



durex

# Sexual Wellbeing

Global Survey

07|08

# Inhalt

- S. 3 Der 3. Studienteil: "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 Dr. Elia Bragagna – sexualwissenschaftliche Expertin
- 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 im Überblick

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



Wie oft 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 der vorliegende 3. Teil des „Durex Sexual Wellbeing Global Survey“ (SWGS) unter dem Titel „The Big O“.

## Was ist sexuelles Wohlbefinden? Vorwort von Frau Dr. med. Elia Bragagna

Sexuelles Wohlbefinden ist das Gleichgewicht aus körperlichen, emotionalen und soziologischen Faktoren. Es ist ein grundlegender Bestandteil unserer Gesundheit, unserer Zufriedenheit und unseres allgemeinen Wohlbefindens.

Ein wesentlicher Faktor, der zum Wohlbefinden beiträgt, ist die gelebte Sexualität. Je mehr wir darüber wissen, je erfüllter unsere Sexualität ist, je mehr wir uns an ihr erfreuen können, je offener wir diesem Thema gegenüber sind, je problemloser wir Lust, Erregung und Orgasmus erleben können, desto größer ist unsere Freude an der Sexualität.

Eine gesunde psychische und körperliche Verfassung, ausreichend lange Vorspiele und die Fähigkeit zum Orgasmus zu kommen, sind weitere gute

Voraussetzungen für ein erfülltes Liebesleben. Wesentlich ist auch darauf zu achten, dass Stress nicht das Leben dominiert.

Vertrauen in die eigenen Bedürfnisse und Wünsche ist von enormer Wichtigkeit. Den eigenen Körper kennenzulernen und eine Beziehung zu ihm aufzubauen hilft diese zu verstehen. Vor allem beim ersten Mal und in den ersten Jahren des Sexlebens spielen diese Faktoren eine zentrale Rolle.

Paare, die eine vertrauensvolle und respektvolle Beziehung führen und offen über Sexualität und ihre Wünsche sprechen, haben ein höheres sexuelles Wohlbefinden.

# 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 Sexualleben 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 Pleasuremax“.

## **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 Liebespiel 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 Sexualeben 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 Sexualeben 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 Managerin Mag. Katja Abele. „Wir verbessern kontinuierlich unser Verständnis des sexuellen Wohlbefindens, damit wir den Menschen das Gefühl geben können, sich rundum 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 Sexualeben der Menschen besser zu verstehen und darauf aufbauend die richtigen Produkte für die individuellen Bedürfnisse zu entwickeln. Die fundierte Studie samt öffentlicher Diskussion zeigt die Weiterentwicklung von Durex - vom Kondomhersteller zum Experten für besseren Sex und somit für sexuelles Wohlbefinden.“

# Dr. Elia Bragagna – sexualwissenschaftliche Expertin



Durex Österreich greift für die Interpretation der Studiendaten zum sexuellen Wohlbefinden auf die wissenschaftliche Kompetenz einer nationalen Expertin zurück: Dr. Elia Bragagna.

- Geboren am 16.3.1956 in Vigolo Vattaro/Trento, Italien
- 1990 Promotion zur Dr. med. an der Universität Wien
- 1993 eingetragene Psychotherapeutin (Personenzentrierte Gesprächstherapie)
- 1997 Diplom für Psychosomatische Medizin (ÖAGG)
- 2001 Abschluss der Ausbildung zur Ärztin für Ganzheitsmedizin (GAMED)
- 2002 Sexualtherapieausbildung an der Abteilung für Sexualforschung der Universitätsklinik Hamburg Eppendorf
- Dezember 2002 Eröffnung der Sexualambulanz im Wilhelminenspital, Österreichs einzige Ambulanz für Frauen und Männer
- Seit Februar 2007 Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Sexualmedizin (ASSM)

Als Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapeutin beschäftigt sich Elia Bragagna seit vielen Jahren mit dem Themenbereich Sexualität. Neben ihrer Tätigkeit als Ärztin und Therapeutin schult sie ÄrztInnen, Pflegepersonal und SexualpädagogInnen im Bereich Sexualmedizin. 2005 führte sie die öffentlichen Informationsabende „Let’s talk about sex“ im Wiener Wilhelminenspital ein.

Elia Bragagna ist Mitorganisatorin der seit 2005 jährlich stattfindenden Tagung der Deutschen Gesellschaft für Sexualmedizin und Sexualtherapie (DGSMT) und der Austrian Society for Sexual Medicine (ASSM). Seit 2006 organisiert sie den "Europäischen Tag für Gesundheit und Sexualität" im Wiener Rathaus mit über 6.000 Besuchern.

[www.assm.at](http://www.assm.at)

[www.eliabragagna.at](http://www.eliabragagna.at)

# Wissenswertes über den Orgasmus (Frau Dr. med. Elia Bragagna)

## Was ist der Orgasmus?

Orgasmus wird der als Höhepunkt erlebte Abschnitt der Sexualität genannt, der mit unterschiedlichen körperlichen und seelischen Reaktionen abläuft. Körperlich wird ein Ansteigen der Herzfrequenz, der Atemfrequenz und des Blutdrucks erlebt. Der Körper ist gerötet, man schwitzt, man neigt dazu die Umwelt auszublenden, gibt unkontrolliert Laute von sich und der Körper hat das Bedürfnis nach heftigeren Bewegungen. Ab einem gewissen Punkt (Point of no return) kommt es unter mehr oder weniger starken Zuckungen der Beckenboden – und Bauchmuskulatur beim Mann und bei manchen Frauen zum Ausstoßen des Ejakulates und Orgasmusempfinden. Beim Orgasmus kommt es zum Ausschütten von Botenstoffen, die zur Entspannung und zur stärkeren Paarbindung beitragen.

## Mythos klitoraler versus vaginaler Orgasmus

Obwohl so viel über Orgasmuserleben in den Medien berichtet wird, zeigt sich, dass sich das Wissen um den Orgasmus noch nicht wirklich gefestigt hat. Noch immer schwirrt der Mythos des vaginalen, „reifen“ Orgasmus in den Köpfen der meisten Frauen und Männer herum. Sie erleben sich als nicht vollwertig, wenn sie beim Geschlechtsverkehr nicht durch Penetration alleine zum Orgasmus kommen. Die Frauen berichten dann, dass sie zwar beim Vorspiel sehr erregt sind, aber ab dem Moment, indem der Partner in sie eindringt, die Erregung nicht mehr ansteigt oder sogar abbricht. Dabei zeigt eine Studie von Lehmann aus dem Jahr 2003, dass nur 4% der Frauen rein vaginal einen Orgasmus erreichen können. 52% der Frauen brauchen gleichzeitig eine klitorale und vaginale Stimulation. Rein klitoral erreichen 30% den Orgasmus. Das bedeutet, dass Frauen am sichersten zum Orgasmus kommen, wenn die Klitoris zusätzlich stimuliert wird durch die gewählte Stellung, den Partner beim Geschlechtsverkehr, die Frau selbst oder Sexspielzeuge.

## Mythos G-Punkt

An der Scheidenvorderwand, manchmal in Höhe des Scheideneingangs oder auch eher tiefer in der Scheide, gibt es eine Stelle, die bei Erregung sehr empfindlich wird und auch dazu beitragen kann, einen Orgasmus zu erreichen. Diese Stelle wird G-Punkt genannt. Sexualforscher sind sich noch nicht genau darüber einig,

welche Strukturen dahinter stecken.

