

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

**Körperorientierte Übungen zu genitaler
Wahrnehmung und sexueller Lust in der
sexuellen Erwachsenenbildung**

Konzeption, Durchführung und Evaluation eines Bildungsangebots für
heterosexuelle Frauen

Vorgelegt von

Claudia Märki



Erstgutachterin: Prof. Dr. Maika Böhm
Zweitgutachter: Prof. Dr. Harald Stumpe

Abgabedatum:
27.1.2020

Abstract

Bildungsangebote für die sexuelle Erwachsenenbildung gibt es bislang wenige. Die vorliegende Arbeit erstellt theoriegeleitet ein Konzept für eine Bildungsveranstaltung der sexuellen Erwachsenenbildung für heterosexuelle Frauen.

Darin wird gezeigt, welche Faktoren den sexuellen Lernprozess von heterosexuellen Frauen beschränken. Die vorliegende Arbeit begründet die Entwicklung eines Curriculums zur Unterstützung des sexuellen Lernens auf Grundlage der sexuellen Rechte.

Ein Kurs „lustvoll sexuell“ wird entwickelt, durch den Frauen grundlegendes anatomisches Wissen vermittelt wird. Es wird der positive, genitale Selbstbezug gestärkt und durch Körperübungen wird die genitale Wahrnehmung gefördert. Es werden Werkzeuge aus der achtsamkeitsbasierten Sexualtherapie, dem Modell Sexocoporel und der Sportdidaktik vorgestellt. Der entwickelte Kurs wird von der Verfasserin durchgeführt und evaluiert.

Die Evaluation wertet den Inhalt des Kurses und den durch die Körperübungen erreichten Lerntransfer zur Verbesserung der genitalen Wahrnehmung exemplarisch aus.

Die Auswertung zeigt, dass bei der Zielgruppe eine erste Verbesserung der genitalen Wahrnehmung stattfindet, das vermittelte Wissen einen Lernzuwachs erzielt und der positive genitale Selbstbezug gefördert wird. Das offene Sprechen erweist sich als stärkstes Ergebnis des Kurses.

Damit stellt die durch die vorliegende Arbeit konzipierte Bildungsveranstaltung eine wirksame Massnahme in der sexuellen Gesundheitsförderung von heterosexuellen Frauen dar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
1 Einleitung.....	2
2 Begriffe.....	5
3 Sexualität und Lust.....	6
3.1 Definition von Sexualität	6
3.2 Gesellschaft.....	7
3.2.1 Tabuisierung der weiblichen Sexualität.....	7
3.2.2 Positive Haltung und Sprache.....	8
3.3 Psychosexuelle Entwicklung.....	9
3.3.1 Psychosexuelle Entwicklung des Mädchens.....	9
3.3.2 Genitales Selbstbild	10
3.3.3 Geschlechterrolle	10
3.3.4 Weibliche Potenz	11
3.4 Erregung – Lust – Begehren.....	12
3.4.1 Weibliche Lust- und Erregungsstörung	13
3.4.2 Erregung in der sexuelle Reaktion	13
3.4.3 Skripte	14
4 Körper und Lernen	16
4.1 Körper	16
4.2 Sexuelles Lernen	17
4.2.1 Erregungslernen durch Bewegungslernen.....	17
4.3 Körperorientierte sexuelle Bildung.....	19
4.3.1 Sinnlich-konkretes Erfahrungslernen	19
4.3.2 Lustvolles Erleben	20
5 Ziele.....	23
5.1 Sexuelle Rechte.....	23
5.1.1 Recht auf Gleichstellung	23
5.1.2 Recht auf Bildung und Information.....	23

5.1.3	Recht auf persönliche Selbstbestimmung	24
5.1.4	Recht auf Gesundheit	24
6	Kurs „lustvoll sexuell“	25
6.1	Curriculum	26
6.1.1	Standards für die Sexualaufklärung in Europa.....	26
6.1.2	Standards Kurs „lustvoll sexuell“	26
6.2	Didaktische Grundsätze.....	28
6.3	Feinziele und Inhalt.....	29
6.3.1	Der biologisch weibliche Körper.....	29
6.3.2	Werte und Normen.....	30
6.3.3	Körperübungen	30
6.3.4	Haltung und Sprache	32
7	Methodisches Vorgehen.....	35
7.1	Theory of Change	35
7.1.1	Wirkungsmodell sozialen Wandels	35
7.1.2	Überführung	36
7.2	Wirkungsevaluation	37
7.3	Datenerhebung	39
7.3.1	Fragebogen.....	39
7.3.2	Evaluation Kurs (Output).....	40
7.3.3	Evaluation Körperwahrnehmung (Outcome).....	42
8	Ergebnisse	45
8.1	Feldzugang	45
8.2	Stichprobe.....	45
8.3	Datenauswertung.....	46
8.3.1	Kursauswertung allgemein.....	46
8.3.2	Auswertung Kursinhalt	47
8.3.3	Auswertung Lerntransfer.....	50
9	Diskussion	51

9.1	Überprüfung der Ziele	51
9.1.1	Wissen und positiver Selbstbezug	51
9.1.2	Wahrnehmung.....	53
9.1.3	Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung Kurs „lustvoll sexuell“	55
9.1.4	Limitationen	56
9.2	Ausblick: Gesellschaft und Bildung.....	58
10	Schlusswort	61
11	Literaturverzeichnis	62
Anhang		72

Vorwort

Weibliche Sexualität und Lust als jahrelang tabuisierte Themen treten in den letzten Jahren immer selbstbewusster an die Öffentlichkeit. Nach dem Forschungsbericht *Die versteckte Lust der Frauen* (Bergner, 2014), ist *Die Lust der Frau* Thema bei Scobel auf 3sat (Scobel, 2016). Input von SRF3 geht auf die Strasse und wünscht sich von Passanten eine gezeichnete Klitoris (*Die Klitoris: Verteufelt, verheimlicht und spät entdeckt* (SRF3Input, 2017)). *Der Ursprung der Welt*, eine Graphic Novel, zeichnet die Geschichte der Vulva nach (Strömquist, 2017). Der Schweizer Spielfilm *Die göttliche Ordnung* zeigt in einer Rückblende, wie für ihr Stimmrecht kämpfende Frauen erstmals ihre Vulva betrachteten (Volpe, 2017) und vor dem Hintergrund der *#metoo*-Debatte wird *Das beherrschte Geschlecht* veröffentlicht, eine Geschichte über die jahrhundertlange Unterdrückung der weiblichen Sexualität (Konrad, 2017).

2018 wechselt die Perspektive: *Die potente Frau* erscheint, Streitschrift für eine neue Weiblichkeit, die Frauen ermutigt, ihr eigenes Begehren zu leben (Flaßpöhler, 2018a).

Es folgen in hoher Kadenz der Dokumentarfilm *#female pleasure* mit Protagonistinnen aus allen Kontinenten (Miller, 2018), zwei Medizinerinnen erklären in *Viva la Vagina* (Brochmann & Støkken Dahl, 2018) „alles über weibliche Geschlecht“. Brandneu erhältlich sind *Vagina, a Re-Education* (Enright, 2019) und das Buch der liebevollen Zeichnungen der *Vulva Gallery* (Atlanta, 2019). Das erste Vagina Museum der Welt öffnet im November 2019 in London seine Tore.

Ebenfalls im Jahr 2019 erscheint *Vulva. Die Enthüllung des unsichtbaren Geschlechts*. Nach der Ersterscheinung 2009 schliesst dieses Buch eine Klammer um ein Jahrzehnt, in dem Frauen immer selbstbewusster ihr Recht auf Lust einfordern (SRFRundschau, 2019).

Etwa im gleichen Zeitraum entsteht ein Verständnis von Sexualität als lebenslangem Lernprozess. Dieses Verständnis richtet den Blick nicht nur auf Kinder und Jugendliche, sondern gesteht neu Erwachsenen ihre eigene sexuelle Entwicklung zu. Es entstehen der Begriff *sexuelle Bildung* (Valtl, 2006) und erste Angebote der sexuellen Erwachsenenbildung.

In einer Gesellschaft im Wandel, in der Frauen unterwegs sind, ihren Körper besser kennenzulernen und in der sie ihre Lust mehr ausleben wollen, sehe ich sexuelle Bildung als eine Möglichkeit, diese Suche zu begleiten.

wie schaffen wir raum für das leben unserer sinne?

(Stefan, 1975, S.149)

1 Einleitung

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit der Entwicklung eines Bildungsangebots für die Förderung der sexuellen Gesundheit von heterosexuellen Frauen. Dieses Bildungsangebot stärkt den positiven genitalen Selbstbezug durch die Vermittlung von grundlegendem anatomischen Wissen über das innere und äussere weibliche Genital und einer Reflexion seiner kulturellen Darstellung. Die lustvolle Wahrnehmung im Geschlecht wird durch achtsame Körperübungen gefördert.

Ausgangslage

Sexuelle Lustlosigkeit ist der häufigste Grund, weshalb sich heterosexuelle Frauen¹ in einer Sexualtherapie beraten lassen (U. Hartmann, 2018; Leeners, 2017; Sarasin & Leeners, 2018). Während die weibliche Lust- und Erregungsstörung im DSM-5 weiterhin als pathogen betrachtet wird, eint die unterschiedlichen sexualtherapeutischen Schulen heute eine kompetenzorientierte Sichtweise: Frauen werden als Subjekte und Autorinnen ihrer eigenen Sexualität verstanden und darin unterstützt, sich ihrer eigenen sexuellen Bedürfnisse klarer zu werden und für sich als stimmig empfundene sexuelle Begegnungen zu entwickeln (Beier, Bosinski, & Loewit, 2005; Clement, 2016; Eck, 2016; Schnarch, 2009a). Den Paradigmenwechsel markiert Kleinplatz' „sex worth wanting“ (Kleinplatz, 2012): Wie sieht eine lustvoll gelebte Sexualität aus, die es wert ist, gewollt zu werden?

Auf dem Weg zur eigenen lustvollen Sexualität gibt es für Frauen beträchtliche Hindernisse: Neben fehlenden Kenntnissen über die eigenen Bedürfnisse wissen viele Frauen wenig über ihre Genitalität (Nappi, Liekens, & Brandenburg, 2006) und haben einen gehemmten Zugang zu Sexualität generell und ihrem weiblichen äusseren und inneren Geschlecht im besonderen (Haarmann, 2011; Henning, 2018). Ebenso lernen sie wenig, ihre sexuelle Erregung wahrzunehmen (Bischof, 2015; Chivers, Seto, Lalumière, Laan, & Grimbos, 2010; Tschacher & Storch, 2010), berichten von weniger sexueller Lust (Dawson & Chivers, 2014), kommen seltener als Männer beim heterosexuellen Geschlechtsverkehr zum Orgasmus (Galinsky & Sonenstein, 2011; Lloyd, 2005; Matthiesen & Hauch, 2004) und gewichten den Orgasmus ihres Partners höher als ihren eigenen (Kontula & Miettinen, 2016). Eine Untersuchung in 29 Ländern zeigte, dass sich die gesellschaftliche Ungleichstellung von Mann und Frau in einer deutlichen Diskrepanz zwischen weiblicher und männlicher sexueller Zufriedenheit spiegelt (Laumann et al., 2006).

Diese Befunde zeigen, dass die sexuellen Rechte vieler Frauen nicht erfüllt werden.

¹ Menschen mit weiblichen Geschlechtsmerkmalen, die sich selber als Frauen bezeichnen (cis)

Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung

Eine Sexualtherapie ist eine hochschwellige Massnahme, die meist unter hohem Leidensdruck in Anspruch genommen wird. Sexuelles Lernen kann auch ausserhalb einer Sexualtherapie stattfinden. Angebote für sexuelle Erwachsenenbildung gibt es bisher wenige (Pampel, 2016). Die vorliegende Arbeit begründet, weshalb ein Angebot der körperorientierten sexuellen Erwachsenenbildung ein möglicher Baustein für die Wahrnehmung der sexuellen Rechte sein kann. Mit dem Kurs „lustvoll sexuell“ wird ein Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung als niederschwellige, präventive Massnahme der sexuellen Gesundheitsförderung für heterosexuelle Frauen konzipiert. Das Curriculum, abgeleitet von den Standards für Sexualaufklärung in Europa, hat zum Ziel, Frauen mehr Wissen über ihre Genitalität zu vermitteln und eine positive Haltung zu weiblicher Sexualität und Lust zu fördern. Als Hauptelement der Bildungsveranstaltung wird konkretes, achtsam-sinnliches Lernen von genitaler Wahrnehmung vorgeschlagen.

Methodisches Vorgehen

Den methodischen Rahmen bildet die Theory of Change, eine Methode zur Planung und wirkungsorientierten Evaluation von Projekten, die insbesondere sozialen Wandel beabsichtigen (Balthasar & Fässler, 2017; ZEWO, 2019). Mittels eines Mixed-Methods-Fragebogens wird der Kurs „lustvoll sexuell“ ausgewertet. Dabei wird der durch die Körperübungen zu erwartende Lerntransfer mit dem Erhebungsinstrument Deutsches Lerntransfer-System-Inventar GLTSI gemessen. Ein Flussdiagramm fasst in einer Prozesskette das gesamte an dieser Masterarbeit angewandte Wirkungsmodell zusammen.

Ziele der Arbeit

- Ein theoriegeleitet begründetes Konzept für eine Erwachsenenbildungsveranstaltung für heterosexuelle Frauen, welche Frauen grundlegendes Wissen über ihr Geschlechtsorgan vermittelt, den positiven genitalen Selbstbezug stärkt und durch Körperübungen die genitale Wahrnehmung fördert.
- Durchführung und Evaluation des Kurses „lustvoll sexuell“.

Fragestellungen

- Wie kann ein Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung aussehen, das Frauen grundlegendes Wissen über ihr Geschlechtsorgan vermittelt, den positiven genitalen Selbstbezug stärkt und die genitale Wahrnehmung durch Körperübungen fördert?

- Welchen Lerntransfer in der genitalen Wahrnehmung kann eine solche Bildungsveranstaltung exemplarisch bewirken?

Abgrenzung

Im Untersuchungszeitrahmen dieser Arbeit ist es möglich, die Wirkung der Bildungsveranstaltung auf die Verbesserung der genitalen Körperwahrnehmung exemplarisch zu messen. Längerfristige Wirkungen auf die sexuelle Lust und die Fähigkeiten, sie zu steigern und mit ihr zu spielen, werden nicht erforscht. Beziehungsaspekte von Sexualität werden nur am Rande gestreift, da es sich um ein Angebot für Einzelpersonen handelt.

Aufbau der Arbeit

In einem ersten Teil werden weibliche Sexualität und Lust erörtert und dabei der gesellschaftliche Einfluss auf die weibliche sexuelle Entwicklung aufgezeigt. Hindernisse für eine positive geschlechtsspezifische Sozialisierung und körperlich wahrnehmbare Erregung werden aufgezeigt.

Es folgt die Herleitung eines körperorientierten Angebots der sexuellen Erwachsenenbildung über die Darstellung von somatischen Lernprozessen und ihrer Entwicklung im Kontext der sexuellen Erwachsenenbildung. Der daraus entstehende Kurs „lustvoll sexuell“ wird durch die sexuellen Rechte begründet. Von diesen wird von den Standards für die Sexualaufklärung in Europa ein Curriculum abgeleitet. Nach der Ausarbeitung der Lernziele wird der Kursinhalt vorgestellt.

Im Methodenteil findet die Erläuterung der Theory of Change statt, der Fragebogen zur Leistungsmessung und Wirkungsevaluation entlang des Deutsche Lerntransfer-System Inventar GLTSI wird vorgestellt. Es folgt die Darstellung der Ergebnisse.

Die Diskussion bespricht die daraus gewonnen Erkenntnisse hinsichtlich der formulierten Ziele und zeigt Möglichkeiten und Grenzen des konzipierten Bildungsangebots auf.

2 Begriffe

Die Begriffe Geschlecht, Sexualität, sexuelle Gesundheit und sexuelle Rechte wurden international aufeinander abgestimmt, doch erst vorläufig definiert (WHO-Regionalbüro für Europa & BZgA, 2011). Die vorliegende Arbeit stützt sich auf diese Arbeitsdefinitionen.

Geschlecht

Das biologische Geschlecht (sex) bezeichnet die biologischen Merkmale, durch die Menschen generell in männlich, weiblich oder intersexuell unterschieden werden. Das soziale Geschlecht (gender) meint die gesellschaftlich konstruierte Geschlechtsidentität. Mit ‚Frau‘ ist in dieser Arbeit die Kategorie Mensch gemeint, welche seit Geburt weibliche Geschlechtsmerkmale aufweist und sich selbst als Frau bezeichnet (Cis-Frau).

Sexuelle Gesundheit

Die WHO definiert sexuelle Gesundheit als Zustand physischen, emotionalen, geistigen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität, was nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, Funktionsstörungen oder Gebrechen bedeutet. Sexuelle Gesundheit setzt einen positiven und respektvollen Zugang zu Sexualität und sexuellen Beziehungen voraus, wie auch die Möglichkeit, genussvolle und risikoarme sexuelle Erfahrungen zu machen, frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Sexuelle Gesundheit lässt sich erlangen und erhalten, wenn die sexuellen Rechte der Menschen geachtet, geschützt und garantiert werden (WHO, 2006).

Sexuelle Rechte

Sexuelle Rechte sind auf die Sexualität bezogene Menschenrechte, die von der International Planned Parenthood Federation (IPPF), dem internationalen Dachverband zur Familienplanung, in einer weltweiten Zusammenarbeit aufgestellt wurden. Die zehn sexuellen Rechte sollen Menschen ermöglichen, über ihr sexuelles und reproduktives Leben selbst zu entscheiden und ihre eigene sexuelle Identität frei und selbstbewusst ausdrücken zu können (IPPF, 2009).

Sexuelle Gesundheit und sexuelle Rechte in der Schweiz

Der Schweizer Bundesrat teilte 2012 mit, er teile die Auffassung des UNO-Menschenrechtsrats, dass die Rechte im Bereich der sexuellen und reproduktiven Gesundheit, gleich wie alle anderen Rechte, zu schützen sind (BAG, 2012).

3 Sexualität und Lust

In einem ersten Teil dieser Arbeit wird ein Verständnis von Sexualität und Lust erarbeitet. Zunächst wird eine Definition von Sexualität vorgenommen, gefolgt von einer Übersicht über die gesellschaftliche und geschlechtsspezifische Sozialisation, die auf Frauen heute wirkt. Aktuelle Konzepte von Erregung, Begehren und Lust werden erörtert.

