex – vom weltgrößten Kondomhersteller zum Experten für besseren Sex und sexuelles Wohlbefinden

durex – der Kondomexperte

durex ist international der führende Hersteller von Qualitätskondomen und die Kondommarke Nr. 1 mit einem Marktanteil von 35% des globalen Kondomabsatzes (Stand: 2007). Als Marke der börsennotierten britischen SSL Gruppe, die 1999 aus der Fusion von Seton Scholl Healthcare plc. und der London International Group plc. entstand, ist durex in mehr als 150 Ländern zum Großteil führend vertreten. Der im Jahr 1929 eingetragene Markenname leitet sich von den drei Hauptmerkmalen des Produkts ab: Durability, Reliability, Excellence – Haltbarkeit, Zuverlässigkeit und hervorragende Qualität. Die Marke kann viele Neuerungen in der modernen Weiterentwicklung des Kondoms vorweisen. Hierzu zählen das erste Kondom mit Extrabefeuchtung, das erste anatomisch geformte sowie das erste latexfreie Kondom der Welt aus Polyisopren. Hinzu kommen Präservative mit Zusatznutzen, wie das Ausdauerkondom „durex Performa“, das die schönste Sache zu zweit verlängert und das gerippte und genoppte „durex Pleasuramax“.

durex – der Experte für besseren Sex

Seine Größe als Unternehmen, seine 79-jährige Erfahrung in der Fabrikation von Qualitätskondomen sowie seine Kompetenz in allen Fragen rund um die Sexualität gibt durex die Möglichkeit, weit mehr Artikel für besseren Sex herzustellen. Unter dem Dach „durex play“ gibt es für ein spielerisches und phantasievolles Liebesspiel verschiedenste Produkte. Hierzu zählen klassische und spezielle Gleitgele mit Wärme-, Prickel- oder Pflegeeffekt, oder „play Massage“, eine Kombination aus Gleit- und Massagegel. Vibratoren und der innovative vibrierende Stimulationsring „play vibrations“ runden das Sortiment für mehr Spaß im Schlafzimmer ab.

durex – der Experte für sexuelles Wohlbefinden

Für durex ist sexuelles Wohlbefinden ein Zusammenspiel aus körperlichen, emotionalen und soziologischen Faktoren und ein ganz grundlegender Bestandteil unserer allgemeinen Gesundheit. Ein erfülltes Sexualleben spielt eine wichtige Rolle für das allgemeine Wohlbefinden. Durch den „Sexual Wellbeing Global Survey“ (SWGS) gewinnt durex wichtige Daten, um ein Verständnis für diesen umfassenden Bereich des sexuellen Wohlbefindens zu entwickeln.

„Als weltgrößter Kondomhersteller haben wir eine Verantwortung, uns für Safer und Better Sex einzusetzen und die Menschen auf dem Weg zu einem erfüllten Sexualleben zu unterstützen. Dies erreichen wir letztendlich durch eine öffentliche Diskussion über sexuelle Gesundheit, eine effektive Aufklärung und nicht zuletzt durch die richtigen Produkte“, so Marketing Manager Gerald Schreiber. „Wir verbessern kontinuierlich unser Verständnis des sexuellen Wohlbefindens, damit wir den Menschen das Gefühl geben können, sich rundherum wohl zu fühlen und mit dem nötigen sexuellen Selbstbewusstsein und einer Vielfalt von Produkten für alle Bedürfnisse ein erfülltes Liebesleben zu genießen. Unsere Studienergebnisse helfen uns, das Sexualleben der Menschen besser zu verstehen und darauf aufbauend die richtigen Produkte für die individuellen Bedürfnisse zu entwickeln. Die fundierte Studie und nicht zuletzt unser Erfolg mit der Marke weltweit und in Deutschland, sowie der kontinuierliche Aufbau neuer Marktsegmente wie Gleitgele und Vibratoren, zeigt die Weiterentwicklung von durex – vom Kondomhersteller zum Experten für besseren Sex und somit für sexuelles Wohlbefinden.“

Frau Dr. Brandenburg – Vorstellung der sexualwissenschaftlichen Expertin für durex in Deutschland



durex Deutschland greift für die Interpretation der Studiendaten auf die wissenschaftliche Kompetenz einer Expertin zurück: Frau Dr. med. Ulrike Brandenburg.

Frau Dr. Brandenburg praktiziert seit 1979 als Ärztin und ist eine anerkannte Expertin auf dem Gebiet der Sexualwissenschaft und Sexualtherapie. In den vergangenen Jahren war sie in leitender Funktion an verschiedenen sexualwissenschaftlichen Studien beteiligt. Zudem ist sie Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin und leitet eine Praxis für Paar- und Familientherapie, ihrem Spezialgebiet neben der Sexualtherapie. Sie ist Lehrtherapeutin und Erste Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Sexualforschung sowie Mitherausgeberin der Zeitschrift für Sexualforschung. Frau Dr. Brandenburg hat neben einer Vielzahl von Lehrtätigkeiten zahlreiche Buchbeiträge und Publikationen zum Thema Sexualität und sexuelle Störungen verfasst sowie wissenschaftliche Studien geleitet.

Da Frau Dr. Brandenburg Sexualität unter einem psychosomatischen Aspekt wissenschaftlich untersucht, ist die Ärztin und Sexualwissenschaftlerin eine hervorragende Bereicherung für durex, was die Auswertung und Interpretation sowohl der internationalen aber vor allem auch der deutschen Studienergebnisse betrifft. Frau Dr. Brandenburg verschafft der Studie noch mehr Glaubwürdigkeit und Autorität, da sie die Ergebnisse durch Erfahrungen aus ihrem Praxisalltag analysieren und kritisch diskutieren kann.

Wissenswertes über den Orgasmus (Frau Dr. med. Ulrike Brandenburg)

Was ist der Orgasmus?

Der Orgasmus ist der Point of no return. Frauen erleben ihn als Zusammentreffen heftiger Erregung kombiniert mit rhythmischen Kontraktionen des vorderen Scheidendrittels. Manche Frauen erleben dabei auch Kontraktionen der Gebärmutter, die meist weniger rhythmisch sind als die der Scheide. Die mit diesen körperlichen Reaktionen verbundene Empfindung wird von Frauen sehr unterschiedlich beschrieben. „Es ist wie ein pulsierendes Gefühl, aufregend und prickelnd, das in Wellen kommt und anschließend diese wundervolle Entspannung.“ „Es ist unbeschreiblich, wie unterschiedlich ich den Orgasmus erlebe. Manchmal wie beiläufig, kaum zu merken. Manchmal wie ein Sturm, der mich in Wellen packt und sich dann entlädt. Und kurz nach dem Orgasmus ist es immer wieder anders. Meistens bin ich tief entspannt und fühle mich wohl und beglückt. Manchmal muss ich weinen.“

Männer erleben im Allgemeinen den Moment kurz vor der Ejakulation wie die Empfindung der Ejakulation selbst als Orgasmus. Ejakulation heißt, dass es zu einem kraftvollen Ausstoß von Samenflüssigkeit kommt. Analog kommt es beim Mann zu einer Kontraktion der Muskeln, die den Hoden, den Nebenhoden und die Prostata umgeben. Normalerweise brauchen Männer nach dem Orgasmus eine Weile, um auf eine weitere Stimulation wieder reagieren zu können. Bei jungen Männern sind das Minuten, bei älteren Männern können es Stunden sein. Das ist bei Frauen anders. Sie können innerhalb von kurzer Zeit mehrere Orgasmen hintereinander erleben – und dies übrigens ohne Veränderung bis ins hohe Alter. Beim Mann hingegen nimmt die Fähigkeit mehrfach hintereinander zu ejakulieren mit zunehmendem Alter deutlich ab.

1966 entwickelten Masters&Johnson ihr bahnbrechendes Modell zur sexuellen Reaktion, das seitdem mehrfach überarbeitet und differenziert wurde – auch in Bezug auf geschlechterspezifische Aspekte. So ist die weibliche sexuelle Reaktion sehr vielfältig und sehr unterschiedlich. Manche Frauen haben Lust, reagieren dann erregt und kommen bis zum Orgasmus. Andere haben zunächst wenig Lust oder gar keine, kommen aber über eine genitale oder auch emotionale Stimulation an die Erregung und darüber an den Orgasmus. Wieder andere erleben Erregung ohne Orgasmus und genießen diesen Prozess. Der Orgasmus ist für die meisten etwas sehr individuelles und wird vielfältig erlebt. Das ist bei Männern ähnlich. Anders als Frauen scheinen sie aber dem linearen Modell von Lust, Erregung und Orgasmus deutlich stärker zu folgen.