Dieses Jahr hat der italienische Forscher Emmanuele Jannini Ultraschall-Bilder der Scheidenvorderwand von Frauen, die leicht einen vaginalen Orgasmus erreichen konnten und solchen, die nicht dazu fähig waren, gezeigt. Es stellte sich dabei heraus, dass nur die Frauen, deren Strukturen einen gewissen Durchmesser hatten, überhaupt zu einem vaginalen Orgasmus fähig waren.

Diese Ergebnisse können Frauen natürlich ermutigen ihrem Körpergefühl zu trauen, wenn sie merken, dass sie, wie die Mehrheit der Frauen, leichter einen klitoralen Orgasmus erreichen.

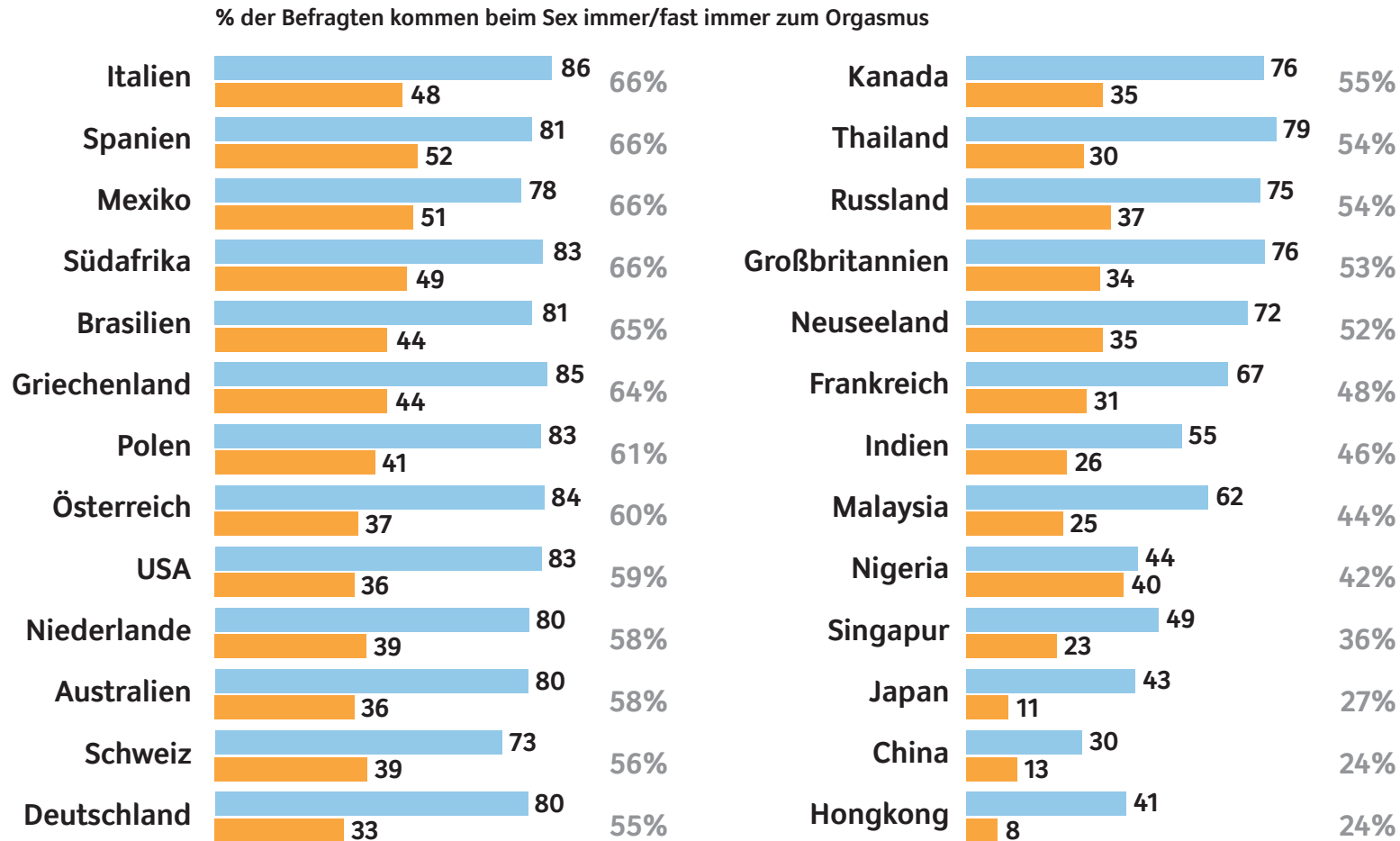
## Wie erleben Frauen den Orgasmus?

Für Frauen ist es im Gegensatz zum Mann nicht sicher vorhersehbar, dass sie einen Orgasmus bekommen werden. Nur 37% der Österreicherinnen erreichen immer einen Orgasmus. Gleichzeitig zeigt sich, dass die Frauen durch Masturbation leichter zum Orgasmus kommen und dass zum regelmäßigen Erreichen des Höhepunktes ausreichend Zeit für das Vor- und Hauptspiel vorhanden sein muss. Diese Faktoren spielen auch die Hauptrolle um ein intensives Orgasmusgefühl zu empfinden. Diese Daten sprechen also alle dafür, dass die besten Zutaten, sicher ein intensives Orgasmusgefühl zu erleben, folgende Punkte sind:

- eine entspannte Situation
- ausreichend Zeit mit einem Partner, bei dem man sich geborgen und respektiert fühlt
- viel Zeit für ein Vor- und Hauptspiel, bei dem allerlei anregende Phantasien gelebt werden können
- dabei sollte die Klitoris als Orgasmus spendendes Organ mit eingebaut werden, z.B.: durch eine gute Stellung, Selbststimulation oder Stimulation durch den Partner, mit oder ohne Sexspielzeug

Mit diesen Zutaten ist es leichter einen Orgasmus zu erreichen. Regelmäßig erlebte Orgasmen tragen wesentlich zum seelischen, körperlichen und sexuellen Wohlbefinden bei und haben auf jeden Fall auch eine positive Auswirkung auf die Partnerschaft und das soziale Umfeld.