3.1 Definition von Sexualität

Sexualität – was ist das eigentlich?, fragt Fried in einem Aufsatz (Fried, 1999). „Ein vieldimensionaler, zentraler Aspekt des Menschseins über die gesamte Lebensspanne hinweg, der physische, psychische und soziale Komponenten einschliesst“, sagt die WHO (WHO-Regionalbüro für Europa & BZgA, 2011), der Duden bezeichnet sie als „Gesamtheit der im Geschlechtstrieb begründeten Lebensäusserungen, Empfindungen und Verhaltensweisen“ (Duden, 2019) und Offit schreibt: „Sexualität ist das, was wir aus ihr machen“ (Offit, 1979). Für andere ist der Begriff Sexualität zu wenig greifbar. „Ein Abstraktum, glatt und nichtssagend, wie ein Legosteine aus Plastik“, kritisiert Pörksen (Pörksen, 1988). Bevor das Wort Sexualität 1820 zur Beschreibung der „Sexualität von Pflanzen“ kreiert wurde, war der sexuelle Bereich mit allen anderen Lebensbereichen verwoben, schreibt Fried (Fried, 1999). Entsprechende Bedürfnisse und Erlebnisse wurden konkret umschrieben, so hiess es: „Wonne empfinden“ oder „mit Luste gehalst“. Auch für Verena Stefan bleibt im Dunkeln, was genau gemeint ist: „Sexualität hat noch einen eigenen Namen, weil sie nach wie vor ein abgetrennter Teil unseres Lebens ist“. (Stefan, 1975, S.106)

Im heutigen wissenschaftlichen Verständnis besteht Einigkeit, dass Sexualität als biopsychosoziales ‚Querschnittsthema‘ mit Fruchtbarkeits- als auch Lust-, Identitäts- und Beziehungsaspekten die gesamte Persönlichkeit des Menschen umfasst (G. Schmidt, 1988; R.-B. Schmidt & Sielert, 2013). Wie ein Mensch seine Sexualität entwickelt, hängt sowohl von angeborenen als auch von erfahrenen Gegebenheiten ab, schreibt Fried (1999). So lagern sich im Lauf der Jahre die inneren und äusseren Erfahrungen in der eigenen sexuellen Bedürfnis-, Geschlechts- und Beziehungsgeschichte ab (G. Schmidt, 1988). Simon und Gagnon nennen diese Erfahrungssedimente „Skripte“ (Simon & Gagnon, 1984), gelernte Erfahrungen, welche die eigenen sexuellen Vorstellungen und Handlungen abbilden.

Zufriedenstellend zu beantworten, was Sexualität ist, bleibt schwierig, doch indiskutabel ist Sexualität weit mehr als ein genitalphysiologischer Ablauf. Sexuelles Wissen und sexuelle Haltungen werden massgeblich durch enge Bezugspersonen wie Eltern, Peers oder Freunde vermittelt und sexuelle Erfahrungen durch Partner_innen geprägt. Über den

eigenen sozialen Bezugsrahmen hinaus findet sexuelles Lernen auch in Institutionen wie der Schule statt und ist dabei in den gesamtgesellschaftlichen Kontext eingebettet.

Für weibliche Sexualität bedeutet dies, dass Frauen ihre Sexualität im Lauf ihres Lebens durch Erfahrungen in verschiedensten Situationen und auf verschiedenen Ebenen bilden. Nachfolgend soll aufgezeigt werden, was sie auf diesen Ebenen lernen und was dabei fehlt. Zunächst wird das soziale Gefüge unserer heutigen Gesellschaft betrachtet: In welche Zeit werden Frauen heute hineingeboren und wie geht die Gesellschaft heute mit weiblicher Sexualität um?

3.2 Gesellschaft

„Die Frau ist zur gleichberechtigten Partnerin des Mannes aufgestiegen“, schreiben die beiden Autorinnen im schmalen Band ‚Die Frau in der Schweiz‘ (Bühlig & Schmid-Affolter, 1969). Eine Aussage, die im Kontext des in der Schweiz 1971 auf nationaler Ebene eingeführten Frauenstimmrechts eine Neupositionierung im gegenseitigen Verständnis der Geschlechter markiert. Heute, 50 Jahre später, mag die Gleichberechtigung in vielen Lebensbereichen angekommen sein, doch weibliche Sexualität und Lust sind noch immer Tabus unterworfen, sexuelle Freiheit und sexuelle Selbstbestimmung, so die Einforderungen der Frauenbewegungen, noch nicht erreicht. Bis weltweit von echter Gleichstellung geredet werden könne, so die errechneten Zahlen des Global Gender Gap Reports, dauere es weitere 100 bis 257 Jahre. (SDA/TRX, 2019). Die Mühlen der Veränderung mahlen langsam, besonders wenn effektive Kontrolle ausgeübt wird, wie durch ein Tabu. Was ist seine Funktion, welches seine Folgen und wie kann es durchbrochen werden?

3.2.1 Tabuisierung der weiblichen Sexualität

Ist sich eine Gesellschaft bewusst oder unbewusst einig, dass bestimmte Verhaltens- oder Denkweisen unerwünscht sind, werden sie sanktioniert. Der gesellschaftliche Umgang mit sexuellen Themen ist bis heute von der christlichen Vorstellung von Sexualität als Sünde geprägt (Voß, 2019) und diese Themen dürfen, wenn überhaupt, nur in bestimmter Weise und in genau definierten sozialen Situationen zur Sprache gebracht werden – es entsteht ein Tabu (Buser, Schneller, & Wildgrube, 2007).

Wissen

Tabus als Redeverbote unterbinden den freien Gedankenaustausch, die Weitergabe von Wissen, den Abgleich von Verhaltensweisen. Die 2006 durchgeführte Umfrage „International Vagina Dialogue Survey“ untersuchte Einstellungen, Erfahrungen und Wissen über die Vagina von über 9000 Frauen in 13 Ländern (Nappi et al., 2006). „Der

unbekannte Körperteil“, lautet das Fazit der deutschen Ärztezeitung (ärztezeitung.de, 2005). So ist knapp die Hälfte der Frauen der Ansicht, dass die Vagina der Körperteil ist, über den sie am wenigsten wissen. Die Tabuisierung des weiblichen Geschlechts schränke den Zugang zu Informationen über die Vagina ein, so die Meinung von über drei Viertel (78%) der Befragten. Fast alle Befragten (95%) meinen, dass Frauen über die Vagina gut informiert sein sollten. 87% glauben, dass ein besseres Verständnis zu einem erfüllteren Sexualleben führen würde.

Scham, Selbstzweifel, Selbstabwertung

Ein Tabu steckt enge Grenzen: Weil kaum offene Kommunikation möglich ist, bleibt man allein, vor allem mit der Frage – bin ich normal? Obwohl drei Viertel der Frauen (72%) im International Vagina Dialogue Survey angaben, ihre Vagina als etwas Positives wahrzunehmen, haben viele Bedenken, was Aussehen und Grösse betrifft. 28 Prozent der Frauen berichten, ihnen sei in der Kindheit beigebracht worden, dass es "schmutzig, unsauber oder böse" sei, die Vagina zu berühren (Nappi et al., 2006). Da ein klärendes Gespräch unterbunden ist, bleibt die Verunsicherung. Mit ihr kommt die Selbstabwertung – vielleicht bin ich falsch? – und damit die Scham. Trotz der sexuellen Revolution ist die Scham, über Sexualität zu reden, nach wie vor gross, die Liste der Selbstzweifel und Selbstabwertung lang (Haarmann, 2011). Wie lassen sich diese althergebrachten Werte und Normen verändern?

3.2.2 Positive Haltung und Sprache

Ein positiver Zugang zur eigenen Sexualität setzt einen positiven Zugang zu sich selbst und dem eigenen Körper voraus, schreiben (Weidinger, Kostenwein, & Dörfler, 2007). Auch die WHO teilt diese Ansicht: Ein positiver und respektvoller Zugang zu Sexualität ist eine Voraussetzung für sexuelle Gesundheit. Um Tabuisierung, Scham und Unsicherheit zu überwinden und das Körper- und Selbstbewusstsein herauszubilden und Frauen in ihrem Körpergefühl zu stärken (empower), braucht es positive Begriffe und einen offenen, selbstverständlichen Umgang mit Sprache über sexuelle Themen (Nappi et al., 2006; Voß, 2019). Die daraus entstehende innere Sicherheit sieht Haarmann als eine Voraussetzung für sexuelle Freiheit, die sich ausdrückt in der Haltung: So wie ich bin, bin ich richtig (Haarmann, 2011).

Der kulturelle Hintergrund mit seinen sozialisierenden Einflüssen hinterlässt Spuren im persönlichen sexuellen Lernprozess. Auch die zielgerichtete, geschlechtsspezifische Erziehung beeinflusst von frühester Stunde an die Erfahrungen, die ein Mensch in seiner sexuellen Entwicklung macht.

3.3 Psychosexuelle Entwicklung

Das Geschlechtsleben des Wesens Mensch beginnt nicht erst mit der Geburt, sondern bereits davor. Ab der 8. Schwangerschaftswoche sind die primären Geschlechtsmerkmale des Embryos im Kontinuum von weiblich (Vulva, Vagina, Gebärmutter usw.) über intersexuell (uneindeutige Genitalien) zu männlich (Penis, Hoden) ausgebildet (Brockmann & Chytil, 2018). Die Körperform (Morphologie) des kleinen Menschleins ist damit unterschiedlich gestaltet, was entscheidend auf den sexuellen Lernprozess wirkt: Ein nach aussen ‚gestülptes‘ Geschlechtsteil ist in erster Linie sichtbar, ein (zwischen den Beinen) im Körper angelegtes nicht. Damit entrollt sich die Lerngeschichte des Mädchens in seiner Geschlechtlichkeit von Grund auf anders.

3.3.1 Psychosexuelle Entwicklung des Mädchens

Die sexuelle und persönliche Entwicklung eines Menschen wird besonders beeinflusst durch vier zentrale Erfahrungsbereiche, die bereits in sehr frühem Alter gemacht werden, nämlich Erfahrungen mit den eigenen Bedürfnissen, mit dem Körper, mit Beziehungen und Geschlechtlichkeit (G. Schmidt, 2004). Bereits in den ersten Lebensmonaten spielt der Umgang der Eltern mit dem Kind in seinem geschlechtlichen Körper eine bedeutsame Rolle. Da ihr Umgang mit Sexualität von kulturellen, geschlechtstypisch ausgerichteten Moralvorstellungen geprägt ist, wird so, meist unbewusst, beeinflusst, was dem kleinen Mädchen erlaubt ist zu lernen (Schönbucher, 2007): Während Männer meistens von klein auf regelmässig taktilen und visuellen Kontakt mit ihrem Penis haben, der geduldet wird, wachsen viele Frauen in unserer Kultur ohne Gelegenheit, Erlaubnis oder sogar Ermunterung dazu auf, ihren Körper und ihre Sexualität zu explorieren (Bischof, 2017). Diese geschlechterspezifische Sozialisation wird über Generationen weitergegeben.

Im klassischen psychoanalytischen Ansatz, wie er durch Freud gezeichnet worden war, wurde dem weiblichen Kind zwar auch eine eigene Sexualität zugesprochen, doch seine Theorie war durchwegs auf das männliche Kind ausgerichtet. Frauen sprach Freud eine spezifische, primär weibliche Entwicklung ab (Moeller-Gambaroff, 1984). Kritik an Freuds Sichtweise kam schon früh auf (Karen Horney: Die Verleugnung der Vagina, 1933; Die Psychologie der Frau, 1977). Horney's analytische Erfahrung ergab, dass das kleine Mädchen häufig sehr wohl um ihre Vagina weiss und dementsprechend eine vom Jungen unterschiedene, auf einem weiblichen Körperbild basierende sexuelle Entwicklung durchmacht (Castendyk, 2004). Diese Entwicklungsaufgabe der Anerkennung der Geschlechterdifferenz wurde schliesslich in den 1980er- bis 1990er-Jahren in die psychoanalytische Theorie aufgenommen (Castendyk, 2004). Doch bis heute bleibt diese Theorie der weiblichen sexuellen Entwicklung eine lückenhafte, im besonderen bezüglich eines Konzeptes einer positiven weiblichen Sexualität (Castendyk, 2004). Problematische

Bereiche sind dabei weiterhin die Unkenntnis über das eigene Geschlecht und die bis anhin geltende Festschreibung von Frauen auf eine nicht aktiv-begehrende Rolle. Beide beeinflussen die Fähigkeit, sexuelles Lusterleben zu geniessen.

3.3.2 Genitales Selbstbild

Das eigene positive oder negative Bild ein Mensch von seinem eigenen Geschlecht hat (genitales Selbstbild, genital self image) Einfluss darauf, wie Menschen ihre Sexualität (er)leben und geniessen können (Henning, 2018). Während der Penis meistens benannt wird und dadurch spezielle Aufmerksamkeit bekommt, ist die Ignoranz gegenüber den Geschlechtsorganen des Mädchens (insbesondere der Klitoris) hoch (Amaro & Navarro, 2002; Leiblum, 2002; von Sydow, 1993). Psychoanalytiker Lacan verdeutlicht diese Ignoranz wie folgt: Es gebe keine Symbolisierung des Geschlechts der Frau als solches, vor allem im Vergleich mit der Symbolisierung des männlichen Geschlechts. Denn während das Geschlecht des Mannes ein hervorragendes Symbol abgibt, sieht er bei Frauen eine Leerstelle (Lacan, 1996, zit nach Sanyal, 2009, S.7) Die Folge ist wenig überraschend: „Women do not suffer from penis envy, but many of us suffer from vulva insecurity.“ (Tiefer, 1996, S.57) „Die vagina, ein dunkler schlauch?“, fragte ebenfalls Stefan (1975, S.47).

Die Unsicherheit, entstanden durchs Nicht-Benanntwerden, verhindert offensichtlich einen positiven Zugang. Weniger offensichtlich geschieht durch die Nicht-Anerkennung mehr als ein dumpfes negatives Gefühl: Worüber nicht gesprochen wird, existiert gar nicht erst. So wird das schwieriger sichtbare Geschlecht unsichtbar gemacht. Ebenfalls schwierig bleibt das für Frauen vorgesehene Rollenverhalten. Nachfolgend wird herausgearbeitet, welche Hindernisse diesbezüglich heute noch bestehen.

3.3.3 Geschlechterrolle

Passivität – Aktivität

Zu Freuds Zeiten, also zur Zeit unserer Gross- und Urgrossmütter, wurde Frauen als penislosen Wesen eine passive Geschlechterrolle zugeordnet, die sich den Wünschen ihres Mannes unterordnete. Sich dem weiblichen Schicksal von lustvoller sexueller Hingabe zu ergeben, galt als Zeichen psychosexueller Reife (Düring, 2007). Heute gehört geschlechtsspezifisches Rollenverhalten im sexuellen Kontext noch immer „zu einem Rollen Kern, der sich gegen jede Integration sperrt“ (Castendyk, 2004, S.101). Kulturelle Vorstellungen von aktiven Männern und passiven Frauen wirken sich sogar auf die Bewegungszeit von Jugendlichen aus. Laut einer Studie der WHO mit 1,6 Millionen Jugendlichen in 146 Ländern schneiden Mädchen in ihrer täglichen Bewegungszeit noch schlechter ab als Jungen. Dies wird auch damit erklärt, dass in manchen Kulturen nicht

vorgesehen ist, dass Mädchen so aktiv sind wie Knaben oder sie nicht ermutigt werden, sich so viel zu bewegen wie Jungs (SDA, 2019). Das asymmetrische Rollenbild wirkt auch auf die sexuelle Zufriedenheit von Frauen: Frauen sind tendenziell sexuell unzufriedener, wenn sie dem Geschlechtsrollenstereotyp zustimmen, der ihnen beim Sex nur eine passive Rolle zugesteht und für sie in erster Linie die Zuständigkeit für die Befriedigung der männlichen Bedürfnisse vorsieht (Philippsohn, Heiser, & Hartmann, 2002).

Aggressivität

Aggressivität, Mut, Autonomie und Durchsetzungsvermögen galten lange Zeit als genuin männliche Eigenschaften und scheinen mit der weiblichen Geschlechtsrolle zu kollidieren, wenn es um das sexuelle Begehrtwerden geht, schreibt Düring (2007). Der Zugang zur eigenen Aggressivität und zu eigenen Wünschen wird in der Therapie jedoch heute bearbeitet. So schildert Düring in Fallbeispielen von Vaginismus und sexueller Lustlosigkeit, wie sie die Patientin ermutigt, die gefühlte Grenze zwischen sich und dem Partner zu überschreiten und in den männlich besetzten Raum konkret wie symbolisch einzutreten. Sich so der Seite der eigenen Aggressivität lustvoll zu öffnen und die Lust an Aggressivität mit dem Bild als Frau zu vereinen, ergebe in der Therapie oft erstaunliche Wendungen (Düring, 2007). Noch sieht die Geschlechterrolle von Frauen wenig eigene Potenz vor.

3.3.4 Weibliche Potenz

„Vielleicht liegt es an der Eigenart der weiblichen Anatomie, dass es im Grunde keine Begriffe gibt, welche die sexuelle Kraft von Frauen beschreiben“, sagt Schnarch über die „Überreste weiblicher „Brunst““, und führt aus: „In dieser Tatsache spiegelt sich, wie die westliche Zivilisation die Sinnlichkeit von Frauen herunterspielt.“ (Schnarch, 2009b, S.398) Vor dem Hintergrund der #MeToo-Debatte staunt Flasspöhler, dass Frauen heute dem „allmächtigen Phallus“ wenig eigenes, starkes Begehren entgegensetzen: „Als gäbe es keine eigene libidinöse weibliche Kraft – und das finde ich fürs 21. Jahrhundert doch sehr erstaunlich.“ (Flasspöhler, 2018b) Die Neue Zürcher Zeitung greift den Ball auf und fragt, warum Frauen nicht auch sexuell aktiv, bedrohlich, ja gewalttätig sein wollen oder können (Pines, 2019) und vermeldet, dass es mit der passiven Wahrnehmung der weiblichen Sexualität bald vorbei sein dürfte: Das weibliche Begehren werde derzeit neu gedacht (Zaslowski, 2019).

