

Dr. med. Lena Müller

VERSTEH EINE DIE FRAUEN!

MYTHEN ÜBER
KÖRPER UND 
PSYCHE AUFGEDECKT

VORWORT

Es ist ein heißer Sommertag, der 27. Juni, Siebenschläfertag. Meine Hände kleben vom Capri-Eis. Der brummende Standventilator kämpft gegen die flirrende Hitze. Meine Oma bringt mir Limonade, denn es ist mein siebter Geburtstag. Sie streicht mir die blonden Haare aus dem Gesicht. »Oma, ich will ein Pferd. Und einen Affen, wie Herr Nilsson!« Gebannt starre ich auf den Bildschirm, wo Pippi Langstrumpf gerade auf ihren Limonadenbaum klettert. »Oma, Pippi ist das stärkste Mädchen der Welt!«

22 Jahre später sitze ich wieder mit Eis vor dem Fernseher. Gleich ein ganzer Topf Ben & Jerrys mit Keksstückchen. Ich befinde mich seit Monaten in einer manifesten Quarterlife-Crisis, denn ich werde 30. Ich werde 30 und bin Single, Langzeitstudentin und bringe so viel Gewicht auf die Waage wie nie zuvor.

Ich frage mich, ob ich in den letzten Jahren zu blauäugig durch die Welt spazierte bin, und erkenne mich selbst nicht wieder. Wollte ich nicht die stärkste Frau der Welt werden? Unabhängig, unerschrocken und ohne Angst vor dem Leben, wie Pippi Langstrumpf? Im Moment fühle ich mich aber eher wie eine schlechte Mischung aus Bridget Jones und Dr. Gretchen Hase. Irgendetwas stimmt nicht mit mir.

Und so beginne ich aufzuschreiben, was mir durch den Kopf geht. Welche Fragen ich an das Leben habe. Und ich stelle fest, dass ich mit all den Fragen nicht alleine bin.

Hohe Erwartungen an sich selbst und eine gewaltige Portion Perfektionismus machen nicht nur mir, sondern vielen Frauen das Leben schwer. Bin ich gut genug? Hätte ich in meinem Leben eini-

ges anders machen müssen? Gibt es überhaupt die eine große Liebe im Leben? Erst mal ein paar Kilo abnehmen, dann ... Ja, was eigentlich dann?

Morgen essen wir vermutlich auch nicht weniger Schokolade und gehen nicht öfter zum Sport als heute – aber das macht auch rein gar nichts. Wir sind nämlich meistens ziemlich klasse, genau so wie wir sind. Nur an unserem Selbstwertgefühl und an unserer Wahrnehmung sollten wir etwas ändern. Die ist nämlich im östrogendurchfluteten Frauenhirn anders als im Männerhirn. Die Herren der Schöpfung stehen vor dem Spiegel, ziehen den Bauch ein, drücken die Brust raus und finden sich extrem sexy. Frauen beugen sich dagegen extra nach vorne, sodass sich kleine Speckröllchen bilden, in die sie erschrocken kneifen können: »FETT!« Unserem weiblichen Gehirn fallen meistens nicht die Vorzüge, sondern diverse Makel auf.

Also beschloss ich, alle möglichen verfügbaren Informationen über den weiblichen Körper, unser Gehirn, die Männer, was uns unterscheidet und wie es mit der Liebe so ist, zu sammeln. Bis wann wir Kinder bekommen können und was der Tod mit uns macht. Bei diversen Gläsern Wein und in vielen Cafés habe ich meine Erkenntnisse mit meinen Freundinnen besprochen. »Das musst du unbedingt aufschreiben, damit ich es nachlesen kann!« Notizen hatte ich zwar sowie stapelweise mit Textmarker markierte Fachbücher, aber mir fehlte die Initialzündung, um ein so großes Projekt zu starten. Ein Jahr später bekam ich sie als Link über WhatsApp, zitiert aus einem Online-Männerratgeber:

»Wie wir aber festgestellt haben, hängt der sexuelle Marktwert einer Frau in erster Linie von ihrem Alter, ihrer Schönheit und ihrer Fruchtbarkeit ab. Alles vergängliche Werte. Alles Werte, die mit jedem Altersjahr nach 20 kontinuierlich abnehmen.