# Internationaler Vergleich der Orgasmushäufigkeit



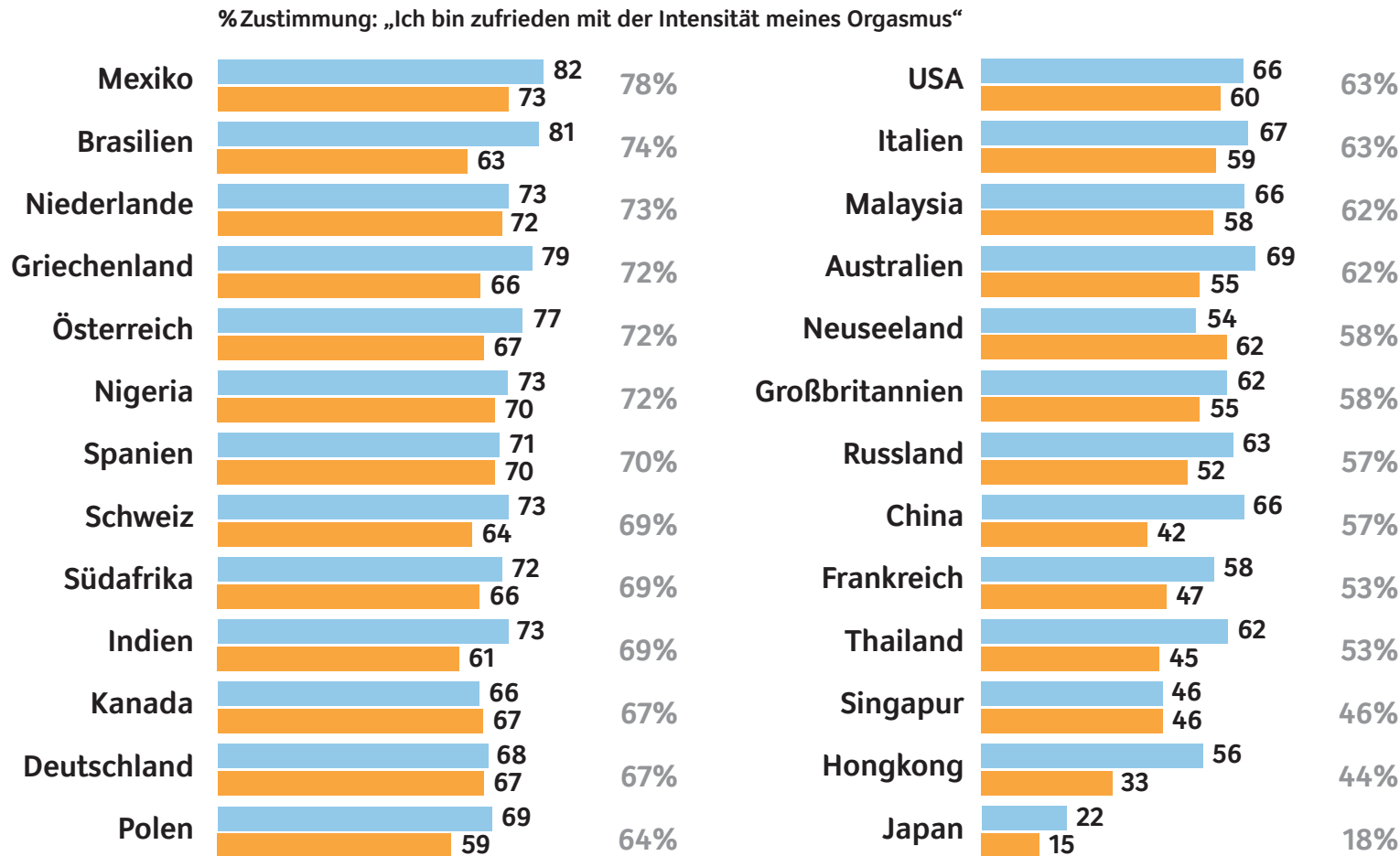
48% der Menschen weltweit erreichen beim Sex immer/fast immer den Höhepunkt. Im Vergleich der Geschlechter kommt jede dritte Frau (32%) gegenüber 63% der Männer regelmäßig. Für Österreich liefert die Studie Zahlen, die über dem weltweiten Durchschnitt liegen: 60% kommen hierzulande immer/fast immer zum Orgasmus (37% Frauen, 84% Männer). Europäisches Schlusslicht sind die Französinen, von denen 31% regelmäßig den Höhepunkt erreichen. 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 Orgasmus-Frequenz 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

# Internationaler Vergleich der Zufriedenheit mit der Orgasmusintensität

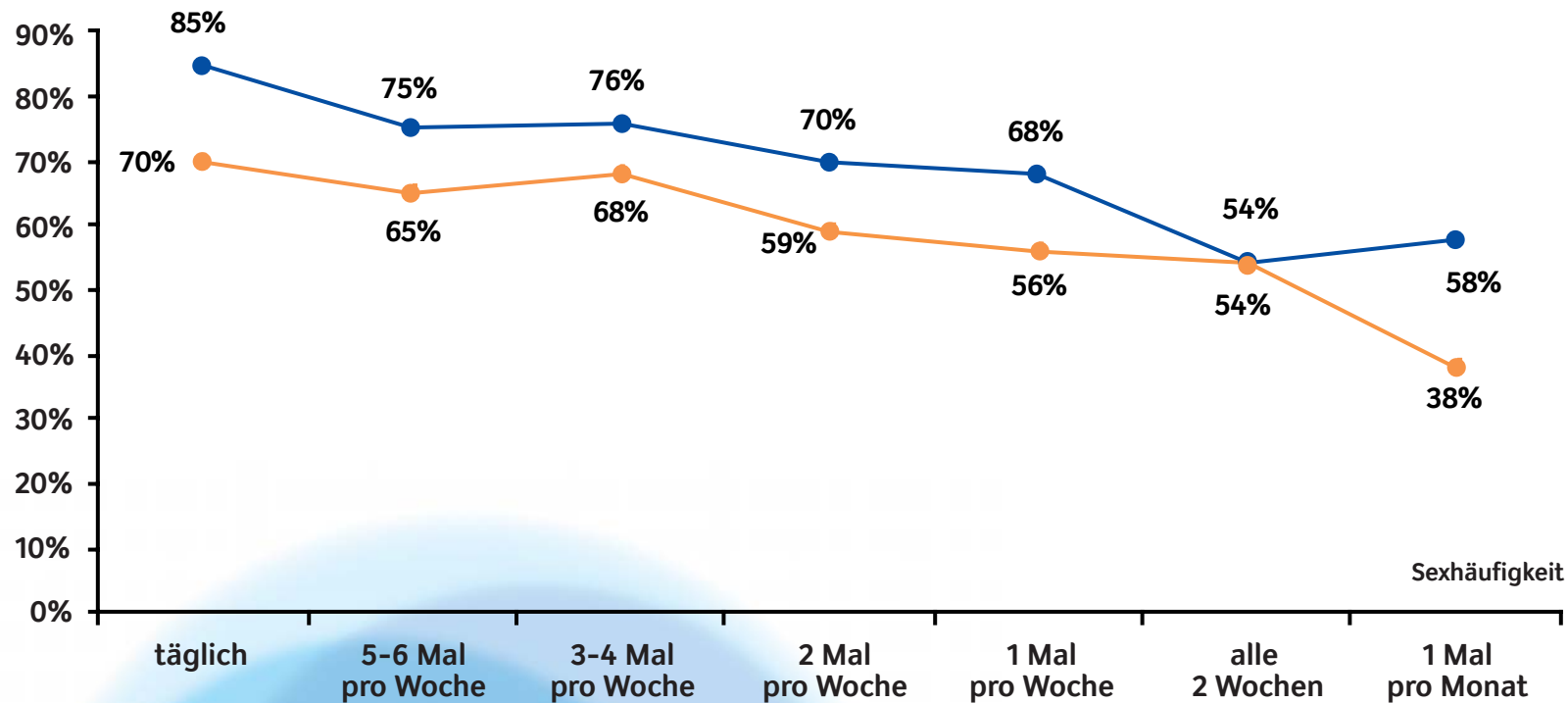


Weltweit sind 60% der Befragten zufrieden mit der Intensität ihres Orgasmus. Die Zufriedenheit liegt bei Männern (64%) etwas höher als bei Frauen (54%). Am zufriedensten mit ihren Höhepunkten scheinen die Männer und Frauen aus Mexiko zu sein: Insgesamt geben 78% der Befragten dies an. BrasilianerInnen (74%) und HolländerInnen (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 (67%) und Männer (77%) in Österreich sind im weltweiten Vergleich weitaus zufriedener mit der Intensität ihrer Höhepunkte. In Japan sind 15% der Frauen mit der Intensität ihres Orgasmus zufrieden.

