

Masterarbeit
Studiengang Sexologie II ISP Uster

zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Arts Sexologie

des FB Soziale Arbeit.Medien.Kultur der Hochschule Merseburg
und
des Instituts für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP Uster

**Akzeptanz von haptischen und körperorientierten Methoden in
Bezug auf die Sexuelle Bildung zum genitalen Selbstbild: Eine
qualitative Untersuchung**

Vorgelegt von
Laura Burkhardt
Matrikel-Nr. 22531



Erstgutachter: Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voß
Zweitgutachterin: Esther Elisabeth Schütz

Abgabedatum
27.01.2020

Abstract

Studien zeigen, dass die Zahl der genitalen Operationen bei Frauen zugenommen hat. Dies kann auf die Unzufriedenheit mit den eigenen Genitalien zurückzuführen sein, was sich wiederum auf die sexuelle Zufriedenheit auswirken kann. Forscher fordern daher Interventionen, die das genitale Selbstbild verbessern. Da nur wenige Angebote für erwachsene Frauen in der Sexuellen Bildungslandschaft existieren – im speziellen auch in Bezug auf das weibliche Genital – wurde die Akzeptanz entsprechender Interventionen bisher kaum untersucht. Das Ziel dieser Arbeit ist es, die Akzeptanz für körperorientierte sowie haptische Methoden in der Sexuellen Bildung in Bezug auf das genitale Selbstbild zu untersuchen, da diese einen Zugang zu einem positiven Körpergefühl ermöglichen können. Dazu wird folgende Forschungsfrage gestellt: Welche Akzeptanz erfahren körperorientierte und haptische Methoden in der Sexuellen Bildung in Bezug auf das genitale Selbstbild in einem Gruppensetting? Um die Forschungsfrage zu beantworten wurde mit 12 Frauen ein Workshop zum genitalen Selbstbild sowie zwei anschliessende Gruppendiskussionen durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen, dass körperorientierte sowie haptische Methoden in Bezug auf das genitale Selbstbild weitestgehend akzeptiert und positiv konnotiert werden. Für die sexuelle Gesundheitsförderung kann dies bedeuten, dass ein Angebot rund um das weibliche Genital, welches körperorientierte sowie haptischen Übungen miteinschliesst, auf Akzeptanz stösst. Weitere Studien zur Erforschung der eigentlichen Wirkung solcher Interventionen werden empfohlen.

VORWORT	5
1. EINLEITUNG	6
1.1 ZIELSETZUNG UND FRAGESTELLUNG	7
1.2 METHODISCHES VORGEHEN.....	8
1.3 AUFBAU DER ARBEIT	8
2. BEGRIFFSDEFINITIONEN.....	9
2.1 SEXUELLE GESUNDHEIT.....	9
2.2 SEXUELLE BILDUNG.....	10
2.3 KÖRPERORIENTIERTE SEXUELLE BILDUNG	11
2.4 HAPTİK IN DER SEXUELLEN BILDUNG	12
2.5 SEXOCORPOREL	13
2.5.1 SEXUELLE SELBSTSICHERHEIT.....	14
2.6 GENITALES SELBSTBILD (GENITAL SELF-IMAGE – GSI)	14
3. WEIBLICHE SEXUALITÄT	15
3.1 WEIBLICHE SEXUELLE ENTWICKLUNG	15
3.2 WEIBLICHE SEXUALITÄT, GENITALE UND KÖRPERLICHE SELBSTWAHRNEHMUNG	17
4. SEXUELLE ERWACHSENENBILDUNG	19
4.1 SEXUELLE BILDUNGSANGEBOTE FÜR FRAUEN IN DER DEUTSCHSCHWEIZ	20
4.2 BILDUNGSANGEBOTE ZUM GENITALEN SELBSTBILD	20
5. METHODEN.....	22
5.1 STUDIENDESIGN	22
5.2 GRUNDSÄTZE QUALITATIVER FORSCHUNG	22
5.3 INTERVENTIONSWORKSHOP	23
5.3.1 WORKSHOPSETTING.....	23
5.3.2 AUSWAHL UND BESCHREIBUNG DER TEILNEHMERINNEN	24
5.3.3 AUFBAU DES WORKSHOPS	25
5.4 GRUPPENDISKUSSION.....	31
5.4.1 ETHISCHE ÜBERLEGUNGEN ZUR GRUPPENDISKUSSION	33
5.4.3 VORGEHEN	33
5.4.3 AUSWERTUNGSVERFAHREN	38
6. ERGEBNISSE.....	41
6.1 BILDUNG DES KATEGORIENSYSTEMS	41
6.2 ZUSAMMENFASSUNG DES KATEGORIENSYSTEMS.....	42
7. DISKUSSION.....	64
7.1 ZUSAMMENFASSUNG UND INTERPRETATION DER ERGEBNISSE	64

7.2 KRITISCHE METHODENAUSEINANDERSETZUNG	68
7.3 SCHLUSSFOLGERUNGEN UND AUSBLICK	69
SCHLUSSWORT	70
QUELLENVERZEICHNIS	71
ANHANG	76
SELBSTSTÄNDIGKEITSERKLÄRUNG	87

Vorwort

«Die Sinne sind die Brücke zwischen Innen und Aussen, zwischen Körper und Umwelt, zwischen Denken, Fühlen und Kommunikation, zwischen Realität und emotionaler Bewertung. Der Mensch kann letztlich nie nicht-sinnlich sein.»

Gies & Koppermann

Als angehende Sexologin ist es mir ein Anliegen, gelerntes in die Praxis umzusetzen. In der vorliegenden Arbeit war es mir daher wichtig, einen direkten Praxisbezug herzustellen. Während des Sexologie Studiums wurde mir bewusst, wie wichtig ein guter Bezug zum eigenen Genital für die sexuelle Gesundheit ist. Dies führte zu der Idee, einen Workshop zum genitalen Selbstbild durchzuführen und diesen auszuwerten.

Danken möchte ich vor allem den mutigen und offenen Frauen, die sich auf den ungewohnten Prozess des Gestaltens und Körpererlebens eingelassen haben. Zudem gilt mein Dank Prof. Dr. Heinz Jürgen Voß, der mich in der Themenfindung unterstützt und mir hilfreiche Anregungen bei der Erstellung der vorliegenden Arbeit gegeben hat. Ein besonderer Dank gilt meinem Lebenspartner, der mich während des Schreibprozesses immer wieder motiviert und in zahlreichen Stunden Korrektur gelesen hat. Als Fachfremder hat er mir zudem aufgezeigt, an welchen Stellen noch Erklärungsbedarf bestand.

1. Einleitung

Auch wenn das weibliche Genital derzeit eine Art Renaissance erlebt und „en vogue“ erscheint (Atlanta, 2016; Brochmann & Dahl, 2018; Libresse Sverige, 2018; Schweiger, 2019), werden Mädchen, trotz vermeintlicher Liberalisierung der Sexualität, häufig immer noch in dem Glauben sozialisiert, dass die Exploration des eigenen Geschlechtes unterbunden werden sollte. Als Folge können sich Scham, Unsicherheit und Ängste in Bezug auf das eigene Geschlecht einstellen und bis ins Erwachsenenalter anhalten. Dies stellt ein Paradox dar in einer Gesellschaft, in der die Darstellung der Genitalien zunehmend an Bedeutung gewinnt, als Beispiel sei hier die Darstellung unbehaarter Vulven auf Pornoseiten genannt (Temple-Smith, Moore, & Rosenthal, 2016). Durch den Trend der vollständigen Intimhaarentfernung scheinen viele Frauen das Gefühl zu haben, dass ihre Labien den ästhetischen Ansprüchen nicht genügen. Viele von ihnen wissen jedoch nicht, dass unterschiedliche Grössen und Formen der inneren sowie äusseren Scheidenlippen normal sind (Temple-Smith et al., 2016). Ein mögliches Ergebnis davon ist der Trend zur chirurgischen Anpassung des Genitalbereiches, insbesondere bei jungen Frauen. Steigende Zahlen der Genitalchirurgie könnten auf die Unzufriedenheit mit dem eigenen Genital zurück zu führen sein. Die International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS, 2018) verzeichnete in den Jahren 2014-2018 einen Anstieg von Labiaplastik von 25%. Bereits im Jahre 2010 gaben Liao, Michala und Creighton zu bedenken, dass diese Operationen mit Risiken verbunden sind und dass alternative Lösungen entwickelt werden sollten, um Frauen einen positiven Zugang zu dem Aussehen ihrer Genitalien zu vermitteln (Liao, Michala, & Creighton, 2010). Eine Studie mit 217 amerikanischen Studentinnen (Schick, Calabrese, Brandi & Zucker, 2010) untersuchte den Zusammenhang der Zufriedenheit mit dem visuellen Erscheinungsbild der Genitalien und dem sexuellen Selbstbewusstsein sowie der sexuellen Zufriedenheit. Die Ergebnisse zeigten, dass sich die Unzufriedenheit mit dem Aussehen des eigenen Genitals negativ auf das Selbstbewusstsein während sexueller Kontakte auswirkte, wodurch auch sexuelle Wertschätzung und die sexuelle Befriedigung abnahmen. Schick et al. (2010) empfahlen daher die Entwicklung von Interventionen, die die Zufriedenheit mit dem Aussehen der weiblichen Genitalien verbessert und somit zu der Entwicklung eines gesunden sexuellen Selbstverständnisses beitragen und langfristige sexuelle Sicherheit und Zufriedenheit mit sich bringen. Da gemäss Bischof (2008, S. 23f.) viele sexuelle Störungen von Frauen, wie zum Beispiel die Dyspareunie oder fehlendes sexuelles Begehren, auf eine gering entwickelte Aneignung des Genitals zurückzuführen sind, gibt es auch aus therapeutischer Sicht einen hohen Lernbedarf.

Da es bisher wenige sexuelle Bildungsangebote für Erwachsene gibt (Pampel, 2016, S. 28; Sparmann, 2015, S. 25) soll mit dieser Arbeit untersucht werden, ob die Akzeptanz für spezifische Interventionen in einem Gruppensetting mit Frauen vorliegt und wie diese Interventionen von den Teilnehmerinnen erlebt werden. In der vorliegenden Arbeit wird der Fokus auf körperorientierte und haptische Interventionsmethoden gelegt, da diese einen Zugang zu einem positiven Körpergefühl durch sinnlich-konkretes Lernen ermöglichen (Sparmann, 2018, S. 12). Dabei orientiert sich die Autorin primär an dem Modell Sexocorporel, das davon ausgeht, dass sexuelles Lernen ein lebenslanger Prozess ist. Ein zentraler Anker des sexuellen Erlebens und damit einhergehender Selbstbestimmung stellt nach dem Modell Sexocorporel die sexuelle Selbstsicherheit dar. Diese kann verstanden werden als die positive und stolze Beziehung zur eigenen Weiblichkeit, zum Körper und zum Genital (Bischof-Campbell, 2012, S. 29). Es ist davon auszugehen, dass ein Bildungsangebot, welches einen verbesserten Zugang zum Genital vermittelt, einen Beitrag zur sexuellen Gesundheitsförderung leisten kann.

Um das Themenfeld einzugrenzen wird der Fokus in dieser Untersuchung auf cis-Frauen gelegt, bei denen die Geschlechtsidentität als Frau mit dem bei der Geburt zugewiesenen und angeborenen weiblichen Geschlecht übereinstimmt (Sigusch, 1992).

1.1 Zielsetzung und Fragestellung

Der aktuelle Forschungsstand zeigt, dass bezüglich der Bildungsangebote für erwachsene Frauen in Bezug auf das genitale Selbstbild Bedarf besteht (Liao et al., 2010). Da bisher nur wenige Angebote im Bereich der sexuellen Bildung für Erwachsene existieren (Pampel, 2016, S. 28; Sparmann, 2015, S. 25), ist auch davon auszugehen, dass zum genitalen Selbstbild nur wenige Angebote in der sexuellen Bildungslandschaft vorhanden sind. Somit ist auch die Akzeptanz solcher Bildungsangebote bisher wenig erforscht. Die vorliegende Arbeit soll einen Beitrag dazu leisten diese Forschungslücke zu schliessen und helfen die Frage zu beantworten, ob sich entsprechende haptische sowie körperorientierte Methoden für die sexuelle Gesundheitsförderung von Frauen in Bezug auf das genitale Selbstbild in einem Gruppensetting eignen.

Auf Basis der Ausgangslage sowie der Zielsetzung, wird folgende Fragestellung abgeleitet:

Welche Akzeptanz erfahren körperorientierte sowie haptische Methoden in der sexuellen Bildung mit Frauen in Bezug auf das genitale Selbstbild in einem Gruppensetting?

1.2 Methodisches Vorgehen

Es wird eine qualitative Vorgehensweise gewählt. Die empirischen Daten sollen dabei aus einer Gruppendiskussion im Anschluss an einen Workshop zum genitalen Selbstbild gewonnen werden. Dazu wird mit einer Gruppe von Frauen ein halbtägiger Workshop durchgeführt. Grundlagen für den Workshop bilden körperorientierte sowie haptische Methoden, welche primär aus dem Sexocorporel Ansatz stammen, sowie ergänzende kognitiv-theoretische Methoden aus der Sexualpädagogik. Bei den anschliessenden Gruppendiskussionen bilden Ton- und Videoaufnahmen die grundlegenden Basisdaten, die anschliessend durch eine Transkription verschriftlich werden. Anschliessend wird das gewonnene Datenmaterial nach Mayring (2015) und Kuckartz (2016) mit einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet. Das Ziel der Gruppendiskussionen ist es, genügend Informationen zu sammeln, um die angewendeten Methoden auf ihre Akzeptanz in einem Gruppensetting hin zu überprüfen.

1.3 Aufbau der Arbeit

Im ersten Teil der Arbeit werden zentrale Begriffe definiert sowie die Entwicklung der weiblichen Sexualität dargestellt. Folgend wird ein Überblick über Angebote in der sexuellen Erwachsenenbildung für Frauen, im speziellen auch in Bezug auf das weibliche Genital, gegeben. Es schliesst sich der Methodenteil an, bei dem die Durchführung des Workshops und das Vorgehen zur Erhebung und Auswertung der Daten erläutert wird. Anschliessend wird das gewonnene Datenmaterial mit der qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet und die Ergebnisse dargestellt. Die Arbeit schliesst mit dem Diskussionsteil sowie einem Ausblick ab.

2. Begriffsdefinitionen

Um eine Einordnung von Begrifflichkeiten sowie deren Abgrenzung zu verwandten Konzepten zu ermöglichen, werden in einem ersten Schritt zentrale Begriffe erläutert.

2.1 Sexuelle Gesundheit

Gemäss der Weltgesundheitsorganisation (WHO, 2010) kann die sexuelle Gesundheit als ein physisches, geistiges sowie soziales Wohlbefinden in Bezug auf die Sexualität verstanden werden. Dabei geht es nicht nur um die Abwesenheit von Krankheiten und Funktionsstörungen, sondern auch um einen positiv erlebten Zugang zu Sexualität und sexuellen Beziehungen. Dabei sollen genussvolle und risikoarme Erfahrungen gemacht werden können, die frei sind von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Um die sexuelle Gesundheit zu erlangen und zu wahren, müssen die sexuellen Rechte eines jeden Individuums anerkannt, geschützt und garantiert werden. Auch die Eidgenössische Kommission für Sexuelle Gesundheit (EKSG, 2015) stützt sich auf die Definition der WHO für Sexuelle Gesundheit sowie sexuelle Rechte und definiert darüber hinaus fünf Handlungsfelder:

Handlungsfeld 1

Förderung, Erhalt und Wiederherstellung der sexuellen Gesundheit als Teil der psychischen Gesundheit.

Handlungsfeld 2

Förderung, Erhalt und Wiederherstellung der reproduktiven Gesundheit.

Handlungsfeld 3

Prävention von HIV (Human immunodeficiency virus) und anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) sowie von Reproductive Tract Infections (RTI).

Handlungsfeld 4

Prävention von sexueller Gewalt.

Handlungsfeld 5

Bildung zur sexuellen Gesundheit.

Das fünfte Handlungsfeld bezieht die Sexuelle Bildung konkret ein und besagt, dass Bildung zur sexuellen Gesundheit in allen Lebensphasen dazu beiträgt, dass Menschen Informationen und Kompetenzen erhalten, um ihre Sexualität selbstbestimmt und in Bezug

zu ihrer sexuellen Orientierung und ihrer Geschlechtsidentität gestalten zu können. Dabei wird Bildung zur sexuellen Gesundheit als ein wichtiger Teil der allgemeinen Bildung gesehen, der präventiven Charakter in Bezug auf sexuelle Gewalt, Diskriminierung, Chancengleichheit, ungewollter Schwangerschaft sowie sexuell übertragbaren Infektionen hat. Flächendeckend wird die Sexualaufklärung dabei im speziellen für Kinder und Jugendliche sowie für Menschen mit Beeinträchtigungen gefordert, um die Chancengleichheit zu gewährleisten. Neben der Sexualaufklärung in der Schule werden auch ausserschulische Angebote für Erwachsene als wichtig erachtet (EKSG, 2015).

2.2 Sexuelle Bildung

Valtl (2013) beschreibt Bildung als aktive Selbstformung eines Individuums, dass sich die Welt selbst aneignet. Der Bildungsbegriff setzt damit auf selbstbestimmtes Lernen und die Autonomieförderung. Gemäss Valtl kann das Bildungsverständnis auch auf die Sexualität übertragen werden. Dies bedeutet, dass bei Sexueller Bildung Individuen als eigenständig Handelnde ernst genommen werden und entsprechend Angebote für ihre Lebenswelt als sinnvoll erscheinen. Auch wenn Wissen an eine Zielgruppe weitergegeben wird, bleibt durch die eigenständige Verwendung durch die einzelnen Individuen der Ausgang offen. Valtl merkt weiterhin an, dass Sexuelle Bildung Menschen befähigen soll, sich mit sexuellen Fragen angstfrei auseinanderzusetzen und eigene Antworten finden zu können. Dabei werden kognitive, emotionale, spirituelle sowie physische Dimensionen eingebunden. Sexualität ist demnach ein lebenslanger Lernprozess, der jedes Lebensalter einbezieht (Valtl, 2013, S. 132ff.).

Ab dem Zeitpunkt der gesellschaftlichen sowie politischen Veränderungen der 1960er und 1970er Jahre, hat sich die Sexualerziehung immer mehr von einem körper- sowie sexualfeindlichen Erziehungsstil distanziert (Sielert, 2012, S. 42) und seither verschiedene Phasen durchlaufen. In den 1960er/1970er Jahren hatte sie primär die kognitive Wissensvermittlung zum Ziel und wurde als *Sexualaufklärung* der Jugend verstanden. In den 1980er und 1990er Jahren erweiterte sie sich zur *Sexualpädagogik*, die sowohl kognitive wie auch soziale und emotionale Kompetenzen förderte, aber auch, mit dem Aufkommen von HIV/AIDS, den Umgang mit sexuell übertragbaren Infektionen vermittelte. Diese Kompetenzen sind grundlegend für die sexuelle Selbstbestimmung (Valtl, 2013, S. 126).

Die Sexuelle Bildung kann als Erweiterung von Sexualaufklärung und Sexualpädagogik verstanden werden und hat sich seit dem Jahr 2000 nach und nach als neuer Begriff etabliert (Sielert & Schmidt, 2012). Dabei richtet die Sexuelle Bildung den Fokus auf

individuelle Ressourcen der sexuellen Identität sowie der Lustgestaltung. Der Begriff der Sexuellen Bildung grenzt sich bewusst von der Pädagogik ab, da keine erzieherischen Anliegen im Vordergrund stehen, sondern das selbstbestimmte sowie eigenaktive Lernen in allen Lebensaltern (Valtl, 2012, S. 128ff.; Sielert, 2012, S. 41).

Sexualaufklärung	Sexualpädagogik	Sexuelle Bildung
Erziehung	Erziehung	Bildung
Präventiv	Präventiv	Präventiv und Selbstformung
Kinder und Jugendliche	Kinder und Jugendliche	Alle Lebensalter
Kompetenzebenen • Kognitive Ebene	Kompetenzebenen • Kognitive Ebene • Emotionale Ebene • Haltungsebene	Kompetenzebenen • Kognitive Ebene • Emotionale Ebene • Haltungsebene • Energetische Ebene • Praktische Ebene • Tiefere körperliche Ebene

Abbildung 1: Vergleichende Darstellung der Phasen in der Sexualerziehung (Valtl, nach Sparmann, 2015, S. 13).

Darüber hinaus beschreibt Valtl (2013) den politischen Einfluss sexueller Bildung. Gemäss Valtl würden sexuelle Themen immer auch gesellschaftlichen Moralvorstellungen unterliegen, die leicht zu manipulativen Zwecken bestimmter politischer Ziele genutzt werden können. Sexuelle Bildung kann Menschen dazu befähigen, sich bewusst mit politisch relevanten Themen wie zum Beispiel sexuelle Gewalt oder Gleichstellung der Geschlechter auseinander zu setzen und sich dementsprechend in einer demokratischen Gesellschaft einzubringen (Valtl, 2013, S. 137). Gemäss Kluge (2013, S. 120) bezieht die Sexuelle Bildung zudem selbst gesammelte Erfahrungen durch eigenständiges Lernen ein und überprüft dadurch das Verantwortungsbewusstsein des eigenen sexuellen Handelns, welches bei Bedarf angepasst werden kann.

2.3 Körperorientierte Sexuelle Bildung

Die Körperarbeit als Bestandteil der Sexuellen Bildung ist nicht klar definiert (Gies & Koppermann, 2004, S. 200), kann aber als das „Lernen vom Körper“ verstanden werden (Gies & Koppermann, 2004, S. 206). Dabei wird der Körper in den Mittelpunkt des Geschehens gestellt. Der Körper ist Träger von Erinnerungen sowie Erfahrungen, fungiert als Spiegel für das momentane Erleben und kann als Bindeglied zwischen der Innen- sowie Aussenwelt eines Individuums verstanden werden. Somit hat der Körper bereits viele

Informationen gespeichert, die kognitiv erst verarbeitet werden müssen. Sexualität wird mit dem Körper erlebt und bindet körperliche Erfahrungen ein. Die Beschäftigung mit dem eigenen Körper kann somit hilfreich sein mehr über die eigene Persönlichkeit in Erfahrung zu bringen und die Identitätsbildung zu unterstützen (Gies & Koppermann, 2004, S. 199ff). Die Körperpsychotherapie stellt für körperorientierte Methoden eine wichtige Quelle dar. Verschiedene körperorientierte Therapierichtungen sollen durch das Einbinden des Körpers psychosomatische Heilungsprozesse anregen. Die Ansätze sind dabei unterschiedlich, gehen jedoch alle von der Wechselwirkung zwischen Körper und Geist aus und verfolgen damit einen ganzheitlichen Ansatz (Marlock & Weiss, 2007). Gemäss Willach-Holzapfel (2018, S. 188ff.) haben Frauen durch jahrzehntelange Unterdrückung auf körperlicher, sexueller, emotionaler und gesellschaftlicher Ebene einen grossen Nachholbedarf, wenn es um die Wiederaneignung des eigenen Körpers geht. Die Körperpsychotherapie kann Frauen helfen, den Körper als Raum zu erleben, der sich sowohl ausdehnen kann wie auch Grenzen hat. Sie kann lernen ihren eigenen Körper zu bewohnen und sich dadurch zu behaupten und abzugrenzen (Willach-Holzapfel, 2018, S. 188ff.). Nach Gies und Koppermann (2004, S. 203) ermöglichen körperbezogene Übungen in einem Gruppensetting das Lernen auf verschiedenen Ebenen, fördern Empathie und Verständnis für andere und erhöhen die Vertrautheit innerhalb einer Gruppe, was das Sprechen über Sexualität erleichtern kann. Gemäss Sparmann (2015, S. 93ff.) bieten vor allem Methoden aus der Körperpsychotherapie, des Sexocorporel-Ansatzes sowie dem tantrischen Bereich mögliche Ansätze für die Sexuelle Bildung von Frauen. Dabei haben sich in Sparmann's praktischen und körperorientierten Arbeiten mit Frauen vor allem das Achtsamkeitsprinzip sowie der Ansatz nach Sexocorporel bewährt (Sparmann, 2017, S. 261). Durch Entspannungs- sowie Wahrnehmungsübungen können die Zusammenhänge zwischen Atem, Muskelspannung sowie Bewegung erforscht werden (Sparmann, 2018, S. 12).

2.4 Haptik in der Sexuellen Bildung

Der Begriff *Haptik* stammt von der griechischen Bezeichnung „haptesthai“ und bedeutet Ergreifen, Anfassen oder Berühren. In einigen deutschsprachigen Wörterbüchern wird die Haptik auch mit der „Lehre vom Tastsinn“ übersetzt und im Lexikon der Psychologie ist festgehalten, dass sich die Haptik mit dem Sinneseindruck der Haut und damit einhergehenden Berührungsempfindungen beschäftigt (Grunwald, 2001, S. 7f.). Gemäss Brockmann und Geiss (2011, S. 37) schliesst die Haptik unter anderem das vielschichtige Entfaltungspotential der Hände ein, das im „Leibgedächtnis“ gespeichert wird. Dadurch kann die Haptik auch als Spiegel der eigenen Biografie und somit als Entwicklungspotential

sowie Selbsterfahrung gesehen werden (Brockmann & Geiss, 2011, S.13ff.). Gemäss Gies und Koppermann (2004, S. 214) ist der Einsatz der Hände, wie beispielsweise das Formen unterschiedlicher Materialien, eine direkte Körpererfahrung. Durch kreatives Arbeiten mit den Händen, kann das innere sowie äussere Erleben ausgedrückt und bearbeitet werden. Ein Objekt, welches mit den Händen erschaffen wurde, kann die notwendige Distanz schaffen um sich mit eigenen Gefühlen sowie Erfahrungen auseinander zu setzen. Durch den Prozess des Gestaltens und der Auseinandersetzung mit den eigenen Sinnen und dem eigenen Körper, kann Freude und Dynamik entstehen. Solche sinnlich-erotischen Körpererfahrungen können das sexuelle Lernen durch eine Dimension erweitern, die durch eine rein sprachliche Aufarbeitung nicht möglich erscheint (Gies & Koppermann, 2004, S. 216). In Bezug auf haptische Wahrnehmung und Sexualität bemerken Seikowski und Gollek (2001, S.242), dass die Haut als Sinnesorgan als „Grundlage sexueller Erregung“ verstanden werden kann, die Wahrnehmungen wie Kälte, Wärme und Berührungen durch die verschiedenen Sinnesrezeptoren erlebbar macht. Diese stehen im direkten Zusammenhang mit sexuellen Sinneseindrücken. In der Sexuellen Bildung kann eine direkte Auseinandersetzung mit Materialien, welche die Sinne anregen, eine konkrete körperliche sowie affektive Berührtheit ermöglichen und damit Zugänge sowohl zu bewussten wie auch unbewussten Prozessen anregen (Gies und Koppermann, 2004, S. 217). Haptische Zugänge können dadurch auch eine affektive Beschäftigung mit gängigen Schönheitsidealen herbeiführen sowie zur Reflexion des eigenen Körpers beitragen (Sparmann, 2018, S. 48).