In diesem Kapitel wurde gezeigt, dass Mädchen als Menschen mit einem von Geburt an weiblich geformten Körper einen schwierigeren Zugang zu ihrem weniger leicht erreichbaren Geschlecht haben. Dies auch, weil sie in der geschlechtsspezifischen

Sozialisation wenig ermutigt werden, den eigenen Körper und dessen sexuelle Erregbarkeit zu erkunden. Die Vulva und Vagina bleiben für Frauen deshalb oft ein wenig bekannter Ort. Ebenso schwierig zugänglich ist für Frauen ein eigener, weiblicher Zugang zu lustvollem und aggressiv-kraftvollem Begehren. Ein Konzept von positiver, sexuell potenter Weiblichkeit wird derzeit neu entworfen. Was aber wird heute unter ‚Begehren‘ oder ‚Lust‘ verstanden? Nach dem Einblick in die „Geschlechtsgeschichte“ (G. Schmidt, 1988), soll im nächsten Kapitel eine Annäherung an das körperliche Potential von Sexualität stattfinden.

3.4 Erregung – Lust – Begehren

In der Konzeptualisierung von sexueller Lust (desire), sexuellem Begehren (desire), sexueller Erregung (arousal), sexueller Zufriedenheit und sexuellem Genuss (sexual pleasure, sexual enjoyment) auf der einen und sexueller Lustlosigkeit auf der anderen Seite herrscht in der Literatur auch eine gewisse Ratlosigkeit. Die Fähigkeit des menschlichen Organismus zu sexueller Erregung, deren Steigerung und Entladung sind seit Masters & Johnson als Erregungszyklus bekannt und dokumentiert (Masters & Johnson, 1966). Auch sind von Geburt an Vorstufen vorhanden, die einer späteren sexuellen Wahrnehmung dienen, wie etwa die Fähigkeit, körperlichen Kontakt zu genießen (Buser et al., 2007). So ist aus der Säuglingsforschung bekannt, dass bereits Säuglinge aktiv Stimulationen suchen, die sie anregen, erregen und aktivieren (Cornell, 2006).

Erregung als körperlich-genitales Phänomen und Lust als ganzkörperliche Aktivierung sind empirisch jedoch keine klar abgegrenzten Konstrukte, obwohl sie weiterhin so verwendet werden (Meana, 2010). Sexuelle Lust (desire) wurde von Kaplan 1979 in den Erregungszyklus eingebracht und kann als Motivation verstanden werden, auf sexuelle Aktivität einzugehen, alleine oder mit einem anderen Menschen (Dawson & Chivers, 2014). Empirische Erhebungen ergeben einen deutlichen Geschlechtsunterschied: So scheinen sexuelles Begehren und Lustempfinden bei Männern stärker ausgeprägt als bei Frauen (Dawson & Chivers, 2014; Schönbucher, 2007). Diese Ungleichheit zeigt sich in der Sexualtherapie: So ist vermindertes Interesse an Sexualität der mit Abstand häufigste Grund, weshalb Frauen eine Sexualtherapie aufsuchen (U. Hartmann, 2018). Nachfolgend wird gezeigt, welche Kriterien für sexuelle Lustlosigkeit formuliert werden, um dieses Phänomen besser zu verstehen.

3.4.1 Weibliche Lust- und Erregungsstörung

Eine Studie an 31 581 US-Amerikanerinnen im Alter von 18-102 Jahren ergab, dass insgesamt 44,2% der Frauen über eine sexuelle Problematik berichteten (Shifren, Monz, Russo, Segreti, & Johannes, 2008). 38,7% der Frauen klagten über vermindertes sexuelles Verlangen, 26,1% über Erregungsprobleme und 20,5% über Orgasmusschwierigkeiten. Obwohl diese Zahlen enorm hoch sind, entscheidet immer der subjektive Leidensdruck, ob ein (sexuelles) Problem auch als solches empfunden wird (Sarasin & Leeners, 2018). So gaben insgesamt 22,8% der befragten Frauen an, dass sie unter der jeweiligen Problematik litten. In die Diagnostische Kategorie der ‚Störungen des sexuellen Interesses bzw. der Erregung bei der Frau‘ (sexual interest/arousal disorder, F52.22) des Diagnostischen Manuals DSM-5 fielen etwa 10% der Frauen. Die entsprechenden Diagnosekriterien beinhalten nicht nur das fehlende oder verminderte Interesse an Sexualität. Ein Kriterium hält zusätzlich das körperliche Ausbleiben von Erregung auf Stimulation fest: ‚fehlende/verminderte genitalen oder nichtgenitalen Empfindungen während sexueller Aktivitäten bei 75-100% aller sexuellen Begegnungen‘ (Falkai, Wittchen, & (Hrsg.), 2015). Könnte die ‚fehlende genitale Empfindung‘ etwas mit dem Lernen von Erregung zu tun haben? Wie oben gezeigt wurde, hat die Sozialisation grossen Einfluss auf die sexuellen Lernerfahrungen. Die Erkundung der Erregungsfähigkeit des eigenen Geschlechts bleibt in unserer Kultur vielen Frauen vorenthalten (Bischof, 2017).

3.4.2 Erregung in der sexuelle Reaktion

Erregungslernen hat etwas mit Lernzeit zu tun. Finden weniger lustvolle Berührungen statt, ist die Lernzeit im Erspüren sexueller Erregung geringer (Bischof, 2012; A. Bischof-Campbell, 2012). Messungen der genitalen Reaktion (Lubrikation) auf einen sexuellen Stimulus ergaben, dass Frauen ihre physiologische Erregung häufig wenig zuverlässig einschätzen können (Chivers et al., 2010). Bedingt durch u.a. persönliche Hemmungen, verzerrte Wahrnehmungen und soziokulturelle Normen rapportieren Frauen die Wahrnehmung der eigenen Erregung häufig gemäss gesellschaftlicher Erwartungen (Rupp & Wallen, 2009).

Nach heutigen Modellen verläuft die weibliche sexuelle Reaktion im Gegensatz zur männlichen weniger linear, sondern wird eher als zirkulärer Ablauf verstanden (Basson, 2000). Hier scheint die subjektiv wahrgenommene sexuelle Lust oft Folge der wahrgenommenen Erregung zu sein und nicht deren Auslöser. Als Schlüsselreiz zur Beteiligung an sexuellen Interaktionen wird bei Frauen der Wunsch nach Intimität und Nähe erachtet (Basson, 2000; Sarasin & Leeners, 2018). In diesem Modell reaktiven

sexuellen Verlangens scheinen Bedingungen von aussen wie Partner und Umstände stimmen zu müssen, bevor eine Frau sexuelles Interesse zeigt.

Meana kritisiert, dass Stimuli wie Fantasien, Erotika oder der eigene stimulierte Körper ausgeblendet werden (Meana, 2010). Auch nach Kleinplatz greift der zur Norm erhobene konventionelle Reaktionszyklus zu kurz: Spezifisch menschliche Qualitäten sexuellen Erlebens, wie Erotik, Leidenschaft, Hingebung, Erfüllung, Ekstase oder Spiritualität sowie nuanciertes emotionales Erleben werden zu wenig beachtet (Kleinplatz, 2001).

3.4.3 Skripte

Kleinplatz hat mit „Sex worth wanting“ einen Paradigmenwechsel eingeleitet und die Blickrichtung von lustlosen Frauen zu Frauen mit Auswahlkompetenz verschoben: Gefällt mir dieser Sex nicht, will ich mich nicht darauf einlassen (Kleinplatz, 2012). Meana regt an, sexuelle Skripte zu hinterfragen, die sexuelles Begehren mit Lust auf Sex = Koitus gleichsetzen (Meana, 2010). Im Kontext zielorientierten Denkens mit dem (männlichen) Orgasmus als zentrale Bezugsgrösse der sexuellen Veranstaltung (Lewandowski, 2001), plädiert Meana für eine Erweiterung des Konzepts ‚Lust‘. So fragt sie nach dem Schlüsselreiz der initialen Motivation (missing link): Was motiviert Frauen, damit sie sich überhaupt auf sexuelle Aktivität einlassen wollen? Könnte er im lustvollen Erleben von Lust liegen (*desire for desire*), das einen offenen Ausgang hat und kein Ziel?

Desire for desire – Au delà de la pénétration

„Über die Penetration hinaus“ (Au delà de la pénétration) denkt auch Martin (Page, 2020) und das aus dem französischen Sprachraum stammende Magazin NEON sieht „La nouvelle révolution sexuelle“ gekommen, mit zieloffenen, sinnlichen Begegnungen, einer neuen Art Kamasutra (Camelin & Boiseau, 2019). Überlegt wird derzeit, ob phallogozentrierte kulturelle Skripte gar Orgasmen von Frauen verhindern (Garcia, Lloyd, Wallen, & Fisher, 2014; Willis, Jozkowski, Lo, & Sanders, 2018), wurde doch erwiesen, dass lesbische Frauen signifikant häufiger einen Orgasmus bei der Paarsexualität haben als hetero- oder bisexuelle Frauen (Garcia et al., 2014).

Erotik, Sinnlichkeit, Intimität

Meana verweist auf das zu erforschende Konzept des Begriffs der Erotik nach Kleinplatz, welche mit Erotik the „sheer joy of it“ meint, die reine Freude am Erleben der Lust (Meana, 2010). Neu erscheint 2019 ‚Kamasutra. Die Kunst der achtsamen Erotik‘, wo die Freude an der Lust und die Entfaltung der Sinne durch sie im Mittelpunkt stehen (Govinda, 2019). Einen weiteren Ansatz, der Sinnlichkeit und Intimität ins Zentrum stellt schlägt Orenstein vor. Nach Gesprächen mit jungen Frauen, die Sex häufig als „race to the goal“ kennen,

zeichnet sie das Bild von einem „Pool of experiences“. Dieser Zugang „könnte helfen, Sex neu zu konzeptualisieren, als Pool der Erfahrungen von Wärme, Zuneigung, Erregung, Begehren, Berührung und Intimität.“ (Orenstein, 2017, TalkTedX 0-4:0-21) Im Wer-weiss-was-Religionswissenschaften-Forum wird über das hebräische Wort für Sex diskutiert, das „erkennen, wahrnehmen“ bedeutet (Wer-weiss-was, 2020). Lechler denkt über Sexualität versus Sensualität, Berührung und die Bedeutung des Empfindens von Freude nach (Lechler, 2007). ‚Sensu‘, so auch der Name für einen japanischen Fächer, dessen Schönheit dann sichtbar wird, wenn er vollständig aufgeklappt ist (SRF3, 2019).

Sexuelles Begehren/Lust als Konzept ist vieldimensional und muss auch in seiner begrifflichen Erweiterung, wie sie derzeit geschieht, immer im Kontext von sexuellen Erfahrungen des Individuums gesehen werden (Meana, 2010). Auf der Suche nach einem besseren Verständnis und einer griffigen Definition von weiblichem sexuellen Begehren und/oder Lust werden Konzepte wie ‚Erotik‘, ‚Sinnlichkeit‘ und der Stellenwert des Begehrens selbst auf die Lust (‚desire for desire‘) betrachtet. Der übliche geltende Handlungsablauf von sexuellen Skripten in der heterosexuellen Paarsexualität wird diskutiert.

Es bleibt vorerst die Tatsache, dass Frauen weniger Lust auf Sex haben als Männer, weibliches sexuelles Begehren bleibt im aktuellen reaktiven Reaktionszyklus häufig schwerfällig. Die Einschätzung des eigenen lustvollen Erregung ist bei Frauen teilweise verzerrt: Es gibt signifikante Hinweise darauf, dass es an der Bewertung der Situation durch die Frau zu liegen scheint, ob diese sich als sexuell erregt wahrnimmt oder nicht. Dementsprechend kann die subjektive lustvolle Wahrnehmung eingeengt sein. Lustvolle Sexualität zu genießen wird wenig gelernt und das sinnlich-sexuelle Potential bleibt vielfach unangetastet. Wie können Frauen einen Zugang zur Erregungsfähigkeit ihres Körpers und ihrer eigenen lustvollen sexuellen Kraft finden? Welches Potential gibt es zu entdecken, in den „riesigen, unter Verschluss gehaltenen Körperreichen“ (Cixous, 2013)? „gab es perlen in der tiefe des körpers, korallenriffe?“ (Stefan, 1975, S.47)

Im sexuellen Lernprozess beeinflussen seit der Geburt gesellschaftliche Werte und Normen die eigene Geschlechtsidentität und so wird körperliche Erregung und Lust verschieden entwickelt. Alle Erfahrungen lagern sich ab als ‚Sedimente‘, auf einem Grund, im Körper. „The Human Ground“, nennt ihn Stanley Keleman, Pionier der Körperarbeit und Autor der wegweisenden Werke ‚Emotional Anatomy: The Structure of Experience‘, (1985) und ‚The Human Ground. Sexuality, Self and Survival‘ (1975). In einem nächsten Teil soll beleuchtet werden, wie der Körper lernt und wie aus den körperlichen Anlagen zu sexueller Erregung emotional empfundene Lust entwickelt werden kann.

4 Körper und Lernen

4.1 Körper

Wir sind als unser Körper als lebender Organismus und sexuelles Wesen in dieser Welt, so Keleman (Keleman, 1975). Aus Sicht der humanistischen formativen Psychologie (1931-2018) will sich der Körper als lebender und sich selbst organisierender Organismus aus sich selbst heraus entfalten. In der somatischen Arbeit ist der Körper darin zu unterstützen, seine ursprüngliche, angeborene Bewegungs- und Ausdrucksvielfalt wieder zu erlangen. Die Empfindungs- und Erlebensfähigkeit eines Menschen wird erweitert und diese übersetzt sich in seinem Körperausdruck: Wie ich als Mensch zu empfinden und erleben fähig bin, ist in meinem Ausdruck und meinen Bewegungen im Körper sicht- und erkennbar (‚Embodiedness‘). Gesundheit wird als vollständige ‚Belebtheit‘ des Körpers verstanden, die in ihrer Schönheit in anmutigen Körperbewegungen für alle zu sehen ist. Der tragende Boden für dieses ganzheitliche Sein des Menschen sieht Keleman dabei in der sich entwickelnden Sexualität und Sinnlichkeit. Durch sie wird eine neue Qualität erlangt: Erotik – „you begin to be erotic“ (Keleman, 1975, S.27).

Während Keleman mit philosophischem Blick auf die Erregungsmuster, Gefühlbarkeit und Ausdruckskraft des Körpers schaut, war Wilhelm Reich (1897-1957) bereits vor ihm vom körperlichen Empfinden des ‚Strömens‘ von ‚sexueller Energie‘ fasziniert gewesen, insbesondere beim Orgasmus. Auch er strebte über die Überwindung von im Körper abgelegten emotionalen ‚Blockaden‘ die sexuelle Erfüllung und damit die ‚Wiederherstellung‘ der orgasmischen Lust- und Hingabefähigkeit an (Harms, 2017). Die moderne Körperpsychotherapie beruft sich auf Reichs Arbeiten, integriert dabei aber heutiges Wissen aus der Säuglings-, Bindungs-, Achtsamkeits- und neurobiologischen Forschung. Sie versucht über einen ganzheitlichen Ansatz Lebendigkeit und Vitalität des Körpers zu erweitern, um Kontakt und Hingabe erleben zu können (Tonella, 2006)

Dieses Gesamtkonzept des menschlichen Körpers als handelndes, fühlendes Wesen wird heute auch Embodiment genannt und ist neuropsychologisch nachgewiesen: Körper und Psyche als funktionelle Einheit stehen miteinander in ‚Wechselwirkung‘: Reize und Signale werden nicht nur vom Hirn aus gesendet - der Körper als lebender Organismus nimmt Reize auf und leitet sie zum Hirn. Wenn sich die innere Stimmung des Menschen ändert, ändern sich seine Körperhaltung, der Muskeltonus und seine Atemmuster. Umgekehrt führt Körpergeschehen durch die Weiterleitung von Signalen über das vegetative Nervensystem zum Erleben bewusster Gefühle (Boadella, 2000; Damasio, 2003; Tschacher & Storch, 2010).

Durch diese Erkenntnisse wird klarer, wie über den Körper gelernt werden kann: Wird mit einer bestimmten Körperhaltung gespielt, eine Bewegung bewusst geübt oder die Wahrnehmung auf einen Sinneseindruck gerichtet, werden neue körperliche Erfahrungen emotional erlebt und abgespeichert. Die Haltung des Spielens ist dabei zentral: Wird auf Leistung fokussiert, ist der Körper weniger aufnahmebereit. Darf er spielen, entspannt er sich und kann lernen. Das vegetative Nervensystem des Menschen reagiert auf (an)spannende oder entspannende Situationen mit verändertem Atemmuster, der Muskeltonus und Bewegungen verändern sich. Nachfolgend soll darauf eingegangen werden, wie auf dieser Basis lustvolles Körperlernen in der Sexualität geschehen kann.

4.2 Sexuelles Lernen

4.2.1 Erregungslernen durch Bewegungslernen

Genitale sexuelle Erregung ist ein reflektorisches Geschehen und kann durch eine Vielzahl von Stimuli und Erregungsquellen ausgelöst werden. Es steigert sich die Durchblutung (Vasokongestion) im Geschlecht, die Muskelspannung erhöht sich und es kommt zu verschiedenen neurovegetativen Veränderungen. Nimmt die sexuelle Erregung zu, kann sie sich bis zur Entladung in einem Orgasmus steigern. Wird sie durch Bewegen des Körpers gesteigert, ist dies bei Frauen mit einer höheren Orgasmushäufigkeit beim Geschlechtsverkehr verbunden (A. Bischof-Campbell, Hilpert, Burri, & K. Bischof, 2019).

Steuerung der körperlichen Parameter

Menschen sammeln Erfahrungen mit dem Körper beziehungsweise den Sinnen. Aus diesen Erfahrungen bildet sich das Erleben und Handeln (Ernst & Bucher, 1996). Sinnliches Lernen erfolgt über Bewegung: über eigenes inneres Spüren (Wahrnehmen) über Bewegung durch eigene Muskelaktivität oder über Reize von aussen (z.B. Berührung, was wieder die eigene Aufmerksamkeit weckt). Unter Wahrnehmung versteht die medizinische Psychologie die Aufnahme, Verarbeitung und Interpretation von Informationen über die Sinnesorgane und deren spezifische Rezeptoren (Buser et al., 2007). Die Bewegungswahrnehmung (Propriozeption) meint die Wahrnehmung von Körperlage und Körperbewegungen und erfolgt durch Rezeptoren in Muskeln und Gelenken. Sie erspüren Muskelanspannung und Muskelentspannung. Erfolgt die Bewegung oder Berührung von aussen, wird sie durch Rezeptoren auf der Haut erfüllt (taktile Wahrnehmung).