■ Männer  
■ Frauen

# Führt häufiger Sex zu mehr Orgasmuszufriedenheit?

% der Befragten sind zufrieden mit der Intensität ihres Orgasmus

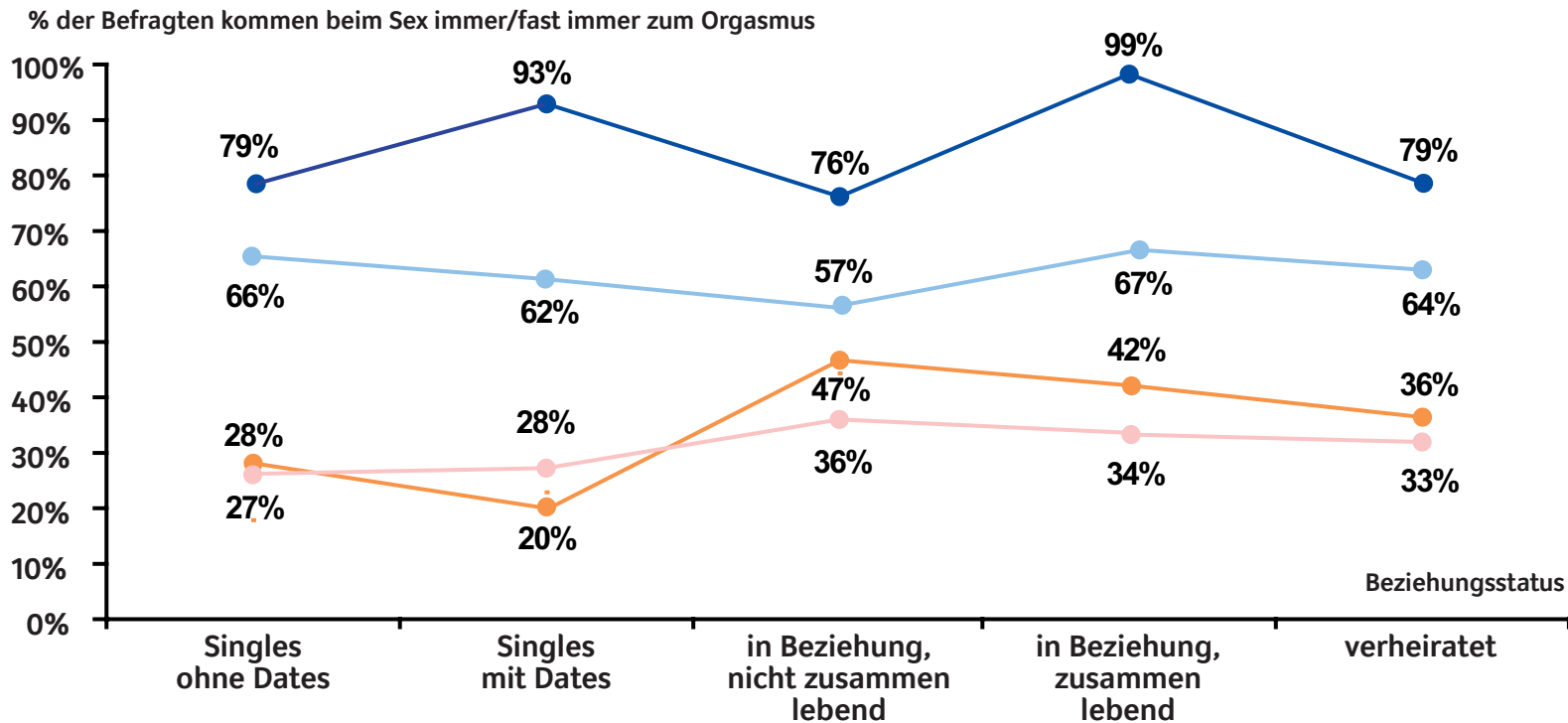


Wer häufiger Sex hat, der ist auch mit der Intensität seines Orgasmus zufriedener: 85% der Männer weltweit, die täglich Sex haben, geben dies an. Bei Frauen sind es 70%. Mit abnehmender Sexhäufigkeit sinkt auch die Zufriedenheit mit der Intensität des eigenen Orgasmus – bei beiden Geschlechtern. In Österreich liegt die Zufriedenheit mit dem Orgasmus bei täglichem Verkehr für Männer bei 82% und für Frauen bei 66%. 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

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

# Hat der Beziehungsstatus einen Effekt auf die Orgasmushäufigkeit?

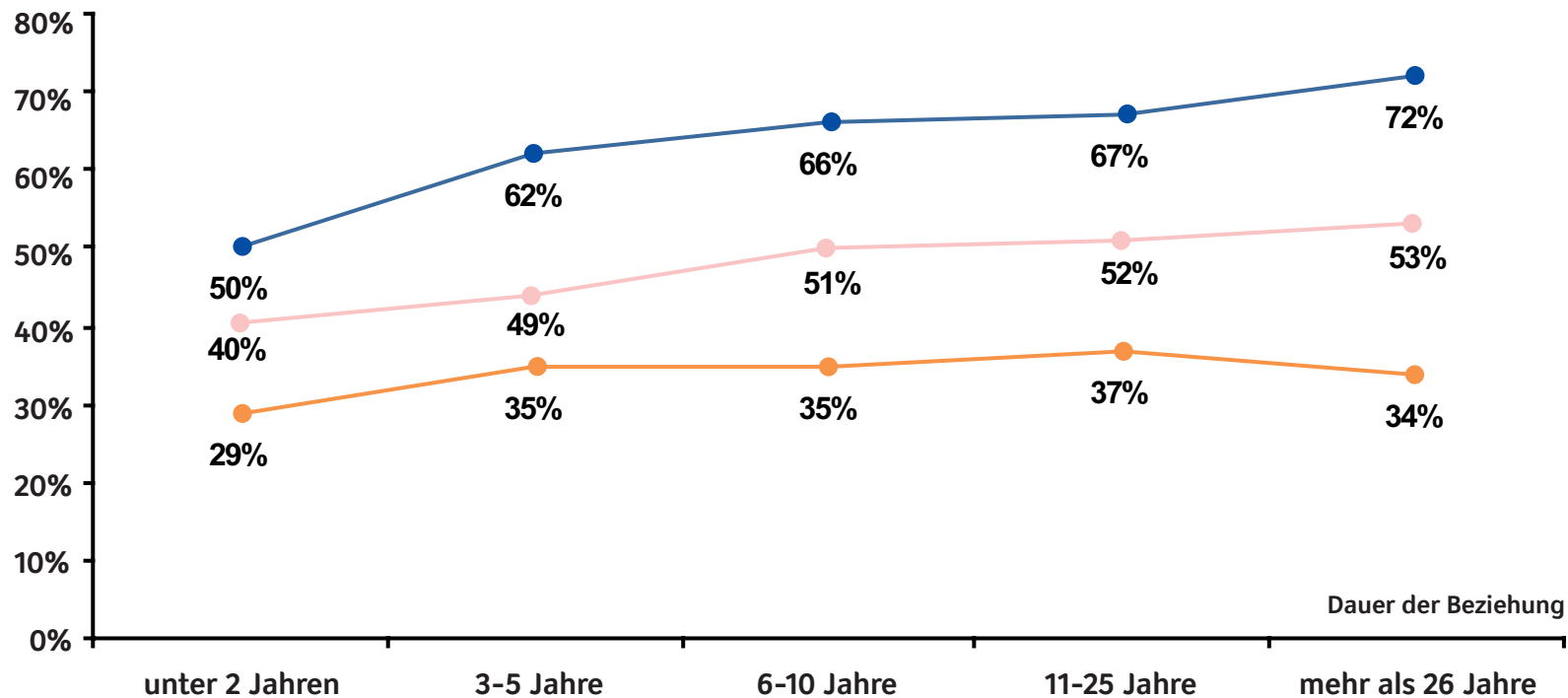


Menschen in einer Beziehung haben tendenziell häufiger einen Höhepunkt beim Sex als Alleinstehende - vor allem Frauen. Liegt die Orgasmushäufigkeit bei den Männern weltweit auf einer Ebene, verhält es sich bei Frauen etwas anders: Jede dritte liierte Frau weltweit, egal ob verheiratet, zusammen- oder in unterschiedlichen Wohnungen lebend, bekommt regelmäßig einen Orgasmus beim Sex, bei den Single-Frauen sind es nur 27%. In Österreich hat die Beziehung bei Frauen scheinbar einen stärkeren Effekt auf die Orgasmushäufigkeit. Der One-Night-Stand ist für Frauen kein Garant für einen Orgasmus: 20% der weiblichen Singles bekommen hierzulande bei ihren Dates regelmäßig einen Orgasmus, im Vergleich zu Frauen, die in einer Beziehung leben (durchschnittlich 42%). Auffällig ist, dass die Häufigkeit in der Gruppe der Verheirateten sowohl international als auch national rückläufig ist.