Lust

Starkes Bedürfnis nach sexueller Stimulation, das sich eher im Kopf abspielt. Es muss ohne weitere physische oder psychische Reize nicht zwangsläufig in die nächste Phase übergehen.

Erregung

Zeigt sich durch erhöhten Herzschlag und Puls. Sie kann eingeleitet werden durch visuelle Eindrücke, Phantasie, Erinnerung oder sensorische Stimulation. Dies ermöglicht physiologische Veränderungen, durch die vermehrt Blut in die Genitalien/Schwellkörper strömt und sich diese ausdehnen.

Im Stadium vertiefter Erregung nehmen die Muskelkontraktionen zu. Bei den Frauen werden die Warzenhöfe größer/sensibler und die Schamlippen schwellen weiter an und werden empfindlicher, bei den Männern kommt es zur Erektion. Diese Stufe von Erregung kann in den Orgasmus übergehen, kann anhalten, wieder verloren und erneut erreicht werden.

Orgasmus

Für die Meisten der intensivste Moment beim Sex. Jetzt kontrahieren bei der Frau die Muskeln der Vagina, des Anus, des Beckenbodens – und zwar zwischen 5 und 12 Kontraktionen in Intervallen von 0,8 Sekunden. Beim Mann kommt es zu einem Ausstoß von Samenflüssigkeit, begleitet von Kontraktionen der Muskeln, die den Hoden, Nebenhoden und die Prostata umgeben.

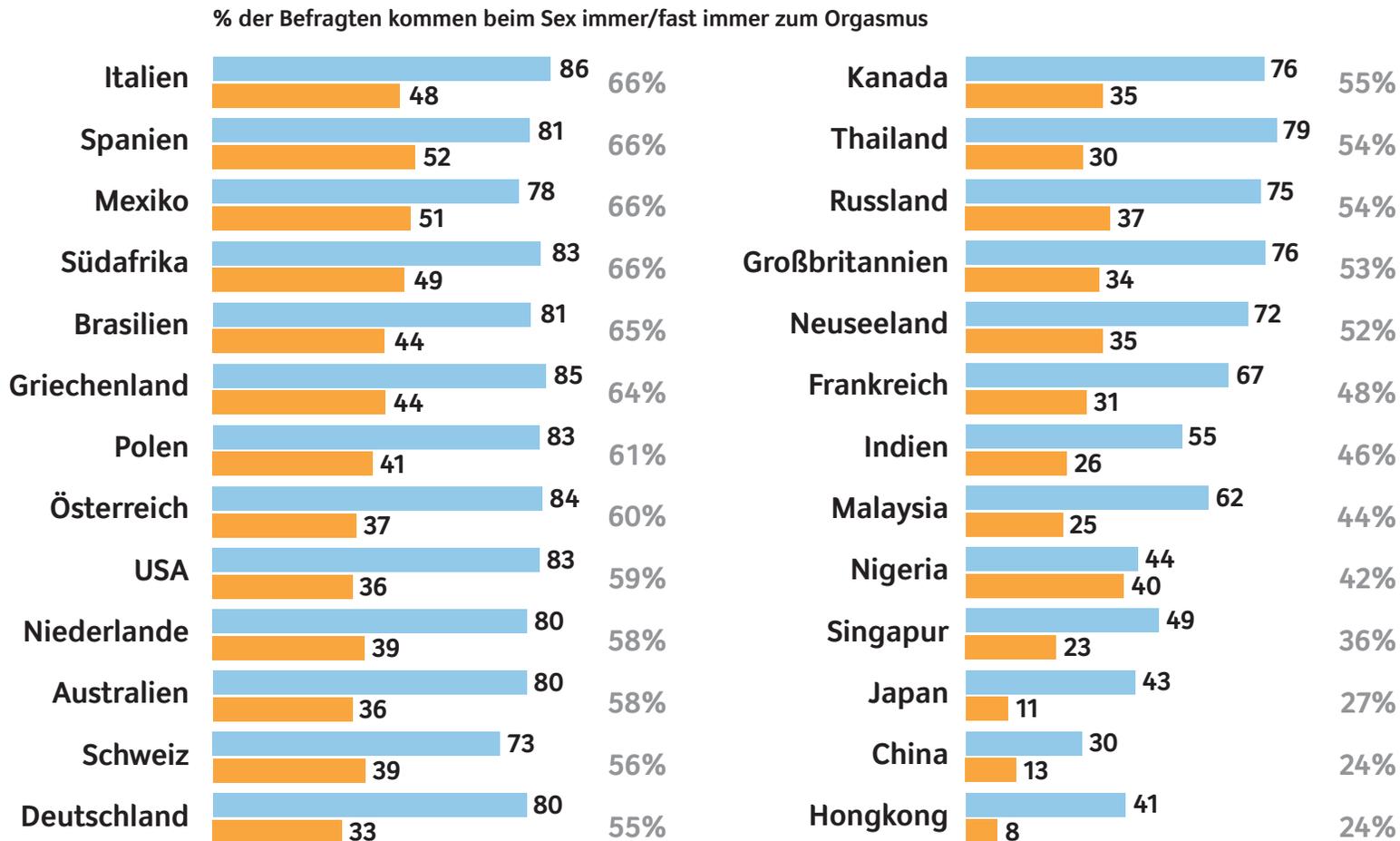
Wie erleben Frauen den Orgasmus?

Die sensorische Qualität eines Orgasmus kann variieren, je nachdem, welcher Teil des Körpers stimuliert wird. So berichten zum Beispiel viele Frauen über einen sensorischen Unterschied zwischen Stimulation der Klitoris, der Vagina oder des Muttermundes. Die Art der Stimulation kann genauso wichtig sein, wie das Gebiet: Für den Weg von der Erregung bis hin zum Orgasmus bedarf es bei den meisten Frauen einer Stimulation der Klitoris. Einige Frauen bevorzugen direkten, leichten Druck auf ihre Klitoris, während andere dies als schmerzhaft empfinden. Viele Frauen kommen allein durch Geschlechtsverkehr nicht zum Orgasmus – sie benötigen zusätzliche Stimulation der Klitoris.

Entspannungsphase

Diese zeichnet sich aus durch tiefe Entspannung (Abnahme des Blutdrucks, Entspannung des Muskeltonus), ein Gefühl von Euphorie und sexueller Befriedigung. Manche Frauen berichten auch über nachorgastische Phasen von Traurigkeit und Weinen.

Internationaler Vergleich der Orgasmushäufigkeit



48% der Menschen weltweit erreichen beim Sex immer/fast immer den Höhepunkt. Im Vergleich der Geschlechter kommt jede dritte Frau (32%) gegenüber 63% der Männer regelmäßig. Für Deutschland liefert die Studie Zahlen, die über dem weltweiten Durchschnitt liegen: 55% kommen hierzulande immer/fast immer zum Orgasmus (33% Frauen, 80% Männer). Europäisches Schlusslicht sind die Französinen, von denen 31% regelmäßig kommen. 52% der Spanierinnen kommen regelmäßig und bilden damit die weibliche europäische Spitze. Die Befragten aus vier Nationen machen identische Angaben: in Italien, Spanien, Mexiko und Südafrika kommen 66% der Studienteilnehmer fast jedes Mal zum sexuellen Höhepunkt. In Asien ist die Orgasmusfrequenz deutlich niedriger: In China erreicht ihn jeder Vierte (24%), in Hongkong 8% der Frauen regelmäßig.

