

G. K. Döring u. R. Sollfrank

# Wann die Liebe am schönsten ist

*Gibt es ein eindeutiges Libido-Maximum im Zyklus der Frau?*

Der Hauptvorwurf gegen die Methoden der »Natürlichen Familienplanung« lautet, daß sie eigentlich zutiefst unnatürlich seien, weil eine Frau gerade zur Zeit des stärksten sexuellen Verlangens enthaltsam leben müßte. Dieser Vorwurf geht von der Annahme aus, der Gipfel der Libido stimme zeitlich mit dem Konzeptionsoptimum überein.

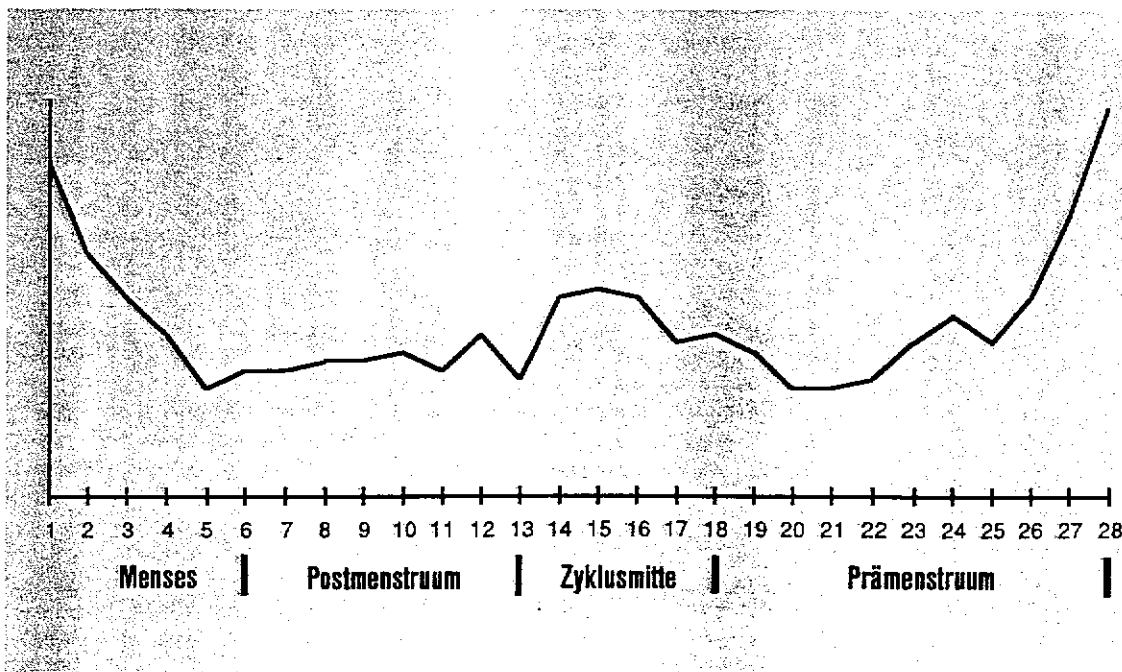
Gegenstand dieser Untersuchung ist es, durch kritische Sichtung der zahlreichen Publikationen zum Thema herauszufinden, ob es bei Frauen überhaupt zyklusabhängige Schwankungen der Libido gibt und wenn ja, ob deren Gipfel tatsächlich mit der fruchtbaren Phase zusammenfällt. Aus der Vielzahl an Publikationen wurden dabei zehn Untersuchungen ausgewählt, die nach Umfang und Methode der Datenerhebung am ehesten geeignet erschienen, relevante Ergebnisse zu liefern.

## Wie kann man Libido messen?

Da es keine direkte Messung der Libido gibt, haben alle Autoren auf indirekte, subjektive Angaben zurückgreifen müssen. In den ausgewählten Untersuchungen wurden während des Zyklus auf Fragebögen Eintragungen

vorgenommen. Neben der Anzahl der Frauen, die sich an einer Untersuchung beteiligten, interessierte die Zusammensetzung des Kollektivs, zum Beispiel, ob es sich um verheiratete oder um unverheiratete Frauen gehandelt hat.