- Männer Österreich
- Frauen Österreich
- Männer weltweit
- Frauen weltweit

# 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.

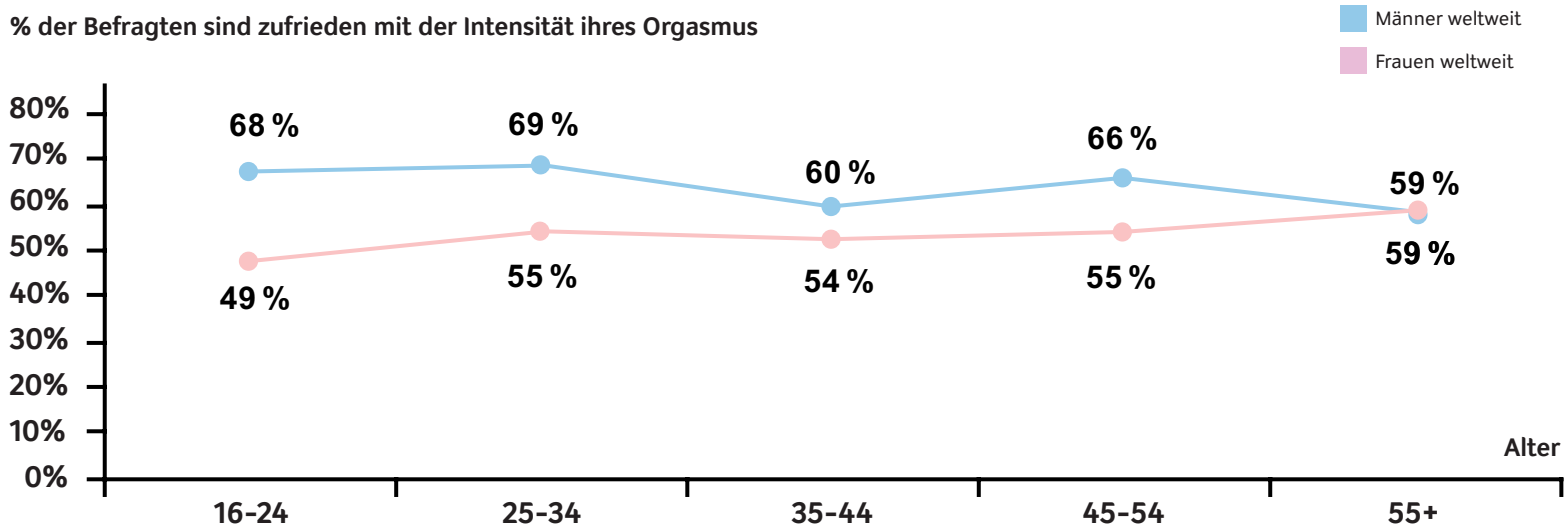
87% der Männer und 44% der Frauen hierzulande kommen in frischen Beziehungen regelmäßig zum Höhepunkt. Die Dauer der Beziehung scheint hingegen in Österreich geringeren Einfluss auf die Orgasmushäufigkeit zu nehmen: diese nimmt im Laufe der Beziehung sogar ab. 78% der Männer und 26% der Frauen, die 26 Jahre mit ihrem Partner das Bett teilen, kommen regelmäßig zum Orgasmus. Weltweit liegt die Orgasmusfrequenz im Laufe der Beziehung bei Frauen bei 35%.

- Männer weltweit
- Frauen weltweit
- Gesamt weltweit

Basis: 17.361 Befragte weltweit, die in einer Beziehung leben

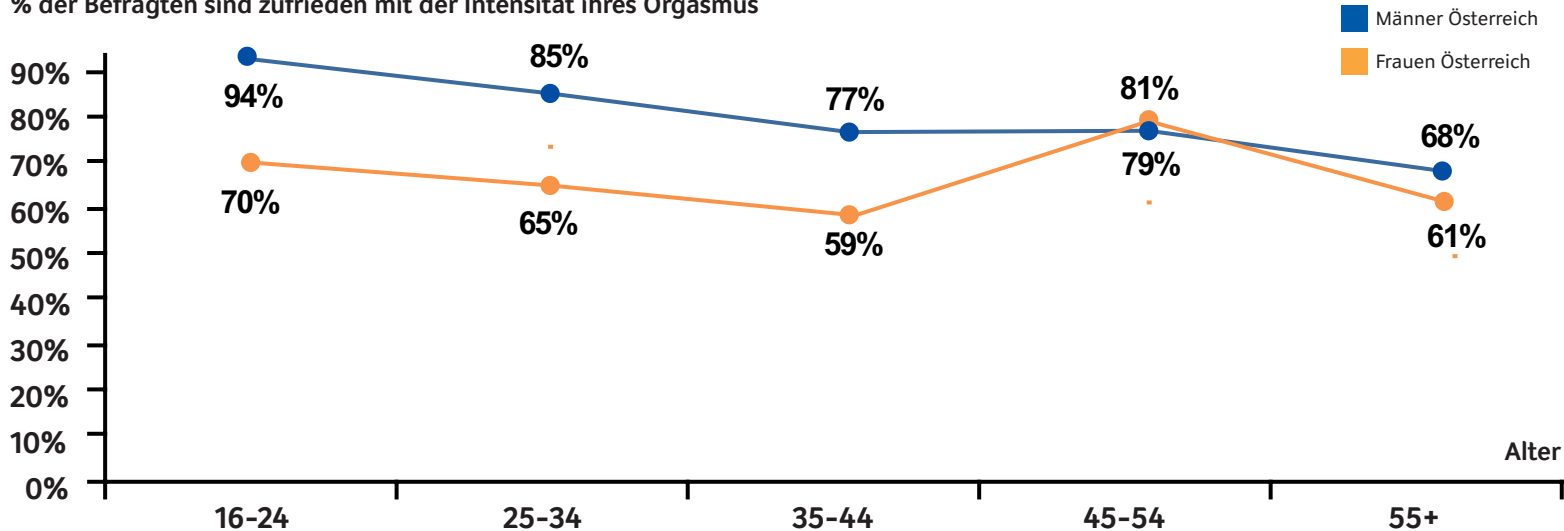
# Hat das Alter einen Effekt auf die Orgasmusintensität?