2.5 Sexocorporel

Der Sexocorporel-Ansatz wurde in den 1980er Jahren von Jean-Yves Desjardins an der sexologischen Fakultät der Universität von Montreal entwickelt. Dabei handelt es sich um einen ganzheitlichen sexologischen Ansatz, der möglichst alle physiologische, emotionale, kognitive und Beziehungselemente einschliesst, die sich auf das sexuelle Erleben beziehen. Im Mittelpunkt stehen dabei das sexuelle Lernen und das Erlangen beziehungsweise Erhalten sexueller Gesundheit (Dejardins, nach Bischof, 2017, S.121f.). Der Fokus liegt dabei auf dem Erwerb von neuen Erfahrungen mit dem eigenen Körper und dem eigenen Geschlecht (Gehrig, 2013, S. 2f.). Auch wenn der Sexocorporel-Ansatz primär im Bereich der Sexualtherapie zu Anwendung kommt, bietet er fundiertes Wissen und konkrete körperorientierten Methoden, welche auch für eine ressourcenorientierte Sexuelle Bildung genutzt werden können (Sparmann, 2015, S. 47f.).

2.5.1 Sexuelle Selbstsicherheit

Die sexuelle Selbstsicherheit wird im Sexocorporel Modell als das stolz sein auf die eigene Weiblichkeit beziehungsweise auf die eigene Männlichkeit verstanden und ist stark mit dem Geschlechtszugehörigkeitsgefühl verbunden (Gehrig, 2013, S. 3). Der Stolz auf das eigene Genital und die Fähigkeit, dieses vor anderen zu zeigen, auch in erregtem Zustand, zählt ebenfalls zu der sexuellen Selbstsicherheit. Die Erotisierung des eigenen Genitals fördert die sexuelle Selbstsicherheit und damit die Stärkung der eigenen Weiblichkeit beziehungsweise Männlichkeit (Bischof, 2010, S. 13). Gelingt es, das Genital positiv in das eigene Körperbild zu integrieren, kann sich dies förderlich auf das sexuelle Begehren sowie auf die Genussfähigkeit auswirken. Dazu zählt auch die Erotisierung des vaginalen Innenraums, wodurch die Penetration als lustvoll erlebt werden kann. Die Aneignung des eigenen Genitals, inklusive Innenraum, kann durch Selbstexploration sowie durch verschiedene Selbstbefriedigungsarten unterstützt werden (Bischof, 2008, S. 23f.). Gemäss Bischof-Campbell (2012, S. 29ff.) kann die Wahrnehmung sowie die Bewertung des eigenen Körpers als wesentliche Grundlage verstanden werden für die sexuelle Selbstsicherheit. Der Bezug zum gesamten Körperbild sowie zum eigenen Genital ist somit für eine zufriedene sowie selbstsichere Sexualität essenziell.

2.6 Genitales Selbstbild (Genital self-image – GSI)

Das Genitale Selbstbild erfasst, als ein Teilgebiet der Körperbildforschung, die subjektiven Gefühle, Einstellungen und Erfahrungen, die Individuen mit ihren Genitalien verbinden (Herbenick & Reece, 2010). Dabei stellt eine positive, negative oder neutrale Einstellung zum eigenen Genital eine bedeutende Komponente für das geistige und körperliche Wohlbefinden dar (Schick et al., 2010). Frauen mit positiver genitaler Selbstwahrnehmung fühlen sich sexuell attraktiver und berichten von besserer sexueller Funktion sowie mehr sexueller Zufriedenheit (Amos & McCabe, 2016; Berman & Windecker, 2008; Schick et al., 2010). Die genitale Selbstwahrnehmung kann somit das sexuelle Verhalten und die Zufriedenheit einer Frau beeinflussen und ist daher eng mit der sexuellen Gesundheit verbunden (Berman & Windecker, 2008). Bei positiver genitaler Selbstwahrnehmung zeigt sich, dass die Bereitschaft höher ist, das Genital einer medizinischen Fachperson zu zeigen. Bei Unzufriedenheit hingegen werden seltener ärztliche Termine vereinbart, was zu einer verringerten medizinischen Vorsorge führt (DeMaria et al., 2012). Frauen wird seitens Ärzten selten das Angebot gemacht über das Aussehen der Genitalien zu sprechen, was zu einer anhaltend schlechten genitalen Selbstwahrnehmung führen kann (Barbara et al., 2015).

3. Weibliche Sexualität

3.1 Weibliche Sexuelle Entwicklung

Bereits Kleinkinder erforschen ihren Körper und können lustvolle Erfahrungen machen. So gehören spielerische Berührungen der Geschlechtsorgane in die erste Lebensphase. Bei positiven Rückmeldungen seitens der Eltern lernt das Kind, dass eigene Berührungen mit einem guten Körpergefühl einher gehen dürfen. Auch das Benennen der Geschlechtsorgane seitens der Eltern hilft dem Kind, einen positiven und lustvollen Zugang herzustellen und beeinflusst seine Sexualität. Im Gegensatz zu Jungen können Mädchen ihr Geschlecht beim urinieren kaum sehen. Dies hat zur Folge, dass manche Mädchen denken, dass sowohl der Urin wie auch der Kot aus der Scheide kommt und sie damit Ekel verbinden (Schütz, Kimmich, & Pavoni, 2013, S. 33ff.). Wird das Kind in dieser Phase von den Eltern begleitet und finden die Geschlechtsorgane zum restlichen Körper vergleichbare Aufmerksamkeit, kann das Kind einen positiven Bezug zu seinem Geschlecht entwickeln (Schütz et al., 2013, S. 33ff.). Im Gegensatz zum Erlernen anderer Fähigkeiten werden sexuelle Entwicklungsschritte jedoch von Eltern und der Gesellschaft meist nur wenig unterstützt und begleitet. Während die ersten Gehversuche eines Kindes oft mit freudigen Emotionen seitens der Eltern einhergehen, löst die Erkundung der Genitalität häufig Unsicherheiten und Ablehnung aus. Kommt es bei motorischen oder sprachlichen Entwicklungsverzögerungen meist zu Beunruhigungen seitens der Eltern, zeigen diese häufige Erleichterung, wenn ihr Kind sich nicht allzu intensiv dem eigenen Genital widmet (Gehrig, 2013). In der schulischen Sexualerziehung finden sich auch heutzutage noch unvollständige Informationen in Bezug auf das weibliche Genital. So sind in vielen Zeichnungen vom weiblichen Unterleib die Klitorisschenkel sowie die Klitorisschwellkörper nicht ersichtlich. Zudem gibt es in Lehrwerken häufig nur wenige Hinweise auf erregbare Regionen des weiblichen Genitals, welchem primär eine Fortpflanzungsfunktion zugesprochen wird. Fehlende Bilder sowie unzutreffende Bezeichnungen der Genitalien können ein „reduziertes Körperschemata“ sowie „fremdvalidierte sexuelle Erfahrungen“ zur Folge haben (Beck, 2018, S. 134ff.).

Gemäss Krüger-Kirn (2016, S. 211ff.) haben Mädchen anfangs einen positiven und lustbetonten Zugang zum eigenen Körper. Dieser nimmt jedoch im Laufe ihrer Entwicklung ab, da kulturelle Zuschreibungen von Weiblichkeit immer mehr in die psychosexuelle Entwicklung eingreifen. Während der Adoleszenz wird die Aneignung des eigenen sexuellen Begehrens häufig unterdrückt beziehungsweise durch tabuisierende Wertungen erschwert (Krüger-Kirn, 2016, S. 211ff.). Somit können „normative Leitbilder“ einer selbstbestimmten

Erkundung des Körpers, und damit auch des weiblichen Genitals, im Wege stehen (Krüger-Kirn, 2013a, S. 411). Häufig werden sich junge Frauen ihrem eigenen Genital erst dann bewusst, wenn sich die erste Menstruation durch Schmerzen und Blutungen ankündigt und manche entwickeln ihr Bewusstsein für das eigene Genital erst mit dem ersten Geschlechtsverkehr. Ein unscharfes Bewusstsein des eigenen Genitals kann aber auch bis ins Erwachsenenalter anhalten (Schifftan, 2018, S. 169). Da die Vagina nur selten mit den Fingern erkundet wird, liegt bei vielen Frauen kein genaues Bild über den vaginalen Innenraum vor (Bischof, 2008). Gemäss Flaake (2012) führt die Aneignung des eigenen Begehrens und des Körpers zu der Entwicklung einer eigenständigen und autonomen Persönlichkeit, die sich von der äusseren Sexualität abgrenzt. Dies kann durch die positive Annahme der Menstruation, als Zeichen von sexueller Lust und Erotik, sowie einem wohlwollenden Zugang zum eigenen Genital und dem weiblichen Körper erreicht werden. Häufig wird die weibliche Genitalität jedoch nicht unter dem Lustaspekt gesehen, sondern als ein Ort des Unbehagens und des Leidens. Auch wird die Sexualität von Mädchen nach wie vor als gefährlicher eingestuft als die Sexualität von Jungen und wird diesen zudem weniger zugestanden. Der sich verändernde Körper von adolescenten Mädchen wird häufig mit einer potentiellen Schwangerschaft in Verbindung gebracht und in diesem Alter als Gefahr gesehen. Die sexuelle Potenz, aktive sexuelle Wünsche und sexuelles Begehren werden primär den männlichen Adolescenten zugestanden (Flaake, 2012). Flaake merkt zudem an, dass das Bild vom eigenen Körper sowie die Empfindungen von jungen Mädchen stark durch gesellschaftliche Bilder von weiblichen Körpern geprägt sind. Sie erwähnt weiterhin, dass das vorherrschende Weiblichkeitsbild nicht zwischen Begehren und Begehrt-Werden ausgeglichen ist. So ist das Begehren in der Gesellschaft den Männern zugeteilt und das Begehrt-Werden den Frauen. Dadurch kann die vermutete Beurteilung des Gegenübers auf das Äussere in den Vordergrund und das eigene Selbstwertgefühl in den Hintergrund treten. Die Körperwahrnehmung findet somit zuerst über das Gegenüber statt, bevor ein eigener positiver Bezug zum Körper entwickelt wird. Der Stolz von adolescenten Mädchen auf den eigenen Körper entwickelt sich demnach vor allem durch die Bewertung des Aussehens und der Schönheit von aussen anstelle eines eigenen körperlichen Begehrens (Flaake, 2001). Gemäss Flaake sind sowohl Körperwahrnehmungen wie auch das Körpererleben entscheidende Faktoren für die Geschlechtsidentität. Sie sind prägend für das Selbstbild und ermöglichen diejenige Formung von Selbstbewusstsein, welche im Körper verankert ist (Flaake, 2004, S. 47). Helmer (2012, S. 73) bemerkt, dass Mädchen und Frauen häufig ein instabiles Selbst in Bezug auf Ihren Körper besitzen und die Wahrnehmung von Körpersignalen wenig ausgeprägt ist. Nach Martin (2012, S. 675) ist das Wohlfühlen im eigenen Körper jedoch eine wesentliche Grundlage, um eine befriedigende Sexualität zu erfahren. Wie bereits in der Einleitung erwähnt wurde und im

Folgenden noch weiter aufgezeigt werden soll, zeigt sich, dass die Unzufriedenheit mit dem Körper auch unter jungen erwachsenen Frauen verbreitet ist (Neon, 2008, 2014); Das Körperbild spielt demnach eine wichtige Rolle für das sexuelle Wohlbefinden und beeinflusst sowohl die sexuelle Sicherheit als auch die sexuelle Befriedigung (Schick et al., 2010). Erwachsene Frauen befinden sich an einer anderen Stelle ihrer Sexualität als Adoleszente. Die unterschiedlichen Erfahrungen wirken sich im Verlauf des Lebens auf die Körperwahrnehmung sowie das sexuelle Erleben aus. Erwachsene Frauen wurden durch ihr Elternhaus, Peergruppen und gelebte Partnerschaften geprägt und eigneten sich dadurch einen Umgang mit ihrer Körperlichkeit sowie sexuelle Kompetenzen auf kognitiver und emotionaler Ebene an. Auch im Bereich kontraceptiver Methoden und Familienplanung haben sie sich Wissen erarbeitet und eine entsprechende individuelle Haltung dazu entwickelt. Besonders nachhaltig wirkt sich die Mutterschaft auf das Körpererleben aus, da sich durch Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit das bisher erworbene Körperbild stark verändert (Tschudin, 2016: S. 208ff.). Zudem können sich Menopause, Krankheiten und Altersveränderungen auf das Körpererleben und damit auf die Sexualität auswirken. Durch die Verkettung von den verschiedenen Faktoren werden sexuelle Lernprozesse angeregt und herausgefordert. Fortlaufendes sexuelles Lernen stellt damit eine individuelle sowie vielfältige Entwicklung dar (Sparmann, 2017, S. 259). Neben biografischen Aspekten sind auch soziokulturelle Faktoren prägend für die weibliche Sexualität. So haben die sexuelle Revolution und die Frauenbewegung die Voraussetzungen für die sexuelle Selbstbestimmung von Frauen in westlichen Gesellschaften geschaffen, nachdem ihnen über Jahrhunderte ihre eigene Sexualität aberkannt wurde (Sigusch, 2013). Auch wenn in den letzten Jahren eine vermeintliche Liberalisierung der Sexualität stattgefunden hat, gingen diese nicht automatisch mit einer Steigerung der sexuellen Zufriedenheit, welche mit der subjektiven Körperaneignung und der eigenen sexuellen Lust zusammenhängt, einher. Dies stellt sich für viele als herausfordernd dar, da es in diesem Bereich so gut wie keine Unterstützung gibt (Sparmann, 2015, S. 19).

3.2 Weibliche Sexualität, genitale und körperliche Selbstwahrnehmung

Frauen werden durch gesellschaftliche Idealvorstellungen, die zum grossen Teil medial vermittelt werden, wenig in ihrem individuellen körperlichen Erleben unterstützt und messen sich demnach häufig an der verinnerlichten Fremd- und Aussenwahrnehmung (Sparmann, 2015, S. 19). Das durch die Medien vermittelte Bild von weiblichen sexualisierten Körpern trägt dazu bei, dass der eigene Körper und die eigene Sexualität abgewertet werden (Stirn & Pica, 2016, S. 154ff.). Die Körperideale in der heutigen Gesellschaft verbinden vor allem die Attraktivität und die Funktionalität von weiblichen Körpern und mit einer

dementsprechenden sexuellen Leistungsfähigkeit (Hinz, Brähler, Brosig, & Stirn, 2006). Dies wiederum beeinflusst das Körpererleben sowie das sexuelle Erleben von Frauen und ihre sexuelle Selbstsicherheit. Erwachsene Frauen bewegen sich demnach zwischen ihrer biografischen Entwicklung und durch die Medien verinnerlichten Idealvorstellungen. Vor allem die Besorgnis in Bezug auf den genitalen Geruch, das Aussehen und die sexuelle Funktion wirkt sich signifikant auf sexuelle Erfahrungen von Frauen aus (DeMaria, Hollub & Herbenick 2011; Fudge & Byers, 2017). Frauen, die mit ihrem Genital unzufrieden sind, zeigen dabei häufig ein eher risikoreiches sexuelles Verhalten (Schick et al., 2010). Die genitale Selbstwahrnehmung wird zudem von der Menstruation beeinflusst. Während der monatlichen Blutung lässt sich bei vielen Frauen eine negative genitale Selbstwahrnehmung feststellen, da diese durch Geruch und Hygiene beeinflusst wird und in Folge häufig mit Scham verbunden ist (Chandra-Mouli & Patel, 2017; Chrisler, Marván, Gorman, & Rossini, 2015). Die Literatur deutet darauf hin, dass die Wahrnehmung der Genitalien von Frauen durch die Medien beeinflusst wird. Dadurch könnte, wie bereits in der Einleitung erwähnt, auch die steigende Zahl genitaler kosmetischer Operationen erklärt werden (DeMaria, Hollub, & Herbenick 2012; Fahs, 2014; Koning, Zeijlmans, Bouman, & van der Lei, 2009; Schick, Rima, & Calabrese, 2011; Sharp & Tiggemann, 2016; Sharp, Tiggemann, & Mattiske, 2016). Zudem wissen nur wenige Frauen, wie andere weibliche Genitalien aussehen, da sie nicht von Ärzten darüber aufgeklärt werden. Dies wiederum kann zu Unzufriedenheit mit dem Aussehen der eigenen Genitalien führen (Laan, Martoredjo, Hesselink, Snijders, & van Lunsen, 2017; Lloyd, Crouch, Minto, Liao, & Creighton, 2005; McDougall, 2013). Gesellschaftliche Schönheitsstandards, einschließlich einer genormten Vulva, können zusätzlich dazu führen, dass Frauen mit ihren vielfältigen Genitalien unzufrieden sind (Barbara, Facchin, Meschia, & Vercellini, 2015; Fahs, 2014; Sharp et al., 2016). Durch Sexuelle Bildung können Frauen darin unterstützt werden, verinnerlichte Bilder zu reflektieren und der eigenen Sexualität sowie dem Körper lustvoll und neugierig zu begegnen (Sparmann, 2017, S. 259).

4. Sexuelle Erwachsenenbildung

Wie bereits erwähnt, kann Sexualität gemäss Kluge als ein lebenslanger Prozess, welcher entwicklungsbedürftig sowie entwicklungsfähig ist, verstanden werden; dies wiederum bedeutet, dass eine konstante und angemessene Förderung bis ans Lebensende stattfinden sollte (Kluge, 2013, S. 122). Im Gegensatz zum Kindes- und Jugendalter ist das Erwachsenenalter, mit dem Eingehen von Partnerschaften oder konkreten sexuellen Handlungen, in einem viel grösseren Ausmass Ursache für sexuelle Veränderungen. Diese Veränderungen, insbesondere wenn sie durch Lernprozesse angestossen werden, können tiefgreifende Bereiche wie die Geschlechtsidentität oder die sexuelle Orientierung berühren; auch sexuelle Vorlieben und Normen können sich im Laufe des Lebens verändern (Sielert & Schmidt, 2013, S. 12). Valtl betont, dass Bildung mit Respekt vor der Selbstbestimmung jedes Individuums einhergehen und die individuellen Interessen ansprechen sollte. Dabei geht es vor allem darum, Möglichkeiten für die Reflexion anzubieten sowie einen Austausch anzuregen (Valtl, 2013, S. 135).

Obwohl sich das Feld der Sexuellen Bildung für alle Lebensalter geöffnet hat, gibt es gemäss Sparmann (2015, S. 25) nur wenige Angebote zur Sexuellen Bildung für Erwachsene. Auch Pampel (2019, S. 28) kommt zu dem Schluss, dass nur wenige Bildungsangebote zur Sexualität von Erwachsenen im deutschsprachigen Raum existieren, die sich „auf das Selbstverständnis von Sexueller Bildung beziehen“. Valtl (2013, S. 134f.) weist darauf hin, dass Sexuelle Bildungsangebote für Erwachsene überwiegend fern der klassischen Sexualpädagogik stattfinden, wie zum Beispiel im tantrischen Bereich; hierbei werden konkrete sexuelle Fähigkeiten aus verschiedenen Kulturen vermittelt. Auch Tuidier et al. (2012, S. 20) bemerken, dass die Erwachsenensexualität bisher wenig Raum in der Sexualpädagogik einnimmt. Sparmann (2015, S. 13) ist der Auffassung, dass neue Lernfelder erschlossen, sowie neue Arbeitsmaterialien für die Sexualität von Erwachsenen erarbeitet werden sollten. Speziell für die Sexuelle Bildung von Frauen weist Sparmann (2015, S. 19) auf den Bedarf hin, Anregungen für das Körpererleben zu entwickeln, um den Zugang zum eigenen Körper von Frauen lustvoll zu fördern. Flaake (2012) bemerkt, dass es für junge Frauen in der Aneignung ihrer Körperlichkeit nach wie vor kaum Angebote gibt, welche ihre sexuelle Potenz, eigene erotische Wünsche und ein aktives sexuelles Begehren unterstützen. Nach Flaake (2012) bedeutet die Aneignung des Körpers und des eigenen Begehrens für Frauen, dass sie sich von der äusseren Sexualisierung abgrenzen und zu einer eigenständigen und autonomen Person entwickeln. Dies kann durch einen wohlwollenden Zugang zum eigenen Geschlecht und dem weiblichen Körper erreicht werden.

4.1 Sexuelle Bildungsangebote für Frauen in der Deutschschweiz

Diese Untersuchung wurde in der Deutschschweiz durchgeführt. Auch in dieser Region lassen sich nur wenige Angebote finden, die sich mit dem Grundgedanken der Sexuellen Bildung vereinbaren lassen. Angebote speziell für Frauengruppen existieren vor allem im körperorientierten Bereich wie zum Beispiel im Kurs „Weibliche Lust auf Genuss“ des *Zürcher Instituts für klinische Sexologie und Sexualtherapie*. Dieser Kurs basiert auf dem Modell Sexocorporel und richtet sich an Frauen, die sich mehr Genuss in ihrer Sexualität wünschen und hat zum Ziel durch Wahrnehmung der eigenen Körperlichkeit mehr Sinnlichkeit zu erleben. Dabei werden bereits erworbene sexuelle Fähigkeiten erweitert (Gubler & Andreska, 2019). Auch im tantrischen Bereich gibt es einige wenige Angebote wie zum Beispiel das Seminar „Orgasmic Yoga für Frauen“ des *International Institutes for Sexological Bodywork* in Zürich. Auch dieses Angebot richtet sich spezifisch an Frauen und wird in einer Gruppe durchgeführt. Bei diesem Kurs soll der Raum für sinnliche und lustvolle Körpererfahrungen geöffnet werden, dabei steht es den Anwesenden frei, ob sie sich entkleiden möchten (Hierling, 2020).

4.2 Bildungsangebote zum genitalen Selbstbild

Bildungsangebote, die sich auf das genitale Selbstbild beziehen finden sich in der Deutschschweiz ebenfalls eher spärlich. In Bezug auf das weibliche Genital existieren vor allem Angebote mit tantrischen sowie körperorientierten Ansätzen oder Selbstuntersuchungsgruppen. So bietet das *Sexological Bodywork Institut* in Zürich einen Kurs mit dem Titel „Vulva-Vaginales Mapping – Landkarte zur Erkundung der weiblichen Sexualität“ an. Der Kurs beinhaltet neben Wissensvermittlung rund um das weibliche Genital, auch Übungen zur Achtsamkeitsschulung sowie der Atembeobachtung. Zudem findet ein „Vulva-Vaginales Mapping“ statt, bei dem jeweils zwei Frauen das Genital des Gegenübers erkunden. Dadurch soll die Körperwahrnehmung differenzierter sowie bewusster wahrgenommen und der Weg geöffnet werden zu einer erfüllenden Sexualität (Wanka, 2020). Unter dem Titel „Viva la Vulva – Zeit für Lust und Sinnlichkeit“ bietet eine Sexualberaterin einen Kurs speziell für Frauen an, der sich rund um das weibliche Geschlecht dreht. Ziel des Kurses ist es Scham abzubauen, Wissen zu vertiefen sowie Sinnlichkeit und Lust in der Sexualität zu fördern. Dieser Kurs wird bekleidet angeboten (Lustenberger, 2020). Auch im künstlerischen Bereich lassen sich Workshops zum weiblichen Genital finden. Bei dem Projekt „Wondervulva“ geht die Selbsterfahrung mit einem Kunstprojekt und Wissensvermittlung einher. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, sich unter fachkundiger Anleitung mit einem Spiegel sowie einem Spekulum selbst zu erkunden.

Zusätzlich kann ein anonymes Vulva-Portrait angefertigt werden, das Teil einer fortlaufenden Ausstellung wird. Die Initiatorin* stellt zudem kunstvoll in Szene gesetzte Bilder von verschiedenen Vulven aus. Ziel des Projektes ist es, das Selbstbild zu stärken, Kenntnisse über die weibliche Anatomie zu erlangen sowie die Vielfalt der verschiedenen Erscheinungsformen aufzuzeigen (Scherer, 2018). Im Rahmen des Imagine Festivals, das jährlich in Basel stattfindet und von terre des hommes Schweiz unterstützt wird, wurde der Film „Viva la Vulva“ gezeigt mit anschliessender Bemalung von Vulva-Skulpturen, die anschliessend mitgenommen werden konnten. Die Veranstaltung hatte zum Ziel gesellschaftliche Probleme von Frauen* zu thematisieren und sich darüber auszutauschen (Imagine Festival, 2019).

Es zeigt sich, dass vor allem in jüngster Zeit einige Angebote in Bezug auf das weibliche Genital initiiert wurden. Dies kann darauf zurückzuführen sein, dass das weibliche Geschlecht wieder präsenter in der Gesellschaft und „en vogue“ ist. Jedoch ist die Anzahl solcher Angebote nach wie vor gering.

5. Methoden

5.1 Studiendesign

Bei der vorliegenden Untersuchung handelt es sich um eine empirisch qualitative Studie mit explorativem Charakter. In einem ersten Schritt wurden Literaturrecherchen mit Pubmed, Google Scholar und dem System der Zentralbibliothek Zürich durchgeführt sowie der Durchsicht von passenden Referenzangaben in Fachbüchern. Anschliessend wurde die Fragestellung formuliert sowie das Vorgehen zur Datenerhebung und -auswertung geplant. Schliesslich führte die Autorin einen Interventionsworkshop zum genitalen Selbstbild durch, der die Basis dieser Arbeit bildete. Zur Auswertung des Workshops wurden zwei Gruppendiskussionen geführt, die anschliessend transkribiert und mithilfe der «Qualitativen Inhaltsanalyse» von Philipp Mayring analysiert wurden. Im Anschluss daran folgte die Interpretation der Ergebnisse zur Beantwortung der Forschungsfrage.

Folgende Kapitel sollen einen Überblick über einige Grundsätze qualitativer Forschung, den Interventionsworkshop, die verwendete Methode der Gruppendiskussion sowie der Inhaltsanalyse geben.

5.2 Grundsätze qualitativer Forschung

Die qualitative Forschung hat einen explorativen Charakter und zeichnet sich durch Offenheit gegenüber dem Untersuchungsfeld sowie den darin handelnden Personen aus (Lamnek, 2010, S. 230). Ziel der qualitativen Forschung ist es, bestimmte soziale Vorgänge differenziert und tiefgründig zu analysieren. Im Gegensatz zu quantitativer Forschung sollen „subjektive Wirklichkeiten und subjektive Sinnkonstruktionen und Alltagstheorien untersucht, Lebenswelten von innen heraus beschrieben, individuelle Sichtweisen und Meinungen oder Motive analysiert werden“ (Misoch, 2015, S. 2). Bestandteil des Forschungsprozesses ist dabei das Verstehen, das durch Kommunikation zwischen Forschenden und der erforschten Person entsteht (Lamnek, 2010, 20f.). Die qualitative Forschung macht damit die unterschiedlichen subjektiven Einstellungen von Individuen deutlich (Flick, 2011, S. 29). Dabei orientiert sie sich stark am Alltagsgeschehen und Wissen der Erforschten (Breuer, 2010, S. 37). Durch das Verzicht auf die Bildung von Hypothesen im Vorfeld können aufschlussreiche Informationen gesammelt (Breuer, 2010, S. 20) und durch die Entdeckung neuer Forschungsergebnisse empirisch begründete Theorien entwickelt werden (Flick, 2011, S. 27). Die Einordnung von Aussagen und Beobachtungen im

Forschungsfeld bedingt ein entsprechendes Hintergrundwissen über den zu untersuchenden Gegenstand (Flick, 2011, S. 74).

Die folgende Untersuchung machte von qualitativen Forschungsmethoden Gebrauch, um Daten zur subjektiven Sichtweise von Frauen hinsichtlich körperorientierter sowie haptischer Methoden im Rahmen des durchgeführten Interventionsworkshops zu erlangen. Als qualitatives Forschungsinstrument wurde dazu die Gruppendiskussion gewählt.