Bei sexueller Erregung kommen körperliche Parameter ins Spiel, die wahrgenommen und bewusst beeinflusst werden können: Atmung (flach und schnell oder tief), Muskelspannung (versteift oder fliegend) und Bewegung (schnell oder langsam). Diese Körperspannungs- und Atemmuster bilden sich ab in der Art, wie sich ein Mensch erregt

und beeinflussen durch ihre Auswirkungen auf die Nervenreizleitung, den Blutfluss und das autonome Nervensystem die Wahrnehmung und das sexuelle Erleben (Bischof, 2017). Diese physiologischen Veränderungen laufen automatisch ab, können jedoch willentlich beeinflusst werden: So kann beispielsweise durch Anspannen und Lösen der Beckenbodenmuskulatur gezielt die um die Scheide liegende Muskulatur (perivaginale Muskulatur) angesteuert werden. Bewegungslernen als Begriff aus der Sportdidaktik verfolgt das Ziel, die Bewegungsfähigkeiten des Körpers zu erweitern, um ihn in der Entfaltung seines Ausdrucksspielraums zu unterstützen (Ernst & Bucher, 1996). Die Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten muss dabei gelernt werden, weshalb das Wahrnehmen, Spüren und Erleben beim Bewegen eine entsprechende Lenkung der Aufmerksamkeit erfordert (Ernst & Bucher, 1996). Aufmerksamkeit wird in der Wahrnehmungspsychologie als zielgerichtete Hinwendung auf äussere oder innere Reize bezeichnet (Buser et al., 2007), als Steuerungstechnik ist sie bekannt unter dem Namen Achtsamkeit. Nachfolgend wird Achtsamkeit und ihre Verwendung für sexuelles körperliches Lernen vorgestellt.

Achtsamkeit

Die seit Ende der 1990er-Jahre in der westlichen Welt bekannt gewordene, aus dem Buddhismus stammende Achtsamkeitspraxis ist eine Technik, welche diese Hinwendung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick intendiert. Damit wird die Fähigkeit des präsenten Erlebens („Gewahrsein“) geübt und verbessert: Achtsamkeit als auf den gegenwärtigen Moment gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit, nimmt wahr und vermittelt den Kontakt zur Gegenwart und den sich im Moment entfaltenden Erfahrungen (Harrer & Weiss, 2016).

Auf dieser Basis arbeitet die achtsamkeitsbasierte Sexualtherapie. Durch achtsame Körperübungen (Meditation) werden positive Resultate in der Verbesserung der weiblichen sexuellen Funktion erreicht: sexuelle Lust, Erregung, Lubrikation und sexuelle Zufriedenheit nehmen zu und Frauen können genitale Erregung besser wahrnehmen (Brotto, Chivers, Millman, & Albert, 2016). Wie Erhebungen zeigen, scheint auf sich selbst gerichtete Aufmerksamkeit (self-focus) während sexueller Aktivität sexuelles Geniessen (sexual enjoyment) und Lust zu begünstigen (Meana, 2010). Auch ein positives Körperselbstbild beeinflusst die Fähigkeit, sich auf sich selbst zu konzentrieren und Erregung wahrzunehmen (Cherkasskaya & Rosario, 2018; Graham, Sanders, Milhausen, & McBride, 2004; Trapnell, Meston, & Gorzalka, 1997). Ein positiver, selbstbewusster Zugang zum eigenen Körper und eine achtsame Körperwahrnehmung scheinen für die Erfahrung subjektiv empfundener Erregung und sexuellen Begehrens förderlich zu sein. In welchem Rahmen kann nun über den Körper achtsames, sinnlich-sexuelles Lernen

ganz konkret stattfinden? Trotz der gesellschaftlichen „sexuellen Liberalisierung“, ergibt sich „sexuelle Erfüllung“ erst durch die subjektive Aneignung des Körpers und der sexuellen Lust, schreibt Sparmann und schlägt Bildungsangebote vor, in der Sexualität körperorientiert gelehrt und gelernt wird (Sparmann 2018).

4.3 Körperorientierte sexuelle Bildung

4.3.1 Sinnlich-konkretes Erfahrungslernen

Sexuelle Bildung als junger Fachbereich ist den Begriffen Sexualaufklärung und Sexualpädagogik entwachsen (Valtl, 2006b). Über die Grenzen der Fachwelt hinaus ist der neue Leitbegriff daran, sich als Vermittlungsansatz für alle Altersgruppen zu etablieren. Dieser aktuelle Paradigmenwechsel, von der Sexualpädagogik für Kinder hin zu einer Bildung über Sexualität für alle Lebensalter, ist ein Hauptanspruch der sexuellen Bildung. Entgegen der lange vorherrschenden Annahme, als erwachsene Person sei man in allen Bereichen fertig ausgebildet, gibt es in der langen Lebensphase des Erwachsenseins eine Vielzahl von Veränderungen, Herausforderungen und neuen Möglichkeiten, was im Besonderen auch für die Sexualität zutrifft (Pampel, 2019). Zweitens beabsichtigt sexuelle Bildung einen ganzheitlichen Ansatz, der Sexualität als Ressource versteht. Über präventive Kompetenzen hinausgehend, soll eine durch lernförderliche Impulse gestützte Selbstformung der sexuellen Identität einer Person erfolgen. Ziel ist deren individuell befriedigende und sozial verträgliche Entfaltung auf allen Persönlichkeitsebenen (R.-B. Schmidt & Sielert, 2013).

Angebote für sexuelle Erwachsenenbildung gibt es bisher wenige (Pampel, 2016). Vorschläge für körperorientierte Methoden wurden von Sparmann anhand der Ansätze von Körperpsychotherapie, Neo-Tantra, Achtsamkeitspraxis und dem sexualtherapeutischen Modell Sexocorporel differenziert reflektiert (Sparmann, 2015). Das mit theater- und musikpädagogischen Übungen ergänzte Methodenhandbuch (Sparmann, 2018) zeigt auf, wie die über sinnlich-konkrete Selbsterfahrung die Körperwahrnehmung gestärkt, sowie sexuelle Fähigkeiten und Potentiale erweitert werden können. Die vorgestellten Ansätze eint eine ressourcenorientierte Vorgehensweise und die Verbindung von Funktionalität und Emotionalität über achtsames Körperlernen. Damit ist gemeint, dass genitales Spüren von Erregung nur ein erster Schritt ist. Damit es lustvoll wird, braucht es ein Wahrnehmen dessen, was dabei erlebt wird. Diese Erfahrungen können durch eine Erotisierung des Geschlechts, wie sie das Modell Sexocorporel nennt, lustvoller gestaltet werden (Desjardins, Chatton, Desjardins, & Tremblay, 2011; ISP Uster, 2017)

4.3.2 Lustvolles Erleben

Sexuelle Lust entsteht durch eine bestimmte Stimmung und ist keine Reaktion auf eine technische Manipulation des Körpers oder der Sinne - es gibt am ganzen Körper keinen einzigen Punkt, der als Ein- oder Ausschaltknopf für Lust oder Gefühle fungieren könnte - sondern sexuelle Lust ist eine Mischung aus starken inneren und körperlichen Gefühlen (Weidinger et al., 2007). Das sexualtherapeutische Modell Sexocorporel steht in der körpertherapeutischen Tradition, stützt sich auf das Embodiment-Konzept („Körper-Geist“) und beabsichtigt die Befähigung zu körperlich und emotional befriedigender Sexualität, zum „erotischen Genuss“ (Bischof, 2017). Es differenziert zwischen kognitiven, psychischen und sensorischen Aspekten sowie Aspekten der Beziehung, doch als psychosomatisches Modell stellt es den Körper und seinen Lernprozess ins Zentrum. Die in der Erregung erworbenen Empfindungen des Körpers werden als Ressource angesehen und davon ausgehend wird die Fähigkeit, sexuelle Lust erfüllend zu erleben weiterentwickelt (Desjardins, 1986).

Sexuelles Lusterleben bei Frauen wird als Folge von komplexen Lernprozessen (Bischof, 2015) verstanden: Kann eine Frau die erregenden Körperempfindungen im Geschlecht wahrnehmen und steigern (sensorische Aspekte)? Sieht sie sich in ihrem Körper als eine sexuell potente, erotische Frau (psychische Aspekte)? Erlauben erworbenes Wissen, Glaubenssätze und Denkweisen eine positive Wertung der Sexualität, das lustvolle Geniessen (kognitive Aspekte)? («Ich darf ein lustvoller Mensch sein»). Die Wahrnehmung von Erregung wird über gezielte Körperübungen geschult, das erworbene Wissen erweitert und Denkansätze hinterfragt (Bischof, 2015).

Erotisierung

Bedeutsam ist die Selbstwahrnehmung des Menschen in seinem biologischen Körper und dabei der genitale Selbstbezug: Wie erlebt sich Frau in ihrem weiblichen Körper und welches Gefühl hat sie hinsichtlich ihres Geschlechts? Dieses Gefühl beeinflusst das sexuelle Erleben einer Person entscheidend. Im Sexocorporel wird der genitale Selbstbezug durch die Erotisierung des eigenen biologischen Geschlechts weiterentwickelt. Damit ist das Schaffen einer Wahrnehmung und eines Gefühls durch eine Symbolisierung gemeint. Bei einer Frau geht es um die Entwicklung des Körpergefühls mit der Vagina als innerem Körperraum (Desjardins et al., 2011; ISP Uster, 2017). Diese erotische Symbolisierung kann ein starkes Gefühl ermöglichen, das die Qualität der sexuellen Erregung und der damit verbundenen sexuellen Lust intensiviert (ISP Uster, 2017). In einem ersten Schritt geht es dabei um eine Verankerung in einem Gefühl als Mensch in einem geschlechtlich weiblichen Körper (genitaler Selbstbezug, Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen sexuellen Körper).

Bewegungsvorstellung: Symbolisierung

Eine Technik zur Steuerung der oben genannten körperlichen Parameter zum Spüren und Wahrnehmen ist die Bewegungsvorstellung (Ernst & Bucher, 1996). So kann eine gedankliche Vorstellung von Bewegungsabläufen, eine Codierung von Bewegungsempfindungen mit Bildern und die Verbalisierung des Bewegungsgefühls hilfreich sein (PHZH, 2018). Ob Sportdidaktik, Übungen aus dem musik- oder theaterpädagogischen Bereich oder die grossen Bewegungsschulen mit „Kranich“ (Tai Chi), „Baum“ (Qi Gong) oder dem berühmten „herabschauenden Hund“ (Yoga) - bildhafte Vorstellungen bereiten die Lernenden gedanklich auf die Bewegungsaufgabe vor.

Das weibliche innere und äussere Geschlecht erfährt im öffentlichen Raum nicht die gleiche Symbolisierung (Vorstellung) wie der Phallus, doch haben Vulva und Vagina eine lange, doch meist unbekannte symbolische Geschichte. In ihrer indogermanischen Wortherkunft (*vel*, *wel*) bedeutet Vulva „umwickeln, drehen, umrunden“ und bezeichnet auf Sanskrit ein etwas anderes Umschliessendes, eine Hülle wie die Vulva oder die Gebärmutter (OnlineEtymologyDictionary, 2020b). Vanille und Vagina teilen als umschliessende Hülse bzw. Hülle den gleichen Wortstamm: das Lateinische *vagīna* ‘Schwertscheide, Scheide, Ährenhülse’ (DWDS, 2020).

Von der Phänomenologie, der formalen Beschreibung einer Erscheinung, wie hier der Öffnung im weiblichen Körper, als Scheide (Hülle) die etwas beinhalten kann, ist der Schritt zur Erzählung ein kleiner. Als fantasiebegabte Lebewesen dichten Menschen unbelebten Gegebenheiten bedeutungsvolle Geschichten an. Zur Vulva finden sich in den meisten Mythologien Geschichten, in denen die Menschheit durch ihre Zurschaustellung gerettet wurde, ein Mensch vom Tode erweckt oder der Teufel vertrieben wurde: „Das weibliche Genital war ein heiliger und heilender Ort.“ (Sanyal, 2009, S.9)

Neuerzählung

Und so ist auch der kleine Schritt des Blickwechsel von der alten zur (alten) neuen Erzählung vollzogen: Weg von der Vagina oder Scheide als passivem Aufbewahrungsort eines Schwertes hin zu dem von den Muskeln des Beckenbodens umgebenen Organ, das sich um den Penis legt, wenn er sich in diesem körperinneren Raum der Frau befindet.

Einem Organ, das in seiner unabweisbaren Aktivität während des Sexualakts den Penis umschliesst, ja, ihn regelrecht einsaugen kann: In seiner Komplexität besitzt sie eine produktive, umfassende Kraft, die der männlichen – auch wenn sie andersartig ist, in nichts nachsteht (Flaßpöhler, 2018a).

Körperorientierung, oder das Lernen vom Körper (Gies & Koppermann, 2004) meint in der sexuellen Bildung des Körpers als Ort des Lernens und der Selbsterfahrung. Durch

interessierte Selbstwahrnehmung werden körperliche Reaktionen bewusst registriert. So können unbewusste und unwillkürliche körperliche Prozesse wie Emotionen oder Erregung reflektiert werden (Sparmann, 2018). Als zweiter Aspekt geht es beim sinnlich-konkreten Lernen um das Erforschen der Zusammenhänge von Atem, Muskeltonus und Bewegung (Sparmann, 2018). So können eigene (Körper-)Erfahrungen Quelle von individuellen sexuellen Lernprozessen, Entdeckungen und Erkenntnissen werden (Gies & Koppermann, 2004).

Durch einen kompetenzorientierten Zugang, der Sexualität als lebenslangen Lernprozess versteht, werden Grenzen für zufriedenstellendes sexuelles Lusterleben ausgeweitet (Desjardins, 1986). In einem Angebot der körperorientierten sexuellen Erwachsenenbildung für Frauen werden, durch achtsamkeitsbasierte Körperübungen, Spüren und Erleben verbunden und durch Wissensvermittlung der Entwicklung einer Sexualität bejahenden Haltung Raum gegeben: „Ich darf ein lustvoller Mensch sein.“

Zusammenfassung

Wie im ersten Teil dieser Arbeit gezeigt wurde, wissen viele Frauen wenig über ihre Genitalität, haben einen gehemmten Zugang zu ihrem weiblichen äusseren und inneren Geschlecht und lernen wenig, ihre sexuelle Erregung wahrzunehmen. Ein positiver Zugang zu lustvollem aktiven weiblichem Begehren fehlt. Weiter wurde hergeleitet, weshalb ein Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung mit körperorientierten Übungen wirkungsvolles Lernen ermöglichen kann. Als nächstes werden aus diesen Ergebnissen Ziele formuliert.

Im Englischen wird zwischen Sexualaufklärung und sexueller Bildung bislang keine Unterscheidung gemacht (sexuality education). Sexualaufklärung ist definiert als ein altersgerechter, kulturrelevanter Vermittlungsansatz zu Sexualität und Beziehungen durch Bereitstellung wissenschaftlich richtiger, realistischer und unvoreingenommener Informationen. Sexualaufklärung ermöglicht die Überprüfung der eigenen Werte und Einstellungen und vermittelt Fähigkeiten zur Entscheidungsfindung, Kommunikation und Risikominderung bei vielen Aspekten der Sexualität (UNESCO, 2018).

In der vorliegenden Arbeit wird sexuelle Bildung umfassend verstanden und Sexualaufklärung als in ihr enthalten.

5 Ziele

An dieser Stelle wird zusammengefasst, welche sexuellen Rechte für heterosexuelle Frauen noch nicht eingelöst wurden und wo Handlungsbedarf besteht (IPPF, 2009). Von diesen Rechten werden Ziele für eine Bildungsveranstaltung abgeleitet.

5.1 Sexuelle Rechte

5.1.1 Recht auf Gleichstellung

Artikel 1 Das Recht auf Gleichstellung, gleicher Schutz durch das Gesetz und Freiheit von allen Formen von Diskriminierung aufgrund von Geschlecht, Sexualität oder Gender

S. 11, S. 22

In unserer Kultur wird das weibliche Geschlecht tabuisiert. Damit ist das Recht auf Gleichstellung unabhängig von Geschlecht nicht erfüllt. Der Zugang zu Informationen über das weibliche Geschlecht wird beschränkt, was Schamgefühle bei Frauen hervorrufen und damit zu einer Verunsicherung im Körpergefühl führen kann.

Ziel: *In einem Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung wird Frauen eine positive Haltung zu lustvoller, kraftvoller und aktiver weiblicher Sexualität vermittelt. Dazu gehört ein positiver Bezug zum eigenen Geschlecht.*

5.1.2 Recht auf Bildung und Information

Artikel 8 Das Recht auf Bildung und Information Alle Menschen haben grundsätzlich und gleichberechtigt das Recht auf Bildung und Information sowie auf umfassende Sexualerziehung und -information (...)

S.12, S.28

Frauen fehlt vielfach grundlegendes anatomisches Wissen über ihr Geschlecht. „Der unbekannte Körperteil“, so ein Fazit des International Vagina Dialogue Survey: knapp die Hälfte der Frauen ist der Ansicht, dass die Vagina der Körperteil ist, über den sie am wenigsten wissen. 95% der Befragten meinen, dass Frauen über die Vagina gut informiert sein sollten.

Ziel: *In einem Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung wird Frauen grundlegendes anatomisches Wissen über ihr inneres und äusseres Geschlecht und seine sexuelle Erregbarkeit vermittelt.*

5.1.3 Recht auf persönliche Selbstbestimmung

Artikel 5 Das Recht auf persönliche Selbstbestimmung und Anerkennung vor dem Gesetz
(...) Alle Menschen haben das Recht ihre Sexualpartner_innen frei zu wählen und danach zu streben, ihre sexuellen Möglichkeiten und ihre Lust zu leben. (...) S.11, S. 25

Sexuelle Lust und Erregung zu geniessen ist ein Lernprozess, den zufriedenstellend zu machen für Frauen nicht immer möglich ist. Verschiedene Faktoren beeinflussen die Fähigkeit, Lust zu erleben. Teilweise können Frauen in ihrer Entwicklung wenig Erfahrung mit der Erregungsfähigkeit ihres Geschlechts sammeln.