Seit langem ist bekannt, daß sich bei der geschlechtsreifen Frau periodisch wiederkehrende Veränderungen auch außerhalb des Genitale ereignen. Es ist eine große Zahl von extragenitalen Veränderungen im Rhythmus des Menstruationszyklus beschrieben worden (Döring). Auch im seelischen Bereich sind zyklisch wiederkehrende Veränderungen im Zyklus und zwar vorwiegend während der Menstruation beschrieben worden, ja man sprach vor längerer Zeit sogar von »Menstruationspsychosen«. Davon ist heute nicht mehr die Rede, es existiert aber eine Reihe von Beobachtungen über eine merkwürdige Häufung von Warenhausdiebstählen, Selbstmordversuchen, Einweisungen in psychiatrische Kliniken und ähnlichen Verhaltensstörungen zur Zeit der Menses (Literatur bei Sollfrank). Ein Teil dieser statistischen Erhebungen zeigte einen zweiten, kleineren Gipfel in Zyklusmitte, wie das in der Kurve über die Häufigkeitsverteilung der »Reizbarkeit« im Zyklus ebenfalls zu sehen ist (Abbildung 1).



**Abb. 1:**  
Wann sind Frauen besonders reizbar?

Auch im seelischen Bereich sind zyklisch wiederkehrende Veränderungen beschrieben, wie z. B. hier die Kurve über die Häufigkeit der »Reizbarkeit« im Zyklus.

# Veränderungen der Libido im Zyklus

**Untersuchung 1:** *Mary Stopes* war eine Pionierin auf dem Gebiet der Kontrazeption, die 1921 die erste Beratungsstelle für Familienplanung in London eröffnete. Von ihr stammt eine der ersten Untersuchungen (1922) über das sexuelle Verlangen im Zyklus, die trotz methodischer Unzulänglichkeiten in unsere Übersicht aufgenommen werden soll. Sie befragte eine unbekannte Zahl glücklich verheirateter Frauen und fand zu ihrer Überraschung alle 14 Tage einen Libido-Gipfel: Der erste Gipfel lag etwa vom 13. bis 16. Zyklustag und der zweite Gipfel zeigte sich während der letzten drei Tage vor Beginn der Menstruation. (*Kurve 1, Abbildung 2*).

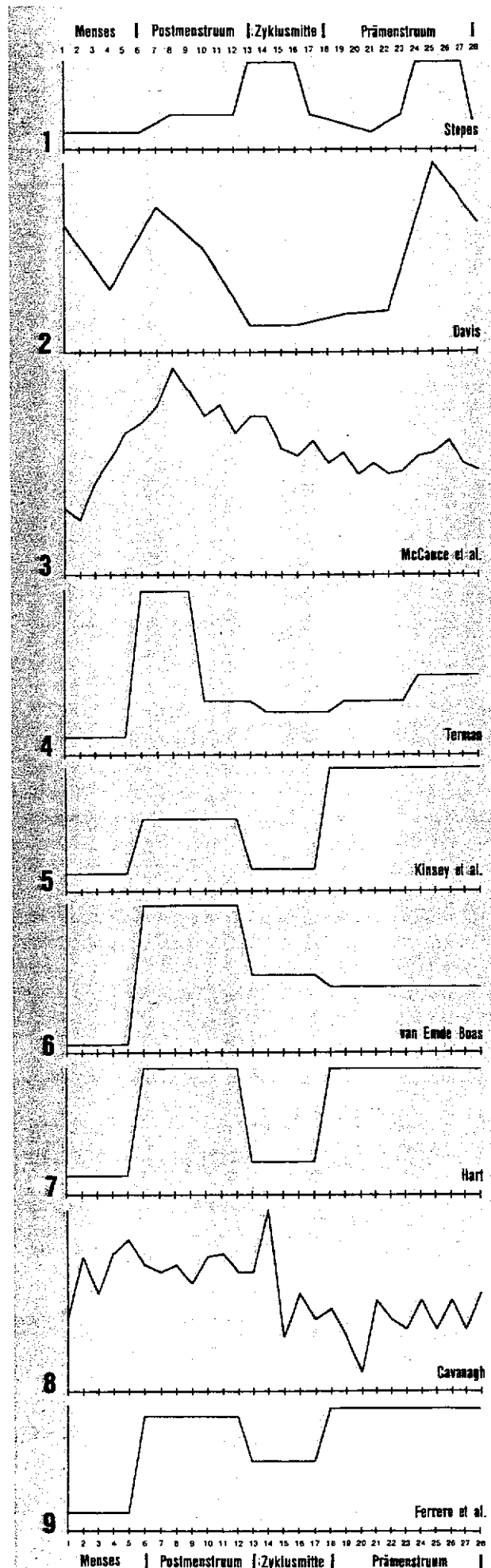
**Untersuchung 2:** *Davis* berichtete 1929 über 2000 Frauen, die sie per Fragebogen nach Schwankungen des sexuellen Verlangens befragt hatte. Das Kollektiv entsprach in demographischer Hinsicht keiner Normalverteilung, alle unverheirateten und zwei Drittel der verheirateten Frauen waren Lehrerinnen. 27,2% der unverheirateten und 12,6% der verheirateten Frauen gaben eine monatliche Periodizität des sexuellen Verlangens an. Wie die *Kurve 2, Abbildung 2* zeigt, lagen die Maxima vor und nach der Menstruation und zwar sowohl bei den ledigen als auch bei den verheirateten Frauen.