5.3 Interventionsworkshop

Im Folgenden soll ein Überblick über den durchgeführten Interventionsworkshop gegeben werden. In einem ersten Schritt wird das Workshopsetting erläutert. Anschliessend wird die Auswahl der Teilnehmerinnen beschrieben sowie der Aufbau des Workshops mit den einzelnen Workshopelementen. Da es in der Sexuellen Erwachsenenbildung kaum Konzepte und Methodenbücher gibt (Tuider, Müller, Timmermanns, Bruns-Bachmann, & Koppermann, 2012, S.21) orientierte sich die Autorin primär an Vorlesungsinhalten des Masters in Sexologie am Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie Uster (ISP) sowie an Sparmanns Methodensammlung für körperorientierte Methoden für die Sexuelle Bildung von Frauen; diese schliesst sich an die emanzipatorische Sexualpädagogik an und hat zum Ziel, ein „lustfreundliches“ sowie „sexualitätsbejahendes Lern- und Erfahrungsfeld“ zu ermöglichen (Sparmann, 2018, S. 11).

5.3.1 Workshopsetting

Zeitlicher Rahmen

Für ein Format welches Körperarbeit beinhaltet, sollte genügend Zeit eingeplant werden (Gies & Koppermann, 2004, S. 203). Durch länger andauernde gemeinsame Erlebnisse können eine Vertrauensebene sowie Reflexionsmöglichkeiten entstehen. Sparmann (2018, S. 16) empfiehlt daher Seminarstrukturen, die sich entweder auf mehrere Tage verteilen oder Kompaktseminare von drei bis vier Stunden Dauer. Die Autorin entschloss sich einen halbtägigen Workshop durchzuführen. Neben eines ausreichenden Zeitfensters war dadurch auch die Möglichkeit eines „laborhaften Schutzraumes“ gegeben (Sparmann, 2018, S. 16).

Räumlichkeiten

Sparmann (2018, S. 16) empfiehlt für körperorientierte Methoden grosse, helle Räumlichkeiten, welche nicht einsehbar sind. Zudem sollten Sitzkissen, Matten sowie Stühle vorhanden sein. Tuidor et al. (2012, S. 25) merken an, dass die Raumgestaltung wichtig für die Grundatmosphäre sei und dass diese zudem die Haltung der Leitung zu erkennen gebe. Körperorientierte Methoden im Bereich der Sexualität schliessen sowohl das körperliche Erleben sowie Sinnlichkeit mit ein. In der Raumgestaltung sollten daher sinnliche Aspekte wie beispielsweise Kerzen und Blumen berücksichtigt werden (Sparmann, 2018, S. 16). Die Autorin entschied sich dazu, den Workshop in einem ihr bereits vertrauten Yogastudio durchzuführen, da dieses gross, hell und mit dem benötigten Equipment ausgestattet war. Am Tag des Workshops verteilte die Autorin im Raum Blumen und legte genügend Matten und Kissen zurecht, um eine einladende Atmosphäre zu schaffen. Zudem stellte sie Tee und Snacks für die Pausen bereit.

5.3.2 Auswahl und Beschreibung der Teilnehmerinnen

Da die Gruppengrösse bei einem körperorientierten Vorgehen in Bezug auf die Gruppendynamik eine zentrale Rolle spielt, sollten mindestens 8 und höchstens 20 Frauen an einem Gruppensetting teilnehmen (Sparmann, 2018, S. 16). Die Autorin entschloss sich daher für eine Teilnehmerinnenzahl von 10 bis 12 Frauen. Um in Erfahrung zu bringen ob verschiedene Altersgruppen auf die Ausschreibung des Workshops ansprechen, entschied sich die Autorin keine Alterseingrenzung vorzunehmen.

Vier Wochen vor dem Workshop wurde eine Anzeige bei *Spontacts* erstellt [Anhang 1]. Spontacts ist eine Internetplattform mit hoher Mitgliederzahl, bei der sowohl private wie auch öffentliche Veranstaltungen erstellt werden können. Da sich bis zwei Wochen vor dem geplanten Datum des Workshops jedoch nur eine Frau verbindlich angemeldet hatte, entschied sich die Autorin zusätzlich in ihrem erweiterten Bekanntenkreis nach weiteren Teilnehmerinnen zu suchen. In kurzer Zeit konnten so weitere 11 Frauen im Alter zwischen 24 und 58 Jahren gefunden werden. Den Grossteil der Frauen kannte die Autorin nicht persönlich beziehungsweise hatte diese vorab nur flüchtig kennengelernt.

Bei den Teilnehmerinnen handelte es sich um 12 in der Schweiz wohnhaften Frauen im Alter zwischen 24 und 58 Jahren. Fünf der Frauen kamen ursprünglich aus Deutschland, eine der Frauen stammte aus Tschechien. Wo diese Frauen aufgewachsen waren und wie lange sie bereits in der Schweiz wohnhaft sind, wurde nicht evaluiert. Alle Frauen

sprachen fließend Hochdeutsch beziehungsweise Schweizerdeutsch. Mehr als die Hälfte der Frauen waren jünger als 35 Jahre. Die Berufe waren sehr unterschiedlich und reichten von Kauffrau über Ergotherapeutin bis hin zu Künstlerin oder wissenschaftlicher Mitarbeiterin. Insgesamt wiesen die Frauen einen mittleren bis hohen Bildungsstand auf. Die Freizeitaktivitäten der Frauen waren durchmischt. Es zeigte sich jedoch, dass der Grossteil der Frauen körperorientierten Hobbies nachging wie beispielsweise Tanzen und Yoga.

Alter	Beruf	Ausbildungsstand	Hobbies
24	Buchhändlerin	Berufsmatura	Lesen, Musik hören, Tanzen
28	Doktorandin	Masterabschluss	Paartanz, Schwimmen, Tauchen
29	Landschaftsarchitektin	Masterabschluss	Zeichnen, Gruppensport
31	Erzieherin	Realschule	Natur, Tanzen
32	Ergotherapeutin	Fachabitur	Tanzen, Meditieren, Yoga
33	Ergotherapeutin	Fachhochschule	Tanzen, Singen
35	Psychologin	Masterabschluss	Paartanz
37	Assistentin	Kaufmännische Lehre	Wandern, Schwimmen, Skifahren, Yoga
44	Fotografin	Masterabschluss	Tango tanzen, Reisen, Wandern
46	Bewegungstherapeutin	Sekundarschule	Zeichnen, Spazieren, Tanzen
58	Künstlerin, Pädagogin	Masterabschluss	Kreativ-Künstlerisches, Wandern, Schwimmen, Tai-Chi

Tabelle 1: Übersicht der Teilnehmerinnen¹

5.3.3 Aufbau des Workshops

Die Autorin leitete den Workshop selbst und orientierte sich für den Aufbau an den Empfehlungen von Sparmann (2018, S. 16). Diese beinhalten eine Eröffnungsphase, Erfahrungseinheiten, Wissenseinheiten, die Möglichkeit Erfahrungen auszutauschen sowie eine Abschlussphase.

¹ Eine der Frauen nahm nicht an den anschliessenden Gruppendiskussionen teil und ist daher nicht in der Tabelle aufgeführt.

Eröffnungsphase

Die Eröffnungsphase hatte zum Ziel, dass sich die Teilnehmerinnen kennenlernen und einen Überblick über den Ablauf des Workshops und des Themas erhalten (Sparmann, 2018, S. 17). Nachdem alle zwölf Teilnehmerinnen eingetroffen und sich in einem Halbkreis um die Gruppenleiterin versammelt hatten, wurde der Workshop eröffnet. Der Fokus lag hierbei auf der Einführung ins Thema sowie dem Ablauf des Programms. Die Gruppenleitung bat die Teilnehmerinnen sich jeweils mit Vornamen vorzustellen und den Beweggrund für die Teilnahme an dem Workshop mitzuteilen. Es zeigte sich, dass diese Form des Kennenlernens die Gruppendynamik bereits anregte. Um ausserdem ein Kennenlernen auch auf der Körperebene zu ermöglichen und den Körper gleich zu Beginn in den Workshop mit einzubeziehen (Sparmann, 2018, S. 17), wählte die Autorin ein Wahrnehmungsspiel, welches aus der Theaterpädagogik stammt und bei welchem die Aufmerksamkeit füreinander im Mittelpunkt steht (Sparmann, 2018, S. 23). Bei diesem „Warm-Up“ sollten die Teilnehmerinnen durch den Raum gehen und diesen zunächst wahrnehmen. Folgend sollten sie die Aufmerksamkeit zuerst auf sich selbst und dann auf die anderen Teilnehmerinnen im Raum lenken. Auf ein Klatschzeichen seitens der Gruppenleitung blieben die Frauen stehen und schlossen die Augen. Anschliessend sollten sie durch einen Fingerzeig erraten, wo im Raum sich die Frauen befanden, die beispielsweise braune Haare haben. Dies wurde einige Male mit unterschiedlichen Körpermerkmalen wiederholt.

Einstieg ins Thema

Um in das Thema einzusteigen, entschied sich die Autorin für eine klassische Methode aus der Sexualpädagogik mit dem Namen „PeniVagiTus“. Ziel dieser Methode ist es, die Sprachfähigkeit zum eigenen Genital anzuregen, um einerseits einen Konsens zu finden zur Bezeichnung der Genitalien sowie andererseits Diskussionen über gesellschaftliche Prägungen im Sprachgebrauch zu initiieren (Tuider et al., 2012 S. 130). In einem ersten Schritt sammelten die Teilnehmerinnen Begriffe zum weiblichen Genital [Anhang 2]; dazu wurde ihnen seitens der Gruppenleitung mitgeteilt, dass die Begriffe keiner Wertung unterliegen sollen und dass umgangssprachliche Begriffe, auch solche vulgärer oder peotischer Natur, ebenso verwendet werden können wie formelle Begriffe. Danach sollten die Teilnehmerinnen für sich bestimmen, welche der Begriffe sie positiv oder negativ konnotierten. Zudem wurde diskutiert, welche der Begriffe im medizinischen Bereich Verwendung finden und welche im Freundeskreis oder in Partnerschaften. Auch wurde seitens der Gruppenleiterin dazu angeregt, sich über Begrifflichkeiten des weiblichen Genitals auszutauschen, welche im Kindesalter genutzt wurden. Anschliessend einigte man sich

auf zwei Begriffe für den weiteren Verlauf des Workshops (Sparmann, 2018, S. 64f.): Yoni und Vulva.

Wissensvermittlung

Im Anschluss an das Sammeln der Begriffe zum weiblichen Genital folgte eine Wissens-einheit. Die Wissensvermittlung ist ein wichtiger Bestandteil der Sexuellen Bildung, die nach der emanzipatorischen Denkweise eine wissenschaftlich begründete sowie aktuelle und ideologiefreie Sicht auf Sexualität ermöglichen soll (Valtl, 1997). Durch die Faktenvermittlung können persönliche Erfahrungen in einen objektiven Rahmen eingebettet und dadurch die kognitive Kompetenz und die Sprachfähigkeit unterstützt werden. Zudem können auf diese Weise Fragen geklärt und Mythen aufgedeckt werden (Sparmann, 2018, S. 17). In der Wissensseinheit wurden mithilfe des Paomi-Modells² grundlegende Informationen rund um das weibliche Genital vermittelt; dies beinhaltete den äusseren, sichtbaren Teil des Genitals sowie weiterführend die Vagina und die inneren Geschlechtsorgane. Dabei wurde nicht nur Wissen zum Aufbau des weiblichen Genitals vermittelt, sondern auch zu den entsprechenden Funktionen.

Körperarbeit, Teil I

Nach einer Pause folgte der erste Teil der körperorientierten Methoden. Um ein anatomisches Verständnis vom Becken auf der Körperebene zu erlangen, wurde der Becken-Check nach dem Ansatz von Sexocorporel durchgeführt (Sparmann, 2018, S. 90). Dafür wurden die Frauen in einem ersten Schritt angeleitet, stehend ihr Becken von aussen abzutasten und zu spüren, welche Teile des Beckens sie wahrnehmen können. In einem zweiten Schritt sollten die Hände auf das Kreuzbein sowie das Schambein gelegt werden, um ein Gefühl für den Abstand zu bekommen. Es folgte das Abtasten des Steissbeines, der Beckenschaufel sowie der Sitzbeinhöcker. Anschliessend zeigte die Gruppenleitung den Frauen ein Modell des Beckens und ging auf etwaige Fragen ein. In Anlehnung an eine Körperwahrnehmungsübung aus dem Sexocorporell-Ansatz (Bischofberger, 2017), welche zum Ziel hat, spielerisch in Kontakt mit dem eigenen Körper zu treten und diesen wahrzunehmen – im speziellen auch den Beckenbereich sowie das Genital – motivierte die Gruppenleitung die Teilnehmerinnen dazu, sich zu Musik frei durch den Raum zu bewegen. Dabei sollte die Wahrnehmung immer wieder auf das Becken sowie das Genital gelenkt und mit diesem durch den Raum *spaziert* oder *getanzt* werden. Den Teilnehmerinnen war es freigestellt, ob und wie sie sich bewegten. Nach Ende der Musik konnten die

² Bei den Paomi-Modellen handelt es sich um Aufklärungsmodelle der Geschlechtsorgane aus Stoff (<https://www.paomi.de>)

Teilnehmerinnen entweder noch einen Moment durch den Raum laufen, oder sich setzen und nachspüren, was der freie Tanz in ihrem Körper und speziell in ihrem Genital ausgelöst hatte.

Haptischer Teil

Nach der körperorientierten Methode folgte der haptische Teil. Dabei orientierte sich die Autorin an der sexualpädagogischen Methode „Geschlechterknete“ (Düring, Fischer, Rutsche, & Müller 2011, S. 57f.) sowie den Erläuterungen von Sparmann (2018, S. 48f.) und Schütz (2017). Bei dieser Methode werden handgrosse Skulpturen der Vulva mit einer Modelliermasse geformt. Durch eine solche Selbsterfahrung sollen optische sowie haptische Eindrücke zu einer emotionalen Beschäftigung mit dem genitalen Selbstbild führen. Durch das Modellieren der Vulva können ganzheitliche Erfahrungen mit dem äusseren Genital gemacht werden und es kann eine Verbindung zwischen dem „inneren Erleben“ sowie dem „bildnerischen Ausdruck“ entstehen; das eigene Bild vom Körper kann auf diese Weise aus der Distanz betrachtet und auf eine spielerische Art und Weise verändert und reflektiert werden. Zudem kann die Formenvielfalt von den verschiedenen Vulven visualisiert werden (Sparmann, 2018, S. 48).

Die Frauen wurden dazu eingeladen, sich eine Matte zu nehmen und sich so im Raum zu verteilen, dass sie sich wohl fühlten und für die nächsten 30 Minuten gut sitzen konnten. Anschliessend verteilte die Gruppenleitung allen Frauen ein Tonstück und ermunterte diese dazu, sich erst einmal mit dem Material und der Oberfläche vertraut zu machen und mit den Händen wahrzunehmen. Es wurde empfohlen die Augen zu schliessen, blieb den Frauen jedoch freigestellt die Augen auch offen zu behalten. Anschliessend bat die Gruppenleiterin die Frauen, sich ihr eigenes äusseres Genital vorzustellen, die äusseren sowie inneren Scheidenlippen, die Klitoris, den Scheideneingang und mit diesem inneren Bild eine Vulva zu formen. Sie erwähnte, dass es nicht wichtig sei ein perfektes Abbild zu erschaffen und es ein kreativer Prozess sein dürfe. Diejenigen Frauen, welche die Augen anfangs geschlossen hatten, durften bei Bedarf mit geöffneten Augen nachmodellieren. Schliesslich wurden die Frauen gebeten die Tonvulven [Anhang 3] an einem für sie passenden Ort im Raum zu platzieren. Es folgte ein Rundgang, bei dem jede Tonvulva kommentarlos betrachtet wurde; dabei war es nicht relevant von wem welche Arbeit stammte. Anschliessend wurden die Frauen gebeten Dreiergruppen zu bilden und sich durch geleitete Fragen auszutauschen. Diese Fragen beinhalteten beispielsweise wie es ihnen während dem Formen erging und ob sie ihrem Tonkunstwerk zu Hause einen Platz einräumen möchten. Der Erfahrungsaustausch stellt nach Sparmann eine Möglichkeit dar, Erlebtes

zu reflektieren, die eigene Sprachfähigkeit auszubauen sowie Gefühle auszudrücken und die Erfahrungen der anderen Frauen als Ressource zu erkennen (Sparmann, 2018, S. 18). Nach dem Austausch in der Kleingruppe wurden die Frauen dazu eingeladen, ihre Tonvulven auf ein Tuch in die Raummitte zu legen, diese nochmals zu betrachten und nach Bedarf ein Feedback zu der Übung im Plenum zu geben. Diejenigen die wollten, konnten ihre Tonvulva mit nach Hause nehmen.

Körperarbeit, Teil II

Die zweite körperorientierte Methode beinhaltete eine Beckenschaukel im Sitzen nach Sexocorporel. Dafür orientierte sich die Autorin an den Beschreibungen von Schütz (2018), Bischof (2018) und Sparmann (2018, S. 118). Diese Übung dient dazu, das eigene Geschlecht von innen kennenzulernen. Durch das Wechselspiel von tiefer Bauchatmung und Bewegungen des Beckens wird die Durchblutung des Beckenraumes gesteigert, was eine bessere Wahrnehmung vom Beckenboden sowie dem vaginalen Innenraum ermöglicht. So kann das eigene Genital nicht nur durch Schauen oder Tasten erkundet, sondern auch von innen heraus gespürt werden. Zudem kann eine verbesserte Durchblutung zu einer Erregungssteigerung führen. Frauen können ihre Vulva sowie Vagina als erregenden Ort wahrnehmen und das eigene Genital so erotisieren (Bischof, 2008).

Die Frauen wurden gebeten sich für diese Übung auf Matten so im Raum zu verteilen, dass sie genügend Platz für sich hatten. Zudem konnte sich jede Frau ein für sie geeignetes Sitzkissen aussuchen oder alternativ auf einem Stuhl sitzen. Die Frauen wurden dazu eingeladen, sich kniend auf ein Sitzkissen oder aufrecht auf einen Stuhl zu setzen. Es wurde ihnen freigestellt die Augen offen oder geschlossen zu halten. In einem ersten Schritt sollten die Frauen erst einmal nur sitzen und nachspüren, welche Teile mit der Unterlage in Kontakt kamen und ob sie ihren Beckenboden sowie die Sitzbeinhöcker spürten. Dann sollte der Fokus auf die Atmung fokussiert und beobachtet werden, wie dieser durch den Körper fließt. Zudem sollte darauf geachtet werden, ob sich irgendwo im Körper Spannung bemerkbar machte. Anschliessend sollte das Gewicht von einem zum anderen Sitzbeinhöcker verlagert und der Fokus auf den Beckenboden gerichtet werden. Dieser sollte langsam angespannt werden, wenn das Becken von vorn nach hinten rollt und entspannt, wenn es zurückrollt. Die Frauen wurden zudem dazu ermuntert mit dem Becken sowie dem ganzen Körper kreisende und fließende Bewegungen zu machen. Zwischen den Übungselementen wurden die Frauen dazu eingeladen immer wieder in die Mitte zurückzukehren und nachzuspüren, wie sich das Becken sowie das Genital

anfühlen. Dann sollten die Bewegungen bewusst mit dem Atem verbunden werden; das Becken sollte beim Einatmen nach vorn zum Schambein und beim Ausatmen zum Steissbein gerollt werden. Nachdem die Teilnehmerinnen in ihrem eigenen Tempo die Übung beendet hatten, wurden sie gebeten ein paar Schritte durch den Raum zu gehen und nochmals nachzuspüren, ob sich ihre Körperwahrnehmung – im speziellen auch die Wahrnehmung im Becken und im Genital – verändert hatte. Danach wurden wieder Dreiergruppen für einen Austausch gebildet. Die Frauen wurden durch einen Fragenkatalog angeregt sich darüber auszutauschen, wie es ihnen bei der Übung ergangen war, was im Körper wahrgenommen wurde und wie Vulva und Vagina sich nach der Übung anfühlten.

Abschlussphase

Die Abschlussphase eines Gruppensettings beinhaltet eine Feedback-Runde zu offen gebliebenen Fragen, Gefühlen oder Erkenntnissen (Sparmann, 2018, S. 18). Die Frauen wurden nach der letzten Körperübung darum gebeten, sich noch einmal im Plenum zu versammeln. Es wurden offene Fragen geklärt sowie Punkte besprochen, die die Frauen gerne noch in dem Gruppensetting sagen wollten. Des Weiteren wurde auf die folgende Gruppendiskussion für eine ausführliche Austauschmöglichkeit hingewiesen. Anschliessend gab die Gruppenleitung einige organisatorische Hinweise für die anschliessende Gruppendiskussion und machte die Teilnehmerinnen erneut darauf aufmerksam, dass die Teilnahme an der Gruppendiskussion freiwillig sei und die Auswertung der erhobenen Daten anonymisiert erfolgen würde und somit keine Rückschlüsse auf die Teilnehmerinnen möglich seien.

Modul	Inhalt	Methode	Material	Zeitdauer
1	Raumeröffnung: Einstieg und Orientierung	Vorstellung Gruppenleiterin, Einbettung Workshop & Zeitplan	Folie auf Flipchart mit Übersicht des Ablaufes	10 Min
2	Vorstellungsrunde	Eröffnungsfrage		30 Min
3	Warm-Up & Kennenlernen	Wahrnehmungsübung		10 Min
4	Kognitiver Zugang ins Thema: Sprache entwickeln und Scham abbauen	Penivagitus	Flipchart, Stifte	20 Min
5	Wissensvermittlung	Erklärungen anhand Paomi-Modell	Paomi-Stoffmodell	20 Min
<i>Pause</i>			<i>Snacks & Tee</i>	<i>25 Min</i>
6	Körperarbeit Teil I	Beckencheck & freier Tanz	Bilder Becken & Beckenboden, Becken selbst abtasten, Musik	15 Min

7	Haptischer Teil	Vulva formen aus Ton	Ton, grosses Tuch	30 Min
8	Austausch	Austausch anhand von Fragen auf Zettel	Zettel mit Fragen	15 Min
<i>Pause</i>		<i>Snacks & Tee</i>		<i>25 Min</i>
9	Körperarbeit Teil II	Beckenschaukel im Sitzen	Kissen & Matten	30 Min
10	Austausch	Austausch anhand von Fragen auf Zettel	Zettel mit Fragen	10 Min
11	Abschlusskreis			10 Min

Tabelle 2: Übersicht Ablauf Workshop

5.4 Gruppendiskussion

Die Gruppendiskussion als Erhebungsmethode wird primär im qualitativen Bereich der empirischen Sozialforschung eingesetzt (Lamnek, 2005, S. 11). Als Erhebungsinstrument wurde es in den USA und Großbritannien ab Ende der 40er Jahre als exploratives Verfahren im Rahmen der Umfrageforschung verwendet und etablierte sich im angelsächsischen Sprachraum als „focus groups“ (Merton, nach Lamnek, 2005, S. 19). Erstmals wurde die Gruppendiskussion in Deutschland in den 1950er Jahren am Frankfurter Institut für Sozialforschung angewendet, mit dem Ziel bei der Erforschung von öffentlichen Meinungen einen Beitrag zu leisten (Pollock, nach Lamnek, 2005, S. 19). Die Gruppendiskussion kann als ein Gespräch verstanden werden, bei dem mehrere Teilnehmer*innen zu einem bestimmten Thema, welches von der Diskussionsleitung bestimmt wird, miteinander in den Austausch kommen, um relevante Informationen zu sammeln (Lamnek, 2005, S. 372). Gruppendiskussionen finden dabei in einer ungewohnten sowie nicht natürlichen Umgebung für die Teilnehmer*innen statt (Lamnek, 2005, S. 27). Sie kann als alleinstehende Methode Anwendung finden aber auch in der Kombination mit anderen Methoden (Kühn & Koschel, 2018, S. 21). In einer Gruppendiskussion können sowohl Informationen über die Einstellungen und Meinungen eines Individuums wie auch von Gruppenmeinungen erhoben werden (Lamnek, 2010, S. 393). Dabei können neben Diskussionen auch gemeinsames Erzählen, die Beschreibung von Situationen oder die Wiedergabe von Erinnerungen entstehen (Kölbl & Billmann-Mahecha, 2005, S. 323). Gruppendiskussionen eignen sich um vielschichtige Wahrnehmungs-, Einstellungs-, Bedürfnis-, und Gefühlszustände zu untersuchen. Zudem können sie dazu dienen Angebote zu überprüfen und zu optimieren. Damit eine Gruppendiskussion erfolgreich sein kann, ist es wichtig, einen

Rahmen zu schaffen, in dem sich die Teilnehmer öffnen und ihre Erfahrungen schildern können (Kühn & Koschel, 2018, S. 23). Gruppendiskussionen sind besonders gut geeignet um ein Zusammengehörigkeitsgefühl entstehen zu lassen, da in einer Gruppe Ähnlichkeiten erkannt und ausgetauscht werden können (Krüger & Casey 2009, S. 15). Auch können Gruppendiskussionen einen förderlichen Rahmen bieten, um einen gemeinsamen Erfahrungs- sowie Austauschraum zu schaffen, welcher im Alltag immer seltener wird (Kühn & Koschel, 2018, S. 23f.). Durch eine offene und vertrauensvolle Umgebung können durch die Dynamik der Gruppendiskussion Widerstände und Ängste abgebaut werden. Die Teilnehmer*innen fühlen sich ernst genommen und es kann eine authentische und belebende Diskussion entstehen (Lamnek, 2005, S. 86). Individuelle persönliche Meinungen und Einstellungen werden erst im Austausch mit anderen Menschen deutlich, was dazu führt, dass Gruppendiskussionen realitätsnahe Ergebnisse liefern (Pollock, nach Lamnek, 2005, S. 55f.). Zudem kann es durch eine im Verlauf zunehmende Vertiefung der Diskussion auch zu Schneeballeffekten kommen; durch die schnelle Abfolge der jeweiligen Beiträge entsteht eine grosse Fülle an Erlebnissen sowie Meinungen. Die Gruppendiskussion dient somit als aufschlussreiches Instrument, um kreative Prozesse zu eröffnen, welche einer Konzeptanpassung dienlich sein können. (Kühn & Koschel, 2018, S. 24). Das Hauptziel einer Gruppendiskussion ist dabei die Herstellung einer Selbstläufigkeit (Bohnsack, 2014, S. 226). Dies bedeutet, dass die Teilnehmer*innen im Austausch miteinander sind, ohne viel Interaktion seitens der Diskussionsleitung (Loos, 2001, S. 51).

Die Anwendungsbereiche einer Gruppendiskussion können sehr vielseitig sein. Je nach Untersuchungsgegenstand, Thema oder Erkenntnisabsicht kann sie entsprechend angepasst werden, was sie zu einer sehr flexiblen Forschungsmethode macht (Lamnek, 2010, S. 377).

In der vorliegenden Arbeit sollten die subjektiven Meinungen bezüglich der haptischen sowie körperorientierten Methoden im Kontext der Gruppe in Erfahrung gebracht werden. Die Gruppendiskussion schien dazu gut geeignet, da sie unter anderem die Kommunikation fördert (Lamnek, 2010, 250f.). Die Gruppe wird damit zum Mittel um individuelle sowie subjektive Meinungen zu erlangen, ihrer Dynamik wird dabei eine besondere Bedeutung zugeschrieben (Flick, 2011, 250f.). Ausserdem wird der Gruppe die Möglichkeit gegeben, sich über gemeinsam erlebtes auszutauschen und zu diskutieren. Für die vorliegende Arbeit wurde die ermittelnde Variante der Gruppendiskussion gewählt, bei welcher Äusserungen, Einstellungen sowie Meinungen der Teilnehmerinnen durch den Gruppenprozess ermittelt werden können (Krüger, 1983, S. 92).

