

Quellen Solosex

Name	URL	Aufgerufen am
Podcast SZ: Selbstbefriedigung	https://www.zeit.de/gesundheit/zeit-doctor/2023-02/selbstbefriedigung-partnerschaft-solosex-sexpodcast	24.12.2025
Podcast Under Pleasure mit Christin Chudy: Wenn ich ihn heiß mache, muss ich es bis zum Ende durchziehen?	https://www.podcast.de/episode/677014222/105-hot-stuck-wenn-ich-ihn-heiss-mache-muss-ichs-dann-durchziehen	28.05.2025
Buch: Diana Richardson	Zeit für Weiblichkeit Der tantrische Orgasmus der Frau	2. Auflage 2005 innenwelt Verlag
Polizei für dich: Sexuelle Selbstbestimmung	https://www.polizeifuerdich.de/deine-themen/sexuelle-selbstbestimmung/	28.05.2025
Apotheken-Umschau: Orgamus-Lücke	https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/sex/oh-ja-wie-frau-die-orgasmus-luecke-schliesst-und-was-mann-dagegen-tun-kann-951567.html	24.12.2025
Studie Masturbation	https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-022-02505-2	24.12.2025
Spektrum der Wissenschaft: Selbstbefriedigung	https://www.spektrum.de/kolumne/warum-selbstbefriedigung-gesund-und-gluecklich-macht/2096898#:~:text=%C3%9Cberhaupt%20soll%20sexuelle%20Aktivit%C3%A4t%20den,masturbieren%2C%20wird%20die%20%C3%96strogenproduktion%20angekurbelt.	24.12.2025

Spektrum der Wissenschaft: Selbstbefriedigung Kinder	https://www.spektrum.de/news/selbstbefriedigung-wie-kinder-ihren-koerper-erkunden/1977838	24.12.2025
Stern: Gedankenorgasmen	https://www.stern.de/neon/herz/liebe-sex/sexbewusst/orgasmus-ohne-beruehrung--wie-geht-das---video--8116418.html	24.12.2022
AOK: Selbstbefriedigung	https://www.aok.de/pk/magazin/familie/liebe-sexualitaet/wie-die-fantasie-weibliche-selbstbefriedigung-befluegelt/	25.12.2025
Ritex: Masturbation	https://www.ritex.de/die-masturbation-warum-wir-uns-oefter-selbst-lieben-sollten	25.12.2025
SZ: Aufruf zur Masturbation	https://www.sueddeutsche.de/panorama/masturbation-gesund-queensland-1.5456609#:~:text=Wissenschaftlich%20ist%20erwiesen%2C%20dass%20Selbstbefriedigung,Seiten%20zu%20mehr%20Sport%20gedr%C3%A4ngt.	25.12.2025
OMG yes: App, um Masturbation zu lernen	https://www.omgyes.com/de/get-omgyes	28.12.2025
The female company: Begriffe Vagina, und Vulva	https://buy.thefemalecompany.com/blogs/magazin/vulva-oder-vagina-was-ist-der-unterschied	28.12.2025
Great wall of vagina: Kunstprojekt mit Vulven aus Gips	https://www.thegreatwallofvulva.com/virtual-visit/	28.12.2025

Feuerzeugfilms: Alternatives Porno-Projekt aus Freiburg	http://www.feuerzeugfilms.de/	28.12.2025
Erika Lust: Frauenfreundlicher Porno	https://xconfessions.com/?TBceV&utm_expId=.FRcfojmHRUqZhBr54oiXFg.1&utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F	28.12.2025
DAK Gesundheit: Squirting	https://www.dak.de/dak/doktorsex---alles-ueber-sexuelle-aufklaerung/squirting-2529674.html#/	28.12.2025
G-Punkt	https://www.zueritoday.ch/unterhaltung/was-du-schon-laengst-ueber-den-g-punkt-wissen-solltest-150019218	28.12.2025
Sexologin und Psychologin Ann-Marlene Henning: G Punkt aktivieren	https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/versteckte-lustzone-der-frau-sexologin-zeigt-was-hinter-dem-begriff-g-punkt-steckt-und-wie-sie-ihn-aktivieren_id_12849396.html	28.12.2025
Pinkstinks: Weibliche Lust	https://pinkstinks.de/wieso-heisst-scheide-eigentlich-jetzt-vulva/	29.12.2025
Ostschweiz.ch: Orgasmus-Mythen	https://www.dieostschweiz.ch/artikel/tag-des-orgasmus-fuenf-mythen-und-die-antworten-darauf-dYmBJO3	29.12.2025
Frauengesundheitszentrum: Klitoris Anatomie	https://www.frauengesundheitszentrum.eu/wp-content/uploads/2017/12/2020_10_7_Klitorisgrafiken-und-Text.pdf	29.12.2025

SZ:
Orgasmusrate steigt durch
warme Socken

<https://sz-magazin.sueddeutsche.de/nackte-zahlen-sexkolumne/geile-socke-81158>

29.12.2025

St. Galler Tagblatt:
Körpertherapeutin spricht über
sexuelle Energie

<https://www.tagblatt.ch/leben/von-der-kraft-der-beruhrung-ld.1114167>

28.05.2025

Studie:
Starke Stimulation durch
Vibratoren kann manche
Frauen vorübergehend
abstumpfen

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7678780/>

30.05.2026