Wie heißt der Orgasmus in:

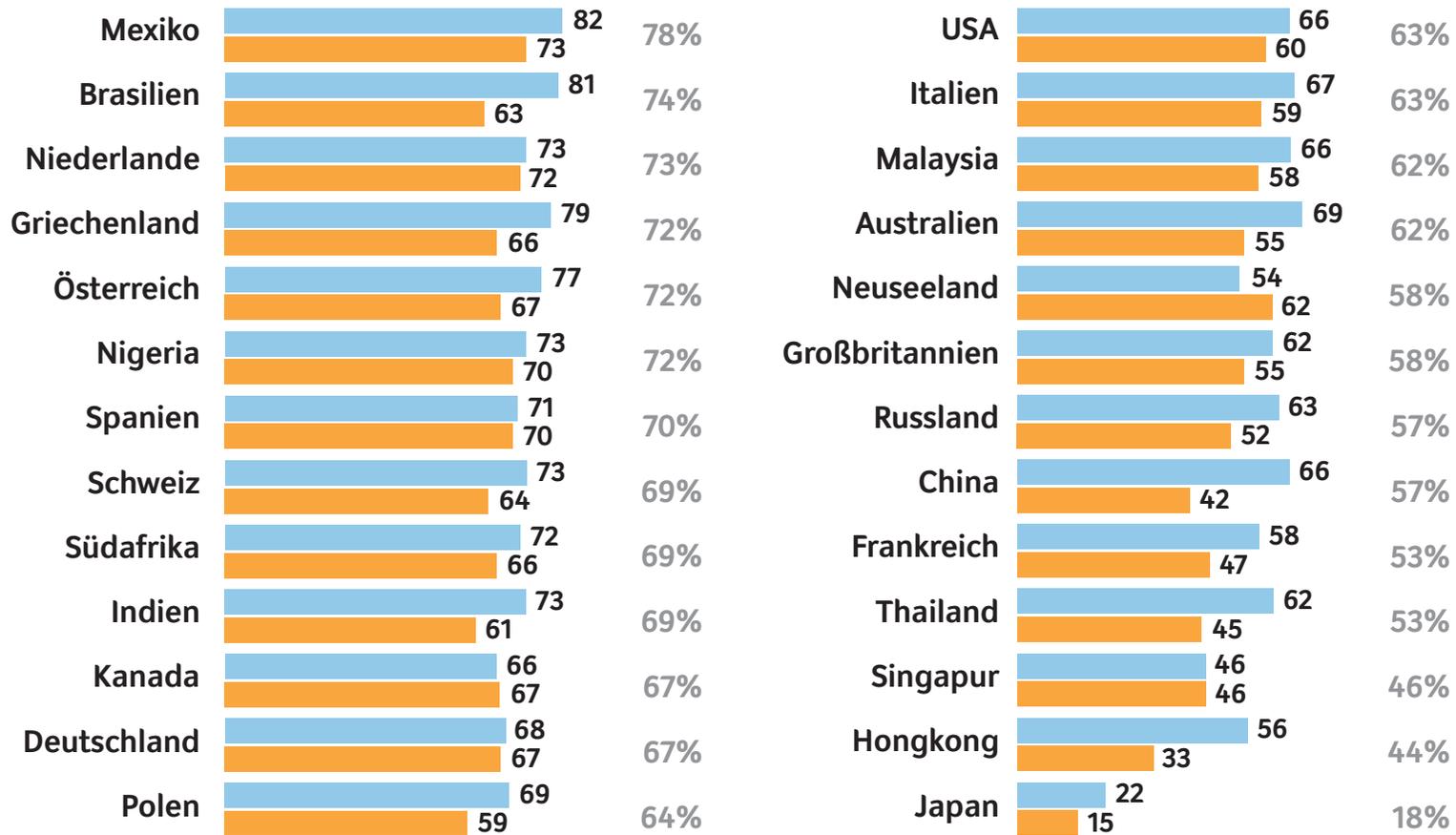
- England: climax
- Frankreich: l'orgasme/ la petite mort
- Spanien: el orgasmo
- Russland: oprazM
- Neuseeland: auaha/tokomauri (Maori)
- Japan: kankannozetchō

■ Männer
■ Frauen

Basis: 18.502 Befragte, die in den letzten sechs Monaten Sex hatten

Internationaler Vergleich der Zufriedenheit mit der Orgasmusintensität

% Zustimmung: „Ich bin zufrieden mit der Intensität meines Orgasmus“



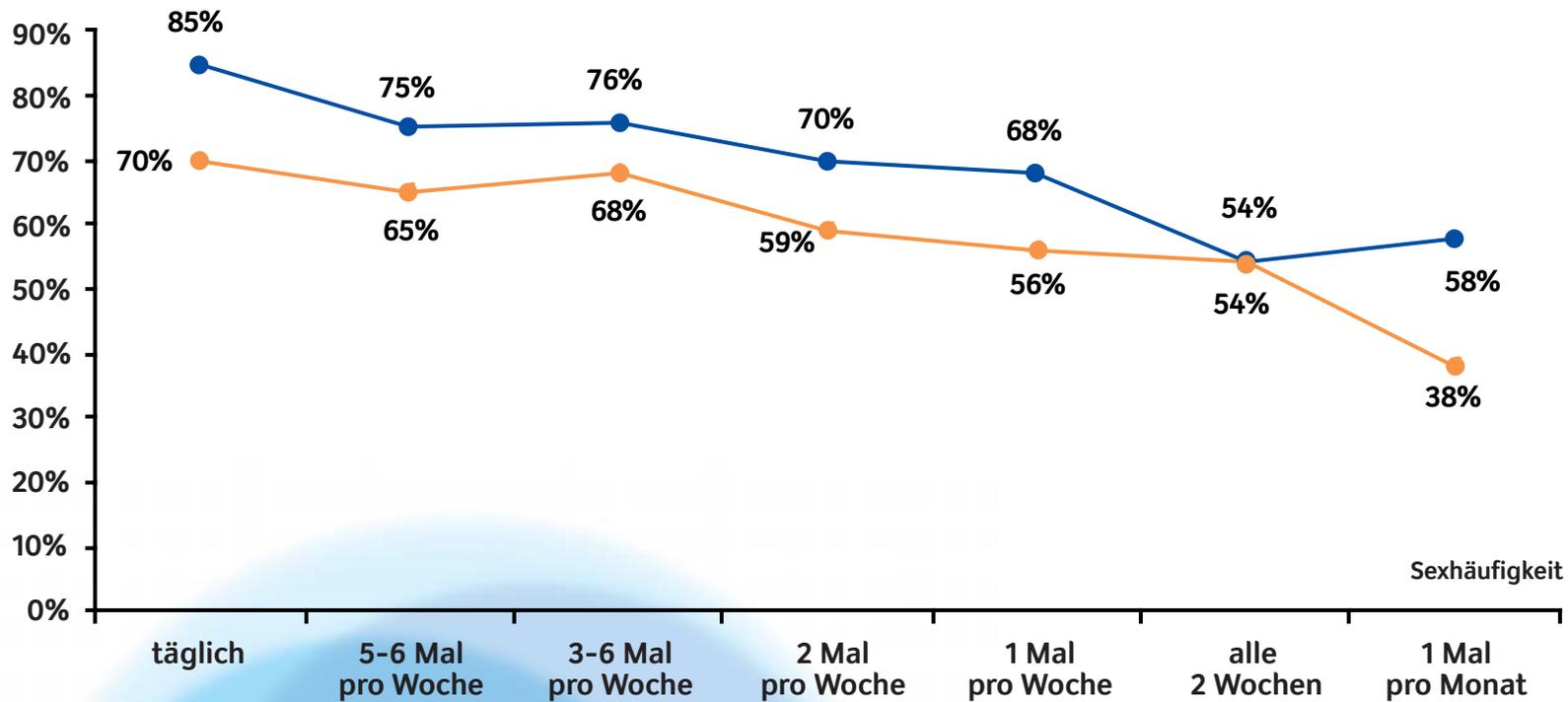
Weltweit sind 60% der Befragten zufrieden mit der Intensität ihres Orgasmus. Die Zufriedenheit liegt bei Männern (64%) etwas höher als bei Frauen (54%). Am zufriedensten mit ihren Höhepunkten scheinen die Männer und Frauen aus Mexiko zu sein: 78% der Befragten insgesamt geben dies an. Brasilianer (74%) und unsere holländischen Nachbarn (73%) sind ebenfalls mehrheitlich zufrieden mit der Intensität ihres Orgasmus. Während tendenziell die Männer im internationalen Vergleich zufriedener sind als die Frauen, kehren sich die Angaben für Neuseeland um: 62% der Frauen gegenüber 54% der Männer lauten hier die Ergebnisse. Frauen in Deutschland sind im weltweiten Vergleich weitaus zufriedener mit der Intensität ihrer Höhepunkte. Mit 67% liegen sie gleichauf mit 68% der Männer hierzulande. In Japan sind 15% der Frauen mit der Intensität ihres sexuellen Höhepunktes zufrieden.

■ Männer
■ Frauen

Basis: 18.502 Befragte, die in den letzten sechs Monaten Sex hatten

Führt häufiger Sex zu mehr Orgasmuszufriedenheit?