5.4.1 Ethische Überlegungen zur Gruppendiskussion

In der empirischen Forschung sollten die schutzwürdigen Interessen von Individuen unbedingt gewahrt werden (Lamnek, 2005, S. 278). Dabei gilt der Grundsatz, dass die Teilnehmenden von Gruppendiskussionen keinen unhaltbaren Risiken, Gefahren und Nachteilen ausgeliefert werden. Eine entsprechende Einverständniserklärung soll Teilnehmende auf ihre Rechte hinweisen, wie beispielsweise die Freiwilligkeit der Teilnahme sowie die Anonymisierung der erhobenen Daten (Lamnek, 2005, S. 279). Gemäss Morgan (nach Lamnek, 2005, S. 280) sollten einige wichtige Elemente der Vertraulichkeit eingehalten werden. So sollte ausschliesslich der Forschende Zugang zu sämtlichen Informationen in Bezug auf die Rekrutierung der Teilnehmenden sowie deren Identifizierung haben. Zudem sollten während einer Gruppendiskussion nur Vornamen oder Pseudonyme verwendet werden. Die Aufnahmen, die während der Gruppendiskussion entstanden sind, sollten nach Beendigung der Arbeit vernichtet werden. Zudem sollten bei den Transkriptionen keine Rückschlüsse über die Teilnehmenden mehr möglich sein. Die Autorin verpflichtete sich die genannten ethischen Überlegungen einzuhalten.

5.4.3 Vorgehen

Die Realisierung einer Gruppendiskussion besteht nach Lamnek (2005, S. 92) aus verschiedenen Phasen, die durchlaufen werden: Die Vorbereitungsphase, die Planungsphase, die Durchführungsphase sowie die Auswertungsphase. Dabei können die Phasen auch ineinander übergehen. Folgend orientiert sich die Autorin an dieser Einteilung, um einen Überblick über das Vorgehen zu geben.

Vorbereitung

Aufgrund der Sensibilität des Themas beschloss die Autorin die Gruppendiskussion selbst zu leiten. Um sich mit dem Ablauf einer solchen Diskussion vertraut zu machen, besuchte sie vorab selbst eine Gruppendiskussion. Die besuchte Gruppendiskussion fand an einem Marktforschungsinstitut statt und hatte zum Ziel, die Meinung über ein neues Getränk vor dessen Lancierung in Erfahrung zu bringen. Auch wenn das behandelte Thema nichts mit dem hier vorliegenden Untersuchungsgegenstand zu tun hatte, konnte sich die Autorin hierbei ein Bild von Ablauf und Aufbau einer Gruppendiskussion machen. Der Raum in dem die Diskussion stattfand, war professionell mit Mikrofonen, Kameras, Tisch und Stühlen ausgestattet. Die Autorin erkundigte sich ob es möglich sei, den Raum für ihre eigene Forschungsarbeit zu nutzen; einige Tage später konnte ihr der Raum zugesichert werden.

Es wurde eine schriftliche Datenschutzerklärung mit dem Marktforschungsinstitut vereinbart.

Planung

Anzahl der Teilnehmerinnen

In der Literatur lassen sich unterschiedliche Angaben über die optimale Anzahl der Teilnehmenden einer Gruppendiskussion finden. Gemäss Lamnek (2005, S. 110) liegt diese bei 7 bis 12 Teilnehmenden. Letztendlich sollte die Entscheidung für die Gruppengrösse jedoch in Abhängigkeit mit der Fragestellung und dem Erkenntnisinteresse erfolgen. Grössere Teilnehmerzahlen sind geeignet, wenn die Diskutanten emotional weniger von der Thematik betroffen sind und die Gruppendiskussion zum Ziel hat, innerhalb kurzer Zeit möglichst viele Fragen zu behandeln (Lamnek, 2005, S. 111ff.) Eine grössere Anzahl an Teilnehmenden kann jedoch dazu führen, dass die Diskussion in Teildiskussionen unter den Teilnehmenden abschweift. Zudem stellen grössere Gruppen häufig auch höhere Ansprüche an die moderierende Person. Kleinere Gruppen sind vorzuziehen, wenn die Meinung des einzelnen relevant ist, da mehr Zeit für die jeweilige Person bleibt sich einzubringen (Morgan, nach Lamnek, 2005, S. 110). Kleingruppen eignen sich ausserdem, wenn die Teilnehmenden besonders betroffen sind vom Diskussionsgegenstand und wenn sie Experten auf diesem Gebiet sind (Lamnek, 2005, S. 112). Da die teilnehmenden Frauen durch die zuvor gemachten Erfahrungen während des Workshops als erfahren in Bezug auf den Untersuchungsgegenstand galten und weil die einzelnen Meinungen als relevant erachtet wurden, wurde für die Diskussion eine kleinere Gruppengrösse gewählt. Dazu wurden die 12 Teilnehmerinnen im Rahmen ihrer Verfügbarkeit auf zwei Gruppen randomisiert.

Teilnehmerinnengruppe

Sind die Teilnehmenden einer Gruppendiskussion nicht wie im vorliegenden Fall vorbestimmt, können Forschende zwischen zwei Möglichkeiten auswählen: Zum einen können ad hoc Gruppen gewählt werden, die ein bestimmtes gemeinsames Merkmal aufweisen, welches für die Untersuchung von Relevanz ist. Zum anderen können die Teilnehmenden als Realgruppe rekrutiert werden, die auch in der sozialen Wirklichkeit besteht (Lamnek, 2005, S. 107). Obwohl im vorliegenden Fall die Teilnehmerinnen für den Workshop ad hoc ausgewählt wurden, stellten sie aus Sicht der Autorin – aufgrund der gemeinsam gemachten Erfahrung durch den Workshop – eine Realgruppe dar. Zudem handelte es sich um eine homogene Gruppe, da alle Teilnehmerinnen vom Untersuchungsgegenstand

betroffen waren und somit eine gemeinsame Erfahrungsbasis hatten (Lamnek, 2005, S. 104). Dadurch konnte davon ausgegangen werden, dass die Diskussion schneller in Gang kommen würde. Wenngleich es sich in Bezug auf die gemeinsamen Workshop-Erfahrung um eine homogene Gruppe handelte, konnte aufgrund unterschiedlicher demographischer Daten sowie Biografien aber auch von einer gewissen Heterogenität des Erlebten ausgegangen werden. Dies kann förderlich sein, um ein möglichst breites Spektrum im Hinblick auf Meinungen sowie Einstellungen zum Forschungsgegenstand zu erlangen, sowie für die Lebendigkeit und Vielfalt der Diskussion. Die Gruppe bestand über den einmaligen Workshop hinaus nicht in einem realen Setting und löste sich nach der Gruppendiskussion wieder auf. Dies kann für eine offene sowie kontroverse Diskussion förderlich sein (Lamnek, 2005, S. 106ff.).

Raum für die Gruppendiskussion

Um einen reibungslosen Ablauf der Gruppendiskussion zu gewährleisten, wurde – wie bereits erwähnt – ein professionell ausgestatteter Raum ausgewählt. Dies stellt nach Lamnek (2005, S. 120) eine wichtige Voraussetzung dar, um qualitativ hochwertige Ton- sowie Videoaufzeichnungen zu gewährleisten. Stewart und Shamdasani (nach Lamnek, 2005, S. 120) merken an, dass zudem die räumliche Verteilung der Diskutierenden einen wichtigen Stellenwert einnimmt. Die Autorin entschied sich für die Hufeisenform, damit sich alle Teilnehmerinnen während der Diskussion gut sehen konnten. Um alle Teilnehmerinnen zu erfassen, war die Kamera dabei hinter der Moderatorin installiert.

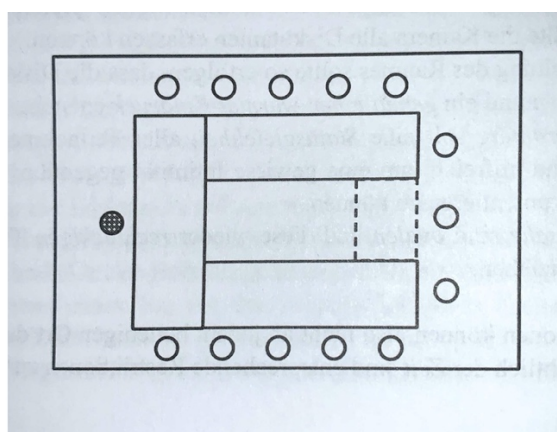


Abbildung 2: Hufeisenförmige Anordnung von Gruppendiskussionsteilnehmern (Lamnek, 2005, S. 121)

Dauer der Gruppendiskussion

Die Autorin richtete sich bei der Dauer der Gruppendiskussion nach der Empfehlung von Morgan (nach Lamnek, 2005, S. 111). Da die Autorin bereits für den Workshop mit Ausfällen gerechnet hatte, wurde in der Planung anfangs nur eine einzige Gruppendiskussion von 90 Minuten angedacht. Da es dann beim Workshop unerwarteterweise nicht zu Ausfällen kam und vorerst auch keine der Teilnehmerinnen für die Gruppendiskussion abgesagt hatte, wurden diese für die Diskussion auf zwei Gruppen aufgeteilt. Die Zeitdauer für die beiden Diskussionen wurde jedoch beibehalten.

Diskussionsleitfaden

Im Hinblick auf das Erkenntnisziel soll durch den Diskussionsleitfaden eine Vorabstrukturierung der Gruppendiskussion stattfinden, damit alle relevanten Punkte für die Beantwortung der Forschungsfrage angesprochen werden. Die Anzahl der Diskussionspunkte sollte möglichst geringgehalten werden, um alle als wichtig eingestuften Aspekte ausführlich besprechen zu können (Lamnek, 2005, S. 96). Die Autorin achtete daher darauf den Diskussionsleitfaden möglichst knapp zu halten. Die Ausarbeitung der Leitfaden-Fragen orientierte sich dabei an der Forschungsfrage (Döring & Bortz, 2016). Weiterführende und vertiefte Fragen sollten nur dann angesprochen werden, wenn die Teilnehmerinnen nicht von allein auf relevante Aspekte gekommen sein sollten sowie um die Diskussion am Laufen zu halten (Lamnek, 2005, S. 104). Damit die Diskussion nicht zu stark eingeeengt werden würde, liess der Diskussionsleitfaden Möglichkeiten offen die vorgegebene Struktur zu verlassen oder gewisse Aspekte ausführlicher zu diskutieren. Die Reihenfolge wurde dabei als nebensächlich erachtet; Ziel war, dass die Diskutanten selbst von einem Diskussionsgegenstand zum anderen in einer logischen Reihenfolge übergehen würden (Lamnek, 2005, S. 96). Es wurde darauf geachtet zu Beginn eine offen gehaltene Frage zu stellen, um den Teilnehmerinnen den weiteren Diskussionsverlauf möglichst selbst zu überlassen.

Der Leitfaden beinhaltete folgende sechs Fragen:

1. *Erzählt doch mal ganz allgemein, wie ihr den Workshop erlebt habt?*

Diese Frage diente dazu, etwas über das subjektive Erleben der einzelnen Teilnehmerinnen in Bezug auf den Workshop zu erfahren.

2. *An welche Übungen könnt ihr euch noch am besten erinnern?*

Hier ging es darum herauszufinden, welche der Übungen den Frauen am meisten in Erinnerung geblieben waren und ihre jeweiligen Begründungen dazu. Damit sich die Teilnehmerinnen nicht gegenseitig beeinflussen, wurde angedacht die Antworten auf einen Zettel notieren zu lassen, bevor diese im Plenum besprochen werden.

3. Wie ist es euch bei der Ton-Übung ergangen?

An diesem Punkt war von Interesse, etwas über das subjektive Erleben der Frauen in Bezug auf die Ton-Übung in Erfahrung zu bringen.

4. Wie habt ihr die Übungen erlebt, bei welchen der Körper eingebunden wurde?

Auch bei dieser Frage ging es darum, etwas über das subjektive Erleben der Frauen während der körperorientierten Übungen in Erfahrung zu bringen.

5. Wie war es für euch einen solchen Workshop in einem Gruppensetting unter Frauen zu erleben?

Die Frage war dazu gedacht, die subjektive Meinung in Bezug auf ein Gruppensetting unter Frauen in Erfahrung zu bringen.

6. Würdet ihr diese Form von Workshop einer guten Freundin empfehlen?

Diese Frage zielte darauf ab in Erfahrung zu bringen, ob die Teilnehmerinnen ein solches Kursformat weiterempfehlen würden sowie über entsprechende Motivationsgründe.

Durchführung

Die erste Gruppendiskussion fand am 10.10.2019 statt, alle sechs eingeplanten Frauen waren anwesend. Die zweite Gruppendiskussion fand am 15.10.2019 statt. Bei der zweiten Diskussion waren fünf von sechs eingeplanten Frauen anwesend. Gemäss Lamnek (2005, S.112) stellt eine solche Ausfallquote die Regel dar. Die Gruppendiskussionen wurden auf den Abend eines Arbeitstages angesetzt, sodass die Teilnehmerinnen auch bei Berufstätigkeit die Möglichkeit hatten an der Gruppendiskussion teilzunehmen (Lamnek, 2005, S. 123). Um eine einladende Atmosphäre herzustellen wurden Snacks sowie Getränke bereitgestellt. Nach Eintreffen der Teilnehmerinnen wurden diese begrüsst und nochmals ein Überblick über das Forschungsvorhaben gegeben. Zudem wurde erneut auf den Datenschutz, die Anonymisierung der Transkriptionen und die Freiwilligkeit der Teilnahme hingewiesen. Erst dann wurden die Video- sowie Tonbandaufnahmen gestartet.

Die Diskussionen wurden mit einer Vorstellungsrunde begonnen. Diese stellt nach Lamnek (2005, S.13) eine wichtige Voraussetzung für das Gemeinschaftsgefühl dar. Es folgte die eigentliche Diskussion über den Untersuchungsgegenstand. Dabei war das Hauptziel eine möglichst selbstläufige, natürliche Gesprächssituation zu erreichen. Die Moderatorin achtete darauf, sich während der Diskussion nicht aktiv zu beteiligen und nur dann einzugreifen, wenn die Diskussion ins Stocken kam oder vom Diskussionsgegenstand abgeschweift wurde. Die Gruppendiskussionen galten als abgeschlossen, nachdem alle Aspekte aus dem Leitfaden besprochen sowie keine weiteren als wichtig erachteten Themen der Teilnehmerinnen sowie der Moderatorin mehr eingebracht wurden. Im Anschluss füllten die Teilnehmerinnen einen Kurzfragebogen zu soziodemographischen Daten aus und wurden mit einem Vulva-Memory – als Dankeschön für die Teilnahme – verabschiedet.

5.4.3 Auswertungsverfahren

Für die Auswertung wurde die «Qualitative Inhaltsanalyse» gewählt. Philipp Mayring entwickelte dieses Verfahren in den 1980ern indem er mit ca. 600 Befragten eine grosse Interviewstudie mit Hilfe von leitfadenbasierten Interviews durchführte und qualitativ auswertete. Die qualitative Inhaltsanalyse beschäftigt sich dabei nicht nur mit dem Inhalt, sondern auch mit formalen Aspekten der Kommunikation (Mayring, 2010, S.11). Diese Form der Analyse stellt nach Mayring (2016, S. 121) eine Methode dar, die sich für eine systematische sowie theoriegeleitete Bearbeitung von Textmaterial eignet. Durch diesen Ansatz kann das gesammelte Datenmaterial reduziert und Rückschlüsse auf die Forschungsfrage ermöglicht werden (Meier, 2014).

Die qualitative Inhaltsanalyse verwendet verschiedene Analysemethoden, unter anderem die *strukturierte Inhaltsanalyse*, die *zusammenfassende Inhaltsanalyse* sowie die *explizierende Inhaltsanalyse* (Mayring, 2016, S. 115). Im Folgenden sollen die beiden erst genannten Analysemethoden kurz erläutert werden, da diese für die Arbeit verwendet wurden.

Die *strukturierende Inhaltsanalyse* verwendet eine deduktive Kategorienbildung. Dabei werden bereits festgelegte, durch Theorie begründete Auswertungsaspekte an das Datenmaterial herangetragen (Mayring, 2000, S. 4). Dies geschieht mit entsprechenden Definitionen von Kategorien und beispielhaften Textpassagen (Ankerbeispielen) aus dem Datenmaterial (Mayring, 2016, S.118f.).

Bei der *zusammenfassenden Inhaltsanalyse* hingegen werden im Nachhinein analyserelevante Kategorien aus dem gewonnenen Material gebildet, welche dann als induktive Kategorien bezeichnet werden. Ziel dieser Analyseform ist es, vorhandenes Textmaterial so zu reduzieren, dass es überschaubar wird, ohne dass dabei relevante Aspekte verloren gehen (Mayring, 2016, S.115). Die Kategorienbezeichnung stammt hierbei direkt aus dem Transkriptionsmaterial. Textstellen, die ähnliche Inhalte haben, werden der entsprechenden Kategorie zugeordnet (Subsumtion). Nach Sichtung von circa 10 bis 50 % des Datenmaterials ist in der Regel eine Sättigung erreicht und es sollten keine weiteren Kategorien hinzugefügt werden müssen (Mayring, 2016, S.117).

Sowohl die *strukturierende Inhaltsanalyse* wie auch die *zusammenfassende Inhaltsanalyse* können in Forschungsprojekten kombiniert werden. Zum Beispiel dann, wenn durch die deduktive Kategorienbildung Textstellen keiner Kategorie zugeordnet werden können. Nach Gläser und Laudel (2010) sollten deduktive sowie induktive Vorgehensweisen grundsätzlich miteinander kombiniert werden, um möglichst vielfältige Informationen aus dem Datenmaterial zu ziehen. Auch gemäss Kuckartz (2016, S. 97) ist die Bildung von vollständig deduktiven bzw. induktiven Kategorien in Forschungsprojekten eher selten. Folgend orientiert sich die Autorin an dem Ablauf der *inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse* nach Kuckartz (2016, S. 97):

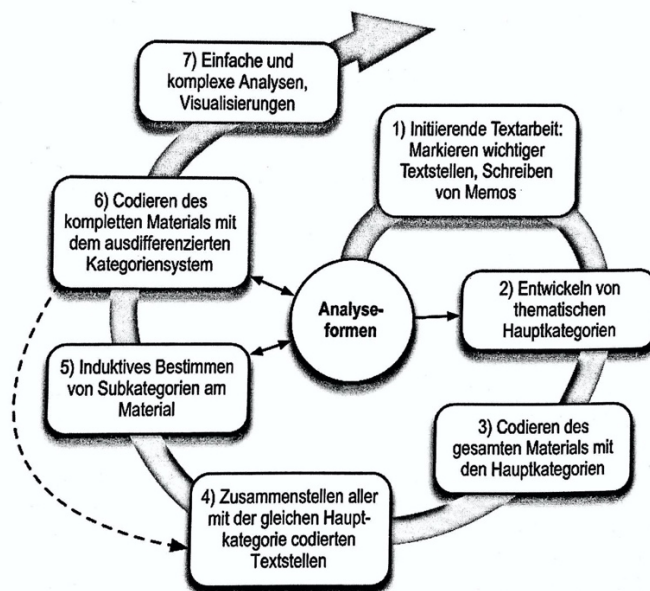


Abbildung 3: Ablaufschema einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse (Kuckartz, 2016, S. 100).

Datenauswertung

In einem ersten Schritt wurde das Aufnahmемaterial wörtlich transkribiert.³ Die Autorin beschloss, sich dabei an den Transkriptionsregeln nach Kuckartz zu orientieren (2016, S.167f.). Um die Interpretation des Datenmaterials zu vereinfachen, wurde dabei die Sprache leicht geglättet und vorhandene Dialekte ins Hochdeutsche übersetzt. Bei der Untersuchung wurde der Fokus weniger auf nonverbale Inhalte gelegt, auch wenn Videoaufnahmen vorlagen. Nonverbale Inhalte wurden vor allem für eine Zuordnung der einzelnen Sprecherinnen bei der anschliessenden Transkription genutzt, sowie zur Untermauerung von Aussagen. Die Namen der Teilnehmerinnen wurden für die Transkriptionen durch Pseudonyme (B1 bis B11) ersetzt, sodass keine Rückschlüsse auf diese möglich sind.

Zur Auswertung des Datenmaterials wurde das Programm MAXQDA2018, eine Software zur computergestützten qualitativen Daten- und Textanalyse, verwendet (MAXQDA, 2018). Dadurch wird der Auswertungsprozess des Datenmaterials erleichtert, da Software unterstützt eine übersichtliche Kategorisierung von grösseren Datenmengen ermöglicht wird (Kuckartz, 2016, S. 163ff.).

³ Ausschnitte der Transkripte sind im Anhang [Anhang 5] ersichtlich.

6. Ergebnisse

6.1 Bildung des Kategoriensystems

In einem ersten Schritt wurde die Analyse des Datenmaterials mittels eines deduktiven (ded.) Verfahrens durchgeführt. Dabei wurde in Orientierung an die Forschungsfrage beziehungsweise den Diskussionsleitfaden deduktiv ein grobes Kategoriensystem erstellt (Kuckartz, 2016, S. 96). In einem zweiten Schritt wurden, durch ein induktives (ind.) Verfahren, aus dem vorliegenden Datenmaterial zusätzliche Kategorien gebildet. Dadurch sollten mögliche Verzerrungen durch bestehende Vorannahmen verhindert sowie eine möglichst natürliche Abbildung der Ergebnisse erzielt werden (Mayring, 2015). Es wurden folgende Hauptkategorien mit entsprechenden Subkategorien abgeleitet:

Kategorie A: Gruppensetting (ded.)

- *A1: Allgemeine Feedbacks zum Gruppensetting (ded.)*

Kategorie B: Subjektives Erleben in Bezug auf die haptische Übung (ded.)

- *B1: Positiv konnotiertes Erleben haptische Übung (ded.)*
- *B2: Negativ konnotiertes Erleben haptische Übung (ded.)*

Kategorie C: Subjektives Erleben in Bezug auf die körperorientierten Methoden (ded.)

- *C1: Positiv konnotiertes Erleben Körperübungen (ded.)*
- *C2: Negativ konnotiertes Erleben Körperübungen (ded.)*

Kategorie D: Subjektives Erleben in Bezug auf den kognitiv-theoretischen Teil (ind.)

- *D1: Positiv konnotiertes Erleben kognitiv-theoretischer Teil (ind.)*
- *D1: Negativ konnotiertes Erleben kognitiv-theoretischer Teil (ind.)*

Kategorie E: Wissensvermittlung in Bezug auf das genitale Selbstbild (ind.)

- *E1: Wissensvermittlung kognitiv-theoretischer Teil (ind.)*
- *E2: Wissensvermittlung haptische Übung (ind.)*
- *E3: Wissensvermittlung Körperübungen (ind.)*

Kategorie F: Sonstiges

- *F1: Gemeinsame Thematik (ind.)*

- *F2: Motivation für die Teilnahme am Workshop (ind.)*
- *F3: Struktur Workshop (ind.)*
- *F4: Alltagsbezug des Erlebten (ind.)*
- *F5: Wunsch nach Folgekurs (ind.)*
- *F6: Weiterempfehlung des Workshops (ind.)*

6.2 Zusammenfassung des Kategoriensystems

Gemäss Kuckartz (2016, S. 101ff.) ist die Beschreibung sowie die Definition der gebildeten Kategorien, egal ob deduktiv oder induktiv, essenziell. In folgender Tabelle werden die gebildeten Kategorien mit den jeweiligen Definitionen, Ankerbeispielen sowie der Anzahl der Kodierungen in den beiden Gruppen dargestellt. Dabei ist unter Definitionen die inhaltliche Beschreibung der Subkategorien gemeint. Die Ankerbeispiele in Form von Zitaten aus dem Datenmaterial sollen die inhaltliche Relation zu den definierten Kategorien veranschaulichen. Anschliessend werden die Kategorien zusammengefasst und mit weiteren Beispielen erläutert.