Kann eine hübsche 25-Jährige mit Make-up noch einiges richten, wird dies mit jedem Jahr danach schwerer. Mit 30 wird es dann allzu deutlich. Die goldenen Jahre sind für eine 30-Jährige längst vorbei.«

Ich las diesen Text und konnte mein eigenes Ich sagen hören:
»Stimmt doch irgendwie, bei mir sieht man die ersten Falten und ...«

Nein! Ganz einfach nein! Es stimmt nicht! Es ist an der Zeit, mit den Halbwahrheiten und Mythen rund um das Frausein aufzuräumen. Die Studien zu unserer Fruchtbarkeit, mit der es angeblich nach spätestens 35 Lebensjahren rapide bergab geht, entstammen Daten, die im 17. Jahrhundert in Frankreich gewonnen wurden – zu einer Zeit, in der es weder Antibiotika noch Elektrizität gab. Neuere Studien zeigen andere Ergebnisse, aber mehr dazu später.

Liebe Frauen, wir sind das schönere und stärkere Geschlecht! Und Männer altern genauso wie wir! Von wegen Männer werden nur reifer ...

Lasst euch nicht einreden, ihr müsstet irgendetwas anders machen, weil ihr weiblich seid! Unser Körper ist ein Wunder, in uns wachsen neue Menschen heran, und wir bringen sie mit all unserer Kraft auf die Welt. Jeden Monat schwanken die Hormone durch unseren Zyklus. Und wenn wir uns gerade daran gewöhnt haben, ändert sich wieder alles, und wir sind mitten in den Wechseljahren.

Zeit, ein paar Worte über die Frau zu verlieren!

AM ANFANG
SIND WIR
ALLE FRAUEN

ADAM ODER EVA?

Meine Mama schmiert mir ein Schulbrot mit Butter und Käse und legt einen Apfel daneben. Papa wünscht mir viel Glück für den ersten Tag in der weiterführenden Schule. »Jetzt gehst du schon ins Gymnasium! Die Zeit fliegt.« Ich bin ehrlich gesagt auch schon ziemlich aufgeregt, denn in der neuen Schule kenne ich so gut wie niemanden. Nur meine Grundschulfreundin Gianna kommt auch mit. Wir fahren ab heute jeden Tag eine halbe Stunde mit dem Bus nach Bensheim, einer kleinen Stadt, 20 Minuten von meinem Heimatort entfernt. Ich habe einen neuen Schulranzen bekommen, er ist nun nicht mehr pink mit Sternchen und in viereckiger Kastenform, sondern ein richtiger Eastpak.

In der Pause gibt es einen Brötchenverkauf und die Hälfte der Schüler bleibt bis zum Nachmittag in der Ganztagschule. Gianna und ich stehen verloren in einer Schulhofecke herum. Endlich läutet die Schulglocke. »Jetzt haben wir Bio«, ruft Gianna und läuft los Richtung Biologiesaal.

Ich folge ihr und freue mich schon. Biologie wird mir richtig Spaß machen! In dem Unterrichtszimmer steht ein Skelett und Mikroskope gibt es auch. Vorne am Lehrerpult gibt es auch Plastikmodelle vom Auge. »Ziemlich cool, oder?«, sage ich zu Gianna, die neben mir sitzt. Die Biologielehrerin erklärt uns, was wir alles lernen werden. »Ihr werdet viel über den menschlichen Körper lernen und auch über die kleinsten Teile, aus denen wir bestehen. Die Zellen. Die schauen wir uns auch unter dem Mikroskop an. Habt ihr noch Fragen?«

Ja, ich habe eine und melde mich. »Entschuldigung, Frau Stanton, war das Skelett dort vorne eine Frau?«

Frau Stanton schaut ein bisschen verwirrt: »Das ist ein Plastikskelett Lena, kein echtes Skelett.«

»Ja, aber ist es ein Frauenplastikskelett?«, frage ich wieder.