% der Befragten sind zufrieden mit Intensität ihres Orgasmus

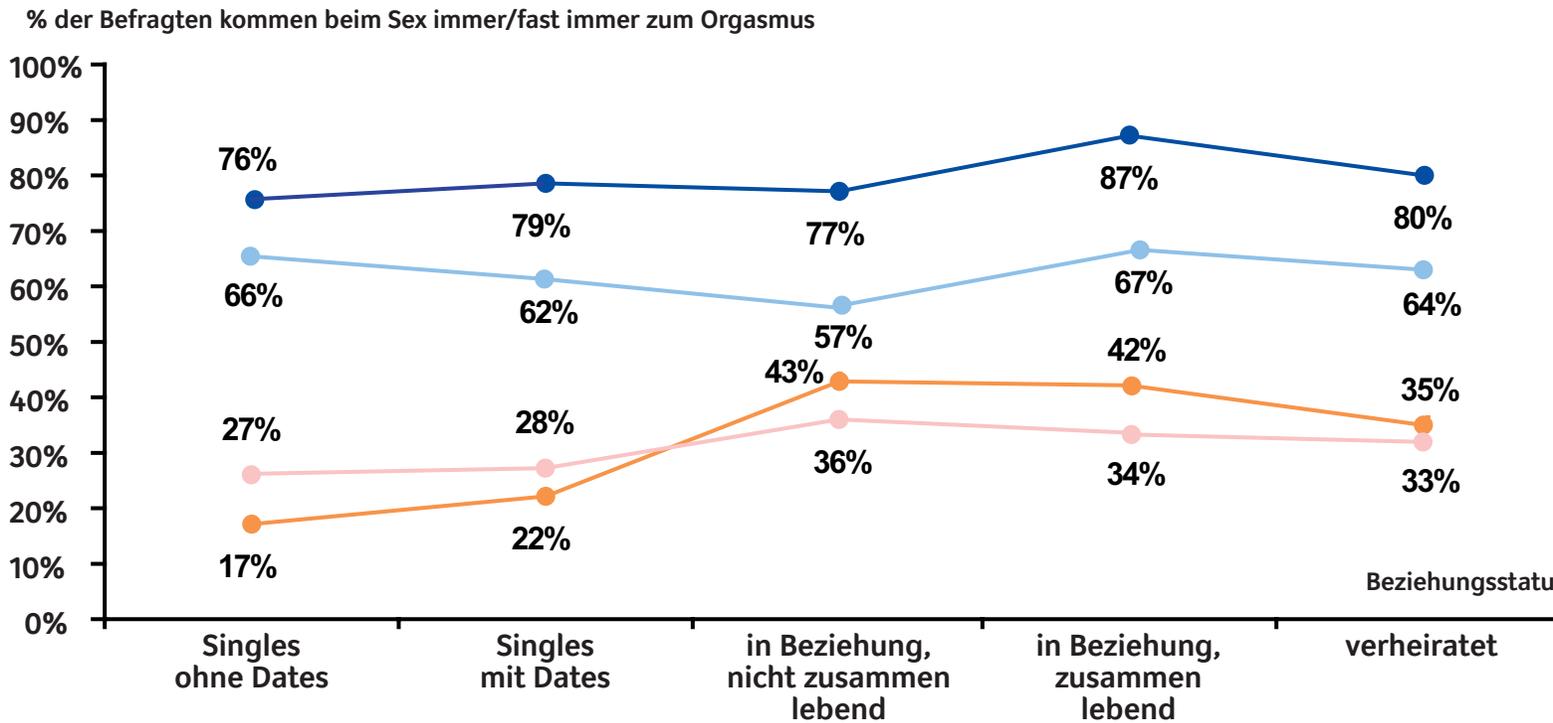


Basis: 16.210 Befragte, die mindestens 1 Mal im Monat Sex haben

Wer häufiger Sex hat, der ist auch mit der Intensität seines Orgasmus zufriedener: 85% der Männer weltweit, die täglich Sex haben, geben dies an. Bei Frauen sind es 70%. Mit abnehmender Sexhäufigkeit sinkt auch die Zufriedenheit mit der Intensität des eigenen Orgasmus – bei beiden Geschlechtern. In Deutschland liegt die Zufriedenheit mit dem Orgasmus bei täglichem Verkehr für Männer bei 83% und für Frauen bei 88%. Im weltweiten Durchschnitt haben die Menschen zweimal Sex pro Woche und 59% der Frauen sind zufrieden mit der Intensität ihres Orgasmus gegenüber 70% der Männer.

■ Männer weltweit
■ Frauen weltweit

Hat der Beziehungsstatus einen Effekt auf die Orgasmushäufigkeit?



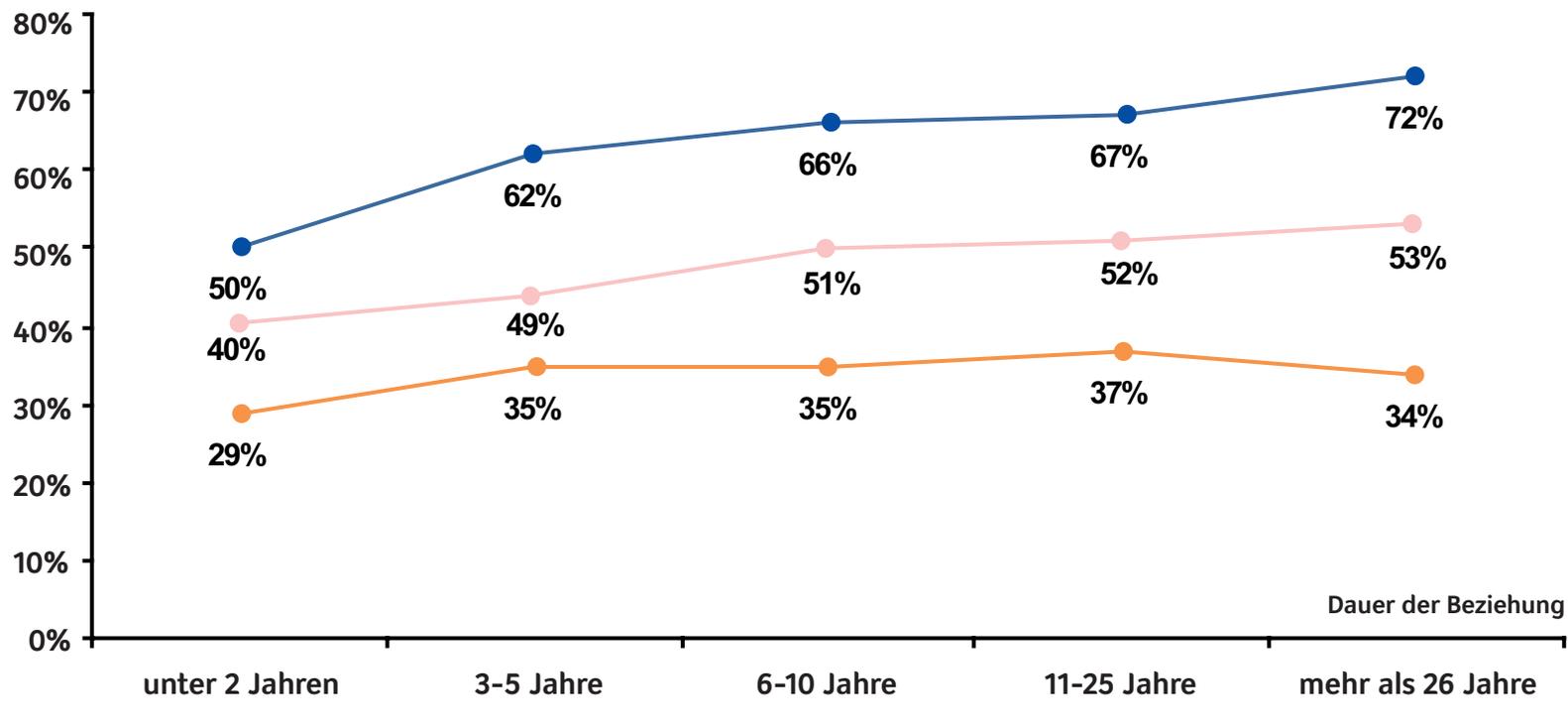
Menschen in einer Beziehung haben tendenziell häufiger einen Höhepunkt beim Sex als Alleinstehende. Liegt die Orgasmushäufigkeit bei den Männern weltweit und national auf einer Ebene, verhält es sich bei Frauen etwas anders: Jede dritte liierte Frau weltweit, egal ob verheiratet, zusammen- oder in unterschiedlichen Wohnungen lebend, bekommt regelmäßig einen Orgasmus beim Sex. In Deutschland hat die Beziehung scheinbar einen stärkeren Effekt auf die Orgasmushäufigkeit. Eine kurze Liaison ist für Frauen kein Garant für einen Orgasmus: 22% der weiblichen Singles bekommen hierzulande bei ihren Dates regelmäßig einen Orgasmus. Auffällig ist im Vergleich, daß die Häufigkeit in der Gruppe der Verheirateten sowohl international als auch national rückläufig ist.