Kategorie	Definition	Ankerbeispiel	Anzahl erste Gruppe	Anzahl zweite Gruppe
A: Gruppensetting				
A1: Allgemeine Feedbacks zum Gruppensetting	Schilderungen, wie das Gruppensetting erlebt wurde.	„Und das finde ich doch immer wieder schön so unterschiedliche Menschen oder Persönlichkeiten dort sitzen zu haben [...] das fand ich sehr schön [...]“	17	27
B: Subjektives Erleben haptische Übung				
B1: Positiv konnotiertes Erleben haptische Übung	Schilderungen über positiv erlebte Elemente der haptischen Übung.	„Ich hatte erstaunlich viel Spass den Hohlraum zu machen, war echt lang mit dem beschäftigt, was ich sehr interessant fand [...]“	11	12

B2: Negativ konnotiertes Erleben haptische Übung	Schilderungen über negativ erlebte Elemente der haptischen Übung.	„Ja es ist halt wie mein privates so wie die Schatzkammer, die man auch nicht jedem zeigt: guckt, das ist die. [...] Für mich ist das schon der Bereich, bei dem ich am meisten Mühe habe, mich auch zu zeigen [...]“	2	6
---	---	---	---	---

C: Subjektives Erleben in Bezug auf die körperorientierten Methoden

C1: Positiv konnotiertes Erleben Körperübungen	Aussagen über positiv erlebte Elemente der körperorientierten Übungen.	„Atem und Ruhe, erdend oder. Ich fand das auch, ich war so begeistert wie erdend das war und ich habe mich so schön ruhig gefühlt [...]“	11	16
---	--	--	----	----

C2: Negativ konnotiertes Erleben Körperübungen	Aussagen über negativ erlebte Elemente der körperorientierten Übungen.	„Also ich habe es einfach schwierig gefunden, wenn man mehrere Sachen machen musste und sich auf die konzentrieren [...]“	4	8
---	--	---	---	---

D: Subjektives Erleben in Bezug auf den kognitiv-theoretischen Teil

D1: Positiv konnotiertes Erleben kognitiv-theoretischer Teil	Aussagen über positiv erlebte Elemente des kognitiv-theoretischen Teils.	„Und die Paomi oder wie die heissen, die Plüschdinger [...] die habe ich auch super gefunden.“	7	2
---	--	--	---	---

D2: Negativ konnotiertes Erleben kognitiv-theoretischer Teil	Aussagen über negativ erlebte Elemente des kognitiv-theoretischen Teils.		0	0
---	--	--	---	---

E: Wissensvermittlung in Bezug auf das genitale Selbstbild

E1: Wissensvermittlung kognitiv-theoretischer Teil	Äusserungen zu Wissensaneignungen in Bezug auf den Theorieteil.	„Und die Theorie hat mir auch so geholfen. [...] wo sitzt es genau im Becken, was ist miteinander verbunden, wenn ich jetzt reingehe habe ich wirklich so das, ich meine das Gefühl dafür wo das jetzt sitzt, so.“	14	13
---	---	--	----	----

E2: Wissensvermittlung haptische Übung	Äusserungen zu Wissensaneignungen in Bezug auf die haptische Übung.	„Aha ok, das ist doch das normalste auf der Welt, sieht doch jede genau gleich aus und dann guck ich und sehe nein, das stimmt gar nicht (lacht).“	7	7
E3: Wissensvermittlung körperorientierte Übungen	Äusserungen zu Wissensaneignungen in Bezug auf die körperorientierten Übungen.	„[...] Mir läuft's eben echt ein wenig nach. Ich spanne jetzt die ganze Zeit immer wieder den Bockenboden an und dann bin ich in Gedanken da unten.“	3	11
F: Sonstiges				
F1: Gemeinsame Thematik	Aussagen in Bezug zu einer gemeinsamen Thematik.	„[...] es ging um das weibliche Geschlecht und da denke ich, wird man halt als Frau angesprochen und es ist was, was uns irgendwie verbindet, weil wir haben das alle.“	7	7
F2: Motivation für die Teilnahme am Workshop	Motive für die Teilnahme am Workshop.	„Also ich war neugierig, sonst wäre ich nicht gekommen (lacht).“	22	0
F3: Struktur Workshop	Schilderungen, wie die Struktur des Workshops erlebt wurde.	„Was ich merke, wenn ich so die verschiedenen Elemente durchdenke, dass ich die Kombination sehr spannend gefunden habe.“	27	22
F4: Alltagsbezug des Erlebten	Äusserungen über Workshop-elemente die in den Alltag transferiert wurden.	„[...] und habe gemerkt, dass ich viel mitgenommen habe und vieles noch so nachgewirkt hat und nachgehallt hat und das ich irgendwie mit Begeisterung mein Ton-Kunstwerk meinen engsten Freundinnen gezeigt habe [...]“	17	13
F5: Wunsch nach Folgekurs	Äusserungen die im Hinblick auf den Wunsch nach einem Folgekurs gemacht wurden.	„Nach dem Kurs grad habe ich gedacht und jetzt wo wir wieder drüber reden merk ich das so auch, wann ist der zweite Kurs für die nächste Stufe [...]“	4	6

F6: Weiterempfehlung des Workshops	Äusserungen, die im Hinblick auf Empfehlungen für den Workshops gemacht wurden.	„Ich habe auch das Gefühl, dass ich es nicht nur Freundinnen in meinem Alter empfehle. Ich würde es glaube ich auch meiner Mutter erzählen können und jüngeren und älteren [...]“	0	5
---	---	---	---	---

Tabelle 3: Kategoriensystem

A: Gruppensetting

A1: Allgemeine Feedbacks zum Gruppensetting

In dieser Kategorie wurden insgesamt 44 Aussagen kodiert, davon 17 Mal in der ersten Gruppendiskussion und 27 Mal in der zweiten. Die befragten Frauen erläuterten, wie sie das Setting in einer Frauengruppe erlebt hatten und gingen auf den Austausch untereinander sowie auf das frauenspezifische der Thematik ein. Dabei schilderten sie auch, ob sie sich in dem entsprechenden Setting wohl oder unwohl gefühlt hatten. Beispielsweise berichtete eine der Frauen:

„[...] also für mich war es auch der erste Workshop zu dem Thema. Also ich wusste es sind jetzt nur Frauen, da hatte ich schon irgendwie ein gutes Gefühl. Weil es geht ja doch um was intimes [...]“ (B11, 1852-1854)

Mehr als die Hälfte der befragten Frauen äusserte sich positiv in Bezug auf das Setting in einer Frauengruppe. Als Gründe wurden Gleichheit in Bezug auf das Geschlecht sowie eine verbindende Thematik genannt, die Vertrautheit schafft. Auch das Setting unter Gleichgesinnten in einem «Safe-Space» wurde als bereichernd erlebt.

«[...] für mich ist es immer ein Thema, seitdem ich aufgewachsen bin oder seitdem ich in der Pubertät gewesen bin, ich und meine Geschlechtsidentität als Frau braucht mega viel Schutz in einer gemischten Gesellschaft. Unter Frauen ist es wie klar ist die Intimität da, wir sind alle gleich gebaut und wir wissen von was wir reden.“ (B7, 1864-1867)

Eine weitere sprach von einer Entmystifizierung des Unbekannten:

„Und ich sehe das in so einer Gruppe und mit so einem Thema irgendwie als das entmystifizieren von diesem Unbekannten vielen, selbst wenn das Thema zurzeit so ein bisschen in aller Munde auch ist und en vogue. Aber es gibt immer noch recht viel von dem ich immer wieder auch was Neues lerne und sei es nur über Wahrnehmung. Und das ist was ich eigentlich nur von Frauen im Gespräch bekommen kann, die Erweiterung dieser Perspektive, Männer haben halt was anderes.“ (B9: 1839 – 1845)

Der Austausch untereinander während dem Workshop wurde von dem überwiegenden Teil der Frauen als wichtig und interessant eingestuft. Drei der Frauen berichteten jedoch, dass ihnen der Austausch teilweise schwergefallen sei, da sie zum einen die anderen Teilnehmerinnen nicht kannten und zum anderen Schwierigkeiten hatten, sich in der Gruppenkonstellation zu finden. So berichtete eine der Frauen:

„Ich war da eher scheu habe ich gemerkt, obwohl ich eigentlich gar nicht so begegnungs-unfreundlich bin. Aber ich fand das nicht so leicht, ich wusste nicht genau wie anfangen. Aber eigentlich hätte ich es auch interessant gefunden, das Potential habe ich irgendwie schon auch geahnt. Aber ich fand es nicht ganz so leicht einzusteigen, wusste nicht so richtig. Vielleicht ist es sowieso eine gruppendynamische Sache, manchmal ist es leichter, manchmal schwieriger überhaupt einen Zutritt zu einer Konstellation zu finden.“ (B9: 1738 – 1744)

Zwei der Frauen gaben an, dass sie sich einen besseren Zugang zur Gruppe gewünscht hätten, um sich mit den anderen Frauen auszutauschen. Eine Frau berichtete, dass es ihr nach einer Aufwärmphase gelungen sei, die Fremdheit zu überwinden.

Knapp die Hälfte der Frauen gab an, dass der «Gruppenflow» ausschlaggebend beim Mitmachen der einzelnen Übungen war. Auch berichteten knapp die Hälfte der Frauen, dass das Setting in einer reinen Frauengruppe neue Erfahrungen ermöglichte:

„Und ich habe nicht gedacht, rein so auf den ersten Blick, dass es so viele unterschiedliche Erfahrungen oder Wahrnehmungen gibt. Das habe ich nicht gedacht. [...] Also irgendwie habe ich das einfach sehr spannend gefunden und ist für mich auch im Nachhinein etwas gewesen, wo ich gedacht habe „ok, neue Erfahrung, spannend“ (B7: 1778 – 1786)

B: Subjektives Erleben haptische Übung

Diese Kategorie wurde als deduktive Kategorie in Bezug auf die Fragestellung gebildet. Von Interesse war, ob und wie die haptische Übung von den Teilnehmerinnen angenommen wird. Die Kategorie wurde in zwei Subkategorien unterteilt, um positive Aspekte sowie negative Aspekte in Bezug auf die haptische Übung herauszufiltern. Es zeigte sich, dass die Übung von dem Grossteil der Frauen gut angenommen wurde, es aber auch einige kritische Stimmen dazu gab. In der ersten Gruppendiskussion konnten insgesamt 13 Kodierungen vorgenommen werden, davon 11 positiv und 2 negativ konnotierte Äusserungen. In der zweiten Gruppendiskussion gab es 17 Kodierungen, davon 12 positiv und 6 negativ konnotierte. Drei der Frauen aus der zweiten Gruppendiskussion gaben an, dass ihnen die Ton-Übung am meisten in Erinnerung geblieben sei.

B1: Positiv konnotiertes Erleben haptische Übung

Gut die Hälfte der Frauen gaben an, das Formen der Tonvulva als interessant, spannend und spielerisch erlebt zu haben:

„Ich hatte erstaunlich viel Spass den Hohlraum zu machen, war echt lang mit dem beschäftigt, was ich sehr interessant fand. Und mir war es sehr wichtig [...] weil vor ein paar Jahren war ich noch irgendwie unzufriedener damit das meine inneren Schamlippen so viel grösser sind als meine äusseren und überhaupt.“ (B4: 959 – 963)

„Ich bin sie für mich sehr spielerisch angegangen und wollte so lustvoll, ich bin mir vorgekommen wie ein kleines Kind, das einfach lustvoll etwas formen möchte [...]“ (B10: 2039 – 2041)

Ebenfalls gut die Hälfte der Frauen schilderten, die Arbeit mit dem Material als etwas Angenehmes erlebt zu haben und die Sinne zu spüren:

„Als unglaublich schön und es hat einen sehr überraschenden Effekt auf mich gehabt. Auch erst mal wirklich wieder die Sinne zu spüren und auch erst mal mit dem Ton in Kontakt zu kommen, es war gar nicht so der Auftrag im Fokus, sondern macht euch bekannt mit der Masse, wie fühlt es sich an.“ (B1: 940 – 943)

Zudem berichteten fünf der Frauen, dass die Arbeit mit dem Ton sie vom rein kognitiven weggebracht hat:

„Aber ich denk das ist ja auch was ganz Wichtiges, dass man da mal weg von der Sprache, von diesem ganzen kognitiven kommt. [...] und sich auch anderweitig also nur durch das hier (zeigt auf ihren Mund) äussern kann. [...] wo es nicht darum geht sich zu erklären oder irgendwas sagen zu müssen, sondern sich einfach auch anders ausdrücken kann. Dafür fand ich Ton einfach auch, das Material Ton [...] unglaublich spannend.“ (B1: 1099 – 1108)

„Ich fand das sehr geschickt mit den Fingern einfach das zu arbeiten, das der Kopf weg war.“ (B9: 1688 – 1689)

Fünf der Frauen gaben an, dass sie die Vielfalt der fertigen Tonvulven als spannend und interessant erlebt haben:

„Ja diese Vielfalt fand ich auch super (B4: Ja). Das war so schön, das war so toll einfach [...] Existenzen irgendwie (lacht).“ (B3: 1041 – 1046)

„Und wir haben allen dann erst mal Wertschätzung gegeben und die waren so divers und toll. Also richtig schön, dass man danach rumgeht und allen nochmal Wertschätzung gibt, grandios.“ (B4: 1035 – 1037)

Knapp die Hälfte der Frauen gab an, dass durch diese Übung eine Verbindung zu ihrem eigenen Genital hergestellt werden konnte, eine der Frauen berichtete von einem tiefgreifenden Erlebnis:

„Für mich war die Übung sehr tiefgreifend vielleicht. Ich finde dazu nicht alle passenden Worte was mit mir passiert ist. [...] Aber ich bin erstaunt, was dort zumindest im Nachhinein diese Nähe, diese körperliche oder haptische Nähe zu einem Erdton oder einfach zu so einem Material, was man aus der Erde irgendwie, was das auslösen kann, wie intensiv sich das anfühlt. [...] für mich war das ein krass emotionales Erlebnis und ein sehr starker emotionaler Wert, was ich wunderschön finde.“ (B5: 1048 – 1097)

B2: Negativ konnotiertes Erleben haptische Übung

Einige der Frauen äusserten sich *kritisch* in Bezug auf die haptische Übung, allerdings stand dies immer in Zusammenhang mit dem Gruppensetting. So gab eine der Frauen an, dass sie im ersten Moment Sorge hatte wie ihr Tonobjekt aussieht. Eine andere Frau

erlebte das platzieren der Tonkunst als unangenehm und wieder eine andere hätte sich gewünscht die Übung für sich allein zu machen:

„[...] und es gab einen ganz kurzen Moment wo ich dachte: oh mein Gott, was meine Yoni wie sieht die denn jetzt aus, was muss ich denn jetzt machen? Das war so für ein paar Sekunden oh Gott, so ein bisschen so Leist.. also nicht Leistungsdruck, aber Druck ich muss da jetzt was gestalten [...]“ (B1: 945 – 948)

„[...] eben mir hat es halt nicht so gefallen, dass wir dann die eigene Yoni dann zwei Mal platzieren mussten. Ich hätte es besser gefunden, dass es ein wenig anonym bleibt [...] Da habe ich mich ein wenig überfordert gefühlt.“ (B6: 1023 – 1028)

„Aber mir ist trotzdem bewusst gewesen, der Raum ist voller anderer Frauen. Deswegen hätte ich die Übung lieber ganz allein gemacht. Hätte ich mich vielleicht auch besser drauf konzentrieren können und mich auf das einlassen, denke ich mal.“ (B8: 2107 – 2110)

C: Subjektives Erleben in Bezug auf die körperorientierten Methoden

Diese Kategorie wurde ebenfalls deduktiv gebildet. Auch hier wurden zwei Subkategorien gebildet, die positives Erleben sowie negatives Erleben in Bezug auf die Körperübungen differenzierter herausstellen sollten. Die positiven Erlebnisse überwiegen, allerdings gab es auch negativ konnotierte Erlebnisse. In der ersten Gruppendiskussion wurde das subjektive Erleben in Bezug auf die Körperübungen insgesamt 15 Mal codiert, davon 11 positive und 4 negative Äusserungen. In der zweiten Gruppendiskussion gab es 24 Kodierungen, davon 16 positive und 8 negative. Drei der Frauen aus der zweiten Gruppendiskussion bemerkten, dass die körperorientierten Übungen am präsentesten geblieben waren. Dabei gaben zwei der Frauen das Tanzen durch den Raum und eine Frau das Spaziergehen mit der Vulva an.

C1: Positiv konnotiertes Erleben Körperübungen

Gut die Hälfte der Frauen gab an, die Körperübung mit der Beckenschaukel als *interessant, entspannend* und *erdend* empfunden zu haben:

„Also für mich waren zum Beispiel die Körperübungen, waren für mich nochmal interessant, auch wenn ich schon viel damit arbeite, fand ich es sehr interessant [...]“ (B1: 741 – 743)

„[...] ich fand es sehr entspannend auch und sehr erdend.“ (B3: 870 – 871)

„Atem und Ruhe, erdend oder. Ich fand auch, ich war so begeistert wie erdend das war und ich habe mich so schön ruhig gefühlt, es war so schön [...]“ (B5: 894 – 896)

Vier der Frauen berichteten, dass sie die Körperübungen insgesamt als angenehm empfunden haben, da sie vom rein kognitiven in die Körperwahrnehmung kommen konnten:

„[...] dadurch das es eben eine geleitete Atmung gab, war es bei mir wirklich tiefenentspannt und den Körper spürend, was ich wirklich, wirklich schön fand. Also die Übung hat mir sehr gefallen.“ (B4: 841 – 843)

„Also für mich war es das Tanzen. Beim Tanzen kann ich glaub ich am besten irgendwie einfach abschalten und einfach den Körper machen lassen.“ (B8: 1695 – 1697)

Ebenfalls berichtete eine der Frauen, dass durch die Körperübungen innere Bilder entstanden seien:

„[...] und bei mir ist auch so das durch den Raum laufen geblieben. Ich habe nachher so wirklich das Gefühl gehabt wie zwei Lippen, das ist so wie zwei Muschelteile, wo sich da bewegen, indem dass sie so rumflattern, also das ist mir irgendwie als Bild geblieben.“ (B7: 1442 – 1446)

Zwei der Frauen gaben an, dass sie während der Übung mit der Beckenschaukel ihr Genital spüren konnten und zwei Frauen berichteten, Erregung gespürt zu haben:

„[...] oder diese Beckenübung wo man wirklich da unten (zeigt mit den Händen zum Genital) ah da unten sag ich jetzt auch schon (lacht) an der Yoni sich darauf konzentriert, fand ich auch die Connection mehr als jetzt irgendwie beim Spazieren gehen.“ (B11: 1608 – 1611)

„[...] doch auch zu merken was es in dem Moment mit mir und meinem Körper gemacht hat und das ich dort auch und ja.. meine Yoni wieder mehr oder weniger gespürt habe und es auch wie wieder hervorgerufen hat, zum Beispiel zu sagen: doch ich geh jetzt heute nach Hause und befriedige mich mal wieder selber.“ (B1: 744 – 748)

„Ich war dann auch erregt und ich hätte dann auch mit Sounding weiter machen können, aber ich dachte dann doch auch: ja ich bin hier (lacht) in einer Gruppe und ja war aber auch schön, weil, das war zwischen Erregung und Zurückhaltung, so habe ich das empfunden. Aber jetzt nicht peinliche Zurückhaltung, sondern auch ich wusste, da ist ein Space für alle [...]“ (B1: 800 – 804)

C1: Negativ konnotiertes Erleben Körperübungen

Zwei Frauen bemerkten, dass ihnen die Beckenschaukelübung keine differenzierte Körperwahrnehmung ermöglichte:

„[...] ich habe aber auch so ein bisschen gemerkt auf meinem Weg zu mir selber, das ich bis jetzt auch mal die Gefühle abgespalten habe, das ich da sehr gut bin im nicht fühlen und das ist jetzt eher so und andererseits hab ich es im Schneidersitz gemacht und habe es dann nicht so intensiv gespürt, aber ich hab auch gemerkt, dass ich diesen Teil auch gar nicht gross spüren wollte.“ (B6: 817 – 822)

Wiederum berichten zwei Frauen, dass sie während der Beckenschaukelübung zwar in Erregung gekommen sind, dies aber als komisch erlebt haben:

„Und als dann, ich habe dann irgendwann wirklich Erregung gespürt und als das aufkam dann war es so ein bisschen komisch. So ok, jetzt sitz ich hier so im Raum und irgendwie ok jetzt fühl ich das.“ (B5: 776 – 779)

Eine der Teilnehmerinnen berichtet, dass die Beckenschaukelübung zu viele Elemente auf einmal beinhaltete:

„Also ich habe es einfach schwierig gefunden, wenn man mehrere Sachen machen musste und sich auf die konzentrieren. Irgendwie habe ich nicht alles gleichzeitig machen können, mit dem Einatmen und meinen Beckenboden irgendwie anspannend, irgendwie da ist mir es dann manchmal ein bisschen zu viel geworden und dann bin ich rausgefallen und musste wieder überlegen wie muss ich das machen mit dem Richtigen atmen.“ (B8: 2205 – 2210)

D: Subjektives Erleben in Bezug auf den kognitiv-theoretischen Teil

Obwohl das Interesse vor allem auf der haptischen Übung sowie den körperorientierten Übungen lag, wurde diese Kategorie zusätzlich induktiv gebildet; denn obgleich der kognitiv-theoretische Teil nicht Bestandteil des Diskussionsleitfadens war, kam er wiederholt in der Gruppendiskussion zur Sprache. Es wurden zwei Subkategorien gebildet, um zwischen positiv sowie negativ konnotierten Aussagen differenzieren zu können.

D1: Positiv konnotiertes Erleben kognitiv-theoretischer Teil

In der ersten Gruppendiskussion konnte diese Kategorie 7 und in der zweiten Diskussion 2 Mal kodiert werden. Eine der Frauen äusserte den Wunsch, dass der Theorieteil auch länger hätte gehen können:

„Zuerst die Theorievermittlung, für mich ist es wichtig (B11: Ja, das war super), ich bin jemand der wie Theorie voraus benötigt immer vor der Praxis. Nicht zu viel, aber ein bisschen. Und das ist für mich genau im richtigen Ausmass gewesen.“ (B10: 1645 – 1648)

„Und die Paomi oder wie die heissen, die Plüschdinger, da haben wir jetzt gar nicht drüber geredet, die habe ich auch super gefunden (B4: Ja, die sind schön gewesen). Ich finde es schön zum Anschauen, ich finde das macht es viel einfacher wie irgendein Foto von der anatomischen, das sagt mir wie gar nicht zu, und die Paomi hab ich sehr angenehm gefunden. Und auch den Infoblock habe ich als sehr wertvoll empfunden (B5: zustimmendes Nicken). Hätte man auch noch etwas länger machen können aus meiner Sicht oder genauso lang, aber kürzer hätte ich ihn nicht gemacht (B4: zustimmendes Nicken).“ (B6: 1260 – 1267)

D2: Negativ konnotiertes Erleben kognitiv-theoretischer Teil

Da die Frauen sich ausschliesslich positiv zu dem kognitiv-theoretischen Teil äusserten, konnten keine Kodierungen vorgenommen werden.

E: Wissensvermittlung in Bezug auf das genitale Selbstbild

Da sich in den Gruppendiskussionen zeigte, dass die Wissensaneignung wiederholt positiv erwähnt wurde, und da dies der Autorin als möglicherweise relevant im Hinblick auf eine mögliche Akzeptanz erschien, wurden nachfolgende Kategorien induktiv gebildet.

E1: Wissensvermittlung kognitiv-theoretischer Teil in Bezug auf das genitale Selbstbild

Diese Kategorie wurde insgesamt 27 Mal kodiert. 14 Mal in der ersten sowie 13 Mal in der zweiten Gruppe. Die befragten Frauen schilderten, inwiefern sie das Gefühl hatten, dass ihnen Wissen durch den kognitiv-theoretischen Teil vermittelt wurde.

Mehr als die Hälfte der Frauen gaben an, dass ihnen der kognitiv-theoretische Teil bei der Bewusstwerdung geholfen habe, dass es wenig Wörter es für das weibliche Genital gebe, und sie dies wiederum dazu ermutigt habe, eine Sprache für ihr eigenes Genital zu entwickeln:

„Also ich habe es einfach spannend gefunden, dass überhaupt mal zu sehen wie wenig passende Wörter es gibt oder wie viel ja despektierliche oder verniedlichende Wörter kommen, aber eben wie wenige sich für mich passend anfühlen.“ (B6: 692 – 695)

„Ich finde auch die Beschreibung am Anfang zum Zusammentragen, das hat für mich vieles eben schon zum Hinterfragen angeregt. Das habe ich sehr wertvoll gefunden.“ (B6: 1258 – 1260)

„Bei mir ist viel, auch jetzt wieder, der Begriff Yoni ist viel gefallen, und an dem Tag selber viel Yoni, Vulva. Ich habe noch nie so oft diese Worte in so kurzer Zeit gehört und das macht auch was mit dem Kopf (Nicken in der Runde). Die Worte wirklich hört und benutzt, dass das mehr so ins aktive Vokabular auch mal übergeht.“ (B4: 1291 – 1295)

„[...] was ich noch spannend fand, ich musste realisieren, wie ich nach dem Workshop mit mir gehadert habe, weil ich wollte auch so Dinge sagen wie das da unten und war so: nee, das mach ich jetzt nicht mehr. Hat es bei euch einen Einfluss gehabt wie ihr über euch und euren Körper und eurer.. Yoni ähm Rose, ich habe jetzt eh den Namen Rose bekommen, das fand ich super. Den benutze ich jetzt.“ (B4: 676 – 681)

Vier der Frauen merkten an, dass Ihnen die Erklärung an dem Paomi Modell sowie die Erklärung des Beckenbodens geholfen habe ein Verständnis für die Teile des weiblichen Genitals zu entwickeln, die von aussen nicht sichtbar sind:

„[...] und ja, wenn ich jetzt daran denke, geht es einfach plötzlich.. zuerst kommt der Scheidengang, der Schlauch, in meiner Vorstellung geht es jetzt einfach mal da nach innen, in die Tiefe.“ (B10: 1642 – 1645)

„Und die Theorie hat mir auch so geholfen. [...] wo sitzt es genau im Becken, was ist miteinander verbunden, wenn ich jetzt reingehe habe ich wirklich so das, ich meine das Gefühl dafür wo das jetzt sitzt, so.“ wo sitzt es genau im Becken, was ist miteinander verbunden, wenn ich jetzt reingehe habe ich wirklich so das, ich meine das Gefühl dafür wo das jetzt sitzt, so.“ (B10: 1567 – 1570)

E2: Wissensvermittlung haptische Übung in Bezug auf das genitale Selbstbild

Diese Kategorie wurde insgesamt 14 Mal kodiert. 7 Mal in der ersten sowie 7 Mal in der zweiten Gruppe.

Knapp die Hälfte der Frauen gab an, dass sie die Vielfalt der Tonvulven als spannend empfunden hätten. Vier der Frauen schilderten, dass ein neues Verhältnis zum eigenen Genital entstanden sei:

„Ja diese Vielfalt fand ich auch super. (B4: Ja)“ (B3: 1041)

„Aha ok, das ist doch das normalste auf der Welt, sieht doch jede genau gleich aus und dann guck ich und sehe nein, das stimmt gar nicht (lacht). Einfach die Erkenntnis, nein das was für mich normal ist, ist nicht für jede normal.“ (B7: 1995 – 1998)

„Ich fand die Übung deshalb wirklich gut, weil ich mal merken konnte was die letzten Jahre scheinbar innerlich passiert ist und das ich jetzt ein ganz anderes Verhältnis dazu hab, zu dem wie es aussieht [...] Ich fand die Übung super, ich glaub im Nachhinein war das fast meine Lieblingsübung.“ (B4: 984 – 992)

E3: Wissensvermittlung körperorientierte Übungen in Bezug auf das genitale Selbstbild

Bei dieser Kategorie gab es insgesamt 14 Kodierungen. 3 davon in der ersten und 11 in der zweiten Gruppendiskussion.

Knapp die Hälfte der Frauen schilderten, dass sie durch die körperorientierten Übungen sowohl während der Übung, wie auch danach, häufiger den Fokus auf ihrem Genital hatten.

„Mir läuft es eben echt ein wenig nach. Ich spanne jetzt die ganze Zeit immer wieder den Beckenboden an und dann bin ich in Gedanken da unten.“ (B10: 1654 – 1655)

„[...] ich habe beim spazieren führen das erste Mal so das richtige, quasi im Gehirn die Spur an Gedanken oder Fokussierung (zeigt mit den Händen zu ihrem Genital) darauf. Und das ist ja so, je mehr wir Dinge denken, desto mehr können Dinge auch wahrgenommen werden oder Spuren hinterlassen und der Spazierweg wird schneller aktiviert. Von daher ich glaube schon, dass das oder ich meine dadurch wird was aktiver.“ (B9: 1560 – 1565)

„Und ich find das mega spannend, weil eigentlich spür ich das Organ (zeigt mit den Händen auf ihr Genital) in mir auch nicht, aber man lernt das wahrscheinlich durch das man sich so bewusst anfängt reinzudenken. Und für mich ist die Übung mit dem Tanzen oder spazieren führen [...] hat das genauso irgendwie forciert.“ (B10: 1524 – 1528)

Eine der Frauen merkte an, dass sie kein Gefühl für die innere Wahrnehmung ihres Genitals hat:

„[...] Ich habe kein Gefühl, wie ich meine Fingerspitze fühle, für meine Vagina, in keiner Form. [...] für den Innenraum, ich habe keine Wahrnehmung. [...] das hat mich sehr beschäftigt.“ (B9: 1504 – 1513)

Zwei der Frauen gaben an, dass durch die Beckenschaukel die Lust geweckt werden sowie der Fokus auf das Wahrnehmen des vaginalen Innenraumes gerichtet werden konnte:

„Ist eine gute Übung gewesen, wo man sich hätte selber entscheiden können, will man eine Übung machen einfach oder will man schauen wo die Lust ist. Merken das sie da ist.“ (B10: 2256 – 2259)

„[...] das würde mich jetzt zum Beispiel sehr reizen das auszuprobieren und mir ein paar Liebeskugeln reinzuschieben und zu gucken wie wäre jetzt das (kreist das Becken auf dem Stuhl).“ (B7: 2350 – 2352)

F: Sonstiges

In den Diskussionen wurden spontan Themen angesprochen, die für die Beantwortung der Forschungsfrage als wichtig erachtet wurden. Entsprechend wurden induktiv sechs weitere Kategorien gebildet.