»Das Skelett heißt Hugo und ist männlich.«

»Nein, Frau Stanton, das kann nicht sein. In unserer Schule haben wir gelernt, dass ein Mann eine Rippe abgibt und daraus die Frau gemacht wird. Dieses Skelett hat aber alle Rippen.«

Frau Stanton lächelt mich freundlich an und erklärt, dass das gar nicht stimme, wir hätten alle gleich viele Rippen. Ich bin furchtbar verärgert und enttäuscht. Warum sitze ich denn in der Schule, wenn die mir dort gar nicht die Wahrheit erzählen? Lustig ist es ja nicht hier. Da brauche ich dann auch nicht hinzugehen, wenn es gar nicht stimmt, was erzählt wird. Den Nikolaus gibt's nicht, den Osterhasen und das Christkind auch nicht. Was stimmt denn noch alles nicht? Ich hoffe, dass es wenigstens Dinosaurier gab, denn unsere Welt habe ich mir schon immer ziemlich verrückt vorgestellt mit den Dinos. Und vor allem frage ich mich, ob Dinos nicht auch Fell hatten. Woher weiß man solche Dinge? Ich stimme Pippilotta Viktualia Rollgardina Pfefferminz Efraimstochter Langstrumpf zu. »Die Leute sind auch dumm! In der Schule lernen sie Plutimikation, aber sich was Lustiges ausdenken, das können sie nicht.«

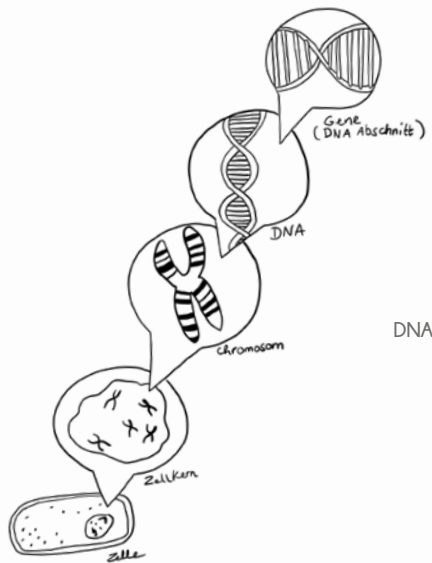
VOM SPERMIMUM ZUR FRAU

Ein erwachsener Mensch besteht aus 100 Billionen Zellen, ein Zellklumpen der Extraklasse. Jede Zelle geht einem Beruf nach: Die einen sind als rote Blutkörperchen in unserer Blutbahn unterwegs, die anderen liegen sauber angeordnet nebeneinander und nennen sich Haut. Andere sorgen in unserem Auge dafür, dass wir Farbsignale wahrnehmen, und wieder andere sind verteilt in der Haut und nehmen Druck wahr. Im Gehirn laufen alle Informationen zusammen und Unmengen an Zellen sind für die Verarbeitung der ganzen Signale zuständig. Die Gehirnzellen bilden das Rechenzentrum und sind die Schaltzentrale unseres Körpers, gut geschützt von einem knöchernen Schädel. Übrigens: Die größte menschliche Zelle ist die weibliche Eizelle. Sie ist 0,12 Millimeter groß.

Unsere Zellen bestehen zu großen Teilen aus Wasser. Daher besteht auch unser Körper zum Großteil aus Wasser. Bei der Geburt bestehen wir zu 80 Prozent aus Wasser, nach 15 Jahren sind es nur noch knapp 60 Prozent. Dazu kommen ein bisschen Protein und Fett, ein paar Nukleinsäuren und fertig ist der Adam oder die Eva des Lebens. Das genaue Rezept im Detail:

Substanzklasse	Anteil am Körpergewicht (ungefähr)
Wasser	ca. 60
Proteine	16
Fette	10-30
Kohlenhydrate	1,2
Nukleinsäuren	1
Mineralstoffe	5

Der Bauplan des menschlichen Körpers ist tief im Inneren einer Zelle, in ihrem Zellkern, eingeschrieben. Dort wird unsere DNA, ein fadenförmiges Molekül aus Zucker, Phosphorsäuren und »Basenpaaren«, aufbewahrt. Die Abfolge der Basenpaare in der DNA stellt unsere Erbinformation dar. Da dieser Faden extrem lang ist, rollt er sich wie ein Wollknäuel zusammen, um Platz zu sparen. Unter dem Mikroskop sieht das Gebilde aus geknäulter DNA wie ein krummes Stäbchen aus. Ein sogenanntes Chromosom. Wir Menschen besitzen 46 Chromosomen, die sich in Zweierpaaren zusammensetzen: also 46 Chromosomen oder 23 Chromosomenpaare.