- Männer Deutschland
- Frauen Deutschland
- Männer weltweit
- Frauen weltweit

Basis: 22.476 Befragte weltweit, 1.037 Deutschland

Ändert sich die Orgasmushäufigkeit im Laufe der Beziehung?

% der Befragten kommen beim Sex immer/fast immer zum Orgasmus



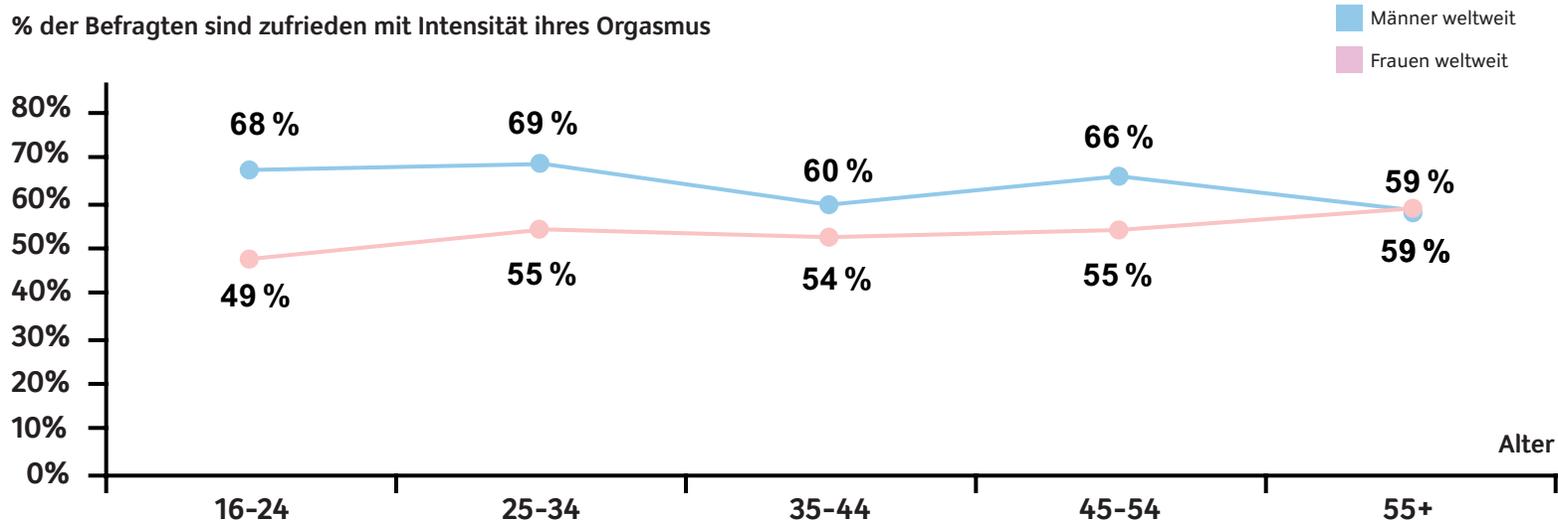
Die Orgasmushäufigkeit steigt tendenziell mit fortdauernder Beziehung – vor allem bei Männern: 72% kommen in Beziehungen, die länger als 26 Jahre bestehen, regelmäßig beim Sex zum Höhepunkt. Zu Beginn einer Partnerschaft erreicht jeder zweite Mann (50%) ständig den Gipfel der Lust.

In Deutschland kommen 73% der Männer in frischen Beziehungen regelmäßig zum Höhepunkt. Die Dauer der Beziehung scheint hingegen bei Frauen nur geringen Einfluss auf ihre Orgasmushäufigkeit zu nehmen: in Deutschland nimmt diese im Laufe der Beziehung bei Frauen sogar leicht ab: 35% der Frauen, die 26 Jahre mit ihrem Partner das Bett teilen, kommen regelmäßig und damit zu 10% seltener als zu Beginn der Partnerschaft. Weltweit liegt die Orgasmusfrequenz im Laufe der Beziehung bei Frauen um 35%.

Basis: 17.361 Befragte, die eine Beziehung haben

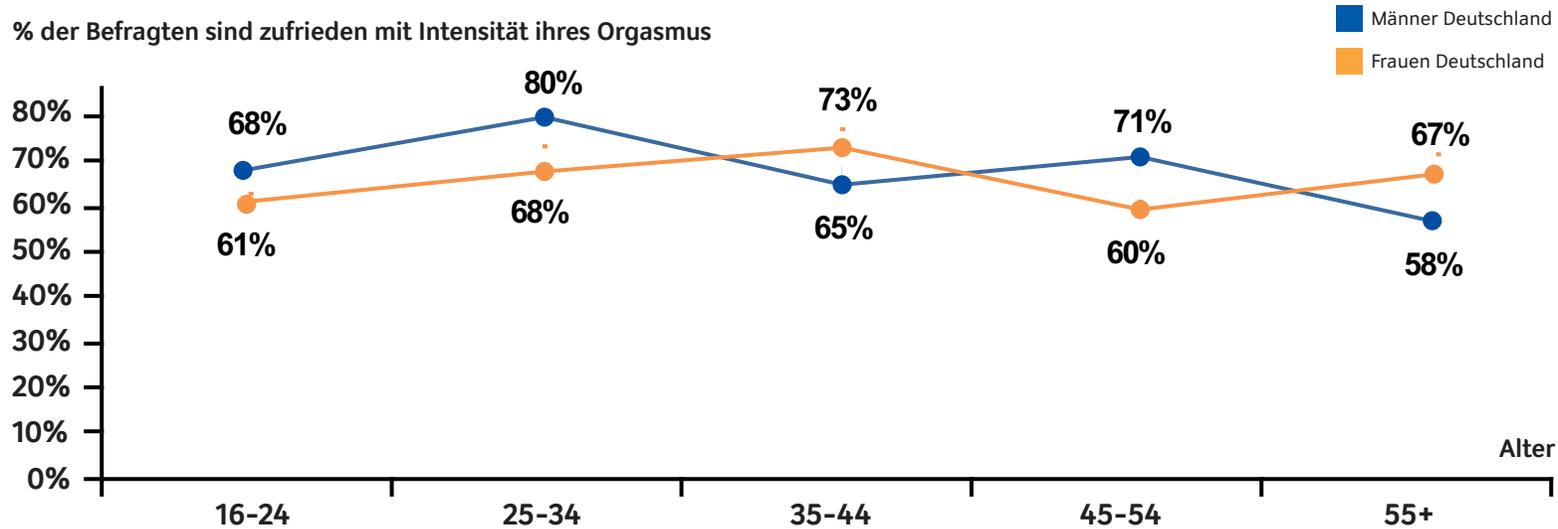
Hat das Alter einen Effekt auf die Orgasmusintensität?