F1: Gemeinsame Thematik

Zur gemeinsamen Thematik wurden 14 Aussagen kodiert, 7 davon in der ersten und 7 in der zweiten Gruppendiskussion. Gut die Hälfte der Frauen gab an, dass es sich um eine gemeinsame Thematik handelt, die verbindet und von Interesse sei:

«Also so dieses wir waren uns alle fremd und sind es ja vielleicht heute auch noch (lacht) aber ähm ja, das ist doch eine Thematik ist, die uns am Schluss doch alle verbindet.» (B1: 179 – 181)

« [...] es ging um das weibliche Geschlecht und da denke ich, wird man halt als Frau angesprochen und es ist was, was uns irgendwie verbindet, weil wir haben das alle.» (B1: 196 – 198)

«Ja und alle kommen schon, weil sie interessiert sind an dem Thema und das verbindet ja nur schon auch.» (B5: 220 – 221)

Zudem diskutierten die Frauen darüber, ob es gewisse Gemeinsamkeiten in Bezug auf die Einstellung zur Thematik geben müsse, um an einem solchen Workshop teilzunehmen. So sagte einer der Teilnehmerinnen:

«Ich habe auch das Gefühl, dass wir in so gewisser Ansicht ähnlich sind in vielen Punkten. Also das gibt sicher schon mal eine Offenheit so ein Thema Weiblichkeit und Sexualität und sonst eher auch nicht so die mit dem Tunnelblick sehen, ich glaub das hilft mir auch das es nicht so Businessstussis sind.» (B6: 235 – 238)

Eine andere Teilnehmerin entgegnete darauf:

„Und die Frauen, die Businessstussis, die sich eben auch interessieren für das Thema, die gehen dann da in diesen Raum und sind dann eben auch Frauen, die Interesse haben an dem.“ (B5: 269 – 271)

Eine andere Teilnehmerin erwiderte:

„Weil ich denk es ging ja eigentlich wirklich um das Thema selber und ich glaub der Fokus war ja immer da drauf und ich glaub ob man jetzt doktoriert oder man eben Assistentin ist also Sexualität wird so oder so gelebt also ich denk das.“ (B2: 306 – 309)

F2: Motivation für die Teilnahme am Workshop

Obwohl die Motivation für die Teilnahme nur in der ersten Gruppendiskussion explizit angesprochen wurde, wurde diese als zusätzliche Kategorie aufgenommen. Diese Kategorie schien wichtige Hinweise auf die Akzeptanz eines solchen Workshops zu liefern. Die Motivation wurde im Datenmaterial 22 Mal kodiert. Dabei zeigte sich, dass die Motivationen zur Teilnahme am Workshop teilweise unterschiedlich waren, jedoch wurden *Neugier* und *Interesse an dem Thema* am häufigsten genannt. Das erstgenannte Motiv brachte eine der Frauen wie folgt auf den Punkt:

„Also ich war neugierig, sonst wäre ich nicht gekommen (lacht).“ (B3: 155)

Als weitere Motivationsgründe wurden Bestandteile der Einwilligungserklärung, die den Frauen vor dem Workshop ausgehändigt wurde, wie *haptische Übungen, körperorientiert, genitales Selbstbild* und *die sexuelle Bildung* genannt:

„Und es steht natürlich auch auf der Erklärung drauf, wie haptisch oder in dem Sinne. Ok was kommt da jetzt? Irgendwie dann denkt man schon man hat vielleicht eine Ahnung in welche Richtung es gehen könnte und man ist dazu bereit oder ist nicht dazu bereit.“ (B5: 476 – 479)

„Körperorientiert. Und genitale Selbstbild bei Frauen. Die zwei Sachen.“ (B5: 516)

„Ich find das interessant, sexuelle Bildung. Das sagt doch nie jemand sonst. Weil, das sind eigentlich so Gegensätze in der Kultur bei uns. [...] Und irgendwie die beiden das fand ich sehr spannend. Da habe ich gedacht „ja“ da komm ich (lacht).“ (B3: 526 – 547)

Zudem gaben zwei der Frauen als Motivationsgrund an, dass sie die Gruppenleitung persönlich kennen:

„Also ich habe ja auch die Autorin kennengelernt und übrigens ich mach einen Workshop. Und ich habe dann einfach gesagt, ja klar sie ist mir ja vertraut komm da gern mal hin. Aber ich weiss jetzt nicht, wenn ich es irgendwo gelesen hätte. Ja also ich glaub ich wäre trotzdem gekommen.“ (B2: 505 – 508)

F3: Struktur Workshop

Diese Kategorie wurde 49 Mal kodiert, 27 Mal in der ersten und 22 Mal in der zweiten Gruppe. Die Kategorie beinhaltet sehr unterschiedliche Aussagen rund um die Struktur des Workshops. Knapp die Hälfte der Frauen gaben an, die Kombination der verschiedenen Übungen als abwechslungsreich sowie spannend empfunden zu haben:

„Was ich merke, wenn ich so die verschiedenen Elemente durchdenke, dass ich die Kombination sehr spannend gefunden habe.“ (B6: 1117 – 1118)

„Ja, also ich denk der Workshop hatte so irgendwie alles drin. So ein bisschen den theoretischen Teil, dann eben diesen haptischen, dann mit Bewegung. Es hat eigentlich, wenn man jetzt von Menschen spricht, wir sind ja alle auch irgendwie unterschiedlich abzuholen [...] Also die Vielfalt fand ich sehr hilfreich, genau fand ich sehr sehr gut (zustimmendes Nicken aus der Runde).“ (B1: 1269 – 1279)

Sechs der Frauen haben die Struktur des Workshops als positiv erlebt, da diese Sicherheit vermitteln:

„Also mir hat das einen mega guten Faden gegeben, so dieses gut strukturierte, aber gleich freie, oder? Wir hatten viel Freiheit irgendwie uns auszutauschen und eben für uns Sachen zu entdecken. Das fand ich gut, um überhaupt eine Ebene zu haben, um offen sein zu können.“ (B5: 143 – 147)

„Ja das gab Sicherheit.“ (B3: 149)

Drei der Frauen äusserten sich zur Länge des Workshops sowie zur Gruppengrösse, welche sie beide als passend erachteten.

„Ja und ich finde so einen Workshop von einem Nachmittag oder einem halben Tag finde ich auch gut [...] und da hat man wie mal das Angebot, etwas kennenzulernen [...]“ (B6: 447 – 450)

„Ich habe noch überlegt, ob sechs Leute oder zwölf Leute. Ich glaub, vielleicht je mehr Leute desto weniger fühlst du dich wie bei so einem Thema auf dem Präsentierteller. Da fühlst du dich am Anfang vielleicht so anonymer, obwohl es das nicht ist [...]“ (B5: 346 – 349)

Zudem gaben zwei der Frauen an, die Möglichkeit des Austausches geschätzt zu haben.

„Ich habe noch aufgeschrieben den Austausch zwischen einander. Das ist mir auch noch sehr im Kopf, weil sich da doch noch nette Gespräch ergeben haben.“ (B11: 1727 – 1728)

Fünf der Frauen gaben an, dass der Zeitpunkt am Ende des Workshops gut gewählt war für die Körperübungen und vier der Frauen berichteten das sie die Theorievermittlung zu Beginn geschätzt haben:

„Ich bin froh gewesen, dass es keine Übung war, die am Anfang gekommen ist, das ist da glaube ich nochmal ein Thema gewesen, weil das finde ich eine sehr intime Übung und da muss man sich völlig nach aussen vertrauen können, dass das aussen gut ist und dass man wirklich in sich hineinkann. Und ich habe den Zeitpunkt, an dem die Übung gekommen ist, mega gut gefunden.“ (B7: 2167 – 2172)

„Zuerst die Theorievermittlung, für mich ist es wichtig (B11: Ja, das war super). Ich bin jemand der wie Theorie voraus benötigt immer vor der Praxis.“ (B10: 1645 – 1647)

Eine der Frauen berichtete, dass sie die Programmpunkte anfangs überfordert hätten, relativierte dann jedoch sogleich wieder:

„Ich habe am Anfang von den vielen Strukturen gedacht: Boah, das erschlägt mich jetzt gerade was wir da alles vorhaben, das ist doch nur bis drei Uhr, das wird mega streng und stressig. Es hat sich dann aber gar nicht stressig angefühlt. Es hat sich dann gar nicht so voll angefühlt, wie wir es am Anfang abgemacht haben.“ (B6: 160 – 164)

Drei der Frauen betonten die Wichtigkeit der Workshop-Leitung:

„Für mich war es sehr wichtig, wie der Kurs geleitet wird. Ich glaube die Leitung mit der steht und fällt wie das läuft. Also ich fühlte mich mit allem was ich sagte, jeder Pieps

(lacht) das war irgendwie wertgeschätzt und das war für mich glaub ich einfach der Moment wo ich mich entspannen kann, total.“ (B3: 414 – 417)

F4: Alltagsbezug des Erlebten

In beiden Gruppen wurde darüber diskutiert, was der Workshop im jeweiligen Alltag der Frauen ausgelöst hat. Insgesamt wurden diesbezüglich 30 Kodierungen vorgenommen, davon 17 in der ersten und 13 in der zweiten Gruppe.

Fast alle Frauen gaben an, dass der Workshop vieles anregte und nachwirkte. So erzählten vier der Frauen ihrem Freundes- und Bekanntenkreis vom Workshop. Zwei Frauen erzählten ihren Eltern davon und zwei weitere ihren Partnern:

„Das war so eine der ersten Sachen die ich direkt danach als ich im Zug mit meinem Freund unterwegs war zu Freunden erzählt hab.“ (B4: 1032 – 1034)

„Also ich bin offen, ich habe es allen erzählt mit denen ich bisher Kontakt hatte.“ (B5: 686)

„[...] nach dem Workshop, also all die in den Folgetagen, weil ich bin ohne Erwartungen gegangen und wollte mich einfach überraschen lassen und habe gemerkt, dass ich viel mitgenommen habe und vieles noch so nachgewirkt hat und nachgehallt hat und das ich irgendwie mit Begeisterung mein Ton-Kunstwerk meinen engsten Freundinnen gezeigt habe und einfach auch erzählt habe, das es mich jetzt irgendwie begleitet [...]“ (B10: 1396 – 1402)

„Ich habe es noch spannend gefunden wo ich am Abend ins Wallis kam und mit meinen Eltern da so am Nachtessen war haben sie mich gefragt: ja was hast du denn jetzt heute eigentlich für einen Workshop gemacht? [...] also ich habe irgendwie gesagt eben: ich mach da einen Workshop und also keine Ahnung und dann habe ich dann so erklärt um was es so ging (lacht) [...] und ja meine Eltern fanden es ganz spannend (lacht).“ (B2: 557 – 567)

„Ich habe ein reges Gespräch mit meiner Mama (lacht) später gehabt, weil ich das auch erst mal verarbeiten musste, was wir den ganzen Tag gemacht hatten.“ (B11: 1406 – 1408)

„Dann aber auch wieder bei der Tonübung in der Kleingruppe, als dann die Frage kam, ob wir das denn bei uns daheim aufstellen wollen, hatte ich den lustigsten Gedanken. Ich habe gedacht „oh ja doch gern!“. Ah nein, ich wohne ja jetzt seit einigen Monaten mit meinem Freund zusammen: hm, ich glaub das ist gar kein Platz dafür. Ich so: Was ist das für ein Gedanke? Warum denke ich es ist kein Platz für meine Yoni in der gemeinsamen Wohnung? War dann auch so eine der ersten zehn Sachen, die ich ihm dann quasi erzähle.“ (B4: 1226 – 1233)

Vier Frauen berichteten, dass sie die eine oder andere Übung gern nochmals für sich wiederholen möchten oder bereits wiederholt hatten, fünf Frauen gaben an, dass sie ein Vokabular für ihr Genital entwickelt hatten:

„[...] ich habe sicher meine Yoni gedacht, aber ich habe es oft nicht gesagt. Und das natürlich in diesem Sinn im Bewusstsein eigentlich schon das Geschlecht, meine Vagina, meine Yoni war, das ist Tatsache. Aber das auszusprechen ist wirklich so eine neue, vielleicht neue Gewohnheit.“ (B3: 1297 – 1300)

„[...] Yoni viel neu und oft. Ja und ich habe auch mehr an sie gedacht (kichert) und sie wahrgenommen.“ (B5: 689 – 690)

„[...] und das ist jetzt für mich schon etwas gewesen, was jetzt in dem Workshop und natürlich in Vorbereitung so in meinem Leben passiert ist, das ich gefunden habe: hey, ich will über das reden können.“ (B3: 731 – 733)

„[...] ich habe gedacht vielleicht mache ich es dann nochmal für mich [...] wie es eben ist vom Spüren her, das nachher irgendwie zu erschaffen. Und habe mir auch überlegt, also (lacht) als Ding für mich wirklich immer wieder rein zu spüren (zeigt mit den Händen auf ihr Genital) und nachher wieder zu formen und dann wieder rein zu spüren, dass das auch noch etwas Spannendes sein könnte.“ (B7: 1448 – 1455)

„Ich habe das (die Beckenschaukelübung) auch schon einmal zu Hause probiert (lacht).“ (B5: 783)

F5: Wunsch nach Folgekurs

Die Frauen äusserten während den Diskussionen den Wunsch nach Folgekursen. Für die Beantwortung der Forschungsfrage wurde auch dies als wichtig erachtet und es wurde

eine weitere Kategorie gebildet. Insgesamt wurden 10 Kodierungen vorgenommen, 4 in der ersten und 6 in der zweiten Gruppe.

Drei der Frauen gaben an, dass sie Lust darauf hätten, sich noch mehr Wissen durch einen Folgekurs anzueignen:

„Nach dem Kurs grad habe ich gedacht und jetzt wo wir wieder drüber reden merk ich das so auch, wann ist der zweite Kurs für die nächste Stufe (alle lachen). Wo ich so Lust bekommen habe noch mehr zu wissen, noch mehr Tipps zu bekommen oder zu reden da-drüber [...] Einfach zu dem Thema irgendwie sich auszutauschen und ja noch mehr zu erfahren.“ (B5: 910 – 916)

„Das ist eigentlich noch spannend, so der erste Kurs sich selbst kennenlernen und zweiter Teil seine Lust genauer kennenlernen. [...] Wäre auf jeden Fall ein interessanter Aufbaukurs.“ (B4: 923 – 927)

Zwei der Frauen bemerkten, dass es auch einen Kurs für Männer geben sollte und zwei Frauen würden es als Bereicherung erleben, einen geschlechtergemischten Kurs zu besuchen:

„[...] also ich fände es irgendwie gut es würde sowas auch für Männer geben [...]“ (B8: 1498 – 1499)

„Eine Bereicherung, wenn man vielleicht schon Erfahrung hat, das mal in der gemischten Gruppe zu machen. Vielleicht auch um dann wirklich so in der Praxis zu üben offen zu kommunizieren. Du bist dann zwar nicht im Liebesspiel, aber du redest über all die Sachen da unten, da kann man das ja mal in einem Workshop anfangen zu üben [...]“ (B10: 1820 – 1824)

Zwei Frauen gaben an, sich die Form eines Workshops auch in der Aufklärung mit Jugendlichen vorstellen zu können:

„[...] ich find das eine super Idee, dass man das im Rahmen von der Aufklärung erweitern würde. [...] Wenn man da noch Workshops einbauen würde und dann vielleicht Mädels und Jungs trennt und schon erlebnisorientierte Workshops im Rahmen von Aufklärung fände ich glaub ich eine mega tolle Sache.“ (B10 : 2420 – 2429)

F6: Weiterempfehlung des Workshops

Eine weitere Kategorie wurde im Hinblick auf die Empfehlung eines solchen Workshops gebildet. Auch wenn das Thema nur in der zweiten Gruppe zur Sprache kam, entschloss sich die Autorin die Kategorie aufzunehmen. In der zweiten Gruppe gaben alle Teilnehmerinnen an, dass sie einen Workshop in dieser Form empfehlen würden oder schon empfohlen haben:

„Also ich würde es weiterempfehlen. Ich habe es auch ein paar erzählt, die wären auch gern gekommen. Oder wenn es wieder mal so etwas geben würde, dann hätten sie sicher auch Interesse daran.“ (B8: 2477 – 2479)

„Viele Frauen in meinem Umfeld in meinem Freundeskreis, ich weiss, dass die sich dafür interessieren. Das haben sie auch bekundet, als ich erzählt habe das ich dahin gehen darf und wollten auch kommen und warten dann jetzt bis es dann sonst mal eine Gelegenheit gibt.“ (B10: 2489 – 2492)

„[...] ich würde es auch weiterempfehlen, weil ich finde es ist egal an welchem Punkt du stehst was du von dir entdeckt hast, es ist immer wieder spannend nochmal neu, vielleicht auch ist es vor drei Jahren anders gewesen als es das heute ist [...]“ (B7: 2495 – 2498)

„[...] also ich habe es jetzt auch schon mehreren erzählt und hab das auch also als positiv auch den Workshop empfunden und hab auch zu meiner Mama, dass es für jedes Alter, fand ich auch interessant, dass wir jede Frau, jedes Alter, das es auf jeden Fall wertvoll ist für jeden Menschen.“ (B11: 2465 – 2468)

„Ich habe auch das Gefühl, dass ich es nicht nur Freundinnen in meinem Alter empfehle. Ich würde es glaube ich auch meiner Mutter erzählen können und jüngeren und älteren und vielleicht auch jemanden, den ich nicht so gut kenne. Weil, der Workshop ist so gestaltet gewesen, dass jeder für sich kann und darf etwas für sich mitnehmen, was er möchte [...]“ (B10: 2518 – 2522)

7. Diskussion

In der vorliegenden Arbeit wurden körperorientierte sowie haptische Methoden in einem Gruppensetting mit Frauen in Bezug auf das genitale Selbstbild auf ihre Akzeptanz hin untersucht. Nach Wissenstand der Autorin wurde erstmals überhaupt eine entsprechende Untersuchung durchgeführt.

Ausgehend von der Fragestellung «Welche Akzeptanz erfahren körperorientierte sowie haptische Methoden in der sexuellen Bildung mit Frauen in Bezug auf das genitale Selbstbild in einem Gruppensetting?» wurden in einem ersten Schritt Begrifflichkeiten definiert, die weibliche Sexualität erläutert sowie bereits bestehende Bildungsangebote im Erwachsenenbereich - im spezifischen auch für das genitale Selbstbild - herausgearbeitet. Die Erkenntnisse daraus bildeten die Grundlage für das weitere methodische Vorgehen. Für den empirischen Teil wurde ein Workshop zum genitalen Selbstbild mit einer Gruppe von 12 Frauen durchgeführt. Darauf folgten zwei Gruppendiskussionen, um diesen auszuwerten und auf seine Akzeptanz hin zu untersuchen.

Vorab sollte nochmals kurz erwähnt werden, dass die Forschungsfrage einzig und allein die Frage nach der *Akzeptanz* und nicht nach der Effizienz oder Sinnhaftigkeit der angewandten Methoden zu beantworten versucht. Wie nachfolgend jedoch ersichtlich wird, lassen sich entsprechende Fragen nicht immer vollständig trennen, da sich diverse Überschneidungen ergeben.

7.1 Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse

Eines der meist besprochenen Themen während den Diskussionen war das *Gruppensetting*. Dieses wurde von dem überwiegenden Teil der Frauen positiv erlebt. Als einer der wichtigsten Gründe dafür wurde der geschützte Rahmen unter Gleichgesinnten genannt. In diesem Rahmen gab auch mehr als die Hälfte der Frauen an, dass es sich bei dem Thema des Workshops um eine gemeinsame Thematik handelte, die von Interesse und verbindend gewesen sei. Die Ergebnisse unterstreichen die Aussage von Sparmann (2018, S. 14), dass geschlechtshomogene Räume eine Ressource sowie Schutz bieten, um mit körperorientierten Methoden zu experimentieren. Auch der Austausch untereinander, der sowohl direkt nach den Übungen wie auch in den Pausen stattfand, bewertete über die Hälfte der Frauen als wichtig und interessant. Dies unterstreicht die Aussage von Gies und Koppermann (2004, S. 203), dass sich durch Körperarbeit Themen und Diskussionen mit einer hohen Intensität ergeben können. Weiter gab knapp die Hälfte der

Frauen an, dass der Gruppenflow hilfreich gewesen sei, um sich auf die Übungen einzulassen. Nur eine Minderheit der Frauen gab an, dass ihnen der Austausch untereinander schwergefallen sei oder dass sie sich einen besseren Zugang zur Gruppe gewünscht hätten.

Zur allgemeinen Struktur des Workshops gab knapp die Hälfte der Frauen an, dass sie die Kombination der verschiedenen Übungen als abwechslungsreich und spannend empfunden hätten, und dass durch die Struktur des Workshops Sicherheit vermittelt worden sei. Als Gründe hierfür wurden die Wahl des Kursformats und die Gruppengrösse genannt, sowie die Reihenfolge der einzelnen Übungen.

Betrachtet man den *haptischen Teil* der Übungen, so wurde dieser vom überwiegenden Teil der Frauen gut angenommen und positiv konnotiert. Gut die Hälfte der Frauen erlebten die haptische Übung als interessant und gaben an, sich neues Wissen angeeignet zu haben. Das Arbeiten mit dem Tonmaterial wurde von gut der Hälfte der Frauen als angenehm und sinnesanregend erlebt. Knapp die Hälfte der Frauen schilderten zudem, dass sie durch die haptische Herangehensweise aus der rein kognitiven Denkweise herauskommen konnten, was sie als positiv erlebten. Ebenfalls knapp die Hälfte der Frauen gaben an, dass sie die Vielfalt der verschiedenen Tonvulven als spannend erlebt hätten. Vier Frauen bemerkten, dass sie durch diese Übung ein neues Bewusstsein für ihr eigenes Genital entwickeln konnten; es zeigte sich zudem, dass die haptische Übung für einige Frauen sehr emotional war. Dies unterstützt die These von Gies und Koppermann (2004, S. 208), dass durch das Einsetzen von sinnlichen Methoden, die Auseinandersetzung mit Sexualität vielschichtig und ganzheitlich erlebt sowie tiefe Gefühle ausgelöst werden können. Auch Sparmann (2018, S. 48) unterstreicht die Aussage, dass eine solche haptische Selbsterfahrung zu einer emotionalen Auseinandersetzung mit dem genitalen Selbstbild führen kann sowie die Formenvielfalt von Vulven sichtbar macht. Drei Frauen äusserten sich teilweise kritisch in Bezug auf die Umsetzung der haptischen Übung. So schilderte eine der Frauen, dass sie anfangs Angst davor hatte, wie ihr Tonobjekt aussehen würde. Eine weitere Teilnehmerin berichtete, dass ihr das Ausstellen der einzelnen Tonvulven nicht anonym genug war und eine der Frauen hätte die Übung lieber alleine durchgeführt. Die kritischen Äusserungen der drei Frauen bezogen sich somit jedoch weniger auf die Tonübung selbst, sondern vielmehr auf die Durchführung der Tonübung im Rahmen des Gruppensettings.

Die körperorientierten Übungen wurden von mehr als der Hälfte der Frauen als positiv wahrgenommen und vier der Frauen gaben an, diese insgesamt als angenehm

empfunden zu haben. Vor allem die Beckenschaukelübung (Körperarbeit, Teil II) wurde dabei positiv konnotiert. So berichtete knapp die Hälfte der Frauen, dass der Fokus auf das eigene Genital sich durch die Beckenschaukel intensiviert hätte. Zwei weitere Frauen gaben an, durch die Beckenschaukel ihr Genital besser gespürt zu haben, ohne dies jedoch positiv oder negativ zu werten. Zwei Frauen bemerkten darüber hinaus, dass ihre Lust geweckt sowie die Wahrnehmung des genitalen Innenraumes gefördert worden sei. Dies wurde von ihnen zwar positiv konnotiert, allerdings fanden sie dies im Rahmen des Gruppensettings auch irritierend. Dieses Erleben unterstützt die Aussage von Bischof (2008), dass eine bessere Durchblutung im Becken beziehungsweise Genitalbereich durch Bewegung sowie Atmung, die Wahrnehmung verbessert werden und Erregung entstehen kann. Vier Frauen bemerkten, dass sie durch die bewusste Atmung bei der Beckenschaukelübung mehr im Kontakt zu ihrem Körper hätten bleiben können. Eine der Frauen berichtete, dass bei der Anleitung der Beckenschaukel zu viele Dinge auf einmal erklärt worden seien, wodurch es ihr schwergefallen sei, sich auf den eigenen Körper zu konzentrieren und eine der Frauen berichtete, dass ihr bewusst geworden wäre, dass sie keine innere Wahrnehmung von ihrem Genital habe.

Auch auf den ersten Teil der Körperübungen (Becken-Check und freier Tanz) konnten sich einige Frauen gut einlassen; einer Minderheit waren Teile dieser Übungen jedoch zu abstrakt. Weiter gab eine der Teilnehmerinnen an, dass bei ihr durch die Körperübungen innere Bilder entstanden seien.

Auch die *kognitiv-theoretischen Module* zum weiblichen Genital wurde von dem überwiegenden Teil der Frauen positiv konnotiert und mehr als die Hälfte der Frauen gab an, dass eine Wissensaneignung in Bezug zum eigenen Genital stattgefunden habe. So habe die Übung zum «Begriffe sammeln» ihnen dabei geholfen ein Bewusstsein zu entwickeln, dass es nur wenige Wörter für das weibliche Genital gebe. Dies habe sie dazu ermutigt eine Sprache für das eigene Genital zu entwickeln. Dies unterstützt die Aussagen von Tuidet et al. (2012, S. 130) sowie Sparmann (2018, S. 64), dass das Sichtbarmachen und Aussprechen von Wörtern zum weiblichen Genital die Sprachfähigkeit zum eigenen Genital fördert, sowie zu Diskussionen in Bezug auf einen gesellschaftlichen Sprachgebrauch anregt.

Bei fast allen Frauen hatte der Workshop im Alltag nachgewirkt. Der Grossteil von ihnen berichtete dem eigenen Bekanntenkreis von dem Erlebten und die Hälfte äusserte den Wunsch nach einem Folgekurs. In derjenigen Diskussionsgruppe, in der das Thema Weiterempfehlung zur Sprache kam, gaben alle Teilnehmerinnen an, den Workshop weiterempfehlen zu wollen oder diesen bereits weiterempfohlen zu haben. Dabei wurden nicht

nur Empfehlungen an den Freundeskreis sowie die gleiche Altersstufe ausgesprochen, sondern auch für Familienangehörige wie beispielsweise die eigene Mutter, sowie Frauen anderer Altersgruppen.