Ziel: *In einem Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung entwickeln Frauen mehr Wahrnehmung in ihrem Genital zur verbesserten Empfindung von sexueller Erregung und Lust.*

5.1.4 Recht auf Gesundheit

Artikel 7 Das Recht auf Gesundheit und das Recht, am wissenschaftlichen Fortschritt und dessen Errungenschaften teilzuhaben
Alle Menschen haben das Recht auf den bestmöglichen Standard der körperlichen und geistigen Gesundheit (...) einschliesslich Prävention (...) S.11, S. 27

Für die Erreichung oben formulierter Ziele braucht es einen Rahmen: Ein Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung, hier für heterosexuelle Frauen, kann mit einem entsprechend ausgerichteten Curriculum die sexuelle Gesundheit von Frauen verbessern. Es kann einen Ort schaffen, in dem Lernerfahrungen auf kognitiver, emotionaler und körperlicher Ebene gemacht werden können. Ein solches Bildungsangebot kann präventiven Charakter haben: Fast alle (87%) der im International Vagina Dialogue Survey Befragten glauben, dass ein besseres Verständnis ihres Geschlechts zu einem erfüllteren Sexualleben führen würde.

In der Gestaltung weist ein solches Bildungsangebot eine sexualitätsbejahende und offene Haltung auf. Es werden Sprechgelegenheiten über sexuelle Themen geschaffen; in seiner Funktion als Kommunikationsraum wirkt es enttabuisierend.

Ziel: *Es findet ein Kurs der sexuellen Erwachsenenbildung für heterosexuelle Frauen statt. Dieser schafft Raum für Sprechakte über sexuelle Themen.*

6 Kurs „lustvoll sexuell“

Ein Kurs mit Namen „lustvoll sexuell“ entsteht. Er beinhaltet Einheiten zur Vermittlung von grundlegendem, anatomischem Wissen über das weibliche Geschlecht. Durch Achtsamkeits- und Beckenbodenaktivierung wird die genitale Wahrnehmung von Erregung geschult. Der positive Bezug zum eigenen Genital wird gefördert und ein positives Verständnis von lustvoller weiblicher Sexualität vermittelt.

Es ist eine Gruppengrösse von sechs bis sieben heterosexuellen Teilnehmerinnen vorgesehen. Die Veranstaltungen bauen an vier Abenden aufeinander auf und dauern je 90 Minuten.

Abb 1. Kurseinladung



Nachfolgend wird erläutert, womit diese Ziele ausgearbeitet werden. Hierfür werden die ‚Standards für die Sexualaufklärung in Europa‘ vorgestellt, von denen das Curriculum für das Erwachsenenbildungsangebot der vorliegenden Masterarbeit abgeleitet wird. Anschliessend folgen didaktische Grundsätze, die Planung und schliesslich die Vorstellung des konkreten Kursinhalts. Die detaillierten Verlaufsplanungen befinden sich im Anhang [vgl. Anhang IV].

6.1 Curriculum

6.1.1 Standards für die Sexuaufklärung in Europa

Das WHO-Regionalbüro für Europa entwickelte in Zusammenarbeit mit der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA 2011 die ‚Standards für die Sexuaufklärung in Europa‘, ein Rahmenkonzept für politische Entscheidungsträger, Bildungseinrichtungen, Gesundheitsbehörden, Expertinnen und Experten. Dieses Rahmenkonzept resultierte aus einem Bedarf an gemeinsamen Mindeststandards und Richtlinien. Es soll für die Einführung einer ganzheitlichen Sexuaufklärung in den 53 Ländern der Europäischen Region der WHO dienen. Vorgesehen ist, dass davon spezifische Curricula abgeleitet werden. Für die vorliegende Arbeit werden Standards, die für die Altersgruppen von 0-15 Jahren und mehr definiert werden, übernommen und für die Zielgruppe des Kurses „lustvoll sexuell“ angepasst.

6.1.2 Standards Kurs „lustvoll sexuell“

In der Übersichtsmatrix der Publikation ‚Standards für die Sexuaufklärung in Europa‘ sind sechs Altersgruppen nach ihren Entwicklungsaufgaben definiert (0-4 Jahre, 4-6 Jahre, 6-9 Jahre, 9-12 Jahre, 12-15 Jahre, 15+ Jahre). Für jede Altersgruppe werden die gleichen acht Hauptkategorien gebildet und nach den drei Parametern Wissen, Kompetenzen und Haltungen ausdifferenziert. Bei der Matrix handelt es sich um einen Rahmen, aus dem pädagogische Fachkräfte einzelne Themen herausgreifen können, die für ihre Adressatengruppe von besonderem Interesse sind.

Für die vorliegende Arbeit werden aus den acht Hauptkategorien die drei ausgewählt, unter denen sich die aus den sexuellen Rechten abgeleiteten Ziele inhaltlich am besten einordnen lassen. Die Bezeichnungen werden entsprechend angepasst, rechts neu:

<i>Der menschliche Körper (und seine Entwicklung)</i>	Der biologisch weibliche Körper
<i>Sexualität</i>	Körperwahrnehmung
<i>Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität</i>	gekürzt zu: Werte und Normen

Nicht in die neu entwickelte Matrix einbezogen werden die Kategorien ‚Fruchtbarkeit und Fortpflanzung‘, ‚Emotionen‘, ‚Beziehungen und Lebensstile‘, ‚Sexualität, Gesundheit und Wohlfinden‘ und ‚Sexualität und Rechte‘. Im Wortlaut werden neu entwickelte Standards möglichst nah am Originaltext formuliert. Die Haltungen werden zum besseren Verständnis teilweise um eine positive Aussage in Ich-Form (Selbstaffirmation) ergänzt. Übernommen werden die Markierungen von Hauptthemen bzw. Mindeststandards und zusätzlichen Themen. Kursiv und in heller Schrift sind ergänzende Themen angegeben.

Abb. 2 Curriculum Kurs „lustvoll sexuell“

Frauen cis „lustvoll sexuell“	Wissen	Kompetenzen	Haltungen
Der biologisch weibliche Körper	❖ inneres und äusseres weibliches Geschlecht und seine Funktionen	❖ korrekte Begriffe für das innere und äussere weibliches Geschlecht kennen und sie verwenden ❖ Erregungsfunktion des weiblichen Geschlechts kennen	❖ positives Körper- und Selbstbild: <i>Ich in meinem weiblichen Körper bin richtig.</i> ❖ positive Geschlechtsidentität: <i>Ich mag meine Vulva/Vagina.</i>
	• embryologische Entwicklung, Anatomie Klitoris	• embryologische Entwicklung kennen	• Gleichwertige Körpermorphologie aller Geschlechter
Körperwahrnehmung	❖ Tiefenrezeptoren der Beckenbodenmuskulatur/perivaginale Muskulatur und Erregungsfunktion	❖ Aufmerksamkeit auf das Geschlecht lenken ❖ Perivaginale Muskulatur bewegen	❖ Wahrnehmung und Steigerung von Erregung kann gelernt werden ❖ Sexuelle Erregung/Lust erleben durch Wahrnehmung
		• Erregung durch Muskelaktivität beeinflussen • <i>Erregung steigern</i>	• positive Haltung zu sex. Gefühlen/Erregungsfähigkeit: <i>Ich mag es, sexuell erregt zu sein.</i>
Werte und Normen	❖ Lustvolle weibliche Sexualität ❖ Kulturelle Tabus weibl. Genital ❖ Geschlechterrollen aktiv-passiv	❖ Sprache für sexuelle Themen verwenden ❖ persönliche Werte und Überzeugungen überprüfen ❖ kulturelle Geschlechterrollen reflektieren	❖ <i>Ich darf über Sexualität sprechen.</i> ❖ positive Haltung zu Sexualität und Lust: <i>Ich mag meine Lust.</i> ❖ Weibliche Sexualität ist kraftvoll, lustvoll und aktiv, positive Geschlechtsidentität Vulva/Vagina
	• <i>Lustvolle Sexualität über Geschlechtsverkehr hinaus</i>	• <i>Sexuelle Skripte reflektieren</i>	• <i>Sinnlichkeit als Kernbestandteil sex. Körperlichkeit</i>

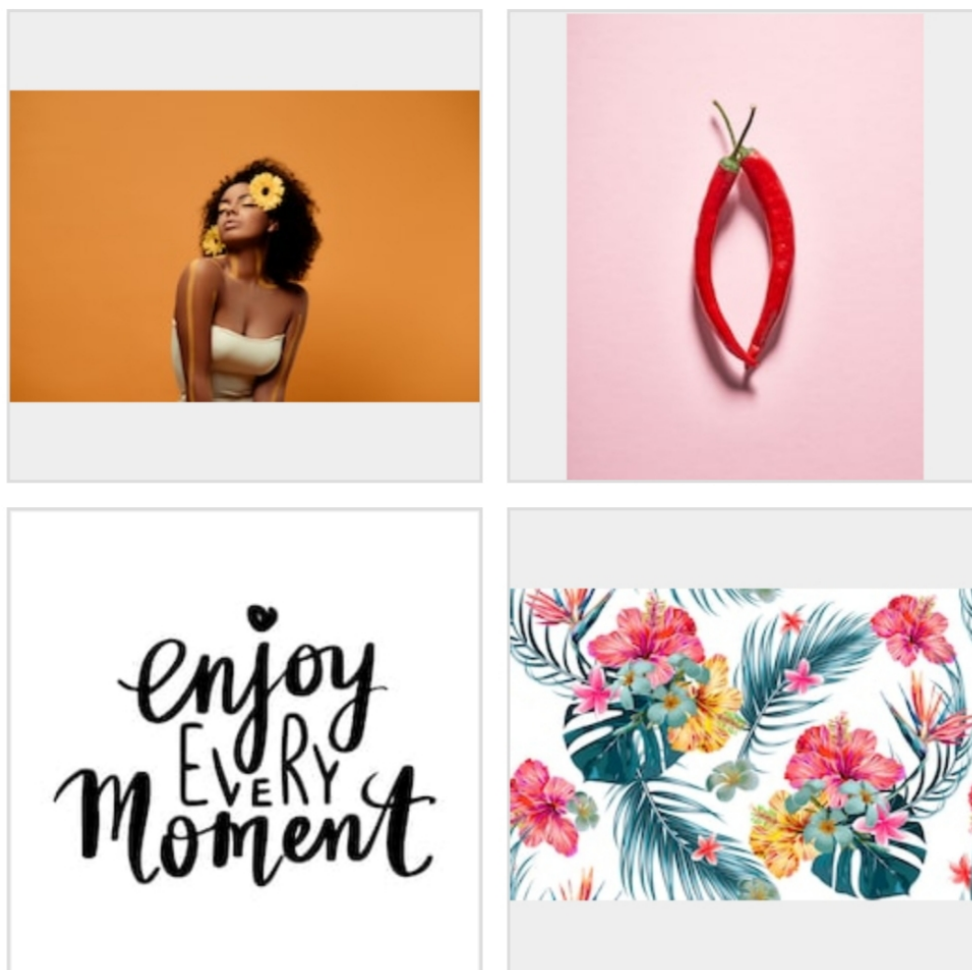
Hauptthema	Hauptthema (Vertiefung)	Ergänzendes Thema
------------	-------------------------	-------------------

6.2 Didaktische Grundsätze

Entlang der Grundsätze für Bewegungslernen (PHZH, 2018) werden Voraussetzungen für eine optimale Lernbereitschaft geschaffen. Fundament ist eine angenehme Lernatmosphäre, da positive Emotionen Motivation und Konzentration und damit den Lernprozess entscheidend beeinflussen (Empfang durch Musik, Raum geschmückt mit lustfreundlichen Bildern, s. unten). Lernerfolg entsteht durch eine klar angeleitete, realisierbare Bewegungs- oder Achtsamkeitsübung. Eine präzise Beschreibung durch (innere oder äussere) gedankliche Vorstellung der Bewegung ist bei der Erarbeitung hilfreich. Es wird auf die Dauer der Sequenzen geachtet. Ein hoher Lernertrag wird durch variierte Wiederholung und Erweiterung von wenigen statt von vielen verschiedenen Übungen erreicht (sitzen-stehen-liegen, alle Abende). Neurologisches Abspeichern erfordert Pausen, auf eine ausgewogene Rhythmisierung zwischen verschiedenen Einheiten wurde geachtet. Wertfreies Interesse an den gemachten Erfahrungen und Austausch in der Gruppe wirken ermutigend und motivierend.

Immer war es den Teilnehmerinnen möglich, aus einer Übung auszusteigen, sollte diese sich für sie unpassend anfühlen. Die Übungen erfolgten berührungslos und angekleidet.

Abb. 3 Bilder Raum „lustvoll sexuell“



6.3 Feinziele und Inhalt

Die inhaltliche Planung des Kurses „lustvoll sexuell“ richtete sich nach Feinzielen in den drei Kategorien *Der biologische weibliche Körper*, *Körperwahrnehmung* und *Werte und Normen*. An dieser Stelle werden Feinziele aus dem Curriculum abgeleitet und der dazu gehörende Inhalt vorgestellt. Die Einheiten, die körperliche Grundlagen zur weiblichen genitalen Anatomie vermitteln, werden in Anlehnung an Weidinger, Kostenwein und Dörfler *Bio-Facts* genannt.

6.3.1 Der biologisch weibliche Körper

Im Kurs „lustvoll sexuell“ werden in zwei Einheiten Bio-Facts zum weiblichen Genital vermittelt. Mittels einer Querschnittabbildung wird einerseits die Anatomie der inneren und äusseren weiblichen Geschlechtsorgane besprochen (Henning & Bremer-Olszewski, 2012). Andererseits werden genitalphysiologische Vorgänge vom Eintreten des sexuellen Erregungsreflexes bis zum Orgasmusreflex thematisiert und durch Bilder verdeutlicht (Schütz & Kimmich, 2000)

Die zweiten Bio-Facts beinhalten die Ausdifferenzierung der genitalen Anlagen im weiblichen und männlichen Embryo bzw. deren Analogien. Auf den Abbildungen ist auch die Klitoris in ihrer Gesamtheit als Organ zu sehen (Brockmann & Chytil, 2018; Netter, 2008; "Sexess. Mon corps sous la loupe," 2018). Während die Bio-Facts zum inneren und äusseren weiblichen Geschlecht und seiner Funktion basale Informationen sind, handelt es bei der Vermittlung des Wissens zur embryologischen Entwicklung in diesem Kurs bereits um weiterführende Inhalte.

Feinziele	Kursabend/Inhalt
➤ Ich kann das innere und äussere weibliche Geschlecht und seine Teile korrekt benennen. ➤ Ich kann erklären, wie das weibliche Geschlechtsorgan in sexueller Erregung funktioniert.	K1 Bio-Facts I <i>Die Geschlechtsorgane von Frau und Mann, Make Love, Ann- Marlene Henning, S.132</i> <i>Weiblicher und männlicher Orgasmus im Vergleich, Liebe und Sexualität Band II, S.316-317, Esther E. Schütz, Theo Kimmich</i>
• Ich kann die Entstehung der weiblichen und männlichen Geschlechtsmerkmale beschreiben. • Ich kenne die korrekte anatomische Form der Klitoris.	K3 Bio-Facts II <i>Embryologie. Netter-Atlas, Sexualmedizinische Grundlagen männlicher Sexualität, Handout Vorlesung D.Engeler</i> <i>Brochure Sexess, Université de Genève</i>

6.3.2 Werte und Normen

Durch die oben gezeigte Tabuisierung des weiblichen Geschlechts in unserer Kultur fehlen – ungleich dem Phallus – Symbole und Repräsentationen der Vulva und Vagina im öffentlichen Raum. In der *Input* genannten Einheit über die Vulva wurden keine Bio-Facts besprochen, sondern es ging um eine Reflexion und Erweiterung der kulturellen Bedeutung der Vulva (und der dahinter liegenden Vagina). Es wurde mit der Vorstellung des Buchs *Vulva. Die Enthüllung des unsichtbaren Geschlechts* (Sanyal, 2009) eine Neuerzählung des weiblichen Geschlechts vorgenommen und mit dem Youtube-Film *Viva la Vulva* ein frischer, verspielt-lustvoller Blick auf die Vulva angeboten (Libresse, 2018). Der die Vulva wertschätzende Liedtext wurde besprochen.

Feinziele	Kursabend/Inhalt
➤ Ich habe erweitertes Wissen über die frühere kulturelle Bedeutung der Vulva. ➤ Ich reflektiere die Geschlechterrollen männlich-aktiv und weiblich-passiv.	K2 Input Vulva <i>Viva la Vulva. Lied und Text. Libresse Sverige, youtube.com</i> <i>Vulva. Die Enthüllung des weiblichen Geschlechts. Mithu Sanyal</i>

6.3.3 Körperübungen

Die Fähigkeit, sexuelle Erregung wahrzunehmen, hängt zusammen mit achtsamem Hinspüren und der Veränderung von körperlichen Parametern wie Muskeltonus, Bewegung und Atmung. Durch eine achtsame Wahrnehmung wird der Moment bewusst erlebt.

Body Scan

Der Bodyscan richtet die volle Aufmerksamkeit auf das Körpererleben, indem der ganze Körper, meist in der Richtung von Fuss bis Kopf innerlich ‚gescannt‘ wird. Dabei wird achtsam in den Körper hineingespürt und das in dem Moment Geschehende wahrgenommen, ohne Urteile über das Erlebte zu fällen. Die Meditation kann im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden und schult das Körpergefühl und die Empfindungsfähigkeit.

Herkunft: Buddhismus, Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn, dokumentiert in Sparmann, 2018, S. 28/29.

Beckenschaukel

Bei der Übung Beckenschaukel wird das Becken in einer Schaukelbewegung so gekippt, dass sich das Geschlecht beim Ausatmen nach vorne, beim Einatmen nach hinten bewegt. Die Aufmerksamkeit bei der Roll-Bewegung im Sitzen wird auf das Geschlecht und dessen Kontakt mit dem Stuhl gerichtet. Diese Körperübung erlaubt ein gezieltes

Wahrnehmen der Muskelbewegungen im Geschlecht; es kann der Erregungsreflex einsetzen. Die Rollbewegung erfolgt aus der Atembewegung.