% der Befragten sind zufrieden mit Intensität ihres Orgasmus



Basis: 19.974 Befragte weltweit

% der Befragten sind zufrieden mit Intensität ihres Orgasmus



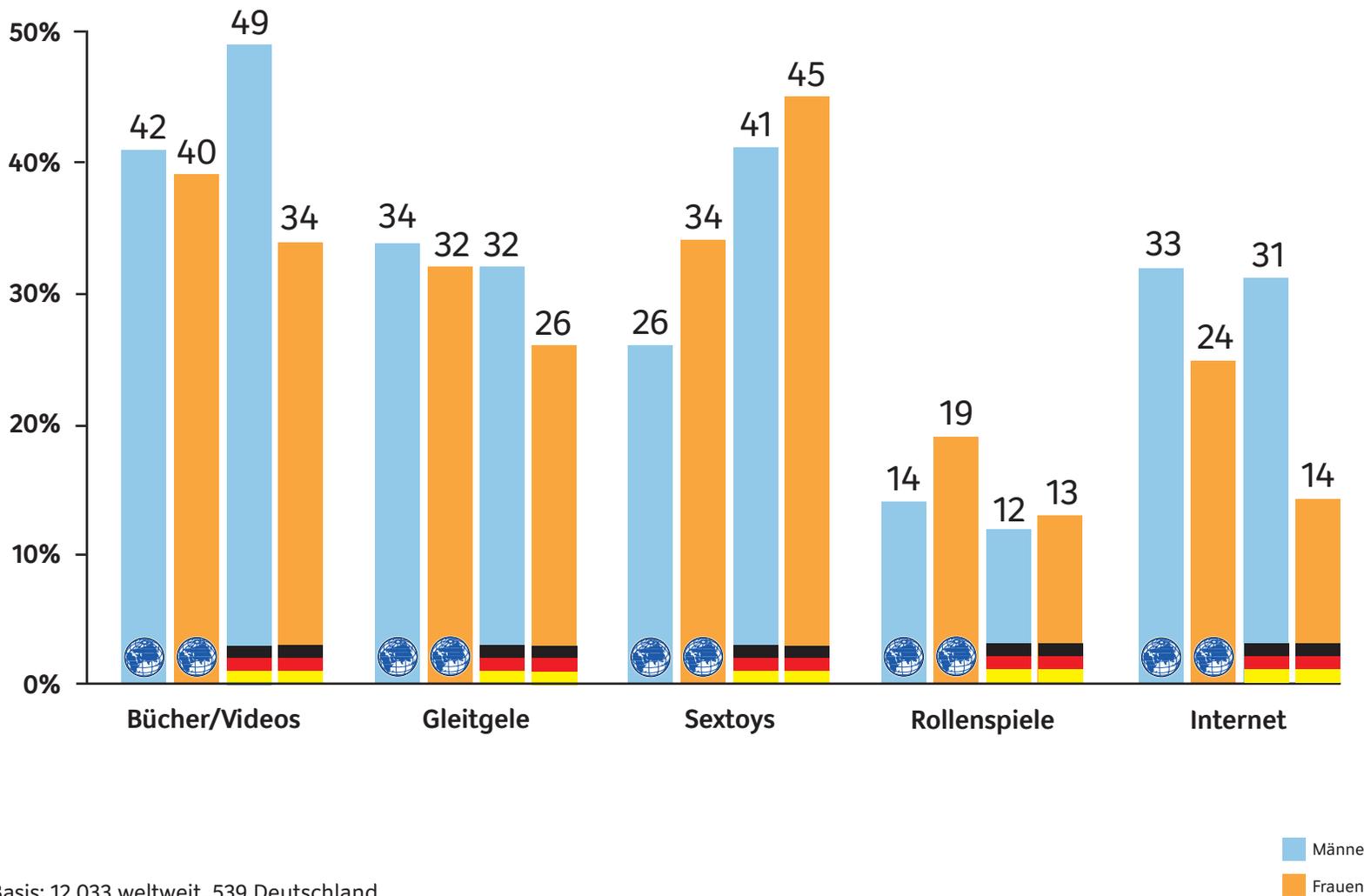
Basis: 789 Deutsche

Frauen erleben mit fortschreitendem Alter intensivere Orgasmen: Während in der Altersgruppe der 16-24 Jährigen 49% der Frauen mit der Intensität ihres Orgasmus zufrieden sind, liegt die Zahl in der Altersgruppe der über 55 Jährigen mit 59% deutlich höher. Die Zufriedenheit mit der Orgasmusintensität liegt bei beiden Geschlechtern im Alter gleichermaßen bei 59%. Bei Männern bewegt sich die Zufriedenheit mit der Intensität des eigenen Höhepunktes im Alter von 16 – 34 Jahren auf demselben Niveau: 69% sind zufrieden. Jede zweite Frau (54%) ist in der Lebensmitte zufrieden mit der Intensität ihres Orgasmus.

In Deutschland schwankt der Grad der Zufriedenheit im Laufe der Jahre stärker: hierzulande sind 80% der Männer in der Altersgruppe zwischen 25 und 34 Jahren zufrieden mit der Intensität ihres Höhepunktes gegenüber 58% in der Altersgruppe 55+. Bei Frauen steigt die Tendenz entsprechend dem weltweiten Durchschnitt: in der Altersgruppe der 16-24 Jährigen sind 61% zufrieden, mit 35-44 Jahren sind sogar 73% der Frauen in Deutschland zufrieden mit ihrer Orgasmusintensität. In der Altersgruppe 55+ sind 67% der Frauen zufrieden – deutlich mehr als im weltweiten Vergleich.

Besteht ein Zusammenhang zwischen Orgasmushäufigkeit und Gebrauch von Sextoys?

% der Befragten, die beim Sex immer/fast immer zum Orgasmus kommen nutzen auch



Basis: 12.033 weltweit, 539 Deutschland

34% derjenigen Frauen, die regelmäßig einen Orgasmus haben, nutzen Sexspielzeug, 32% der Frauen nutzen Gleitgele, um ihr Sexleben zu bereichern. 42% der Männer, die immer zum Orgasmus kommen, stimulieren sich durch pornographisches Material. In Deutschland stehen dagegen Sextoys höher im Kurs bei den Frauen (45%), die immer zum Höhepunkt kommen. 13% der Frauen, die regelmäßig einen Orgasmus erleben sowie 12% der Männer praktizieren Rollenspiele. Männer sind auch hierzulande der Pornographie zugetan: 49% der Männer, die immer zum Orgasmus kommen, schauen sich nackte Haut in bewegten oder unbewegten Bildern an. Das Internet, samt erotischem Angebot, spielt bei 31% der Männer hierzulande eine Rolle aber nur bei 14% der Frauen.

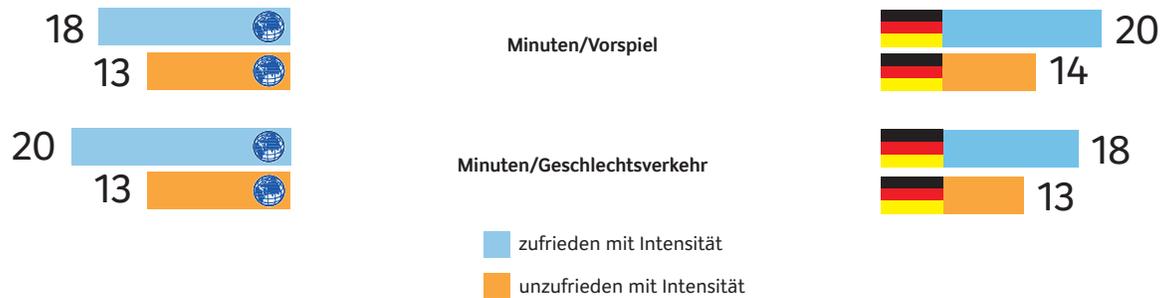


Hat das Vorspiel einen Effekt auf den Orgasmus?