Jede menschliche Körperzelle hat 44 Chromosomenpaare, dazu gesellen sich bei den Frauen noch zwei X-Chromosomen, bei den Männern jeweils noch ein X- und ein Y-Chromosom. In den Eizellen und Spermien ist aber jeweils nur die Hälfte der Chromosomen vorhanden, damit sich beim Verschmelzen wieder genau 46 Stück ergeben – und nicht die doppelte Menge.

Die Spermien sind bunt gemischt, eine Hälfte von ihnen trägt ein X-Chromosom, die andere Hälfte ein Y-Chromosom. Bei der Befruchtung, wenn Eizelle und Spermium miteinander verschmelzen, legt sich dann das Geschlecht fest. Dringt ein Spermium mit einem zusätzlichen X-Chromosom in die Eizelle ein, die immer ein X hat, ist das Ergebnis XX, also ein Mädchen. Wenn ein Y-Spermium das Rennen gemacht hat, gibt es einen Jungen mit dem Chromosomensatz XY. Söhne erhalten ihr Y-Chromosom also immer vom Vater, da die Mutter nur eines ihrer beiden X-Chromosomen vererben kann. Unser Geschlecht wird daher bereits in der Sekunde des Aufeinandertreffens von Spermium und Eizelle festgelegt.

Bei einigen Tieren ist das anders, bei den Mississippi-Alligatoren beispielsweise entscheidet die Bruttemperatur über das Geschlecht des Nachwuchses. Bei 30 Grad Celsius schlüpfen ausschließlich Weibchen, ab 34 Grad vermehrt Männchen.

Unser X-Chromosom enthält jedenfalls über tausend Gene und deutlich mehr Informationen als ein männliches Y-Chromosom, in dem nur ein paar Dutzend Gene zu finden sind. Neben seinem Partner, dem X-Chromosom, wirkt das Y-Chromosom fast ein wenig kümmerlich.

Es ist dafür aber extrem robust und hat seit 25 Millionen Jahren, seit sich Affe und Mensch einen gemeinsamen Vorfahren teilen, nur ein einziges Gen verloren. Das zeigen Vergleiche der DNA von Rhesusaffen und Menschen.

Ein sehr wichtiges Gen auf dem Y-Chromosom fanden britische Forscher im Jahr 1990: das SRY-Gen, die »das Geschlecht bestimmende Region des Y-Chromosoms«. Denn zu Beginn einer Schwangerschaft zeigen Embryonen keine geschlechtsspezifischen Unterschiede und besitzen lediglich Geschlechtshöcker oder -falten als Vorstufe der Geschlechtsorgane.

Woher weiß nun ein kleiner Embryo im Bauch seiner Mama, was er entwicklungsstechnisch als Nächstes tun soll?

Grundsätzlich entwickelt sich jeder Embryo zur Frau, es sei denn, jemand ruft laut: »Halt, stopp! Tue es nicht, werde ein Mann!« Dieser jemand ist das SRY-Gen. Es schaltet sich ungefähr in der siebten Woche an und sorgt mit seiner Anwesenheit dafür, dass sich statt der weiblichen männliche Geschlechtsorgane ausbilden. Hormone führen nun dazu, dass sich die »Müller-Gänge«, die Vorläufer von Gebärmutter, Eileiter und Vagina, ab diesem Zeitpunkt verschließen und nicht mehr weiterentwickeln. Das sogenannte »Anti-Müller-Hormon« veranlasst nun die Rückbildung der Müller-Gänge. Das Hormon Testosteron sorgt dafür, dass sich der Ur-Nierengang weiter zu den männlichen Geschlechtsorganen ausbildet. Aus dem Genitalhöcker wird bei den Männern der Penis und bei den Frauen die Klitoris.

Und bei uns Frauen entwickelt sich aufgrund der fehlenden Hormone der Müller-Gang.

Und warum haben Männer Brustwarzen?

Was heutzutage als nutzlose Verzierung für den männlichen Oberkörper dient, ist ganz einfach ein kleines Fehlprodukt der Embryologie. Denn die Milchleisten werden in der sechsten Woche angelegt, das SRY-Gen wird aber erst in der siebten Woche aktiv. Daher haben auch Männer Brustwarzen.