% der Befragten sind zufrieden mit der Intensität ihres Orgasmus



Basis: 19.974 Befragte weltweit

% der Befragten sind zufrieden mit der Intensität ihres Orgasmus



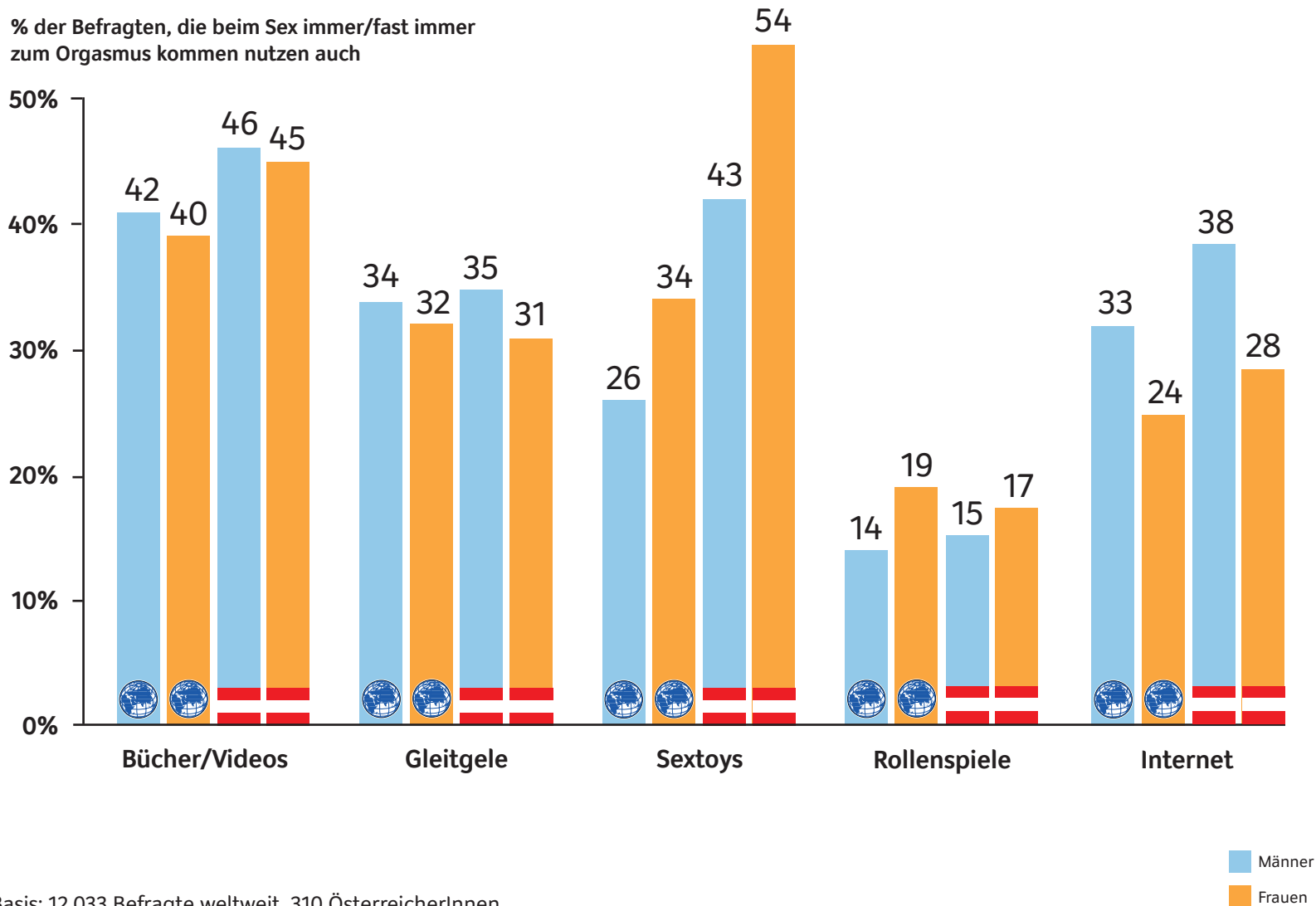
Basis: 311 ÖsterreicherInnen

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 mit der Intensität ihres Orgasmus zufrieden.

In Österreich schwankt der Grad der Zufriedenheit im Laufe der Jahre stärker: hierzulande sind 94% der Männer in der Altersgruppe zwischen 16 und 24 Jahren zufrieden mit der Intensität ihres Höhepunktes gegenüber 68% in der Altersgruppe 55+. Frauen zwischen 45-54 Jahren sind am zufriedensten mit der Intensität ihres Orgasmus (81%). Mit zunehmendem Alter sinkt die Zufriedenheit wieder.

# Besteht ein Zusammenhang zwischen Orgasmushäufigkeit und Gebrauch von Sextoys?

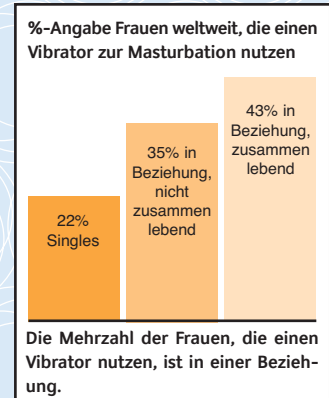
% der Befragten, die beim Sex immer/fast immer zum Orgasmus kommen nutzen auch



Basis: 12.033 Befragte weltweit, 310 ÖsterreicherInnen

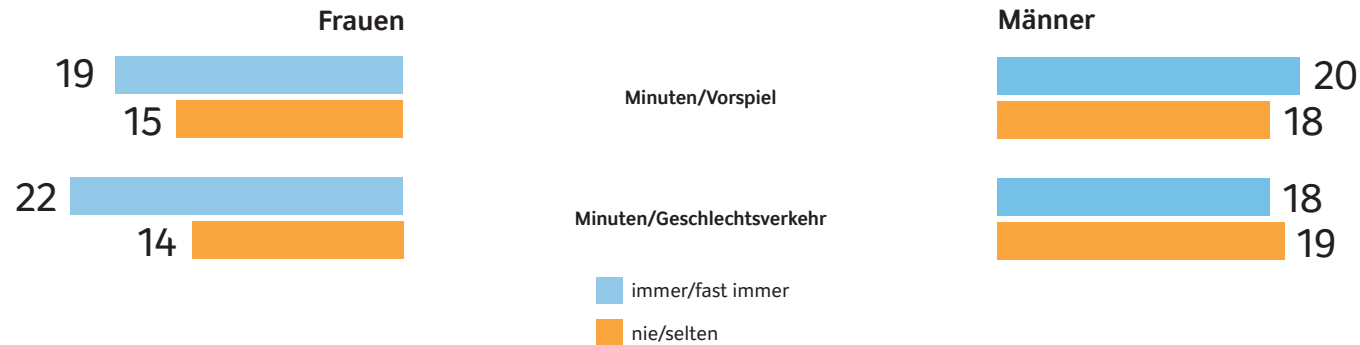
42% der Männer kommen durch erotische Bücher/Videos immer/fast immer zum Orgasmus. 32% der Frauen nutzen Gleitgele, um den Höhepunkt zu erreichen und 34% der Frauen, die regelmäßig einen Orgasmus haben, nutzen Sexspielzeug.

In Österreich stehen bei Frauen, die immer/fast immer zum Höhepunkt kommen (54%), Sextoys höher im Kurs. 17% der Frauen, die regelmäßig einen Orgasmus erleben sowie 15% der Männer praktizieren Rollenspiele. Männer sind auch hierzulande der Pornographie zugewandt: 46% der Männer, die immer zum Orgasmus kommen, schauen sich nackte Haut in bewegten oder unbewegten Bildern an. Das Internet, samt erotischem Angebot, spielt bei 38% der Männer und 28% der Frauen hierzulande eine wichtige Rolle.