Zusammengefasst kann festgestellt werden, dass sowohl das Gruppensetting wie auch die haptischen und körperorientierten Übungen gut angenommen wurden und scheinbar weitgehend auf Akzeptanz stiessen. Evidenz für eine Akzeptanz liefert unter anderem die Tatsache, dass sowohl durch die haptischen wie auch die körperorientierten Übungen von den Teilnehmerinnen Wissen angeeignet werden konnte, welches danach in den Alltag transferiert wurde, und dass die Teilnehmerinnen sich bei dieser Wissensaneignung wohl fühlten. Sowohl die haptische wie auch die körperorientierten Übungen schienen, unter anderem durch das Auslösen von starken Emotionen oder Visualisierungseffekten, Lerneffekte auf unterschiedlichen Ebenen zu haben, was sie von einem rein kognitiv-rationalen Zugang abhebt und was einer Wissensaneignung zusätzlich förderlich sein dürfte. So geben Forschungsarbeiten der Lernpsychologie Hinweise darauf, dass erst durch das Einbeziehen des ganzen Körpers ein effektives Lernen stattfindet, wodurch gelerntes leichter und länger beibehalten werden kann (Gies & Koppermann, 2004, S. 201). Gemäss Gies und Koppermann (2004, S. 201) kann bewusst eingesetzte Körperarbeit eine Brücke zwischen kognitivem Lernen und inneren Prozessen darstellen. Allerdings muss erwähnt werden, dass auch der kognitiv-theoretische Teil bei dem überwiegenden Anteil der Frauen auf ein reges Interesse stiess. Dies deutet darauf hin, dass ein ergänzender kognitiver Zugang für die Akzeptanz von körperorientierten sowie haptischen Methoden wichtig ist. Auch Sparmann (2018, S. 17) merkt an, dass die theoretische Wissensvermittlung einen wichtigen Bestandteil der Sexuellen Bildung darstellt und körperorientierte Methoden ergänzen sollte.

Weitere Evidenz für die Akzeptanz für das durchgeführte Format liefert die Tatsache, dass eine Grosszahl der Teilnehmerinnen entweder einen Folgekurs wünschte oder den Workshop weiterempfehlen.

Betrachtet man das Gruppensetting kann festhalten werden, dass dieses, für ein Format wie es hier angewandt wurde, geeignet scheint. Ausschlaggebend war, dass sich Gleichgesinnte in einem geschützten Raum mit einer gemeinsamen Thematik auseinandersetzen konnten. Dennoch wies das Gruppensetting auch Limitationen auf; so stellte die Schambehauptung bei der Durchführung der haptischen und körperorientierten Methoden bei einzelnen Teilnehmerinnen teilweise ein Hemmnis dar. Dieses wurde zwar durch die positive Gruppendynamik grösstenteils wieder kompensiert, dennoch sollten für

zukünftige Kursformate zusätzliche vertrauensbildende Massnahmen ins Auge gefasst werden. So könnten die Übungen allenfalls noch langsamer und kleinschrittiger angeleitet werden, sowie die Transparenz der jeweiligen Übung deutlicher gemacht werden, um das Vertrauensklima zu unterstützen sowie einen selbstbestimmten methodischen Umgang zu ermöglichen (Sparmann, 2019, S.14). Eine weitere Möglichkeit wäre, den Kurs über mehrere Termine zu verteilen, was für eine zusätzliche Vertrauensbildung hilfreich sein kann (Sparmann, 2018, S.16).

7.2 Kritische Methodenauseinandersetzung

Die vorliegende Arbeit weist ein paar Limitationen auf. Da einige der Teilnehmerinnen aus dem erweiterten Bekanntenkreis der Autorin rekrutiert wurden, kann eine gewisse Stichprobenverzerrung (Selection bias) nicht ausgeschlossen werden. Im Sinne der Stichprobenverzerrung sollte auch erwähnt werden, dass die meisten Teilnehmerinnen in ihrer Freizeit bereits einem körperbetonten Hobby nachgingen. Durch die Tatsache, dass den Teilnehmerinnen durch die vorab geschickte Einverständniserklärung die Forschungsfrage bereits bekannt war, kann ebenfalls nicht ausgeschlossen werden, dass eine gewisse Verzerrung der Forschungsergebnisse vorliegt. Weiter ist denkbar, dass einige der Teilnehmerinnen durch das Kennen der Kursleiterin eine erhöhte Motivation für die Teilnahme am Workshop hatten und dieses Kennen, im Sinne einer Eigengruppe-Verzerrung (Ingroup bias), bereits zu einer positiv konnotierten Wertung des Workshops führte. Man könnte dies jedoch auch in dem Sinne interpretieren, dass ein persönliches Kennen der Kursleiterin der Akzeptanz eines solchen Angebots förderlich sein kann. Eine abschliessende Beantwortung dieser Fragen scheint an dieser Stelle nicht möglich.

Da die Autorin ein solches Workshop-Format zum ersten Mal angeboten hatte, fehlten ihr Erfahrungen in Bezug auf die Leitung eines solchen Gruppensettings. Teilweise spiegelte sich dies in der Anleitung der Übungen, wie beispielsweise der Beckenschaukel wider, die möglicherweise zu schnell angeleitet wurde. Auch war die eingeplante Zeit der einzelnen Module teilweise zu kurz bemessen, sodass der Workshop insgesamt um 15 Minuten verlängert werden musste. Die Autorin wählte nur solche Methoden aus, die sich mit ihrem Selbstverständnis vereinbaren ließen (Sparmann, 2018, S. 15) und die sie bereits im Kontext der Selbsterfahrung erprobt hatte. Dadurch fand bereits eine Vorselektion der verwendeten Methoden statt.

In der ersten Gruppendiskussion wurde nicht auf alle Leitfragen eingegangen. Dies lag teilweise daran, dass in der ersten Gruppe überwiegend eine Selbstläufigkeit der

Diskussion entstanden war, was nach Bohnsack (2014, S. 226) das Hauptziel von Gruppendiskussionen darstellt. Es könnte aber auch teilweise der mangelnden Erfahrung der Autorin in Bezug auf die Leitung von Gruppendiskussionen zugeschrieben werden. Die mangelnde Führungserfahrung könnte auch dazu beigetragen haben, dass die besprochenen Themen in den beiden Gruppen nicht komplett identisch waren. Da die Gruppen jedoch nicht miteinander verglichen wurden, hatte dies keine besondere Relevanz. Weiter zeigte sich, dass die Zeitdauer für die Gruppendiskussionen zu kurz eingeplant war. In beiden Gruppendiskussionen kam es zu einer Überschreitung der festgelegten Zeitdauer.

Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass die Frauen Hemmungen hatten sich kritisch gegenüber den einzelnen Übungen aus dem Workshop zu äussern, da die Autorin sowohl den Workshop wie auch die folgenden Gruppendiskussionen selbst geleitet hatte. Auch wenn sich alle Frauen an der Gruppendiskussion beteiligt hatten, gab es doch Unterschiede in der Häufigkeit der Redebeiträge, was eine Verzerrung der Ergebnisse darstellen kann (Misoch, 2015, S. 158). Da es sich zudem um ein sensibles Thema handelte, kann, wie bereits im vorhergehenden Abschnitt erwähnt, davon ausgegangen werden, dass nicht alle Frauen sich offen zu der Thematik in einer Gruppe äussern wollten. Hier wären zusätzliche Einzelinterviews gegebenenfalls sinnvoll gewesen.

7.3 Schlussfolgerungen und Ausblick

Wie im vorangegangenen Abschnitt dargelegt werden konnte, kann insgesamt davon ausgegangen werden, dass die in dieser Arbeit verwendeten körperorientierten sowie haptischen Methoden in einem Gruppensetting weitestgehend akzeptiert wurden. Es zeigte sich jedoch auch, dass eine theoretische Einbettung der haptischen und körperorientierten Übungen als sinnvoll und wichtig erscheint.

Obwohl der Fokus dieser Untersuchung auf der allgemeinen Akzeptanz von körperorientierten sowie haptischen Methoden lag, liefern die Ergebnisse auch Hinweise auf die Wirkweise eines solchen Workshop-Formats. Da die Teilnehmerinnen sich überwiegend positiv zu den einzelnen Elementen äusserten und von Wissensaneignung berichteten, kann davon ausgegangen werden, dass nicht nur das Workshop-Format an sich auf Akzeptanz stiess, sondern auch, dass die Inhalte für die sexuelle Gesundheitsförderung sinnvoll sein dürften. In einer weiterführenden Forschung sollte die Wirkweise eines solchen Workshop-Formats näher untersucht werden, um dies weiter zu klären.

Schlusswort

Diese Arbeit hat meine Meinung gefestigt, dass lebenslanges (sexuelles) Lernen nicht nur durch kognitive Zugänge ermöglicht werden sollte, sondern immer auch durch ein Miteinbeziehen der Sinne, um gelerntes im gesamten Körpererleben zu verankern. Die Rückmeldungen der Frauen sowie meine grosse Freude an der Durchführung des Workshops motivieren mich weiterhin Kurse mit haptischen sowie körperorientierten Methoden in der Sexuellen Erwachsenenbildung durchzuführen und damit hoffentlich einen Beitrag zur sexuellen Gesundheitsförderung leisten zu können.

Quellenverzeichnis

- Amos, Natalie, & McCabe, Marita (2016). Positive perceptions of genital appearance and feeling sexually attractive: Is it a matter of sexual esteem? *Archives of Sexual Behaviour*, 45, 1249-1258. doi: 10.1007/s10508-015-0680-4
- Atlanta, Hilde (2016). *The Vulva Gallery*. Abgerufen am 18.01.2020, von: <https://www.thevulvagallery.com/>
- Barbara, Giusy, Facchin, Federica, Meschia, Michele, & Vercellini, Paolo (2015). «The first cut is the deepest»: A psychological, sexological and gynecological perspective on female genital cosmetic surgery. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 94, 915-920. doi: 10.1111/aogs.12660
- Beck, Angelika (2018). Zwischen den Ohren und zwischen den Beinen – Bilder vom eigenen Geschlecht. In A. Eck (Hrsg.), *Der erotische Raum – Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie* (S. 130-151) (2. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer.
- Bischofberger, Eva (2017). Notizen zum Block 9 Körperwahrnehmung Teil I vom 27.01.2017. (Unveröffentlichtes Manuskript). Uster: Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie.
- Bischof-Campell, Annette (2012). *Das sexuelle Erleben von Frauen als Spiegel ihres sexuellen Verhaltens* (Masterarbeit). Universität Zürich. Abgerufen am 18.01.2020, von: https://ziss.ch/veroeffentlichungen/Masterarbeit_Bischof-Campbell_kl.pdf
- Bischof, Karoline (2008). Orgasmusstörungen der Frau. In P. Gehrig, & K. Bischof (Hrsg.), *Leitfaden Sexualberatung für die ärztliche Praxis*. Zürich: Pfizer AG.
- Bischof, Karoline (2010). Vaginismus und Dyspareunie der Frau. In P. Gehrig, & K. Bischof (Hrsg.), *Leitfaden Sexualberatung für die ärztliche Praxis*. Zürich: Pfizer AG.
- Bischof, Karoline (2017). Sexocorporel-Sexualtherapie. In T. Harms, & M. Thielen (Hrsg.), *Körperpsychotherapie und Sexualität*. Grundlagen, Perspektiven und Praxis (S. 121-138). Giessen: Psychosozial.
- Bischof, Karoline (2018). Notizen zum Block 35 Vaginismus (ICD-10): Behandlungsansätze vom 06.07.2018. (Unveröffentlichtes Manuskript). Uster: Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie.
- Breuer, Franz (2010). Wissenschaftstheoretische Grundlagen qualitativer Methodik in der Psychologie. In G. Mey, & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 35-49). Wiesbaden: VS.
- Brochmann, Nina, & Støkken Dahl, Ellen (2018). *Viva la Vagina! Alles über das weibliche Geschlecht* (2. Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer.
- Bohnsack, Ralf (2014). *Rekonstruktive Sozialforschung. Einführung in qualitative Methoden*. Opladen: Barbara Budrich.
- Chandra-Mouli, Venkatraman, & Patel, Sheila V. (2017). Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. *Reproductive Health*, 14(1), 30. doi: 10.1186/s12978-017-0293-6
- Chrisler, Joan C., Marvan, Maria L., Gorman, Jennifer A., & Rossin, Meghan (2015). Body appreciation and attitudes toward menstruation. *Body Image*, 12, 78-81. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.10.003
- DeMaria, Andrea L., Hollub, Ariane, & Herbenick, Debby (2011). Using Genital Self-Image, Body Image, and Sexual Behaviors to Predict Gynecological Exam Behaviors of College Women. *The journal of sexual medicine*, 8, 2484-2492. doi: 10.1111/j.1743-6109.2011.02379.x
- DeMaria, Andrea L., Hollub, Ariane, & Herbenick, Debby (2012). The Female Genital Self-Image Scale (FGSIS): Validation among a Sample of Female College Students. *The journal of sexual medicine*, 9, 708-718. doi: 10.1111/j.1743-6109.2011.02620.x
- Döring, Nicola, & Bortz, Jürgen (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5.vollst. überarb., aktual. und erw. Auflage). Berlin: Springer.

- Düring, Eva-Maria, Fischer, Martin, Rusche, Nils, & Müller, Annette (2011). Geschlechterknete. In Bundesstelle der Katholischen Jungen Gemeinde e.V. (Hrsg.), *Erste allgemeine Verunsicherung. Sexualpädagogik in der KJG* (2. Aufl.), S. 57-58. Düsseldorf.
- Eidgenössische Kommission für sexuelle Gesundheit, EKSG (2015). *Sexuelle Gesundheit – eine Definition für die Schweiz*. Abgerufen am 18.01.2020, von: <https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/mt/p-und-p/eksg/sexuelle-gesundheit-definition-schweiz.pdf/download.pdf/sexuelle-gesundheit-definition-schweiz.pdf>
- Fahs, Breanne (2014). Genital panics: Constructing the vagina in women's qualitative narratives about pubic hair, menstrual sex, and vaginal self-image. *Body Image*, 11, 210-218. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.03.002
- Flaake, Karin (2004). Körper, Sexualität und Identität. Zur Adoleszenz junger Frauen. In Rohr, Elisabeth (Hrsg.), *Körper und Identität. Gesellschaft auf den Leib geschrieben* (S. 47-68). Königstein: U. Helmer.
- Flick, Uwe (2002). *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung* (6. vollst. überarb. und erw. Neuauflage). Reinbek: Rowohlt Taschenbuch.
- Flick, Uwe (2011). *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung*. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch.
- Fudge, Miranda C.; Byers, E. Sandra (2017). "I Have a Nice Gross Vagina": Understanding Young Women's Genital Self-Perceptions. *Journal of Sex Research*, 54, 351-361. doi: 10.1080/00224499.2016.1155200
- Gehrig, Peter (2013). *Das Konzept des Sexocorporel*. Abgerufen am 18.01.2020, von: <https://www.ziss.ch/sexocorporel/Sexocorporel-Grundlagen.pdf>
- Gläser, Jochen, & Laudel, Grit (2010). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen*. Wiesbaden: VS.
- Grunwald, Martin (2001). Begriffsbestimmungen zwischen Psychologie und Physiologie. In M. Grunwald & L. Beyer (Hrsg.), *Der bewegte Sinn. Grundlagen und Anwendungen zur haptischen Wahrnehmung* (S. 1-14). Basel: Birkhäuser.
- Gubler, Christa, & Andreska, Linda (2019). *Weibliche Lust auf Genuss*. Abgerufen am 18.01.2020, von: https://www.ziss.ch/kurse_und_seminare/weibliche_lust_auf_genuss.htm
- Haarmann, Claudia (2011). Die Offenheit seit der «sexuellen Revolution» - nur ein Mythos? Die Scham ist nicht vorbei. *BZgA Forum Sexualaufklärung und Familienplanung*, 3, 12-16.
- Helmer, Ulrike (2012). *Muschiland. Exkursionen in eine kulturelle Intimzone*. Sulzbach: Helmer.
- Herbernick, Debra, & Reece, Michael (2010). Development and Validation of the Female Genital Self-Image Scale. *The journal of sexual medicine*, 7(5), 1822-1830. doi: 10.1111/j.1743-6109.2010.01728.x
- Hierling, Aditi (2020). Orgasmic Yoga für Frauen. Abgerufen am 18.01.2020, von: <https://sexologicalbodywork.ch/de/kurse/kurs-fuer-frauen-kurse-fuer-maenner/orgasmic-yoga-fuer-frauen>
- Hinz, Andreas, Brähler, Elmar, Brosig, B., & Stirn, A. (2006). Verbreitung von Körperschmuck und Inanspruchnahme von Lifestyle-Medizin in Deutschland. *BZgA Forum Sexualaufklärung und Familienplanung*, 1, 7-11.
- Imagine Festival (2019). *Filmvorführung Viva la Vulva und Vulven gestalten*. Abgerufen am 18.01.2020, von: <https://www.imaginebasel.ch/latest-news/filmvorfuhrung-viva-la-vulva-und-vulven-gestalten>
- International Society of Plastic Surgery, ISAPS (2018). Abgerufen am 18.01.2020, von: <https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2019/12/ISAPS-Global-Survey-Results-2018-new.pdf>
- Kluge, Norbert (2013). Sexuelle Bildung: Erziehungswissenschaftliche Grundlegung. In R.-B. Schmidt & U. Sielert (Hrsg.), *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung* (S. 116-124). Weinheim: Beltz Juventa.
- Koning, Merel, Zeijlmans, Ingeborg A., Bouman, Theo K., & Van der Lei, Berend (2009). Female attitudes regarding labia minora appearance and reduction with consideration

- of media influence. *Aesthetic Surgery Journal*, 29, 65-71. doi: 10.1016/j.asj.2008.12.003
- Kölbl, Carlos, & Billmann-Mahecha, Elfriede (2005). Die Gruppendiskussion. Schattendasein einer Methode und Plädoyer für ihre Entdeckung in der Entwicklungspsychologie. In G. Mey (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Entwicklungspsychologie* (S. 321-350). Köln: Kölner Studien.
- Krueger, Heidi (1983). *Gruppendiskussion – Überlegungen zur Rekonstruktion sozialer Wirklichkeit aus der Sicht der Betroffenen*. *Soziale Welt*, 34. Jahrg., H. 1, 90-109.
- Krüger, Kirn H. (2013a). Zum Verhältnis von Körperinszenierungen und weiblicher Körperlichkeit. Neue Entwicklungen in der Körperpsychotherapie. In M. Thielen (Hrsg.), *Körper – Gruppe – Gesellschaft* (S. 391-416). Giessen: Psychosozial.
- Krüger, Kirn H. (2016). *Die konstruierte Frau und ihr Körper. Eine psychoanalytische, sozialwissenschaftliche und genderkritische Studie zu Körperpraktiken und Mutterschaft*. Giessen: Psychosozial.
- Krueger, Richard A., & Casey, Mary Anne (2009). *Focus Groups. A Practical Guide for Applied Research*. Los Angeles: SAGE.
- Kuckartz, Udo (2016). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (3. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Kühn, Thomas, & Koschel, Kay-Volker (2018). *Gruppendiskussionen. Ein Praxishandbuch* (2. Aufl.). Wiesbaden: VS.
- Laan, Ellen, Martoredjo, Daphne K., Hesselink, Sara, Snijders Noinin, & van Lunsen, Rik H. W. (2016). Young women's genital self-image and effects of exposure to pictures of natural vulvas. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 38:4, 249-255. doi: 10.1080/0167482X.2016.1233172
- Lamnek, Siegfried (2005). *Gruppendiskussionen. Theorie und Praxis*. Weinheim: Beltz.
- Lamnek, Siegfried (2010). *Qualitative Sozialforschung*. Weinheim: Beltz.
- Liao, Luciano M., Michala, S.L., & Creighton, Sarah M. (2010). Labial surgery for well women: A review of the literature. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 117(1), 20-25. doi: 10.1111/j.1471-0528.2009.02426.x
- Libresse Sverige (2018). *Viva la Vulva!* Abgerufen am 18.01.2020, von: <https://www.youtube.com/watch?v=0k-4WloY6Y&t=6s>
- Lloyd, Jillian, Crouch, Naomi S., Minto, Catherine L., Liao, Lih-Mei, & Creighton, Sarah M. (2005). Female genital appearance: 'normality' unfolds. *BJOG an International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 112, 643-646. doi: 10.1111/j.1471-0528.2004.00517.x
- Loos, Peter, & Schäffer, Burkhard (2001). *Das Gruppendiskussionsverfahren. Theoretische Grundlagen und empirische Anwendung*. Opladen: Leske + Budrich.
- Marlock, Gustl, & Weiss, Halko (2007). Einführung: Das Spektrum der Körperpsychotherapie. In Gustl Marlock & Halko Weiss (Hrsg.), *Handbuch der Körperpsychotherapie* (S. 1 – 12). Stuttgart: Schattauer.
- Martin, Beate (2013). *Körper- und Sexualaufklärung* (2., erw. und überarb. Aufl.). In R.-B. Schmidt & U. Sielert (Hrsg.), *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung* (S. 670-686). Weinheim: Beltz Juventa.
- Mayring, Philipp (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Beltz.
- Mayring, Philipp (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (12. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Mayring, Philipp (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung* (6., überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- MAXQDA (2018). *Softwareprogramm für qualitative und Mixed Methods-Forschung*. Abgerufen am 18.01.2020, von: <https://www.maxqda.de/was-ist-maxqda>
- McDougall, Lindy J. (2013). Towards a clean slit: How medicine and notions of normality are shaping female genital aesthetics. *Culture, Health & Sexuality*, 15, 774-787. doi: 10.1080/13691058.2013.780639

- Meier, Stefanie (2014). *Qualitative Inhaltsanalyse*. Abgerufen am 18.01.2020, von: https://www.th-koeln.de/mam/bilder/hochschule/fakultaeten/f01/skript_interviewsqualinhaltsanalyse-fertig-05-08-2014.pdf
- Merton, Robert K. (1987). The Focussed Interview and Focus Group: Continuities and Discontinuities. *Public Opinion Quarterly*, 51, 550-566. doi: 10.1086/269057
- Misoch, Sabina (2015). *Qualitative Interviews*. Berlin: De Gruyter.
- Moore, Susan, Temple-Smith, Meredith, & Rosenthal, Doreen (2016). *Sexuality in adolescence: the digital generation*. New York: Routledge.
- Neon & Forsa.Omninent (2014). Die Stimme einer Generation – Geht's uns noch gut? Die grosse NEON-Umfrage zum Leben im Jahr 2014. *Neon Magazin*, 10, 16-35.
- Neon & Mindline Media (2008). Sex: Verhalten, Einstellungen und Wünsche der 20 - 35-Jährigen. *Neon Magazin*, 12, 50-63.
- Schäffer, Burkhard (2003). Gruppendiskussion. In Bohnsack, R., Marotzki, & W., Meuser, M. (Hrsg.), *Hauptbegriffe Qualitativer Sozialforschung. Ein Wörterbuch* (S. 75-80). Opladen: Leske + Budrich.
- Scherer, Nadia (2018). *Wondervulva. Selbsterfahrung, Kunst & Aufklärung*. Abgerufen am 18.01.2020, von: <https://wondervulva.ch>
- Schick, Vanessa R., Calabrese Sarah K., Brandi, N. Rima., & Zucker, Alyssa N. (2010). Genital Appearance Dissatisfaction: Implications for Wimen's genital image self-consciousness, sexual esteem, sexual satisfaction, and sexual risk. *Psychology of Women Quarterly*, 34, 394-404. doi: 10.1111/j.1471-6402.2010.01584.x
- Schick, Vanessa R., Brandi, N. Rima, & Calabrese, Sarah K. (2011). Evulvalution: The Portrayal of Women's External Genitalia and Physique across Time and the Current Barbie Doll Ideals. *Journal of Sex Research*, 84, 74-81. doi: 10.1080/00224490903308404
- Schifftan, Dania (2018). Ausweitung der Lustzone – Wie Frauen ihren Weg zum Orgasmus finden. In A. Eck (Hrsg.), *Der erotische Raum – Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie* (S. 166 - 178) (2. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer.
- Schütz, Esther Elisabeth, Kimmich, Theo, & Pavoni, Verena (2013). *Körper und Sexualität* (3. Aufl. der Neuauausg.). Zürich: Atlantis.
- Schütz, Esther Elisabeth (2017). *Notizen zum Block 7 Sexualität Erwachsener nach Sexocorporel, Teil I vom 03.03.2017*. (Unveröffentlichtes Manuskript). Uster: Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie.
- Schütz, Esther Elisabeth (2018). *Notizen zum Block 32 Anorgastie / Anorgasmie vom 01.06.2018*. (Unveröffentlichtes Manuskript). Uster: Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie.
- Schweiger, Gabi (2019). *Viva la Vulva! Über das weibliche Geschlecht*. Abgerufen am 18.01.2020, von: https://programm.ard.de/TV/artef/viva-la-vulva/eid_287241871779069
- Seikowski, Kurt, & Gollek, Sabine (2001). Sexualität und haptische Wahrnehmung. In M. Grunwald, & L. Beyer (Hrsg.), *Der bewegte Sinn. Grundlagen und Anwendungen zur haptischen Wahrnehmung* (S. 241-248). Basel: Birkhäuser.
- Sharp, Gemma, & Tiggemann, Marika (2016). Educating women about normal female genital appearance variation. *Body Image*, 16, 70-78. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.11.006
- Sharp, Gemma, Tiggemann, Marika, & Matiske, Julie (2016). Factors that influence the decision to undergo labiaplasty: Media, relationships, and psychological well-being. *Aesthetic Surgery Journal*, 36, 469-478. doi: 10.1093/asj/sjv270
- Sigusch, Volkmar (1992). *Geschlechtswechsel*. Hamburg: Klein Verlag.
- Sigusch, Volkmar (2013). *Sexualitäten. Eine kritische Theorie in 99 Fragmenten*. Frankfurt a.M.: Campus.
- Sielert, Uwe, & Schmidt, Renate-Berenike (2013). Einleitung: Eine Profession kommt in die Jahre. In R.-B. Schmidt, & U. Sielert (Hrsg.), *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung* (S. 11-24). Weinheim: Beltz Juventa.
- Sparmann, Julia (2015). *Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen: eine interdisziplinäre Einführung*. Giessen: Psychosozial.

- Sparmann, Julia (2017). Persönliche sexuelle Revolution – Körperorientierte Sexuelle Bildung für Frauen. In T. Harms, & M. Thielen (Hrsg.), *Körperpsychotherapie und Sexualität*. Grundlagen, Perspektiven und Praxis (S. 257-274). Giessen: Psychosozial.
- Sparmann, Julia (2018). *Lustvoll körperwärts: Körperorientierte Methoden für die Sexuelle Bildung von Frauen*. Giessen: Psychosozial.
- Stirn, Aglaja, & Pica, Carina (2018). Nur die schönen Vögel sperrt man in Käfige? – Das Streben nach dem perfekten Körper und seinen Folgen. In A. Eck (Hrsg.), *Der erotische Raum – Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie* (S. 152-165) (2. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer.
- Tschudin, Sibil (2018). Babypause auch beim Sex? – Sexualität in der Schwangerschaft und nach der Geburt. In A. Eck (Hrsg.), *Der erotische Raum – Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie* (S. 208-224) (2. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer.
- Tuider, Elisabeth, Müller, Mario, Timmermanns, Stefan, Bruns-Bachmann, Petra, & Kopp-ermann, Carola (2012). *Sexualpädagogik der Vielfalt. Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Valtl, Karlheinz (1997). Emanzipatorische Sexualpädagogik: Konsequenzen für Aus- und Fortbildung. Vortrag bei der Fachtagung „Sexualpädagogik und Sexualwissenschaft: Bestandsaufnahme und Perspektiven für sexualpädagogische Qualifizierungsmassnahmen“ am 12.04.1997, Hochschule Merseburg. Abgerufen am 18.01.2020, von: [https://www.isp-sexualpaedagogik.org/downloadfiles/Emanzipatorische%20Sexualpaedagogik%20\(Merseburg%201997\)%20.pdf](https://www.isp-sexualpaedagogik.org/downloadfiles/Emanzipatorische%20Sexualpaedagogik%20(Merseburg%201997)%20.pdf)
- Valtl, Karlheinz (2013). Sexuelle Bildung: Neues Paradigma einer Sexualpädagogik für alle Lebensalter. In R.-B. Schmidt, & U. Sielert (Hrsg.), *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung* (S. 125-140). Weinheim: Beltz Juventa.
- Wanka, Beate (2020). *Vulva-Vaginales Mapping – Landkarte zur Erkundung der weiblichen Sexualität*. Abgerufen am 18.01.2020, von: <https://sexologicalbodywork.ch/de/kurse/kurs-fuer-frauen-kurse-fuer-maenner/magic-touch-thementag-vulva-vaginales-mapping-for-women-only>
- Willach-Holzapfel, Anna (2018). Frauenkörper-Männerkörper. Gedanken zum «doing gender» im Körperpsychotherapieraum. In: Thielen, Manfred, von Arnim, Angela, & Willach-Holzapfel, Anna (Hrsg.), *Lebenszyklen – Körperperrythmen. Körperpsychotherapie über die Lebensspanne* (S. 185-198). Giessen: Psychosozial.
- World Health Organization, WHO (2010). *Developing Sexual Health Programmes – A Framework for Action*. Genf. Abgerufen am 18.01.2020, von: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/70501/WHO_RHR_HRP_10.22_eng.pdf?sequence=1

Anhang

Anhang 1: Ausschreibung Workshop

Anhang 2: Begriff-Sammlung zum weiblichen Genital

Anhang 3: Auswahl von Tonvulven

Anhang 4: Ausschnitte Transkripte Gruppendiskussion

Anhang 5: Einwilligungserklärung



Hallo Vulva!