Herkunft: Sexocorporel, dokumentiert in Sparmann, 2018, S. 96-104

Mit dem Geschlecht zwinkern; Vagina, die im Körper tanzt

Die spielerische Einstiegs- oder Auflockerungsübung *Mit dem Geschlecht zwinkern* dient zur Aktivierung der Beckenbodenmuskeln. Durch gezieltes An- und Entspannen der Beckenbodenmuskulatur wird mehr Blut in die Sexualorgane gepumpt, wodurch diese besser durchblutet und angeregt werden (Höfler, 2017) *Vagina, die im Körper tanzt* ist eine mit Musik untermalte, fröhliche Aufwärm- und Auflockerungsübung.

Herkunft: Sexocorporel, Ausbildung Sexologie ISP, E.E. Schütz, 2016; angelehnt an Sexocorporel-Ausbildung

Feinziele	Kursabend/Inhalt
➤ Ich kann meine Aufmerksamkeit auf und in mein Geschlecht lenken ➤ Ich kann mein inneres Geschlecht /meine Beckenbodenmuskulatur besser wahrnehmen	K1-4 Body Scan im Sitzen/Gehen/Liegen (ohne Bewegung) Beckenschaukel im Sitzen/Gehen/Liegen, mit Bewegung + aggre ^{di} „Zwinkern“, „Vagina, die im Körper tanzt“
➤ Ich kann wahrnehmen, wann in meinem Geschlecht Erregung einsetzt	Beckenbodenmuskeln an- und entspannen

Aktive Bewegungsvorstellung *aggre^{di}*

Hat eine Frau UND hat auch ihr Körper Lust auf Sex, schreiben Weidinger, Kostenwein und Dörfler, dann wird die Scheide weit, weich und feucht. Die Scheide „unternimmt“ also sehr viel, um den Penis in aktiver Weise in sich aufnehmen zu können (Weidinger et al., 2007) Sprachliche Bilder wie „aufnehmen“, „umfassen“ oder „holen“ visualisieren und verstärken dadurch die Wirkung der Übung. Die Aktivität der Scheide bzw. der Beckenbodenmuskulatur kann auch durch eine Körperbewegung symbolisiert werden: Das Anspannen- und Entspannen der perivaginalen Muskulatur kann durch ein Öffnen und Schliessen von der offenen Hand zur Faust verdeutlicht werden (Beckenboden = „innere Hand“).

In der Sexocorporel-Ausbildung wird für „mit Intensität (aktiv) auf andere zugehen“ das lateinische Verb *aggre^{di}* verwendet (OnlineEtymologyDictionary, 2020a).

Herkunft: Sexocorporel, Ausbildung Sexologie ISP, P.Gehrig 2017/18, eigene Wörtersammlung

Um zu verdeutlichen, dass der biologisch weibliche Körper einen inneren Raum hat, bestand der Einstieg vor den Bio-Facts zur Körpermorphologie aus der Betrachtung eines grossen, geöffneten Papiersacks, in den man hineinschauen kann.

Feinziele	Kursabend/Inhalt
➤ Ich reflektiere die Geschlechterrollen männlich-aktiv und weiblich-passiv. ➤ Ich erweitere meine Vorstellung von weiblicher Sexualität als kraftvoll und aktiv, begründet in der Aktivität des inneren weiblichen Genitals.	K3 Morphologie Symbolisierung: Sack und Hülle <i>aggredi</i>

6.3.4 Haltung und Sprache

Bereits die Bilder auf der Homepage, auf der das Kursangebot beschrieben wird, stimmten auf eine positive, lustvolle und verspielte Sexualität ein (s. oben). Die Einstiegsübung in die Kursreihe beinhaltete ein explizites Thematisieren von ‚lustvolle weibliche Sexualität‘ anhand dieser Bilder und ausgesuchter Begriffe (*sinnlich, lachen, spielen, frei, geniessen, fühlen, Erregung, Lust*). Diese Begriffe wurden auf Karten vorbereitet und die Teilnehmerinnen eingeladen, die für sie passenden auszusuchen oder ergänzend eigene aufzuschreiben.

Die Veranstaltungen bauen auf eine positive Haltung zu Sexualität und eine wertschätzende Sprache über sexuelle Themen.

Feinziele	Kursabend/Inhalt
➤ Ich habe eine positive Haltung zu Sexualität. ➤ Ich habe ein positives Bild von lustvoller, weiblicher Sexualität.	K1 Begriffe „lustvoll sexuell“ K1-K4 Benennen, Sprache finden: Sprechen über sexuelle Themen

In der Übersicht unten sind alle Feinziele und Inhalte zusammengetragen. Für die Auswertung des Lernerfolgs in der nach dem Kurs erfolgenden Evaluation sind in einer dritten Spalte bereits die Items des Fragebogens aufgeführt.

Im nächsten Kapitel wird die Methode vorgestellt, mit welcher der durch die Körperübungen zu erwartende Lerntransfer erfasst wurde. Der Mixed-Method Fragebogen baut dabei auf das Erhebungsinstrument Deutsches Lerntransfer-System-Inventar GLTSI auf. Den methodischen Rahmen bildet die Theory of Change.

Abb. 4 Übersicht Ziele bis Evaluation

Ziele	Feinziele	Inhalt	Evaluation B Kursinhalt C Lerntransfer
Der biologisch weibliche Körper	➤ Ich kann das innere und äussere weibliche Geschlecht und seine Teile korrekt benennen. ➤ Ich kann erklären, wie das weibliche Geschlechtsorgan in sexueller Erregung funktioniert.	K1 Bio-Facts I <i>Die Geschlechtsorgane von Frau und Mann, Make Love, Ann- Marlene Henning, S.132</i> <i>Weiblicher und männlicher Orgasmus im Vergleich, Liebe und Sexualität Band II, S.316-317, EES</i>	B 8. Die Bio-Facts haben mein Wissen über mein inneres Geschlecht (Vagina) erweitert. B 9. Die Bio-Facts haben meine Wertschätzung für mein inneres Geschlecht (Vagina) verstärkt.
	• Ich kann die Entstehung der weiblichen und männlichen Geschlechtsmerkmale beschreiben. • Ich kenne die korrekte anatomische Form der Klitoris.	K3 Bio-Facts II <i>Embryologie.</i> <i>Netter-Atlas, Sexualmedizinische Grundlagen männlicher Sexualität, Handout DE</i> <i>Brochure Sexess, Université de Genève</i>	• -
Körperwahrnehmung	➤ Ich kann meine Aufmerksamkeit auf und in mein Geschlecht lenken ➤ Ich kann mein inneres Geschlecht /meine Beckenbodenmuskulatur besser wahrnehmen	K1-4 Body Scan im Sitzen/Gehen/Liegen (ohne Bewegung) Beckenschaukel im Sitzen/Gehen/Liegen (mit Bewegung) Gehübung „Zwinkern“	B 5. Die Achtsamkeitsübungen haben mich unterstützt, mein Geschlecht besser wahrzunehmen B 6. Die Körperübungen haben mich unterstützt, meine Vagina/Bebomuskeln besser wahrzunehmen
	➤ Ich kann wahrnehmen, wann in meinem Geschlecht Erregung einsetzt	• Beckenbodenmuskeln an- und entspannen...	B 7. Die Körperübungen haben mich unterstützt, meinen Erregungsreflex wahrzunehmen

Soziale und kulturelle Determinanten der Sexualität (Werte und Normen)	➤ Ich habe eine positive Haltung zu Sexualität. ➤ Ich habe ein positives Bild von lustvoller weiblicher Sexualität. ➤ Ich habe erweitertes Wissen über die frühere kulturelle Bedeutung der Vulva. ➤ Ich reflektiere die Geschlechterrollen männlich-aktiv und weiblich-passiv. ➤ Ich erweitere meine Vorstellung von weiblicher Sexualität als kraftvoll und aktiv, begründet in der Aktivität des inneren weiblichen Genitals.	K1 <i>Begriffe „lustvoll sexuell“</i> K1-K4 ...benennen, Sprache finden, <u>Enttabuisieren</u> K2 Input Vulva <i>Viva la Vulva. Lied und Text. Libresse Sverige, youtube.com</i> <i>Vulva. Die Enthüllung des weiblichen Geschlechts. Mithu Sanyal</i> K3 Morphologie Symbolisierung: Sack und Hülle	A Kursleitung 4 Die Kursleitung hat eine positive Haltung zu Sexualität vermittelt. 5 Die Kursleitung hat offenes Sprechen über Sexualität ermöglicht. B 4. Der Input über die Vulva hat mir gefallen. B 10. Der Input über die Vulva hat mein Wissen über sie erweitert. B 11. Der Input über die Vulva hat meine Wertschätzung für sie verstärkt. B 12. Die aktiven Verben „aufnehmen“, „umfassen“, „hineinholen“ für die Fähigkeit meines inneren weiblichen Geschlechts haben mich in meinem Gefühl für meinen weiblichen Körper gestärkt. + E
---	--	--	--

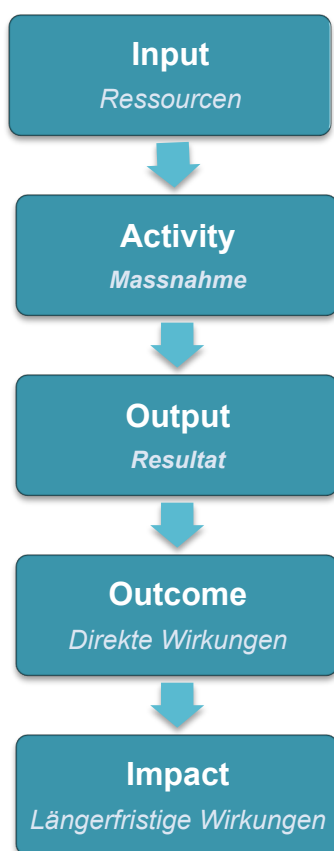
7 Methodisches Vorgehen

7.1 Theory of Change

Dieses Kapitel stellt die aus der Entwicklungsarbeit stammende Theory of Change vor, eine Methode zur Planung und wirkungsorientierten Evaluation von Projekten, die sozialen Wandel mitgestalten. Durch eine Wirkungsevaluation kann in der vorliegenden Masterarbeit exemplarisch gemessen werden, welche voraussichtlichen Lerneffekte die Körperübungen des Kurses „lustvoll sexuell“ bei den Teilnehmerinnen erzielen. Nachfolgend wird die Theory of Change erklärt, die vorliegende Masterarbeit in das methodische Wirkungsmodell überführt und Ziele zur Wirkungsevaluation festgelegt.

7.1.1 Wirkungsmodell sozialen Wandels

Sozialer Wandel ist ein Prozess, in dem Menschen individuell und als Gemeinschaft allgemein gültige Werte und Ideen verändern oder in dem sich gänzlich neue Formen und alte dabei aufgegeben werden. (Serrat, 2017) Ein solcher Prozess ist komplex und wird



meist in einem gesamtgesellschaftlichen Zusammenspiel von kulturellen, demografischen, wirtschaftlichen, ökologischen, politischen, religiösen, wissenschaftlichen und technischen Faktoren vorwärtsgetrieben (Serrat, 2017).

In der Entwicklungshilfe wird Fortschritt und damit Veränderung auf humanitärer, wirtschaftlicher und sozialer Ebene aufgrund von Bedürfnissen einer Zielgruppe angestrebt. Entwicklungshilfe ist deshalb angehalten, langfristig und mittelfristig wirksame Ergebnisse zu erzielen. Eine Methode, um von einem übergeordneten Entwicklungsziel zu Resultaten zu gelangen, ist die Theory of Change. Sie wird für die Planung, Durchführung und Evaluation von Projekten verwendet und zeigt die Wirkungen einer Massnahme. Damit ist die Theory of Change gleichzeitig eine spezifische Form eines Wirkungsmodells, das aus dem Projektplanungsprozess hervorgeht (s. links).

Abb.5 Prozesskette Wirkungsmodell

Dieses Flussdiagramm, das die gesamte Prozesskette zusammenfasst, soll auf die vorliegende Masterarbeit angewandt werden.

Planung der Wirkungsziele

Ausgangspunkt ist die Frage, welche längerfristigen Wirkungen das gesamte Projekt erreichen soll. Daraus wird abgeleitet, durch welche Ressourcen (Input) eine Massnahme konzipiert werden kann (Activity), die ein konkretes Resultat realisiert (Output). Durch die durchgeführte Massnahme und das konkrete Resultat

entstehen Wirkungen: direkte (Outcome) und längerfristige (Impact). Diese sollen bei einer bestimmten Zielgruppe die beabsichtigten Veränderungen herbeiführen. Der gesamte Prozess untersteht übergeordneten Entwicklungszielen, die sozialen Wandel beabsichtigen.

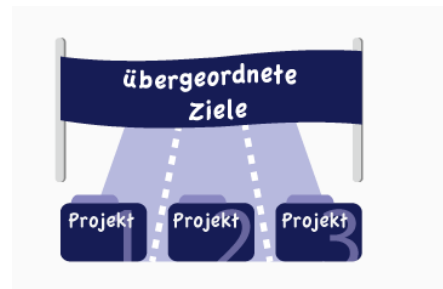


Abb. 6 übergeordnete Ziele (ZEWO, 2019)

7.1.2 Überführung

Übergeordnete Ziele

Eingangs dieser Arbeit wurde aufgezeigt, dass die sexuellen Rechte von Frauen auf Gleichstellung, Bildung und Information sowie Selbstbestimmung erst teilweise erfüllt werden. Dadurch ist die Gewährleistung der sexuellen Gesundheit von Frauen hinsichtlich einer erfüllten, lustvollen Sexualität noch nicht erreicht.

Input (Ressourcen)

Aus der Literatur wurde zusammengetragen, weshalb ein körperorientiertes Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung für heterosexuelle Frauen zur Förderung ihrer sexuellen Gesundheit berechtigt ist. Der Kurs „lustvoll sexuell“ wurde konzipiert. Für die verantwortungsvolle und kompetente Leitung eines solchen Kurses sind sowohl fundierte didaktische Kenntnisse und im besonderen eigene Qualifikationen im Bereich der Körperarbeit erforderlich (Sparmann, 2018).

Als zweites, neben der Literatur, gehört die Verfasserin dieser Arbeit zu den Ressourcen. Als Studierende im Mastersemester Sexologie ISP verfügt sie neben sexualwissenschaftlichem auch sexualberaterisches Fachwissen der Ausrichtung Modell Sexocorporel und kann erste Erfahrungen in der Sexualberatung aufweisen. Weiter besitzt sie einen Bachelor of Arts in Primary Education, zehn Jahre Erfahrung als Klassenlehrerin auf der Primarstufe und ein Ergänzungsstudium in Bewegung und Sport der Pädagogischen Hochschule Zürich. In der Erwachsenenbildung hat sie Erfahrung in der Ausbildung von Studierenden der Pädagogischen Hochschule Zürich gesammelt. Persönlich schult sie sich in verschiedenen Settings in ihrer eigenen Achtsamkeitspraxis. Damit ist die erforderliche fachliche Kompetenz für die Durchführung des Kurses „lustvoll sexuell“ gegeben.

Activity (Massnahme)

Als Massnahme folgt daraus das mittels dieser Masterarbeit *Körperorientierte Übungen zu genitaler Wahrnehmung und sexueller Lust in der sexuellen Erwachsenenbildung* konzipierte Bildungsangebot, der Kurs „lustvoll sexuell“. Die Autorin der vorliegenden Arbeit ist durch ihre pädagogischen und sexualberaterischen Ausbildungen befähigt, den Kurs in der Rolle der Kursleiterin durchzuführen.

Output (Resultate)

Nach der Durchführung des Kurses sind die Teilnehmerinnen gemäss den unter Punkt fünf hergeleiteten und unter Punkt sechs ausgearbeiteten Zielen geschult. Dieses Resultat (geschulte Teilnehmerinnen nach Lernzielen s. oben) kann mit einer *Leistungsmessung* des Kurses erfasst werden. Da der Kurs beabsichtigt, direkte oder längerfristige Wirkungen, Haltungs- oder Verhaltensänderungen bei der Zielgruppe zu erreichen, kann auf das Resultat der geschulten Teilnehmerinnen aufbauend eine *Wirkungsmessung* erfolgen.

7.2 Wirkungsevaluation

Die direkten, kurzfristigen Wirkungen müssen der durchgeführten Massnahme, hier dem Kurs „lustvoll sexuell“, zugeschrieben werden können (Projektziel). Das Ziel des Projekts auf der Impact-Ebene wird als *Oberziel* bezeichnet. Das Oberziel beschreibt die langfristigen Wirkungen, Haltungs- oder Verhaltensänderung die durch das Projekt (mit)ausgelöst werden sollen.

Ebene	Inhalt	Ziele
Output	von Massnahme (Activity) erbrachte <i>Dienstleistungen</i> , <i>Produkte</i> , <i>Resultate</i> → <i>Leistungsmessung nach</i> <i>Kursdurchführung</i>	Lernziele ➤ <i>mehr Wissen über Genital, positiver Bezug</i> ➤ <i>positive Haltung zu lustvoller weiblicher Sexualität</i>
Outcome	direkte, kurzfristige Wirkungen bei der Zielgruppe	Projektziel ➤ <i>Verbesserte genitale Wahrnehmung durch Körperübungen</i>
Impact	mittelbare, längerfristige Wirkungen für die Gemeinschaft	Oberziel ➤ <i>Mehr sexuelle Lust durch verbesserte genitale Wahrnehmung</i>

Zusammengefasst: *Durch ein Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung verbessert sich die genitale Wahrnehmung der Teilnehmerinnen und das vermittelte Wissen über die Anatomie des weiblichen Geschlechts stärkt ihren genitalen Selbstbezug. Durch diese Inhalte wird längerfristig das sexuelle Lusterleben verbessert.*

Damit werden die oben genannten sexuellen Rechte von heterosexuellen Frauen gestärkt und ihre sexuelle Gesundheit gefördert.