Nach 280 Tagen oder 40 Wochen oder ungefähr neun Monaten Schwangerschaft ist es dann so weit: Das Baby, im ersten Jahr Säugling genannt, wird geboren. Das Babys bei der Geburt rund 100 Knochen mehr hätten als Erwachsene, stimmt dabei nur zum Teil – sie haben mehr Knochenteile, die erst später zusammenwachsen. Der kleine Schädel besteht zum Beispiel noch aus mehreren Knochenteilen, sogar kleine Lücken gibt es dazwischen – die Fontanel-

len. Bei der Geburt muss der Kopf durch den engen Geburtskanal der Mutter und bleibt durch diesen Mechanismus flexibel verformbar. Wenn bei der Geburt eine Saugglocke oder Geburtszange als Hilfe zum Einsatz kommt, setzt diese mit Druck am Köpfchen an und verformt somit auch vorübergehend den Schädel.

Die Gehirne von Neugeborenen sind bereits mit allen Gehirnzellen ausgestattet, die wir auch im späteren Leben noch besitzen. Allerdings sind sie noch weitgehend unvernetzt. Die Vernetzung findet ab dem Tag der Geburt intensiv statt.

Lange Jahre war unklar, inwiefern sich Mädchen und Jungen in der Kindheit unterscheiden. Sind sie von Geburt an unterschiedlich, sprich, spielen Mädchen von sich aus lieber mit Teetassen und schminken ihre Puppen, und Jungs spielen lieber Indianer und Cowboy oder mit ihren Feuerwehrautos? Oder beeinflussen wir unsere Kinder unterbewusst oder bewusst, sich mit ihrer Geschlechterrolle zu identifizieren?

Bücher wie *Männer sind vom Mars, Frauen von der Venus*, die von Geburt an Unterschiede in der Gehirnarchitektur von Mädchen und Jungen vermuten, werden heute von einigen Wissenschaftlern als nicht zeitgemäß angesehen. Der Einfluss der Peer-Groups und Eltern sei größer als angenommen, denn die biologischen Unterschiede seien zwar messbar, aber sehr gering. Eine Metaanalyse, also eine Recherche aller verfügbaren Studien zu einem Thema, ergab deutlich, dass die mathematischen Fähigkeiten von Mädchen und Jungen zwischen acht Monaten und sechs Jahren gleich gut sind.

Robert Plomin, Dozent am Institut für Psychiatrie in London, stellt außerdem klar, dass auch die verbalen Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen extrem gering sind. In seinen Studien untersuchte er mehrere Tausend Zwillingspaare. Die Auswertung der Studien ergab, dass das Geschlecht der Kinder in Bezug auf die verbalen Fähigkeiten nur eine sehr kleine Rolle spielt. Vielmehr beein-

flussen die Umgebung und die Gesprächspartner, mit denen die Kinder aufwachsen, ihre verbalen Fähigkeiten.

Während der gesamten Kindheit befinden sich die weiblichen Geschlechtsorgane in der Ruhepause, denn es findet keine Östrogenbildung statt. Das Östrogen spielt nicht nur eine wichtige Rolle im weiblichen Körper, sondern hat auch Einfluss auf das Denken. Jedenfalls stehen Gehirn wie Geschlechtsorgane in dieser Zeit unter keinem Östrogeneinfluss. Auch der Testosteronspiegel ist bei Jungen und Mädchen bis zum Alter von zehn Jahren gleich hoch, entgegen aller im Netz kursierenden falschen Nachrichten. Hormonell betrachtet, stehen also Jungs wie Mädchen unter dem gleichen Einfluss.

Dass sich im Alter von vier Jahren der Testosteronspiegel von Jungen verdoppele, um dann ein Jahr später wieder auf das alte Niveau abzusinken, sei ein »Ammenmärchen«, berichtet Dr. Oliver Blankenstein, Leiter der endokrinologischen Diagnostik an der Berliner Charité. Erst mit Beginn der Pubertät steigt bei den Jungen das Testosteron.