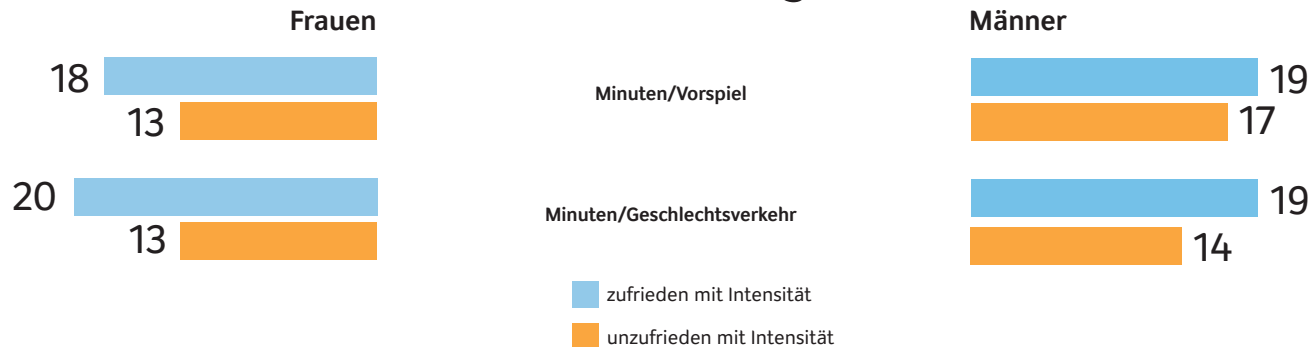


# Hat das Vorspiel einen Effekt auf den Orgasmus?

## Orgasmushäufigkeit



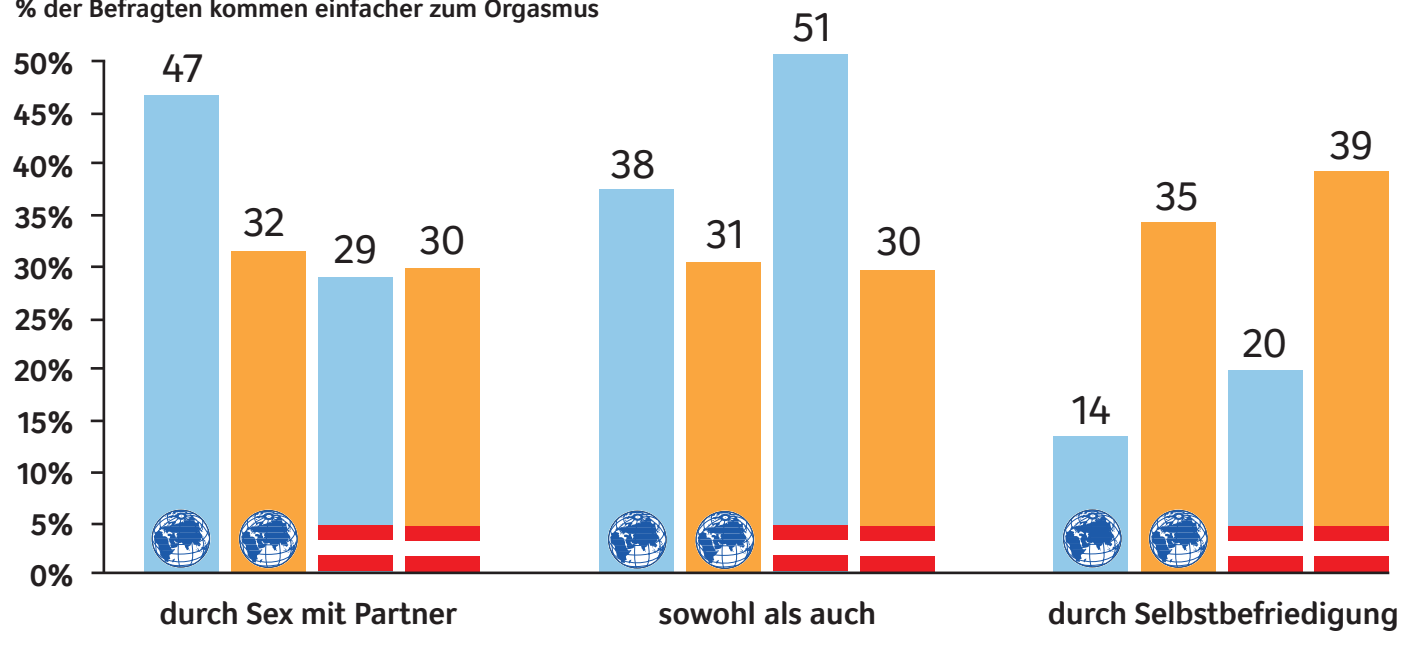
## Intensität des Orgasmus



Sich Zeit zu nehmen, kann eine signifikante Wirkung auf Qualität und Quantität des weiblichen Orgasmus haben. Frauen, die fast jedes Mal einen Orgasmus erleben, wurden von ihren Partnern durchschnittlich 19 Minuten beim Vorspiel verwöhnt und damit 4 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 beim Vorspiel im Durchschnitt 18 Minuten Zärtlichkeiten genießen und geben. Die häufigsten Orgasmen, wie auch die intensivsten Höhepunkte, erleben Männer im Mittel nach 19 Minuten Vorspiel.

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

% der Befragten kommen einfacher zum Orgasmus

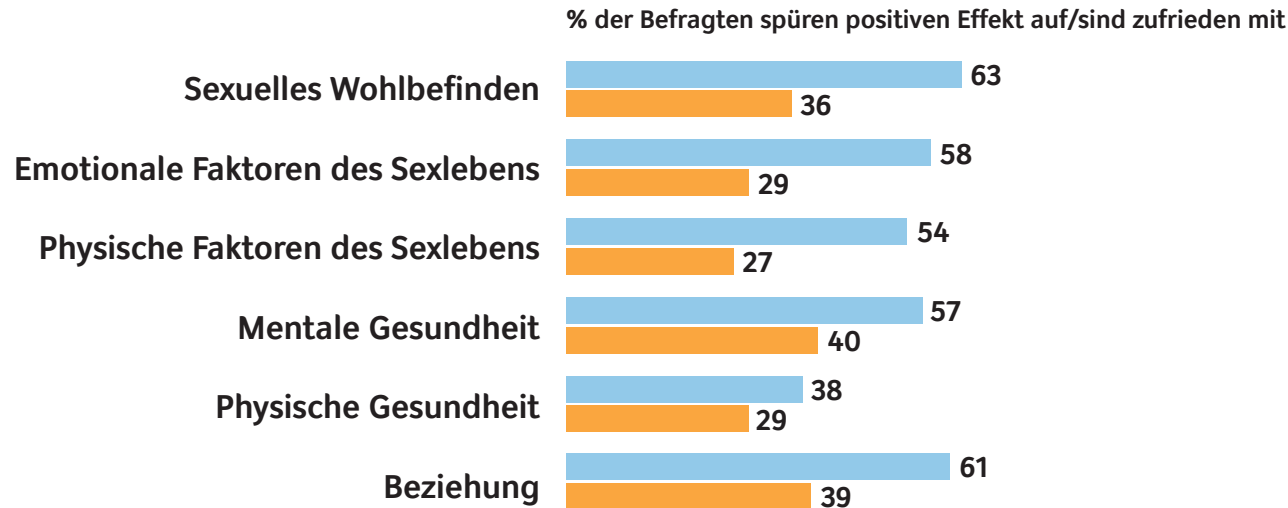


Wie kommen die Menschen tendenziell leichter zum Orgasmus – durch Geschlechtsverkehr, Selbstbefriedigung oder beides gleichermaßen? Im weltweiten Durchschnitt kommt knapp die Hälfte der Männer (47%) leichter durch Geschlechtsverkehr zum Höhepunkt, Frauen geben zu je einem Drittel an, durch Sex mit dem Partner (32%), Selbstbefriedigung (35%) oder beides (31%) gleichermaßen einen Orgasmus zu erleben. 39% der Frauen in Österreich kommen durch Masturbation leichter zum Orgasmus, mehr als durch den Geschlechtsverkehr (30%).