Daraus gehen folglich zwei Erhebungen hervor: Eine Messung der Leistungen des Kurses und eine Messung der Wirksamkeit der Körperübungen hinsichtlich einer verbesserten genitalen Wahrnehmung. Längerfristige Wirkungen auf der Impact-Ebene können nicht erhoben werden, da es sich bei dieser Masterarbeit um ein Pilotprojekt eines Kurses in der genitalen Wahrnehmungsförderung handelt. Für die vorliegende Masterarbeit resultiert folgendes Wirkungsmodell:

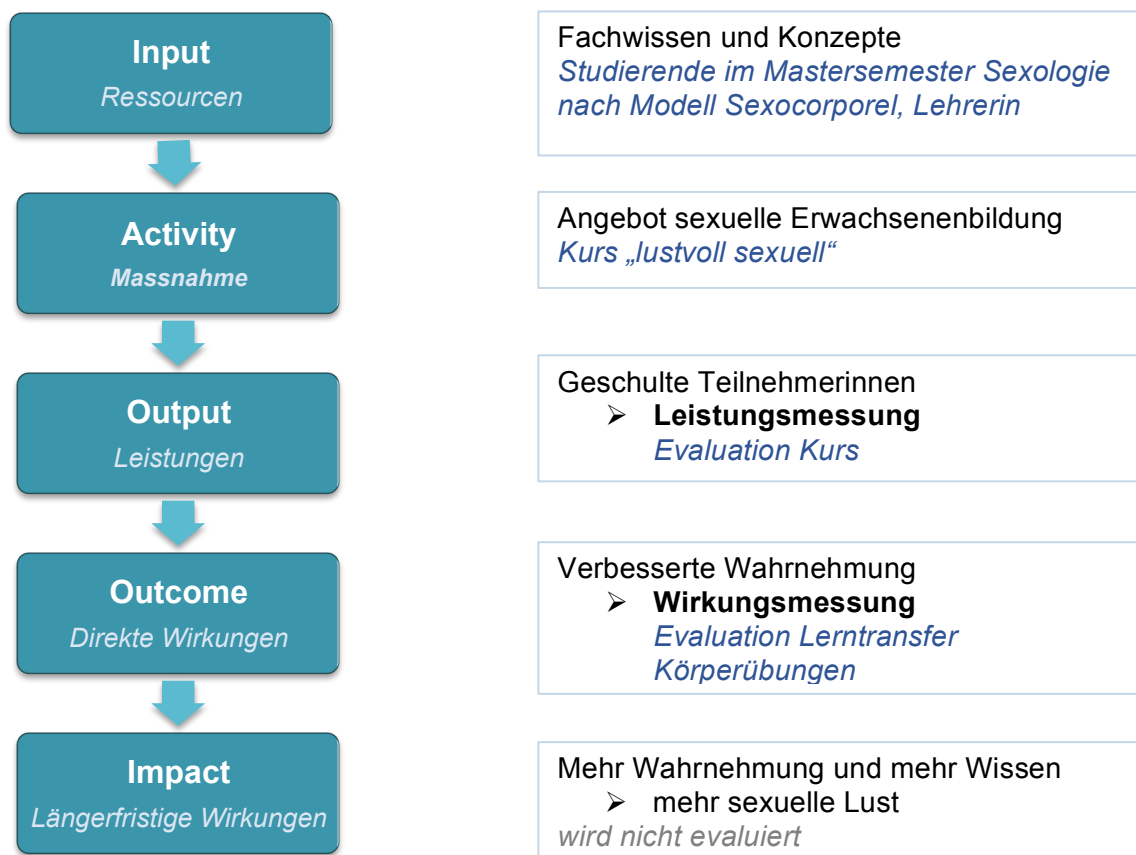


Abb.7 Wirkungsmodell Masterarbeit

Es folgt die Darstellung der Datenerhebung.

7.3 Datenerhebung

Für die Erhebung der Daten wurde ein Fragebogen nach einem Mixed-Methods-Untersuchungsdesign entwickelt. Die Analyse konzentriert sich auf das mit dem standardisierten Messinstrument Deutsches Lerntransfer-System-Inventar GLTSI quantitativ erhobene Datenmaterial. Ausgewertet wurden die Daten mit dem Statistik- und Analyseprogramm SPSS und im Ergebnisteil in einer Deskriptivstatistik abgebildet und erläutert. Die qualitativ erhobenen Daten (Fragebogen Teile D und E) wurden nicht ausgewertet, sondern werden in der Diskussion thematisch ergänzend beigezogen.

7.3.1 Fragebogen

Nachfolgend wird dargelegt, wie der Fragebogen zur Evaluation des Kurses und zur Evaluation der Wirksamkeit der Körperübungen aufgebaut wurde. Der Prozesskette der Theory of Change folgend, ergeben sich aus dem Output (Kurs) und dem Outcome (Körperübungen) zwei unterschiedliche Bereiche der Datenerhebung.

Aufbau

Der Fragebogen besteht aus den fünf Teilen A, B, C, D, E, wovon die Teile A bis C Daten quantitativ erheben und die beiden Teile D und E qualitativ. [vgl. Anhang III].

Die ersten beiden Teile A und B ermitteln die Leistungen des Kurses bezüglich Wissensvermittlung, Haltungen und Zufriedenheit (Output). Die Wirkungsmessung (Outcome) hinsichtlich der verbesserten Körperwahrnehmung wird im Teil C erhoben. Dieser erste Teil des Fragebogens besteht aus Aussagen, deren Zutreffen von der jeweiligen Kursteilnehmerin anzugeben ist. Die Antworten werden auf einer fünfstufigen Likert-Skala von 1 (*trifft überhaupt nicht zu bzw. sehr unzufrieden*) bis 5 (*trifft völlig zu bzw. sehr zufrieden*) bewertet. Der Lerntransfer hinsichtlich der verbesserten Körperwahrnehmung (C) wird mit dem standardisierten Messinstrument Deutsches Lerntransfer-System-Inventar GLTSI erhoben.

Mit je vier offenen Fragen werden in den Teilen D und E des Fragebogens Potentiale und Risiken des Kurses aus Sicht der Teilnehmerinnen erfragt (D) und sie geben an, welche persönlichen Veränderungen sie bei sich feststellen (E).

7.3.2 Evaluation Kurs (Output)

Der Inhalt des Kurses „lustvoll sexuell“ richtet sich nach den oben ausgeführten Lernzielen. Die Items zur Evaluation des Wissenszuwachses, dem positiven genitalen Selbstbezug und den positiven Haltungen sind demzufolge entlang dieser Lernziele formuliert. Sie werden unten ausgeführt. Zudem wurden die Teilnehmerinnen zu ihrer Zufriedenheit mit dem Kurs befragt (A) und geklärt, wo Verbesserungspotential (E) besteht.

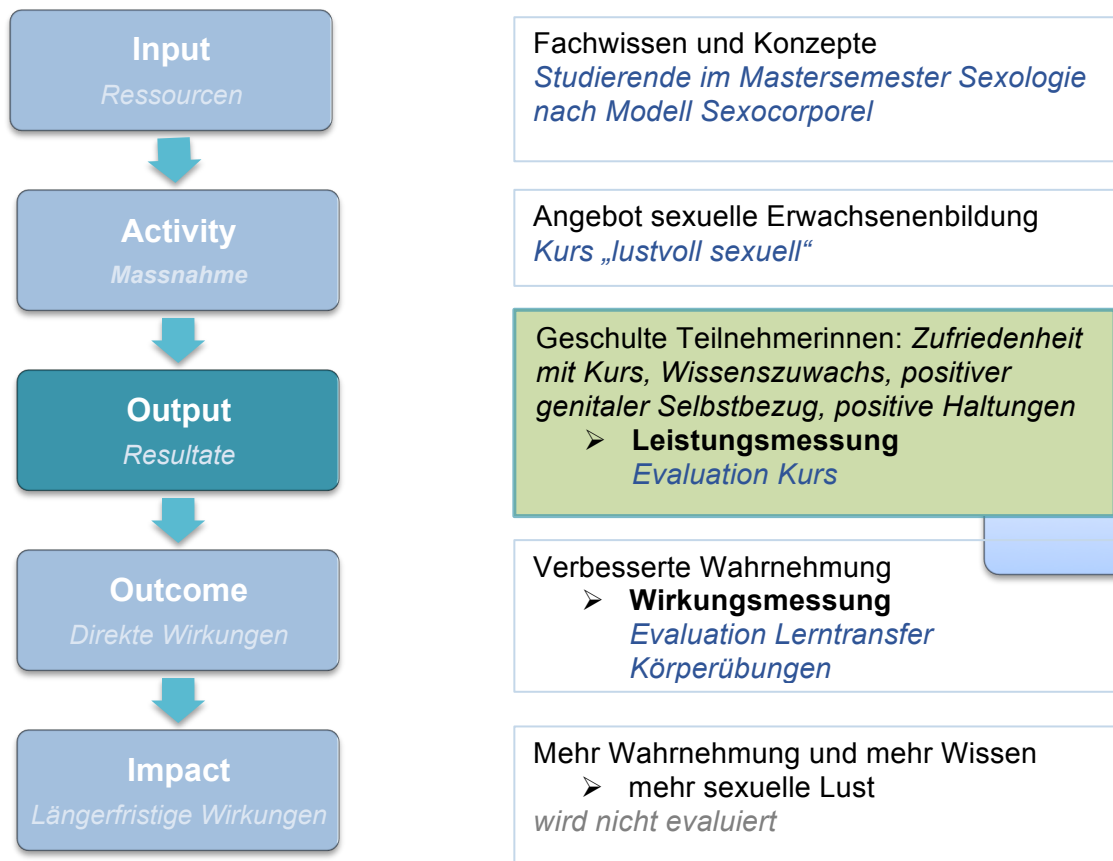


Abb.8 Evaluation Output

A Allgemeines

Die *allgemeine Zufriedenheit* der Teilnehmerinnen mit dem Kurs wurde in vier Items ermittelt. Bei einem Item gaben sie ihre allgemeine Einschätzung zu ihrem Lernzuwachs an. Zwei Items erfassten ihre Einstellung zu einem Angebot der sexuellen Bildung. In der Skala der allgemeinen Kursauswertung wurden die beiden Items bezüglich sexueller Bildung nicht eingeschlossen, da sie etwas anderes messen.

Weiter gaben die Kursteilnehmerinnen in fünf Items Auskunft über ihre Zufriedenheit mit *Raum, Material und Medien* und wurden in einem dritten Teil in fünf Items über ihre

Zufriedenheit mit der *Kursleitung* befragt. Je ein Item ermittelte, ob eine positive Haltung zu Sexualität vermittelt wurde und ob offenes Sprechen über Sexualität ermöglicht wurde.

B Kursinhalt

Im Teil B bewerteten die Teilnehmerinnen allgemein den *Schwierigkeitsgrad* des Kursinhalts und den *Aufbau* der Veranstaltungen. Anschliessend gaben sie zu den einzelnen *Kurselementen*, die sich nach den oben formulierten Lernzielen richteten, Rückmeldungen. Aus fünf Items wurde eine Skala gebildet, die ermittelt, wie sehr die *Körper- und Achtsamkeitsübungen* den Teilnehmerinnen gefielen und sie dabei unterstützten ihr inneres Geschlecht, ihre Beckenbodenmuskeln und einsetzende Erregung wahrzunehmen.

Sieben Items wurden zur Skala *Wissensvermittlung und positiver Selbstbezug* zusammengefasst. Hier gaben die Kursteilnehmerinnen an, wie sehr die Bio-Facts und der Input über die Vulva ihr Wissen über ihr inneres und äusseres Geschlecht erweiterten und sich dadurch ihre Wertschätzung für ihr inneres und äusseres Geschlecht verstärkte. Ebenso wurden sie gefragt, ob die aktiven Verben „aufnehmen“, „umfassen“, „hineinholen“ als Beschreibung für die Fähigkeit ihrer Vagina sie in ihrem Gefühl für ihren biologisch weiblichen Körper bestärkte.

D Potential Kurs„lustvoll sexuell“ als Erwachsenenbildungsangebot und E Veränderungen/Entwicklungen und Anregungen

Die Teile D und E des Fragebogens erhielten je vier offene Fragen. Die Teilnehmerinnen wurden gefragt, für wen sich ihrer Meinung nach der Kurse *eignet*. Zudem erklärten sie, was sie für die grösste *Stärke* des Kurses halten und was aus ihrer Sicht ein *Risiko* ist.

Im Teil E fanden die Teilnehmerinnen Platz *Veränderungen*, die sie bei sich persönlich feststellten, mitzuteilen und offen zu formulieren, was sich bei ihnen durch die Vorstellung von ihrer Scheide als aktiv aufnehmendem, sexuell kraftvollem Organ veränderte.

Abschliessend wurden sie gefragt, welche *weiteren Themen* sie interessieren würden und was sie *anders machen* würden. Der Fragebogen schloss mit dem Punkt *Sonstiges*.

7.3.3 Evaluation Körperwahrnehmung (Outcome)

Outcome bezeichnet die voraussichtlich oder tatsächlich erreichten kurz- und mittelfristigen Wirkungen der Outputs einer Massnahme. Die geschulten Kursteilnehmerinnen erlernten neue Körperübungen, die ihre genitale Wahrnehmung verbessern soll. In diesem Teil der Evaluation geht es um den Lerntransfer, um die voraussichtliche Wirkung durch das neu Gelernte.

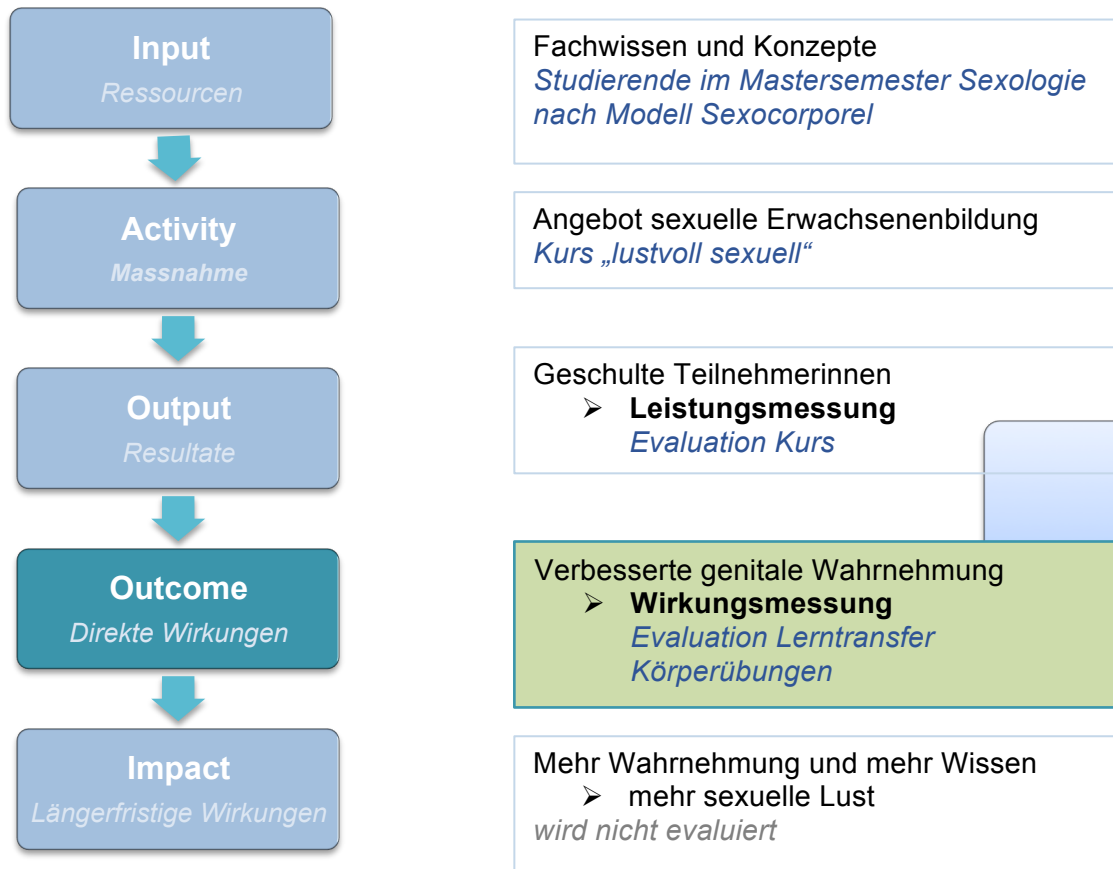


Abb.9 Evaluation Outcome

Für die Auswertung dieses Ziels wurden Items aus sieben Skalen des Deutschen Lerntransfer-System-Inventar-Fragebogens angepasst, einem standardisierten Messinstrument zur Erhebung des Lerntransfers nach einer Weiterbildungs-/ Trainingseinheit. Der voraussichtliche Lerntransfer der Teilnehmerinnen wurde im Teil C des Fragebogens abgefragt. Im nächsten Abschnitt werden das Deutsche Lerntransfer-System-Inventar GLTSI und seine Adaption erläutert.