HABT IHR LUST MEHR ÜBER EINEN OFT WENIG
BEACHTETEN TEIL EURES KÖRPERS ZU ERFAHREN?

Im Rahmen meiner Masterarbeit biete ich einen kostenlosen Workshop rund
um das weibliche Geschlecht an. Bestandteile des Kurses:

Körper- und Achtsamkeitsübungen, Inputs zum weiblichen Genital,
Austausch, Vulva-Kunst etc.

Wann?

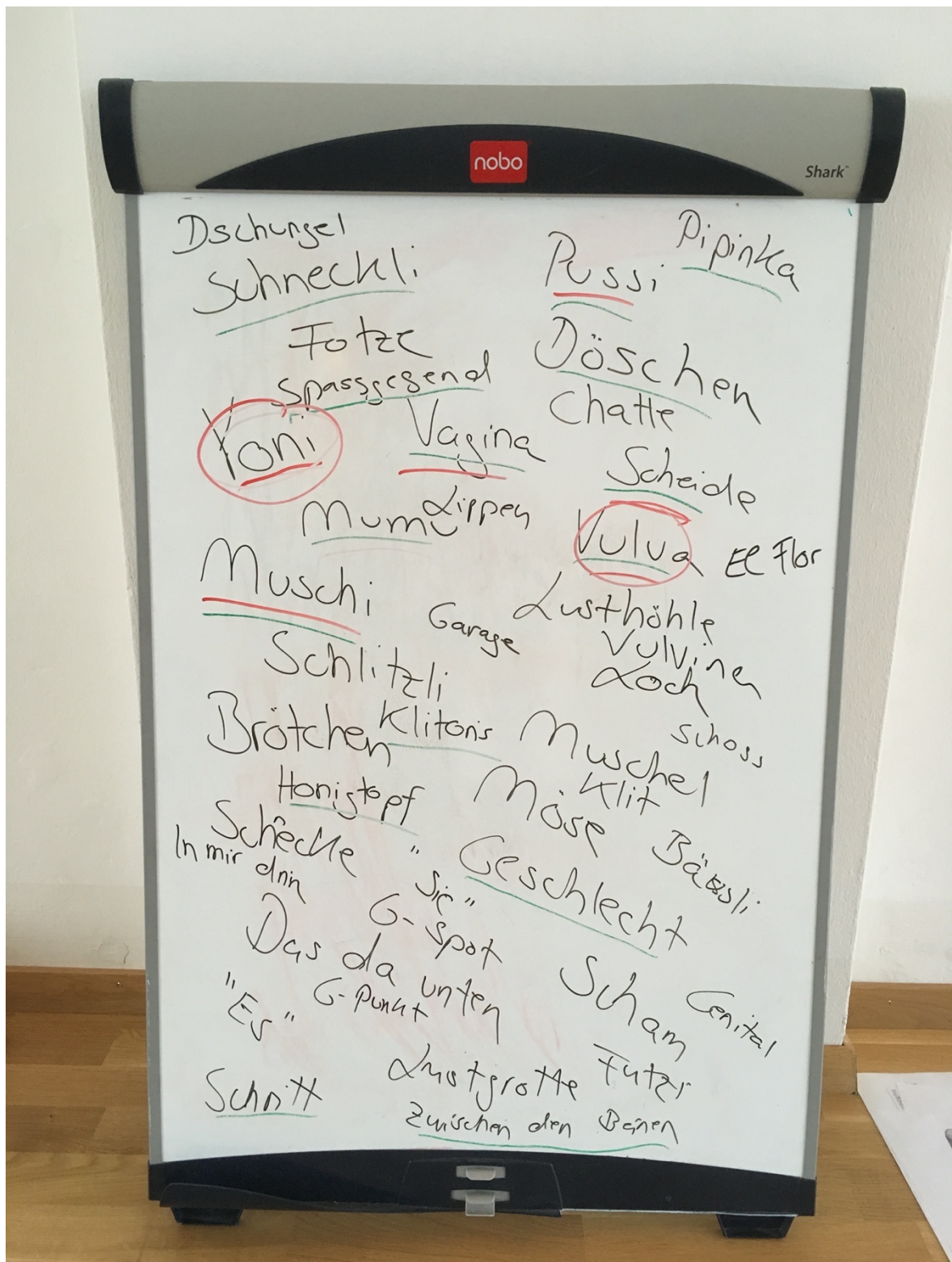
Sonntag, 6.10.19 von 10:30 bis 15:00 Uhr im Gobinde Yoga Studio in Zürich

Einzige Voraussetzung: Die zusätzliche Teilnahme an einer ca. 1,5
stündigen Gruppendiskussion am 10.10.19 um 19 Uhr (Nähe Helvetiaplatz)

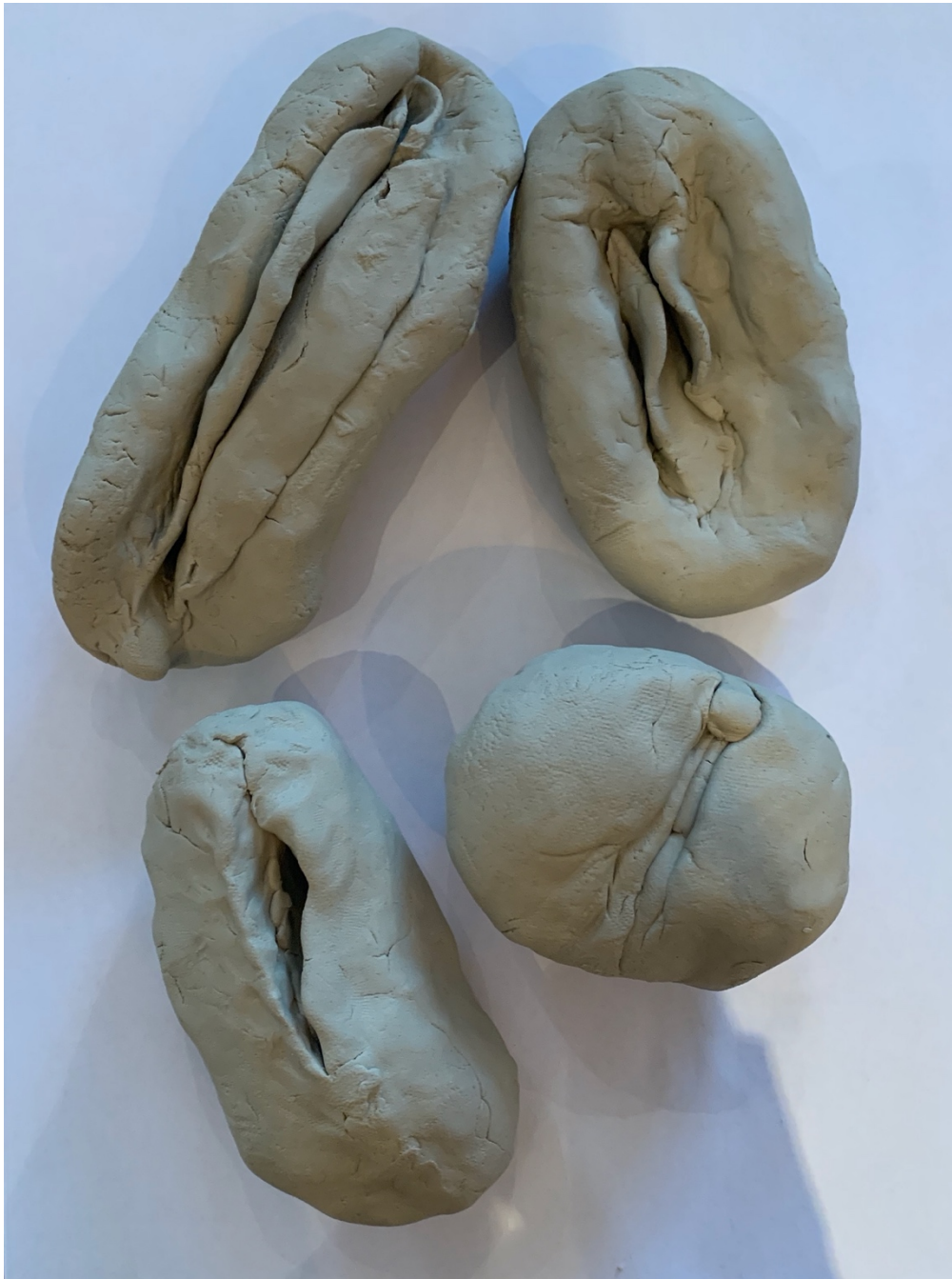
Der Kurs findet bekleidet und ohne Berührungen statt. Als Dankeschön gibt
es eine kleine Überraschung :)

Kontakt: Laura Burkhardt / hallovulva@gmx.ch

Anhang 2: Begriff-Sammlung zum weiblichen Genital



Anhang 3: Auswahl von Tonvulven



Anhang 4: Ausschnitte Transkripte Gruppendiskussion

Gruppendiskussion vom 10.10.19

Beispiel 1

B1: Was mich jetzt mal interessieren würde, ich weiss nicht ob das Platz hat, aber als ihr euch den Text oder die Beschreibung von dem Workshop durchgelesen habt, was hat euch schlussendlich gesagt, ja da geh ich jetzt hin? Also was war für euch so der Catcher?

B6: Für mich die Autorin, ist weniger der Text gewesen. Ich habe einfach gewusst, ja ist eine Sympathische und ich bin offen dafür.

B1: Und wenn du jetzt die Autorin nicht gekannt hättest? Das fände ich spannend. Also ich müsste jetzt auch mal überlegen, wenn ich jetzt (an Autorin gerichtet) nicht gekannt hätte, was hätte mich jetzt an diesem Workshop gecatcht und ich gesagt hätte deswegen geh ich jetzt hin (*einige zücken das Handy um den Text der Ausschreibung für den Workshop nochmal zu lesen*)

B2: Also ich habe ja auch die Autorin kennengelernt „und übrigens ich mach einen Workshop“. Und ich habe dann einfach gesagt, ja klar sie ist mir ja vertraut komm da gern mal hin. Aber ich weiss jetzt nicht, wenn ich es irgendwo gelesen hätte. Ja also ich glaub ich wäre trotzdem gekommen.

B1: Also für mich wäre (*kurze Pause*)

B5: Körperorientiert.

B1: Ja, das wäre auch was, was mich gelockt hätte zum Beispiel.

B5: Und genitale Selbstbild bei Frauen. Die zwei Sachen.

B6: Und haptisch hat mich mehr (*kurze Pause*)

B4: Ich weiss es nicht mehr. Ich habe es nur schnell überflogen und habe gedacht ja wieso nicht, hab in den Kalender geschaut und gedacht „oh ich muss noch einen Terminkonflikt klären“ und dann kann ich zu oder absagen. Ich kann es mir gern nochmal angucken dann fällt es mir vielleicht wieder ein. Aber ich glaub das war mehr so ein „es klang interessant“.

B3: Ich finde das interessant, sexuelle Bildung. Das sagt doch nie jemand sonst.

B2: Sexuelle Bildung?

B3: Ja, das hat mich interessiert.

B5: Das Wort Bildung, gell?

B3: Weil, das sind eigentlich so Gegensätze in der Kultur bei uns.

B1: Bildung und Sexualität, stimmt.

B3: Sexualität ist so unter dem Tisch und alles andere ist oberhalb vom Tisch.

B5: Ja stimmt, das ist schön ja.

B3: Oder?

B5: Schön, ja. Sehr schön ja.

B3: Und irgendwie die beiden das fand ich sehr spannend. Da habe ich gedacht „ja“ da komm ich (*lacht*).

Beispiel 2

B4: Wenn ich kurz was in die Runde werfen darf (*kurze Pause*)

I: Ja?

B4: Dann geht es auch wieder um den Workshop.

I: Gerne.

B4: Erst mal die erste. Weil du hast grad vorhin gesagt (zu B2), dass „da unten“ und jetzt was ich noch spannend fand ich musste realisieren, wie ich nach dem Workshop mit mir gehadert hab, weil ich wollte auch so Dinge sagen wie das da unten und war so „nee, das mach ich jetzt nicht mehr“. Hat es bei euch einen Einfluss gehabt wie ihr über euch und euren Körper und eure (*kurze Pause*) Yoni ähm Rose, ich habe jetzt eh den Namen Rose bekommen, das fand ich super. Den benutze ich jetzt. So Sachen, habt ihr da im Nachhinein den Namen geändert wie ihr darüber redet, habt ihr die Thematik in eurem Umfeld irgendwie mal angesprochen? Sei es mit ein, zwei Freunden, den Partner, die Familie also eben mit dem Vater. So, was hat es bei euch so gemacht?

B5: Also ich bin offen, ich habe es allen erzählt mit denen ich bisher Kontakt hatte, das waren jetzt wenige (*lacht*), weil ich mit meinem Kind unterwegs war. Ja und die sind auch alle interessiert und offen und denen habe ich es erzählt und tatsächlich Yoni viel neu und oft. Ja und ich habe auch mehr an sie gedacht (*kichert*) und sie wahrgenommen.

B6: Also ich habe einfach spannend gefunden, dass überhaupt mal zu sehen wie wenig passende Wörter es gibt oder wie viel ja despektierliche oder verniedlichende Wörter kommen, aber eben wie wenige sich für mich passend anfühlen.

B4: Und hast du jetzt andere Wörter genutzt die letzten Tage? Oder dich dabei ertappt, dass du das da unten (*kurze Pause*) genau das habe ich gestern wieder mal. So das (*kurze Pause*) Yoni. So wirklich gestoppt.

B6: „Das da unten“ oder zwischen den Beinen ist mir aufgefallen, weil das eigentlich völlig normal gewesen ist und jetzt will ich das aber nicht mehr benutzen (*lacht*). Weil es ist einfach so „wuhuu, das Tabu“ so wie Guantanamo ja eh das ist völlig (*alle lachen*) ja (*kurze Pause*)

B2: Also ich habe gemerkt, das ich das eigentlich so gut wie nie brauche die Wörter. Also ich habe das noch nie irgendwie in Anwesenheit von meinem Freund benutzt also nee. Das ist einfach immer ohne Worte irgendwie. Ja also (*kurze Pause*) ja. Also der Name ist nie präsent gewesen oder ich habe ihm auch irgendwie nie gesagt „dein Penis“ oder so, das ist immer wieder für mich (*kurze Pause*) grundsätzlich warum braucht es das überhaupt? Also ja, die Frage habe ich mir gestellt. Also mir ist das oft und mir ist das auch das Wort Yoni, weil ich es ein schönes Wort finde, immer wieder durch den Kopf und ich habe mir dann so gedacht, wenn ich jetzt das Wort erwähnen würde, eben wie du auch gesagt hast (zu B1 gewandt) dann heisst „hä was ist? hä was sagst du da jetzt?“ Ja, das wird sicher so sein, aber irgendwie habe ich dann wie so gemerkt nein, ich habe das Wort eigentlich nie gebraucht und ich weiss auch nicht wem ich das verrate und ob ich das soll ja. Weiss nicht wie ihr das seht?

B3: Ja, ich kann das noch gut verstehen. Weil ich habe einen Partner gehabt, wo das auch nicht adressiert hat. Also der ist schon lange nicht mehr mein Partner. Aber das ist eine Geschichte gewesen, die lang war und wir haben eigentlich nie auch nicht, also darüber reden können über die Bereiche von sex (*kurze Pause*) also sexuellen Organen (*lacht*) unseren gegenseitigen und das ist dann auch ohne Worte, das heisst aber nicht, dass es schlecht war. Es ist irgendwann nicht mehr gut gewesen, aber das habe ich eigentlich vermisst. Aber es ist oft beim Mann, mit denen ich oft das Bett geteilt habe, ist es wirklich nicht ein Thema gewesen wo man drüber redet, gefunden „hör mal auf zu reden“. Und so und das ist wirklich irgendwann ein Problem geworden, aber es ist es ist eigentlich normal, also übl.. also ich glaube es gibt viele nicht Gespräche, also verlorene Gespräche eigentlich (*kurze Pause*) und das ist jetzt für mich schon etwas gewesen, was jetzt in dem Workshop und natürlich in Vorbereitung so in meinem Leben passiert ist, das ich gefunden habe „hey, ich will über das reden können“.

B1: Kann ich da kurz einsteigen, weil, ich habe jetzt einfach nur mal zugehört und mir ist aufgefallen, wenn durch diesen Workshop scheinbar, dass es doch viel angeregt oder Bewegung gegeben hat. Also so kommt es mir jetzt vor, wenn ich euch zuhöre. Als das man, das ich jetzt raus höre „ja ich habe jetzt angefangen mir zu überlegen, wie nenn ich mein Geschlechtsteil oder und es hat (*kurze Pause*) bei mir ist da so die Frage also wie und was und wieviel hat das bei euch angeregt? Also für mich waren zum Beispiel die Körperübungen, waren für mich nochmal interessant, auch wenn ich schon viel damit arbeite, fand ich es sehr interessant doch auch in dem Raum mit anderen Frauen und mit der Anleitung durch die Autorin doch auch zu merken was es in dem Moment mit mir und meinem Körper gemacht hat und das ich dort auch und ja (*kurze Pause*) meine Yoni wieder mehr oder weniger gespürt habe und es auch wie wieder hervorgerufen hat, zum Beispiel zu sagen doch ich gehe jetzt heute nach Hause und befriedige mich mal wieder selber. Also mich interessiert so ein bisschen was hat es bei euch ausgelöst oder welche Teile vielleicht auch. Bei mir war es zum Beispiel, die Bewegung, der Atem (*kurze Pause*) aber auch das Formen meiner Yoni.

Gruppendiskussion vom 15.10.19

Beispiel 1

I: Gut, dann würde ich euch jetzt gerne bitten, ich teile euch ein paar Zettel aus und dass ihr jeweils auf den Zetteln notiert, welche der Übungen euch noch am präsentesten ist und warum. Einfach mal kurz aufschreiben.

B10: Nur eine?

I: Also ja, die noch am meisten da ist so. *(kurze Schreibpause)* Ja, dann erzählt doch mal *(lachen in der Runde)*.

B9: Die Tonkörper, das Formen der Tonkörper ist für mich am präsentesten.

B11: Habe ich auch so als erstes stehen, fand ich auch. Das tun irgendwie und diese Ruhe, was du (an B9 gerichtet) eben gesagt hast. Wo man sich richtig verbinden konnte.

B7: Ist für mich auch. Die Verbindung mit mir und das gleichzeitige Spüren (B11: die Gedanken dazu) ja, also der Kontakt.

B9: Da war ich aber am wenigsten bei euch also blöd gesagt. Ich kannte natürlich auch niemanden im Raum ausser doch, das heisst nicht niemanden, aber trotzdem es war wo ich mal wirklich nur das ich irgendwie im Vordergrund hatte mit dem in.. *(kurze Pause)* ich fand das sehr geschickt mit den Fingern einfach das zu arbeiten, das der Kopf weg war. Irgendwie ist der Kopf bei Körperbewegungen bei mir doch irgendwie zuerst auch immer noch da und irgendwann hört er auf. Das Tanzen würde ich dann als zweites vielleicht noch reinnehmen, aber da war ich mehr noch im aussen. Deswegen war ich da eigentlich gar nicht bei meinem eigenen, gar nicht.

B8: Bei mir ist es genau andersrum gewesen *(lacht)*. Also für mich war es das Tanzen. Beim Tanzen kann ich glaub ich am besten irgendwie einfach abschalten und einfach den Körper machen lassen. Also es geht schon nicht immer, aber am ehesten. Dafür irgendwie bei der Tonübung, da bin ich mit den Gedanken irgendwie nicht bei der Tonübung gewesen, sondern sonst irgendwo. Weil, meine Gedanken gehen oft mal schnell weg und beim Tanzen glaube ich, weil da noch Musik ist, da konzentriere ich mich auf die Musik und aufs bewegen. Und dann hat es nicht so viel Platz zum an andere Sachen denken bei mir. Bei der Tonübung dafür aber schon.

B7: Und ich habe noch das mit meiner Vagina durch den Raum spazieren, also einfach die *(lacht)* habe ich noch lässig gefunden. Und vor allem wenn man sich, das ist ja eigentlich noch ziemlich am Anfang gewesen, wenn man sich nicht, ja niemanden kennt und irgendwie so die Vorstellung. Sonst an einem Workshop läuft es „uh, man sagt hallo“ und schaut sich an, schaut wer passt einem wer passt einem nicht und jetzt einfach so die Vorstellung ja ok da laufen jetzt zehn oder zwölf Vaginas durch den Raum *(alle lachen)* und die bewegen sich, einfach so die Vorstellung habe ich irgendwie noch lustig gefunden. Irgendwie mein Geschlechtsteil verkörpert, die Idee so habe ich noch lustig gefunden.

B10: Das hast du während dem gehabt (an B7 gerichtet)?

B7: Das sind irgendwie die Gedanken gewesen, die ich hatte „ok und jetzt hmmm“ (*bewegt ihren Körper*) einfach so die Vorstellung. Und dann gleichzeitig auch das ich kenne niemanden, ist ja trotzdem so ein bisschen abchecken, man schaut ein wenig und ist mehr im Aussen und dann gleich wieder so die Vorstellung, ja (*lacht*). Das hat mir irgendwie gepasst.

B10: Bei mir ist es das Tanzen gewesen, ganz klar. Mir hat das Lied so gefallen, das habe ich danach direkt bei der Gruppenleitung eingeholt. Ich höre es jeden Tag, sogar im Büro zum Berichte schreiben (*alle lachen*).

B11: Ich habe noch aufgeschrieben den Austausch zwischen einander. Das ist mir auch noch sehr im Kopf, weil sich da doch noch nette Gespräch ergeben haben. Auch drüber hinaus zu den Fragen die du (an Autorin gerichtet) aufgestellt hattest. Das fand ich sehr schön, weil man ja doch manchmal denkt „bei mir ist das so, ist das wirklich so? Auch bei anderen?“. Hat sie das vielleicht, also das Gegenüber dann auch gleich erwähnt, dass sie auch gerade daran denkt irgendwie. Also das war, fand ich noch sehr schön auch. Oder ist mir auch noch sehr gut präsent mit dem Austausch.

Beispiel 2

I: Hätte es einen Unterschied gemacht, wenn ihr die Übung für euch alleine gemacht hättet?

B11: Meinst du alleine in einem Raum (an Autorin gerichtet)?

I: Mhm, oder für dich.

B11: Weil wir haben sie ja relativ für uns gemacht. Also fand ich jetzt mehr intimer schon die Aufgabe als jetzt, wenn wir es nochmal vom Tanzen haben, da hat man sich ja gegenseitig angeguckt oder aneinander vorbei und so sass jeder so an seinem Platz und konnte schon mehr für sich sein glaube ich.

B9: Für mich hätte es keinen Unterschied gemacht.

B10: Für mich auch nicht. Zumal ich das Gefühl hatte ich bin allein. Und hatte das Gefühl, die anderen haben die Augen wirklich auch zu (*lacht*). Habe mich sicher gefühlt, dass ich allein bin.

B8: Ich glaube ich hätte es lieber ganz allein gemacht. Auch von der Zeit her, dann hätte ich mir so viel Zeit nehmen können wie ich will. Und hätte dann vielleicht auch eher die Augen offen gehabt. Also nicht unbedingt, dass ich jetzt überall herumgeschaut habe, dass schon nicht, ich habe mich schon auf das konzentriert. Aber mir ist trotzdem bewusst gewesen, der Raum ist voller anderer Frauen. Deswegen hätte ich die Übung lieber ganz allein gemacht. Hätte ich mich vielleicht auch besser drauf konzentrieren können und mich auf das einlassen, denke ich mal.

B7: Was, also für mich anders gewesen wäre, eben ich möchte es gern nochmal für mich machen und dass ich wirklich hingehe und spüre und dann mache und dann wieder

spüre. Ich glaube das fänd ich wirklich noch gut. Aber ich glaube nicht, dass es unbedingt mit dem Setting zu tun hatte, sondern mehr das einfach ich das dann, das es gerade besonders wichtig gewesen ist, dass ich das wie so gemacht habe, das hinsehen.

Anhang 5: Einwilligungserklärung

Einwilligungserklärung

Einwilligungserklärung zur Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten für Forschungszwecke

Forschungsprojekt:

Zur Akzeptanz von haptischen und körperorientierten Methoden in einem Gruppensetting in Bezug auf das genitale Selbstbild bei Frauen

Forschungszweck:

Mit der geplanten Masterarbeit untersucht die Autorin mittels einer Gruppendiskussion die Akzeptanz von körperorientierten sowie haptischen Methoden in der sexuellen Bildung von Frauen in Bezug auf das genitale Selbstbild. Grundlage bilden die Ergebnisse bisheriger Forschungen zum genitalen Selbstbild sowie körperorientierte und haptische Methoden, die in einem Workshop umgesetzt werden. Als qualitatives Messinstrument wird eine anschließende Gruppendiskussion verwendet.

Durchführende Institution: Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie Uster (ISP) / Hochschule Merseburg (Master of Arts in Sexologie)

Projektleitung und Diskussionsleitung: Laura Burkhardt

Datum Gruppendiskussion: 10.10.2019, 19:00 Uhr bis ca. 20:30 Uhr

Einwilligungserklärung

Hiermit willige ich ein, dass im Rahmen des beschriebenen Forschungsprojektes Daten meiner Person erhoben und ausgewertet werden dürfen. Die Erhebung erfolgt durch Audio – sowie Videoaufnahmen, die in der Folge transkribiert, anonymisiert und für wissenschaftliche Analysen und daraus hervorgehende Veröffentlichungen auszugsweise verwendet werden.

Vorname, Nachname: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Selbstständigkeitserklärung

Laura Burkhardt



Ehrenwörtliche Erklärung / Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere hiermit ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Masterarbeit

Akzeptanz von haptischen und körperorientierten Methoden in Bezug auf die Sexuelle Bildung zum genitalen Selbstbild: Eine qualitative Untersuchung.

selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Sämtliche Stellen der Arbeit, alle Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstigen schöpferischen Leistungen, Grafiken, Tabellen und Abbildungen, die benutzten Werken oder Quellen aus dem Internet eins zu eins oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben korrekt kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Ort

Datum

Vorname Name