Orgasmushäufigkeit bei Frauen



Intensität des Orgasmus bei Frauen

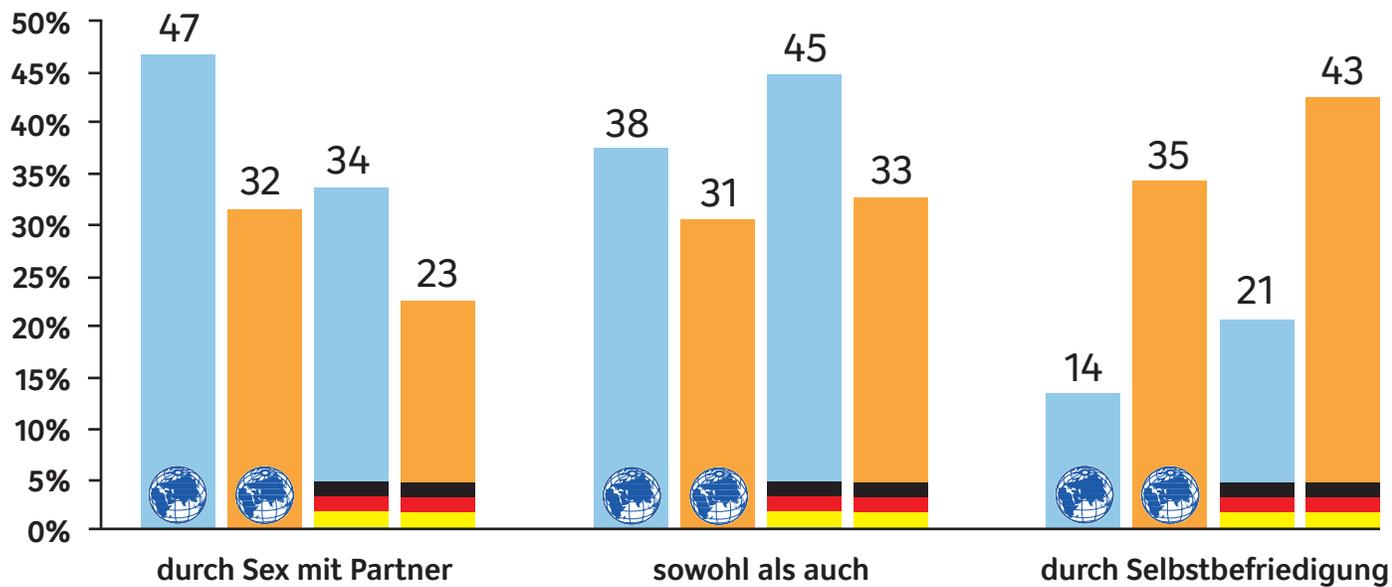


Sich Zeit zu nehmen, kann eine signifikante Wirkung auf Qualität und Quantität des weiblichen Orgasmus haben. Frauen aus Deutschland, die fast jedes Mal einen Orgasmus erleben, wurden von ihren Partnern durchschnittlich 22 Minuten beim Vorspiel verwöhnt und damit 5 Minuten länger als diejenigen, die Schwierigkeiten haben, zum Höhepunkt zu kommen. Auch verbessert ein ausgiebigeres Vorspiel die Intensität, mit der Frau ihren Orgasmus erfährt. Die reizvollsten Höhepunkte stellen sich bei Frauen ein, die im Durchschnitt 20 Minuten Zärtlichkeiten genießen und geben. Die häufigsten Orgasmen, wie auch die intensivsten Höhepunkte, erleben Männer im Mittel nach 19 Minuten Vorspiel. Ähnliche Ergebnisse konnten auch international bestätigt werden.

Basis/Orgasmushäufigkeit: 6.966 weltweit, 354 Deutschland
 Basis/Intensität: 5.761 weltweit, 298 Deutschland

Selbstbefriedigung oder partnerschaftlicher Sex - wodurch erreichen die Menschen leichter einen Orgasmus?

% der Befragten kommen einfacher zum Orgasmus



Wie kommen die Menschen tendenziell leichter zum Orgasmus – durch Geschlechtsverkehr, Selbstbefriedigung oder beides gleichermaßen? Im weltweiten Durchschnitt kommt knapp die Hälfte der Männer (47%) leichter durch Geschlechtsverkehr zum Höhepunkt, Frauen geben zu je einem Drittel an, durch Sex mit dem Partner (32%), Selbstbefriedigung (35%) oder beides (31%) gleichermaßen einen Orgasmus zu erleben. 43% der Frauen in Deutschland kommen durch Masturbation leichter zum Orgasmus, deutlich vor dem Geschlechtsverkehr (23%).

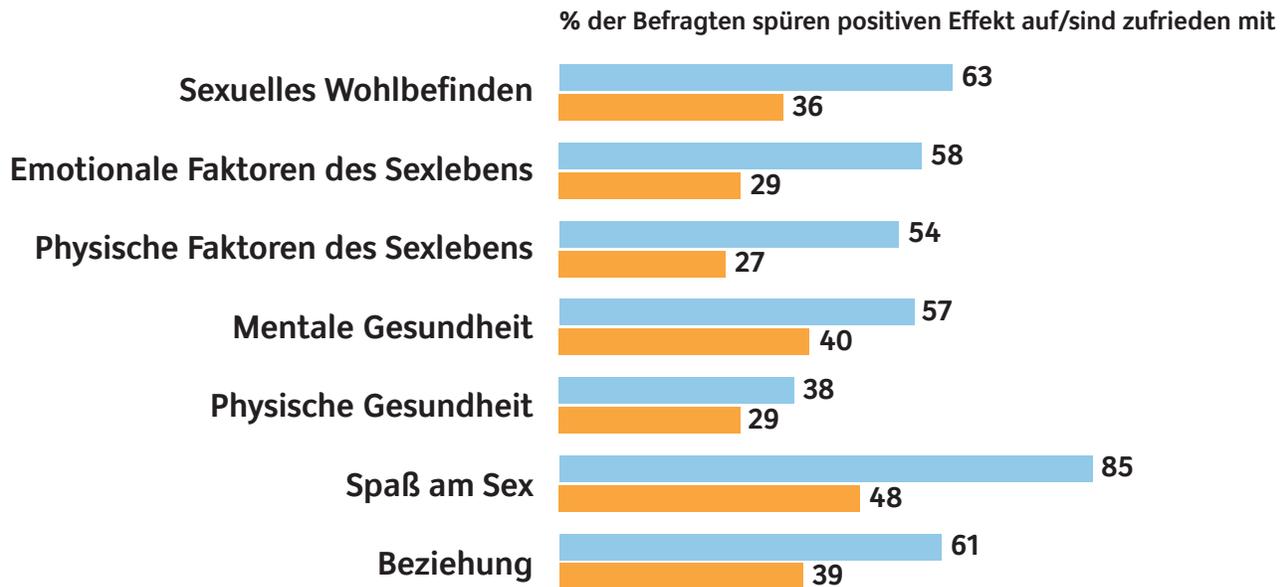
%-Angabe Frauen weltweit, die einen Vibrator zur Masturbation nutzen

nutzen	60%
nutzen nicht	40%

Männer
Frauen

Basis: 19.412 weltweit, 864 Deutschland Befragte, die sich auch selbst befriedigen

Welche Auswirkungen hat der regelmäßige Orgasmus?



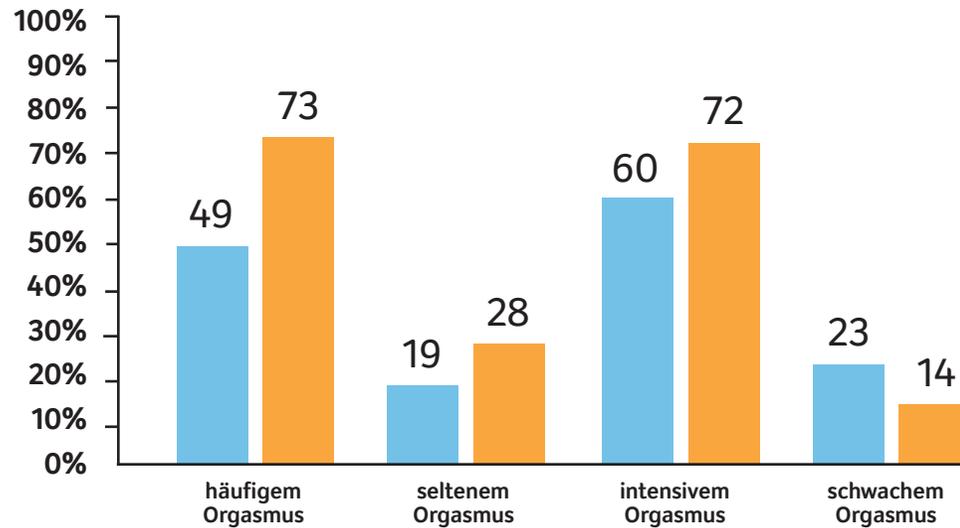
Menschen, die häufiger einen Orgasmus erleben, fühlen sich im Allgemeinen zufriedener mit sich selbst, ihrem Partner und ihrem sozialen Umfeld. Auch verspüren die Betroffenen deutlich mehr Freude am Sex und berichten von einem gesteigerten Selbstbewusstsein. Ein regelmäßiger Orgasmus kann dabei helfen, stärkere emotionale Nähe in der Partnerschaft aufzubauen, welche sich in dem Gefühl äußert, geliebt und respektiert zu werden. Daneben wirkt sich ein regelmäßiger Höhepunkt positiv auf die mentale, wie auch körperliche Gesundheit aus.

■ kommen immer/fast immer zum Orgasmus
■ kommen nie/selten zum Orgasmus

Basis: 19.974 sexuell Aktive

Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Orgasmus und dem sexuellen Wohlbefinden?

% der Befragten fühlen positiven Effekt für das sexuelle Wohlbefinden bei



Für die Mehrzahl der deutschen Frauen ist der Orgasmus ein entscheidender Faktor auf dem Weg zum sexuellen und damit auch zum allgemeinen Wohlbefinden. Während nur ungefähr jeder zweite deutsche Mann sein sexuelles Wohlbefinden von Häufigkeit und Intensität seines Höhepunktes abhängig macht, sind beide Punkte für das weibliche Geschlecht von immenser Wichtigkeit. Fällt der Höhepunkt längere Zeit nicht so intensiv aus wie gewünscht, fühlt sich nur noch jede siebte Frau in Deutschland sexuell zufrieden gestellt, kommt Frau nicht regelmäßig, sind es immerhin noch 28%.