**Untersuchung 3:** Die drei englischen Hygieniker *McCance, Luff u. Widdowson* veröffentlichten 1937 eine Studie über die Periodizität körperlicher und seelischer Symptome der Frau, die wegen ihrer umfassenden und exakt wissenschaftlichen Durchführung auch heute noch als vorbildlich gilt. Während insgesamt 780 Zyklen wurden 167 Frauen täglich über ihren momentanen physischen und seelischen Zustand befragt. Neben vielen anderen Parametern wurde auch nach der Intensität des sexuellen Verlangens gefragt. In der *Abbildung 2* ist in der *Kurve 3* die Häufigkeitsverteilung dieser Angaben bei ledigen Frauen gezeigt, die sich von der Kurve der verheirateten Frauen nicht erheblich unterscheidet. Das Libido-Maximum liegt am achten Zyklustag. Ein zweiter kleinerer Höhepunkt ist drei Tage vor Beginn der Menstruation zu sehen.

**Untersuchung 4:** Im Jahre 1938 ging *Terman* daran, die »Daviskurve« im Rahmen eines großen Reports über die »Psychologie des ehelichen Glücks« zu überprüfen. Er verschickte Fragebögen an 792 verheiratete Frauen mit der Frage nach dem Zeitpunkt des besonders starken sexuellen Verlangens. Von den befragten Frauen antworteten 42%. Die Ergebnisse sind in der *Kurve 4, Abbildung 2* aufgetragen: Der Hauptgipfel liegt »unmittelbar postmenstruell« und ein zweiter schwächerer Gipfel liegt »unmittelbar prämenstruell«.

**Abb. 2:**  
Wie groß ist die Libido in den einzelnen Zyklusphasen?

Ergebnisse der ausgewählten Studien zur Frage eines Libido-Maximums im Zyklus, zum Vergleichen direkt untereinander. Da nicht alle Autoren so wie *McCance, Luff u. Widdowson* ihre Erhebungen täglich vorgenommen haben, erfolgte die Unterteilung des Zyklus meist in die vier Abschnitte: Menses, Postmenstruum, Zyklusmitte und Prämenstruum.



**Tabelle: Zeiten maximaler Libido – alle Studien auf einen Blick**

Studie	menstruell	post-menstruell	inter-menstruell	prämenstruell
Stopes			×	×
Davis		×		×
McCance, Luff u. Widdowson		×		(×)
Benedek u. Rubenstein			×	
Kinsey et al.		(×)		×
van Emde Boas		×		
Terman		×		(×)
Hart		×		×
Cavanagh		(×)	×	
Ferrero u. La Pietra		×		×
Summe der Maxima	0	6	3	5

Übersicht über die zeitliche Verteilung der Libido-Maxima im Menstruationszyklus in den zehn ausgewählten Studien. Alle Hauptmaxima sind mit einem Kreuzchen, die Nebenmaxima mit einem Kreuzchen in Klammern gekennzeichnet. In der letzten Waagerechten wurden nur die Hauptmaxima mit einem Punkt bewertet.

**Untersuchung 5:** Kinsey, Pomeroy, Martin u. Gebhard befragten im Rahmen ihres 1953 publizierten »Kinsey-Reports« 3505 Frauen nach ihrer Vaginalabsonderung bei sexueller Erregung in Abhängigkeit von den Zyklusphasen. Bei Unterteilung des Zyklus in vier Phasen (Menstruum, Postmenstruum, Intermenstruum, Prämenstruum) lag das Hauptmaximum prämenstruell. Postmenstruell zeigte sich ein zweites niedrigeres Maximum. Es ist nicht klar, wie weit die von Kinsey und seinen Mitarbeitern gestellte Frage Rückschlüsse auf das Libidoverhalten ziehen lassen (Kurve 5, Abbildung 2).