Bei Mädchen beginnt sie schon früher, ungefähr zwischen acht und 13 Jahren. Gesteuert wird sie von Hormonen, die in der Hirnanhangdrüse und den Eierstöcken gebildet werden. Hypothalamus-Hypophysen-Eierstock-Regelkreis nennt sich das Ganze. Die Mädchen bekommen einen Wachstumsschub, Hände und Füße werden größer. Die Brust beginnt, zu wachsen, die Schambehaarung setzt ein, die Hüften werden breiter und die Schweißdrüsen entwickeln sich. Im Verlauf der nächsten Jahre beginnt die Menstruationsblutung und der erste Eisprung setzt ein. Dauer und Beginn der Pubertät sind jedoch verschiedensten Einflüssen unterworfen.

Mitte des 19. Jahrhunderts bekamen Mädchen im Schnitt mit 17 Jahren ihre Periode, heute ist dies schon zwischen elf und 13 Jahren der Fall. Dafür gibt es mehrere Gründe: Übergewicht, Bisphe-

nol-A in Plastik – da es das Sexualhormon Östrogen imitiert – und der Computer- bzw. Internetkonsum, der durch Lichteinfluss in unseren hormonellen Regelkreis eingreift, stehen aktuell in der Forschung zur Debatte.

Das Gehirn ist während der Pubertät Umbaumaßnahmen unterworfen, vor allem in wichtigen Kontrollzentren bauen sich Verbindungen ab und neu wieder auf. Zudem konnte in einem Versuch gezeigt werden, dass Jugendliche die Amygdala benutzen, einen Gehirnteil, der für emotionale und kurz entschlossene Handlungen zuständig ist, um die Mimik von Versuchspersonen auf Bildern zu interpretieren. Erwachsene Menschen nutzen hier den präfrontalen Cortex, einen Gehirnteil, der für logisches Denken zuständig ist. Vielleicht ein Grund, wieso Jugendliche oft impulsiv reagieren.

Aber auch das Leben nach der Pubertät bleibt bei uns Frauen irgendwie komplizierter als bei den Männern. Gerade wenn man unterwegs ist und keinen Tampon dabei hat, bekommt man seine Tage. Die Schlangen auf der Damentoilette sind immer unendlich lang, und mit ungefähr 30 Jahren hören wir auf einmal ganz plötzlich eine laut tickende Uhr, die uns mitteilen möchte, dass unsere Eizellen gezählt sind. Und im Vergleich zu den Männern kommen wir irgendwann in die Wechseljahre und unsere Hormonspiegel ändern sich rapide innerhalb einer sehr kurzen Zeitspanne.

ICH KOMME! DER WEIBLICHE ORGASMUS

Sehr zum Leid aller mich umgebenden Menschen schaue ich liebend gerne Trash-TV. Ich kann dabei bestens Wäsche falten, putzen, spülen, aufräumen und mein Gehirn einfach komplett ausschalten. In einer Folge von *Sommerhaus der Stars*, in der mehrere Promi-Paare ein schäbiges Ferienhäuschen beziehen und sich zwangsweise nach spätestens einer Woche alle auf die Nerven gehen, offenbart Micaela Schäfer vor laufender Kamera, dass sie noch nie beim Sex mit einem Mann einen Orgasmus hatte. Ihr Freund sitzt neben ihr und reagiert geschockt. »Das stimmt doch nicht!«, so sein Einwand.

»Habe ich dir jemals einen Orgasmus vorgespielt? Ich habe noch nie einen bekommen!«, erwidert Micaela daraufhin.

Ihr Freund Felix ist entsetzt und sagt fassungslos und sichtbar verletzt immer wieder: »Nein, das stimmt nicht.«

Ein seltenes Phänomen, das nur dieses Paar betrifft? Wohl eher nicht. Laut diverser Umfragen kommen weniger Frauen als Männer zum Höhepunkt. Wie der bei Männern aussieht, ist allgemein bekannt. Erregung, Erektion, Ejakulation – fertig. Dank des Hormons Oxytocin, das beim Sex ausgeschüttet wird und bei Männern für die maximale Entspannung sorgt, brauchen sie erst mal eine Pause, bevor es weitergehen kann. Und bei uns Frauen? Wie genau sieht ein weiblicher Orgasmus aus? Und was müssen wir machen, damit es klappt?