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

nutzen	60%
nutzen nicht	40%

# Welche Auswirkungen hat der regelmäßige Orgasmus?

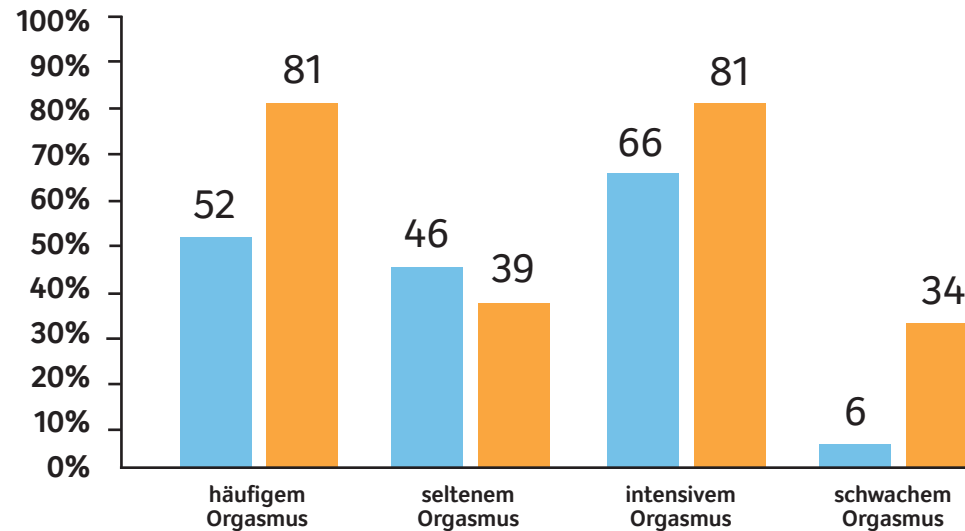


Menschen, die häufiger einen Orgasmus erleben, fühlen sich im Allgemeinen zufriedener mit sich selbst, ihrem Partner und ihrem sozialen Umfeld. Auch verspüren die Betroffenen deutlich mehr Freude am Sex und berichten von einem gesteigerten Selbstbewusstsein. Ein regelmäßiger Orgasmus kann dabei helfen, 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

# 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 ÖsterreicherInnen ist der Orgasmus ein entscheidender Faktor auf dem Weg zum sexuellen Wohlbefinden. Während nur jeder zweite österreichische Mann sein sexuelles Wohlbefinden von der Häufigkeit seiner Höhepunkte abhängig macht, ist die Intensität von immenser Wichtigkeit. Nur 6% der Männer, deren Höhepunkte nicht so intensiv sind wie gewünscht, geben an, sexuell zufrieden zu sein. Für Frauen hierzulande spielen sowohl die Orgasmushäufigkeit als auch dessen Intensität eine wichtige Rolle, um sich sexuell wohlzufühlen.

# Die wichtigsten Ergebnisse im Überblick (kommentiert von Frau Dr. med. Elia Bragagna)

## Wie häufig kommen die Menschen zum Orgasmus?

Laut Studie erreichen ihn 48% der Befragten regelmäßig (Männer 63%, Frauen 32%). In Österreich geben 60% der Befragten an, immer bzw. fast immer den sexuellen Höhepunkt zu erreichen. Die genaue Betrachtung der Ergebnisse zeigt ein unterschiedliches Bild bei Männern und Frauen. 84% der Männer hierzulande kommen immer/fast immer zum Orgasmus, aber lediglich 37% der Frauen erleben regelmäßig einen Höhepunkt beim Sexualakt. „Das heißt allerdings nicht unbedingt, dass Frauen weniger Orgasmen erleben, denn gleichzeitig zeigt sich, dass Frauen durch Masturbation leichter zum Orgasmus kommen und dass zum regelmäßigen Erreichen des Höhepunktes ausreichend Zeit für das Vor- und Hauptspiel vorhanden sein muss. Diese Faktoren spielen auch die Hauptrolle um ein intensives Orgasmusgefühl zu empfinden“, erklärt Dr. Elia Bragagna.

## Wie intensiv?

Weltweit sind 60% der Befragten zufrieden mit der Intensität ihres Orgasmus, allen voran die Bewohner Mexikos (78%). Die Österreicher liegen mit 72% 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. Bei den Männern in Österreich (46%) und weltweit (42%) sind erotische Videos/Bücher führend. 54% der Frauen hierzulande und 34% weltweit benutzen gelegentlich ein Sexspielzeug. „Es ist sehr erfreulich, dass Sextoys und Gleitgele immer mehr in das Liebesspiel alleine oder zu zweit einbezogen werden, denn das zeigt, dass immer mehr Frauen sich mit ihrer Sexualität auseinandersetzen, dass sie mehr über sich erfahren möchten und somit zu ihrem eigenen Wohlbefinden beitragen. Auch hier gilt experimentieren, entdecken und genießen“, freut sich Sexualtherapeutin Dr. Bragagna.

## 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 (Österreich 93%) gegenüber 28% der Frauen (Österreich 20%). In Beziehungen liegt der Durchschnittswert der Männer bei 63% (Österreich 85%), der Frauen bei 34% (Österreich 42%).

## Kann regelmäßiger Sex den Orgasmus beeinflussen?

82% der österreichischen Männer, die täglich Sex haben, sind mit der Intensität ihres Orgasmus völlig zufrieden. Auch 66% der Frauen hierzulande können dies bei täglichem Verkehr von sich behaupten. 59% der weltweit befragten 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 österreichischen Frauen der sicherste Weg zum Orgasmus (39%) gegenüber 30% durch Geschlechtsverkehr. Bei österreichischen Männern ist das Verhältnis umgekehrt: Bei 29% führt der Geschlechtsverkehr leichter zum Orgasmus und bei 20% die Selbstbefriedigung. 51% der Männer erreichen den Höhepunkt durch beides gleichermaßen.

## Welchen Effekt hat der Orgasmus auf das Wohlbefinden?

Die positiven Auswirkungen von Orgasmen auf die körperliche und psychische Gesundheit, sowie auf das sexuelle und damit auch das allgemeine Wohlbefinden werden vom Großteil der Befragten bestätigt.

„Es ist wichtig, sich mit der eigenen Sexualität auseinanderzusetzen, den eigenen Körper besser kennen zu lernen und offen über Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen. Zeit spielt dabei eine wesentliche Rolle. Die Ergebnisse zeigen deutlich: wer sich ausreichend Zeit für das Vor- und Hauptspiel lässt, erreicht häufiger den Höhepunkt. Regelmäßig erlebte Orgasmen tragen wesentlich zum seelischen, körperlichen und sexuellen Wohlbefinden bei und haben einen positiven Einfluss auf die Partnerschaft und auf das soziale Umfeld“, unterstreicht Dr. Elia Bragagna.



SSL Healthcare Österreich GmbH  
Kuefsteingasse 15-19/2/20A  
1140 Wien  
Tel: 01/ 985 55 87  
Fax: 01/ 982 01 50  
[www.durex.at](http://www.durex.at)  
[www.shop-durex.at](http://www.shop-durex.at)

Durex Pressestelle Österreich  
ikp GmbH  
Lichtensteinstraße 12/2/10  
1090 Wien Tel: 01/ 524 77 90

Kontakt: Mehrdokht Tesar  
E-Mail: [mehrdokht.tesar@ikp.at](mailto:mehrdokht.tesar@ikp.at)

Durex ist eine Schutzmarke der SSL-Gruppe.