**Prof. Dr. med.
H. S. Füeßl**
Isar-Amper-
Klinikum,
Kl. München-Ost,
Haar

**Prof. Dr. med.
H. Holzgreve**
Internist,
Kardiologische
Praxis, München

**Prof. Dr. med.
H.-C. Diener**
Klinik für
Neurologie,
Universitätsklinik
Essen

**PD Dr. med.
T. M. Kapellen**
Klinik und Poli-
klinik für Kinder
und Jugendliche,
Universität Leipzig

**Prof. Dr. med.
K. Malberg**
Immunologie,
Dresden-
Loschwitz

Sport und Orgasmen bei Frauen

Manche Frauen erleben sportliche Höhepunkte besonders intensiv: Sie haben dann einen Orgasmus. Etwa 5% der 1953 von Alfred Kinsey befragten Frauen gaben entsprechende Erlebnisse an. Wissenschaftler der Indiana University in Bloomington haben jetzt untersucht, bei welchen Sportarten das Phänomen auftritt.

— Wie hoch der Prozentsatz der Frauen ist, die beim Sport Orgasmen erleben, ist nicht bekannt. Die Forscher betonten aber, dass sie lediglich fünf Wochen brauchten, um 370 Frauen für ihre Studie anzuwerben. 124 der Probandinnen im Alter von 18 bis 63 Jahren hatten mindestens schon einmal einen Orgasmus bei sportlicher Betätigung erlebt. 246 berichteten von angenehmer Erregung, die jedoch nicht in einem Orgasmus gipfelte. Die meisten Befragten waren heterosexuell, lebten in einer festen Beziehung oder waren verheiratet.

Die Mehrheit der Befragten gab an, dass ihre Orgasmen bzw. Lustgefühle beim Sport von keinerlei

sexuellen Phantasien begleitet gewesen seien. 40% der Frauen hätten diese Gefühle oder einen Orgasmus mehr als zehnmal beim Sport erlebt.

51,4% der Frauen gaben an, einen Sport-Orgasmus beim Trainieren der Bauchmuskeln erreicht zu haben, 26,5% beim Gewichtheben, 20% beim Yoga, 15,8% beim Radfahren, und 13,2% beim Laufen. Während einige Frauen angaben, dass der Orgasmus sich eher zufällig ereignet habe, meinten andere, sie könnten die Erfahrung steuern und damit auch beim Sport wiederholen.

■ **D. Herbenick, J. D. Fortenberry**
Exercise-induced orgasm and pleasure among women. *Sexual and Relationship Therapy*, 2011; 26 (4): 373

Kommentar

Warum Frauen beim Sport einen Orgasmus erleben, ist unklar. Wenn Bauch- und Beckenbodenmuskulatur angespannt werden, könnte dies von innen Druck auf die Klitoris ausüben und so zu einem Orgasmus führen. Die Frage, ob Sport zur Behandlung von Sexualstörungen bei Frauen taugt, könne die Studie nicht beantworten, betonten die Autoren.

K. MALBERG ■

Lustgefühle beim Yoga?