Ich bin zwar keine Sexualtherapeutin oder irgendetwas auch nur annähernd Ähnliches, ich habe aber fleißig recherchiert und folgende Erklärung gefunden:

Wäre die Erde eine Frau, müsste man ihr Lustzentrum generell

zwischen Niedernhausen und Oberulmerach auf einem nicht ausgemerkten Schleichweg rechts hinter der freiwilligen Feuerwehr suchen. Wäre die Erde ein Mann, könnte man das Lustzentrum mitten in New York finden, und damit es nicht übersehen wird, ist sicherheitshalber nochmal eine riesige Statue mit Zacken auf dem Kopf und einer Flamme in der rechten Hand als Wegweiser aufgestellt worden.

So kommt es, dass das gute Viagra seit 20 Jahren ein Kassenschlager für die männliche Erektion ist und bei Frauen der Potenz- oder Lustpillendurchbruch auf sich warten lässt. Viagra fördert bei Männern und Frauen die Durchblutung der Geschlechtsorgane, denn auch bei Frauen werden die entscheidenden Stellen besser durchblutet. In der modernen Gynäkologie wird Viagra zwar auch bei Orgasmusproblemen der Frau eingesetzt, jedoch hilft es nicht immer. Es hilft vor allem, wenn dem Lustproblem eine verringerte Durchblutung des Gewebes im Genitalbereich zugrunde liegt, beispielsweise durch starkes Rauchen oder eine Arterienverkalkung.

Wenn die Lust aber erst gar nicht so recht entstehen will, hilft Viagra nicht viel. Deshalb wird in aller Welt weiterhin über die weibliche Lust geforscht. Was die Forscher in jahrelanger Arbeit herausgefunden haben: Wir Frauen sind komplizierter als die Männer! Bei uns kann es eine körperlich messbare Erregung geben, die uns aber nicht zwingend Lust beschert.

Die Sexualpsychologin Meredith Chivers fand diesen nicht vorhandenen Zusammenhang spannend und begann mit ihrer eigenen Forschung zu dem Thema. Sie schnitt pornografisches Material jeder Art zusammen, verkabelte ihre Probandinnen und Probanden mit einem Messinstrument, das die Durchblutung der Genitalien misst, und wertete die Ergebnisse aus. Bei Männern stimmten die sexuellen Vorlieben mit der produzierten Erregung in der Hose überein, messbar durch das Instrument. Die Frauen steigerten omi-

nöserweise ihre Durchblutung bei allen Szenen des Videomaterials, egal ob Hetero-, Homo- oder Affensexszenen und völlig unabhängig davon, ob sie eigentlich Lust oder Abneigung empfanden. Die Forscherin vermutet hier vielleicht einen Schutz- oder Überlebensmechanismus, ein passives »Bereitwerden«. Zudem ist das körperliche Feedback bei Frauen schwerer zu erkennen: Wir sehen unsere Erregung im Gegensatz zu den Männern nicht.

Außerdem ist unser Verständnis von Orgasmen sehr männlich geprägt. Die unausgesprochene Erwartung in vielen Schlafzimmern: »Wer nicht gekommen ist, hatte keinen guten Sex.« Das ist natürlich so überhaupt nicht richtig. Aus diesem Grund wird von weiblicher Seite häufiger mal ein Orgasmus vorgetäuscht, wo gar keiner war – und zwar häufiger in Langzeitbeziehungen als bei One-Night-Stands. Denn die Herren der Schöpfung sind eben feinfühligere Geschöpfe, und wir wollen ihnen ungern während des Geschlechtsakts und kurz nach ihrem absoluten Höhepunkt mitteilen, dass wir eigentlich noch nicht ganz fertig waren.

Tatsächlich muss Frau nicht zwingend einen Orgasmus haben, um befriedigt zu sein. Auch ein sexuell hohes Stimmungsplateau, also eine starke Erregung über eine längere Zeit, ist bei vielen Frauen ein sexuelles Hochgefühl. Dass man aber tatsächlich gar keinen physiologischen Orgasmus hatte, ist für Männer eben schwierig zu verstehen.

Das Thema Orgasmus bei Frauen scheint so komplex zu sein, dass viele Frauen sogar Dr. Google um Rat fragen, wie sich sowas denn eigentlich anzufühlen hat. »Weiblicher Orgasmus: Wie fühlt sich das an?« Leider ist der menschliche Körper nicht so einfach, und es gibt keine allgemeingültige Erklärung, wie sich ein Orgasmus im Einzelfall anfühlt. Noch weniger gibt es Google Maps mit einer Wegbeschreibung zum Ziel.