Basis: 976 Befragte in Deutschland

Die wichtigsten Ergebnisse im Überblick

Sexual Wellbeing Global Survey – The Big O

Wie häufig kommen die Menschen zum Orgasmus?

Laut Studie erreichen ihn 48% der Befragten regelmäßig (Männer 63%, Frauen 32%). In Deutschland liegt die Orgasmus-Quote über dem weltweiten Durchschnitt. 55% kommen hierzulande immer/fast immer (Männer 80%, Frauen 33%).

Wie intensiv?

Weltweit sind 60% der Befragten zufrieden mit der Intensität ihres Orgasmus, allen voran die Bewohner Mexikos (78%). Die Deutschen liegen mit 67% über dem Durchschnitt. Tendenziell sind weltweit Männer zufriedener mit ihrem Höhepunkt als Frauen.

Womit?

Weltweit liegt die Partnermassage bei 67% derjenigen im Trend, die regelmäßig einen Orgasmus bekommen. 19% der Frauen, die regelmäßig kommen, sind Freundinnen des Rollenspiels. 45% der Frauen in Deutschland und 34% weltweit benutzen gelegentlich ein Sexspielzeug. Bei den Männern sind Videos/Bücher mit 49% bzw. 42% führend.

Steigt die Orgasmusfrequenz mit dem Alter?

Mit zunehmendem Alter, Erfahrung und Dauer einer Beziehung steigt die Orgasmushäufigkeit – insbesondere bei Männern. Die Intensität, mit der Mann seinen Orgasmus empfindet, nimmt jedoch ab. Bei Frauen steigt die Orgasmuszufriedenheit dagegen an.

Wer kommt häufiger – Singles oder Paare?

Beziehungen jeder Art fördern bei Mann und Frau die Orgasmushäufigkeit. Weltweit erreichen 62% der Single-Männer bei One-Night-Stands immer/fast immer einen Orgasmus (Deutschland 79%) gegenüber 28% der Frauen (Deutschland 22%). In Beziehungen liegt der Durchschnittswert der Männer bei 81% (Deutschland 63%), der Frauen bei 34% (Deutschland 40%).

Kann regelmäßiger Sex den Orgasmus beeinflussen?

83% der deutschen Männer, die täglich Sex haben, sind mit der Intensität ihres Orgasmus völlig zufrieden. Auch 88% der Frauen hierzulande können dies bei täglichem Verkehr von sich behaupten. 59% der Frauen, die zweimal in der Woche Sex haben, sind zufrieden mit der Intensität gegenüber 70% der Männer.

Selbstbefriedigung oder partnerschaftlicher Sex – wodurch kommen die Menschen leichter?

Selbstbefriedigung ist für die Mehrzahl der deutschen Frauen der sicherste Weg zum Orgasmus (43%) gegenüber 23% durch Geschlechtsverkehr. Bei den Männern in Deutschland ist das Verhältnis umgekehrt: Bei 34% führt der Geschlechtsverkehr zum Orgasmus und bei 21% die Selbstbefriedigung. Mit 45% wurde „sowohl als auch“ am häufigsten genannt.

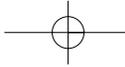
Was hat der Orgasmus für einen Effekt auf das Wohlbefinden?

Der Orgasmus hat einen positiven Effekt auf das sexuelle und damit auch das allgemeine Wohlbefinden. Wer regelmäßig einen Orgasmus hat, der hat allgemein auch Spaß am Sex. Weltweit bestätigen dies 85% der Befragten, in Deutschland sogar 88%.

Kommentar von Frau Dr. Ulrike Brandenburg

Von einer weltweiten Orgasmusstörung kann nicht die Rede sein, im Gegenteil. 80% der deutschen Männer geben an, mehr oder weniger regelmäßig beim partnerschaftlichen Sex zum Höhepunkt zu kommen und 33% der Frauen. Die Differenz zwischen Männern und Frauen ist interessant, muss aber keineswegs heißen, dass Frauen weniger Orgasmen haben, sondern heißt lediglich, dass Frauen beim partnerschaftlichen Sex seltener zum Höhepunkt kommen als Männer. Wer weiß, vielleicht ist ja auch das partnerschaftliche Design von Sexualität sehr viel mehr an seinem als ihrem Befriedigungsprofil orientiert. Klar dafür sprechen die Daten, dass zum Beispiel in Deutschland nur 23% der Frauen angeben, im Rahmen von partnerschaftlicher Sexualität am leichtesten zum Höhepunkt zu kommen, während 43% angeben, durch Selbstbefriedigung den Orgasmus am entspanntesten zu erreichen. Während 34% der deutschen Männer berichten, am leichtesten zusammen mit ihr zum Orgasmus zu kommen, geben nur 21% an, im Rahmen von Selbstbefriedigung den Höhepunkt am einfachsten zu erreichen. Weltweit stellt sich dieser Geschlechterunterschied ebenfalls dar. Nur 14% der Männer geben Selbstbefriedigung als einfachsten Weg zum Höhepunkt an gegenüber 35% der Frauen. Dieses Ergebnis ist spannend und macht nachdenklich. Erlebt Sie möglicherweise die für ihren Orgasmus nötige größtmögliche Gelassenheit und Hingabe am leichtesten mit sich selbst? Während Er möglicherweise – wie viele Männer sagen – ihre Erregung braucht, um an seine größtmögliche zu kommen? Oder ist es vielleicht immer noch der Mythos des „vaginalem Orgasmus“ der umhergeistert und die klitorale Stimulation, die die meisten Frauen am leichtesten zum Orgasmus führt, nach wie vor entwertet?

Unabhängig von Quantität sind die Angaben von Männern und Frauen bezüglich der Qualität ihres Orgasmus viel kongruenter. 68% der Männer und 67% der Frauen sind mit der Orgasmusintensität zufrieden. Dieses Ergebnis lässt die Hypothese zu, dass – selbst wenn die deutschen Frauen rein quantitativ nicht so regelmäßig wie die Männer zum Höhepunkt kommen, sie aber dennoch insgesamt mit ihrem Orgasmuserleben sehr einverstanden sind. Und das scheint mir das wichtigste zu sein. Den meisten Menschen geht es mehr um Qualität als um Quantität, erst recht, je älter wir werden. Auch zu diesem Thema – Älterwerden – liefert die Studie ein interessantes Ergebnis. Weltweit nimmt die Zufriedenheit mit dem Orgasmus des Mannes mit zunehmendem Alter leicht ab, die der Frau mit zunehmendem Alter leicht zu. Dabei geben Frauen in Beziehungen signifikant häufiger an, zum Orgasmus zu kommen als Single-Frauen. Bei den Männern hat die Beziehungssituation, ob allein oder in Beziehung lebend, deutlich weniger Einfluss auf ihre Orgasmushäufigkeit. Über die höchste Orgasmushäufigkeit berichten die Frauen, die in Beziehung, aber nicht zusammenleben, Frau braucht halt ab und zu ihre Ruhe. Das ist bei den Männern anders. Sowohl weltweit als auch in Deutschland, geben die Männer, die in Beziehung und zusammenleben, an, am häufigsten zum Orgasmus zu kommen, während interessanterweise die, die in Beziehung leben und nicht zusammen wohnen, nicht so häufig zu ihrem Orgasmus kommen. Das heißt insgesamt, dass die meisten Orgasmen innerhalb und nicht außerhalb von festen Beziehungen stattfinden. Frauen sind übrigens die deutlich kreativeren in Sachen Sexspielzeug. 45% der Frauen in Deutschland und 34% weltweit benutzen gelegentlich ein Sexspielzeug. Männer hingegen beschäftigen sich viel mehr als Frauen mit Pornografie im Internet oder in Form von Videos und Büchern. Schade eigentlich, Internetsex geht meist nur allein, und schafft oft Distanz und Kränkung unter Paaren, während Sexspielzeug viel mehr Spiel erlaubt und das zusammen und oft mit Spaß.



SSL Healthcare Deutschland GmbH und Co.KG
Edisonstraße 5
63477 Maintal

PRESSESTELLE
Deutschland

HW-Consulting GmbH
Rosental 10
80331 München
Tel.: 089 - 232362-0
Fax: 089 - 232362-20
presse@durex.de
www.durex.de