**Untersuchung 6:** Der holländische Arzt und Psychologe van Emde Boas berichtete 1955 über Erhebungen zu Schwankungen des sexuellen Verlangens an 275 Frauen während eines Zeitraums von ein bis fünf Jahren. 78% der befragten Frauen empfanden zyklische Libido-Schwankungen. Er fand ein eindeutiges Maximum im Postmenstruum, das er vom fünften bis siebten Zyklustag ansetzte (Kurve 6, Abbildung 2).

**Untersuchung 7:** Hart befragte 123 Ehefrauen der englischen Arbeiter- und Mittelschicht, ob sie zu bestimmten Zeiten des Zyklus größeres Verlangen nach sexuellem Kontakt verspürten. 77 Frauen gaben zyklische Schwankungen an. Es fanden sich zwei gleich hohe Maxima unmittelbar nach der Menstruation und unmittelbar vor der Menstruation (Kurve 7, Abbildung 2).

**Untersuchung 8:** Cavanagh explorierte mit Hilfe einer Fragebogenaktion Frauen, die periodische Enthaltbarkeit als Methode der Familienplanung benutzten, ob sie größeres sexuelles Verlangen während der fruchtbaren Zeit verspürten. 580 Fragebögen waren auswertbar, 73% der Frauen bejahten die gestellte Frage. Cavanagh selbst relativiert die Tragfähigkeit dieser Angaben, interpretierte, sein Resultat sei die Folge des »Reizes des Verbotenen«. Der gleiche Autor publizierte das Ergebnis einer Befragung von 75 Frauen im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung. Dabei gab ein Großteil der befragten Frauen ein gesteigertes sexuelles Verlangen im Postmenstruum mit einem Maximum am 13. Zyklustag an (Kurve 8, Abbildung 2).

**Untersuchung 9:** Ferrero u. La Pietra berichteten 1960 über eine Studie an 1000 verheirateten Frauen in Rom. 59% der befragten Frauen gaben regelmäßige Libido-Schwankungen im Zyklus an. Die Ergebnisse bei 590 Frauen zeigten zwei gleich hohe Maxima: eines nach der Menstruation und ein zweites vor der Menstruation. Diese Ergebnisse stimmen mit den Resultaten von Hart fast völlig überein (Kurve 9, Abbildung 2).

**Untersuchung 10:** Durch die Zusammenarbeit der Psychoanalytikerin Therese Benedek mit dem Gynäkologen Boris Rubenstein entstand eine – gemessen an der Zahl der Versuchspersonen – kleine, aber recht aufschlußreiche Studie über die Abhängigkeit psychodynamischer Vorgänge der Frau von der jeweiligen hormonalen Situation im Zyklus. Der psychische und emotionale Zustand der Frauen wurde von erfahrenen Psychoanalytikern täglich mit Hilfe psychoanalytischer Verfahren kontrolliert. Postmenstruell verstärken sich mit zunehmender Östrogenproduktion die heterosexuellen Tendenzen, die auf geschlechtliche Befriedigung ausgerichtet sind. Unmittelbar nach der Ovulation folgt eine »Entspannungsphase«, die Frau verbleibt während der Corpus luteum-Phase in einer passiv rezeptiven Haltung. Prämenstruell und menstruell ist die Psychodynamik mit »weniger Energie beladen« als etwa in der präovulatorischen Phase. Eine graphische Darstellung der Ergebnisse von Benedek u. Rubenstein ist nicht möglich.

### X. Fortbildungs-Intensivkurs

## Therapie sexueller Funktionsstörungen

Die Abteilung für Sexualforschung und die Sexualberatungsstelle der Universität Hamburg führen in der Zeit vom

**30. Juli bis 20. August 1988**

zum zehnten Mal einen Fortbildungskurs für Diplompsychologen/Diplompsychologinnen, Ärzte/Ärztinnen und Sozialarbeiterinnen mit einer Ausbildung in Psychotherapie (VT, GT, Psychoanalyse, Gestalt) durch. Die Teilnehmer sollen unter Anleitung und Supervision erfahrener Kotheapeuten Paartherapie sexueller Funktionsstörungen (modifiziert nach Masters und Johnson) lernen.

Anfragen an:

Sexualberatungsstelle der Universität Hamburg  
Poppenhusenstraße 12  
2000 Hamburg 60

Anmeldeschluß: 29. Februar 1988

### Welche Schlüsse lassen sich ziehen?

Bei der gemeinsamen Auswertung der ausgewählten zehn Studien ist es nötig, sich auf vier Zyklusphasen zu beschränken: Menses, Postmenstruum, Zyklusmitte und Prämenstruum. Aus der Zusammenstellung in der Ta-

**Akne** [grch.] die, Knötchen und Pusteln bildende Hauterkrankung durch Verstopfung und nachfolgende Infektion von Talgdrüsen; meist im Gesicht, auch auf Brust und Rücken; besonders häufig in den Entwicklungsjahren.

Aus: Der Brockhaus in 2 Bänden, Wiesbaden 1984

*belle* geht hervor, daß ein postmenstrueller Libido-Gipfel von den befragten Frauen am häufigsten angegeben worden ist. Der Unterschied gegenüber der Häufigkeit eines prämenstruellen und intermenstruellen Libido-Gipfels ist jedoch nur gering. Das heißt, daß auf Grund der als zuverlässig ausgewählten zehn Studien ein eindeutiges Maximum der Libido im Zyklus der Frau nicht ermittelt werden konnte.

Da die Häufigkeit der Angaben über einen Libido-Gipfel in Zyklusmitte, also während des Konzeptionsoptimums, geringer ist als die Angaben über einen postmenstruellen und prämenstruellen Gipfel, kann die eingangs zitierte Behauptung, NFP-Methoden seien zutiefst unnatürlich, weil sie den sexuellen Kontakt zur Zeit des Libido-Gipfels verbieten, widerlegt werden. Es trifft auf Grund dieser Studien nicht zu, daß die Zeit des höchsten sexuellen Verlangens mit dem Konzeptionsoptimum übereinstimmt.

Die Ergebnisse der von uns zusammengetragenen Untersuchungen über die Libido im Zyklus stützen im übrigen die von *Kaiser* vertretene Meinung, daß Libido und sexuelle Reaktionsbereitschaft mehr mit psychischen Faktoren als mit der hormonellen Situation zu tun haben. Andernfalls wäre der Nachweis eines Libido-Maximums zur Zeit maximaler Konzentration von Sexualhormonen im Blut zu erwarten gewesen.

#### Literatur:

Benedek, Th. u. B. B. Rubenstein: The correlations between ovarian activity and psychodynamic processes. *Psychosomat. Med.* 3, 1 (1942); Cavanagh, J. R.: Rhythm and sexual desire in women. *Med. Aspects in Hum. Sexuality* 3, 29 (1969); Davis, K. B.: Factors in the sexlife of 2000 women. New York: Harper (1929); Döring, G. K.: Die extragenitalen zyklischen Veränderungen im Organismus der gesunden Frau. Habilitationsschrift Tübingen (1953); -; Über psychische Veränderungen im Verlauf des Menstruationszyklus. *Arch. Gynäk.* 191, 146 (1958); Ferrero, G. u. O. La Pietra: Libido fluctuations during the menstrual cycle. *Panminerva Medica* 13, 407 (1971); Hart, R. D.: Monthly rhythms of libido in married women. *Brit. med. J.* 5178, 1023 (1960); Kaiser, R.: Bevölkerungsentwicklung, Familienplanung, natürliche und hormonale Kontrazeption. In: Kaiser und Schumacher: *Menschliche Fortpflanzung*. Stuttgart: Thieme (1981); Kinsey, A. C., W. B. Pomeroy, C. E. Martin u. P. H. Gebhard: *Sexual behavior in the human female*. Philadelphia: Saunders (1953); Mc Cance, R. A., M. C. Luff u. E. E. Widdowson: Physical and emotional periodicity in women. *Journ. Hygiene* 37, 571 (1937); Sollfrank, R.: *Libidoschwankungen im Menstruationszyklus*. Inaug.-Diss. München 1985; Stopes, M. C.: *Married love*. London: Putnam (1925); Terman, L. M.: *Psychological factor in marital happiness*. New York: McGrawhill (1938); Van Ernde Boas, C.: Variations of libido during the menstrual cycle. *Int. J. Sexol.* 8, 214 (1955)

### Zusammenfassung

Die Meinung ist weit verbreitet, die Zeit höchster Fruchtbarkeit im Zyklus stimme mit der Zeit höchsten sexuellen Verlangens der Frau überein. Diese Ansicht läßt sich nicht aufrechterhalten, wenn man die zehn bestqualifizierten Publikationen über Libido-Schwankungen im Zyklus kritisch betrachtet: Es zeigt sich, daß die Maxima der Libido häufiger im Postmenstruum und im Prämenstruum liegen als in der Zeit optimaler Fruchtbarkeit im Intermenstruum.



Professor  
Dr. Gerhard K. Döring  
Seeleite 9  
D-8031 Seefeld 2



Dr. Reiner Sollfrank  
Sintzelstraße 4  
D-8480 Weiden/Oberpf.