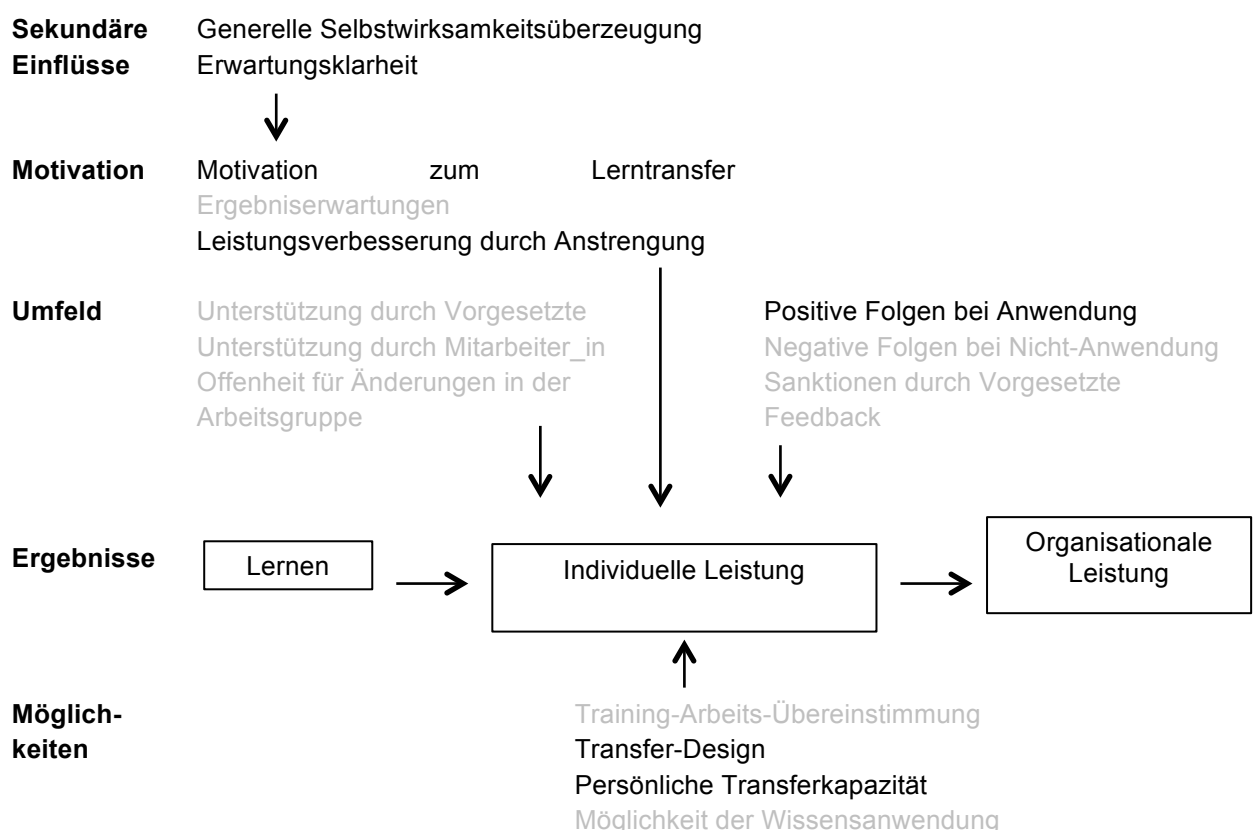
Deutsches Lerntransfer-System-Inventar GLTSI

Wird in einem Unternehmen eine Weiterbildungsmassnahme für die Mitarbeitenden organisiert, interessiert den Arbeitgeber die Wirksamkeit dieses Trainings. Lernen und

Lerntransfer, also die Anwendung und Generalisierung neuen Wissens und neuer Fähigkeiten bei der Arbeit werden als erfolgskritische Faktoren in der Personalentwicklung eingestuft (Hinrichs, 2016). Bei einer prozessbezogenen Evaluation eines Trainingsprogramms geht es darum, förderliche und hinderliche Faktoren zu identifizieren, die dazu führen, dass ein Trainingsprogramm wirkt oder nicht wirkt. So können Bedingungen geschaffen werden, um Weiterbildungsmaßnahmen effektiver zu machen (Kauffeld, Bates, Holton, & Müller, 2008). Ein Instrument zur Erfassung des Lerntransfers ist das validierte Deutsche Lerntransfer-System-Inventar (GLTSI). Das GLTSI basiert auf einem prozessorientierten Verständnis zur Erfassung der transferrelevanten Faktoren in ihrer Gesamtheit und in ihrem Wirkungsgefüge (Hinrichs, 2016).

Adaptiert für die (Weiter-)Bildungseinheit der vorliegenden Masterarbeit, bietet es sich als Instrument für die Wirkungsmessung an. Wird das GLTSI in einem Unternehmen zur Erhebung der möglichen organisationalen Leistungsverbesserung verwendet, wird hier stellvertretend für *Leistungsverbesserung Körperwahrnehmung* angenommen. Einzelne Items werden dementsprechend angepasst. Zunächst wird gezeigt, welche Faktoren übernommen werden (schwarz) und welche entfallen (grau).

Abb 10.: Konzeptuelles Modell des GLTSI (Kauffeld et al., 2008, S.52)



Adaption

Das Deutsche Lerntransfer-System-Inventar erfasst 16 transferrelevante Faktoren, welche das individuelle Lernen beeinflussen. Sie werden unterteilt in trainingsspezifische Faktoren, durch welche das spezifische Trainingsprogramm bewertet wird und generelle Erfolgsfaktoren, welche die generelle Erfahrung der Trainingsteilnehmer_innen mit Trainingsprogrammen erfassen. Das konzeptionelle Modell oben veranschaulicht, nach welchen Einflussbereichen die Faktoren gruppiert sind, die in ihrer Gesamtheit auf die individuelle Lernleistung wirken. Für die Erhebung der Wirkung des Lerntransfers dieser Arbeit entfallen alle Faktoren, welche eine_n Vorgesetzte_n, Mitarbeitende_n oder sonstige Leistungen von Dritten vorsehen. Sie sind in der Abbildung grau markiert.

Aus der Klärung der einzelnen Faktoren ergeben sich für die Erhebung des Lerntransfers der vorliegenden Arbeit fünf Skalen mit trainingsspezifischen Faktoren, namentlich *Erwartungsklarheit*, *Motivation zum Lerntransfer*, *Transfer-Design*, *Positive Folgen bei Anwendung* und *persönliche Transferkapazität*, sowie zwei Skalen, die generelle Erfolgsfaktoren erfassen, die Skalen *Generelle Selbstwirksamkeitsüberzeugung* und *Leistungsverbesserung durch Anstrengung*. Mit diesen sieben Skalen werden insgesamt 25 Items erfasst.

Für eine Überführung des GLTSI aus seinem Arbeitskontext zur Erfassung der im Kurs „lustvoll sexuell“ bearbeiteten Konstrukte wurden acht Items aus vier Skalen adaptiert. So wurde in der Skala *Erwartungsklarheit* das Konstrukt ‚Arbeit‘ in ‚Verbesserte Wahrnehmung im Geschlecht‘ umbenannt und ‚berufliche Entwicklung‘ zu ‚sexuelle Erregung besser wahrnehmen‘ umformuliert.

In der Skala *Motivation* wurde ‚Produktivitätssteigerung‘ angepasst zu ‚Spielmöglichkeiten mit meiner genitalen Wahrnehmung‘ und ‚bessere Arbeitsbewältigung‘ umformuliert zu ‚positive Auswirkungen auf mein sexuelles Erleben‘.

Drei Items der Skala *positive Folgen bei Anwendung* wurden angepasst: ‚Gehaltserhöhung‘ wurde zu ‚mehr sexuelle Lust‘, ‚persönliche Belohnung‘ zu ‚den Sex mehr genießen‘ und ‚generelle Belohnung‘ zu ‚allgemein mehr Spass an Sexualität‘.

Eine letzte Anpassung erfolgte in der Skala *Leistungsverbesserung durch Anstrengung*. Hier wurde für ‚Produktionsförderung‘ ‚mehr Lust‘ ermittelt.

Im nachfolgenden Kapitel werden die Stichprobe und der Feldzugang beschrieben. Es folgt die Darstellung der Ergebnisse.

8 Ergebnisse

8.1 Feldzugang

Nach der Organisation des Raumes ‚Salon du Yoga‘ in Uster im August 2019 wurde ein Einladungsschreiben verfasst und dieses in einem ersten Schritt in Uster in Gynäkologie-Praxen, im Spital, in verschiedenen Yoga-Studios sowie im Salon du Yoga selbst aufgelegt und auf dessen Facebook-Seite geteilt. Nach wenig Resonanz wurden die analoge und digitale Form und Zone der Bewerbung ausgedehnt: So erfolgte die Erstellung einer Homepage www.lustvoll-sexuell.jimdosite.com mit entsprechendem Flyer. Dieser wurde auf den Facebook-Seiten des Salons und der Autorin aufgeschaltet, über das persönliche digitale Netz gestreut, ausgedruckt und in der Bibliothek in Uster sowie verschiedenen Yoga-Salons in Zürich aufgelegt. Auf der Zürcher Stadtseite RonOrp erfolgte eine Aufschaltung unter Markt > Gesundheit & Entspannung > Coaching & Therapie. Der RonOrp-Redaktion fiel dieser Post auf, worauf der Flyer und die Kursausschreibung im Stadtnewsletter erschienen. Erst diese Verbreitung erreichte genügend Interessentinnen.

Bis zu diesem Zeitpunkt gestaltete sich die Anwerbung von Teilnehmerinnen als sehr schwierig, weshalb die Eintrittskriterien gelockert wurden. Waren zunächst heterosexuelle Frauen zwischen 30 und 45 Jahren gesucht, die seit mindestens drei Jahren in einer Partnerschaft leben, wurden die Angaben zu Alter und Beziehungsdauer zunächst abgeschwächt („wenn möglich“) und entfielen schliesslich.

Der Kurs „lustvoll sexuell“ ist für sechs bis sieben Teilnehmerinnen konzipiert. Die vier Kursabende von je 90 Minuten waren für vier Freitagabende im September/Oktober 2019 terminiert. Eine Teilnehmerin tauchte nie auf, eine zweite meldete sich nach dem ersten Kursabend ab („unpassender Zeitpunkt“). Da so nur vier Teilnehmerinnen verblieben, sich aber insgesamt gegen zwanzig Interessentinnen gemeldet hatten, wurde im November 2019 ein zweiter Kurs organisiert und durchgeführt. Dieser war mit sieben Teilnehmerinnen voll besetzt.

8.2 Stichprobe

Die Stichprobe setzt sich zusammen aus elf Teilnehmerinnen. Im ersten Kursdurchgang (Sept-Okt 2019) nahmen vier Personen teil, am zweiten Kursdurchgang (Nov 2019) sieben. Alle Teilnehmerinnen gaben an, biologisch weiblichen Geschlechts zu sein.

Das Alter der Kursteilnehmerinnen lag zwischen 25 und 39 Jahren, etwas mehr als die Hälfte (sechs) Teilnehmerinnen waren zwischen 32 und 35 Jahren alt. Neun der elf Teilnehmerinnen leben in einer heterosexuellen Beziehung. Die Beziehungsdauer lag zwischen zwei Jahren und zehn Jahren und sechs Monaten. Eine klare Mehrheit (sieben)

lebt zwischen zwei Jahren und drei Jahren und einem Monat in dieser Beziehung. Eine Teilnehmerin hat eine Tochter (15 Monate alt).

Die meisten Teilnehmerinnen entschlossen sich aus Neugier zur Teilnahme und erwarteten Informationen über die weibliche Sexualität, das Geschlecht und seine Erregbarkeit sowie Unterstützung bei der körperlichen Wahrnehmung des eigenen Lustempfindens. Sieben sahen die Einladung auf RonOrp, jemand auf Facebook, drei kamen über eine persönliche Empfehlung.

Eine Mehrheit der Teilnehmerinnen (sieben) hat mittel bis viel Erfahrung mit Yoga, Meditation oder Körpertherapie. Nur eine Teilnehmerin hat Erfahrung mit Sexualberatung, Sexualtherapie oder sexueller Bildung. Knapp die Hälfte der Teilnehmerinnen (fünf) gab an, zufrieden oder sehr zufrieden mit ihrer Sexualität im Allgemeinen zu sein. Etwas weniger als die Hälfte (fünf) gab an, eher zufrieden zu sein. Eine Teilnehmerin ist eher zufrieden mit ihrer Sexualität im Allgemeinen. Bis auf zwei Teilnehmerinnen gaben alle Frauen an, eher zufrieden (vier) oder zufrieden (fünf) damit zu sein, wie sie sich in ihrer Lust erleben. Eine Teilnehmerin ist damit sehr zufrieden, eine unzufrieden.

Alle Teilnehmerinnen unterschrieben eine durch die Hochschule Merseburg geprüfte Einwilligungserklärung zur Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten für Forschungszwecke [vgl. Anhang I]. Ein Pre-Fragebogen erhob demografische Angaben, war psychoedukativ gestaltet und aktivierte das Vorwissen [vgl. Anhang II,V].

8.3 Datenauswertung

8.3.1 Kursauswertung allgemein

Wie in Tabelle 1 abgebildet, war die Zufriedenheit der Teilnehmerinnen mit dem Kurs allgemein, der Infrastruktur und der Kursleitung sehr hoch.

Tab. 1: *Skalen Fragebogen A Kursauswertung allgemein*

Skala	Anzahl Items	<u>M</u>	<u>SD</u>	α
Kurs allgemein	5	4.42	0.31	.84
Raum, Material, Medien	5	4.60	0.10	.83
Kursleitung	5	4.84	0.10	.68

Anmerkung. N = 11; M = Mittelwert; SD = Standardabweichung; α = Interne Konsistenz.

Tabelle 2 beschreibt die Zufriedenheit der Teilnehmerinnen mit dem Kurs. Sie gaben an, durch den Kurs viel gelernt zu haben. *Ich hatte Freude am Kurs* erreichte den höchsten Wert. Die Teilnehmerinnen könnten sich vorstellen, an weiteren Kursen teilzunehmen.

Tab. 2: Skala Kurs allgemein	M	SD
Insgesamt war ich mit dem Kurs sehr zufrieden.	4.45	0.52
Ich würde den Kurs weiterempfehlen.	4.45	0.52
Durch den Kurs habe ich viel gelernt.	3.90	0.70
Ich hatte Freude am Kurs.	4.73	0.47
Ich könnte mir vorstellen, an weiteren solchen Kursen teilzunehmen.	4.55	0.52

In Tabelle 3 ist zu sehen, dass es der Kursleitung gelungen ist, eine angenehme Lernatmosphäre herzustellen und offenes Sprechen über Sexualität zu ermöglichen. Weiter waren die Teilnehmerinnen der Meinung, die Kursleiterin kenne sich im Thema sehr gut aus. Sie schätzten die verschieden vermittelten Inhalte und fühlten sich durch die Kursleiterin motiviert.

Tab. 3 Skala Kursleitung	M	SD
Die Kursleiterin kennt sich im Thema gut aus.	4.91	0.30
Die Kursleiterin hat eine angenehme Atmosphäre hergestellt.	4.91	0.30
Die Kursleiterin setzte verschiedene Lehr- und Lernmittel ein.	4.73	0.47
Die Kursleiterin hat eine positive Haltung zu Sexualität vermittelt.*	5.00	0.00
Die Kursleiterin hat offenes Sprechen über Sexualität ermöglicht.	4.91	0.30
Ich fühlte mich durch die Kursleiterin motiviert.	4.73	0.47

Anmerkungen: . *Item wurde wegen fehlender Varianz ausgeschlossen

8.3.2 Auswertung Kursinhalt

Tabelle 4 zeigt, dass die Körper- und Achtsamkeitsübungen den Teilnehmerinnen gefielen und sie bei der Wahrnehmung in ihrem Geschlecht unterstützen. Ebenfalls positiv bewerteten sie die Bio-Facts und gaben an, dass diese sie in ihrer Wertschätzung für ihr Geschlecht bestärkten.

Tab. 4: Skalen Fragebogen B Kursinhalt

Skala	Anzahl Items	M	SD	α
Körper- und Achtsamkeitsübungen	5	4.20	0.22	.75
Wissensvermittlung und positiver Selbstbezug	7	4.40	0.28	.72

Anmerkung. N = 11; M = Mittelwert; SD = Standardabweichung; α = Interne Konsistenz.

Die Unterschiede bei der Einschätzung der einzelnen Übungsformate fielen gering aus, wie Tabelle 5 zeigt. Die Achtsamkeitsübungen ohne Bewegung bewerteten die Teilnehmerinnen als geringfügig angenehmer als die Körperübungen mit Bewegung. Sie waren der Ansicht, dass die Körper- und Achtsamkeitsübungen sie dabei unterstützen, ihr Geschlecht, ihre Beckenbodenmuskeln und ihren Erregungsreflex wahrzunehmen. Die Wahrnehmung des Erregungsreflexes durch die Körper- und Achtsamkeitsübungen war etwas schwächer als die des Geschlechts und der Beckenbodenmuskeln.

Tab. 5 Skala Körper- und Achtsamkeitsübungen	M	SD
Die Achtsamkeitsübungen haben mir gefallen (im Sitzen/Gehen/Liegen, ohne Bewegung).	4.45	0.52
Die Körperübungen haben mir gefallen (im Sitzen/Gehen/ Liegen, mit Bewegung).	4.36	0.50
Die Achtsamkeitsübungen haben mich unterstützt, mein Geschlecht besser wahrzunehmen.	4.18	0.60
Die Körperübungen haben mich unterstützt, meine Vagina/meine Beckenbodenmuskeln besser wahrzunehmen.	4.09	0.70
Die Körperübungen haben mich unterstützt, meinen Erregungsreflex wahrzunehmen.	3.90	0.83
Die Achtsamkeitsübungen haben mich unterstützt, mein Geschlecht besser wahrzunehmen.	4.18	0.60

Tabelle 6 zeigt, wie die Elemente der Wissensvermittlung bewertet wurden und wie sie den positiven Selbstbezug stärkten. Heraus ragt der Input über die Vulva, der den meisten Teilnehmerinnen sehr gut gefiel. Die Bio-Facts schätzten die Teilnehmerinnen ebenfalls als sehr positiv ein. Sie waren der Ansicht, dass diese ihr Wissen über ihre Vagina erweiterten und ihre Wertschätzung für sie verstärkten.

Ihr Wissen und ihre Wertschätzung für die Vulva erhöhte sich ebenfalls, die aktiven Verben als Bezeichnungen für die Fähigkeit ihres inneren weiblichen Geschlechts bestärkten sie in ihrem Körpergefühl.

Tab. 6 <i>Skala Wissensvermittlung / positiver Selbstbezug</i>	M	SD
Die Blöcke mit den Bio-Facts (Wissensvermittlung) haben mir gefallen.	4.64	0.50
Der Input über die Vulva hat mir gefallen.	4.91	0.30
Die Bio-Facts haben mein Wissen über mein inneres Geschlecht (Vagina) erweitert.	4.36	1.02
Die Bio-Facts haben meine Wertschätzung für mein inneres Geschlecht (Vagina) verstärkt.	4.09	1.04
Der Input über die Vulva hat mein Wissen über sie erweitert.	4.27	1.01
Der Input über die Vulva hat meine Wertschätzung für sie verstärkt.	4.27	1.01
Die aktiven Verben „aufnehmen“, „umfassen“, „hineinholen“ für die Fähigkeit meines inneren weiblichen Geschlechts haben mich in meinem Gefühl für meinen weiblichen Körper gestärkt.	4.27	0.79

Bei der Frage, was ihnen nicht gefiel, wurde je einmal Achtsamkeitsübung im Sitzen, im Liegen, Körperübung im Sitzen und Gehen angekreuzt. Eine Person fand, die Übungen waren manchmal zu schnell angeleitet. Die Daten der Auswertung der Evaluation befinden sich im Anhang. [vgl. Anhang VI]

8.3.3 Auswertung Lerntransfer

Wie in Tabelle 7 aufgeführt, wurde der Lerntransfer im Vergleich zum Original-GLTSI als sehr hoch eingeschätzt. Ein Signifikanztest zum Vergleich der Studien hätte aufgrund der geringen Stichprobe in der vorliegenden Arbeit jedoch wenig Sinn gemacht. Die Teilnehmerinnen glaubten durch die Körperübungen ihr Geschlecht und ihre sexuelle Erregung besser wahrnehmen zu können, durch die verbesserte Wahrnehmung eher mehr sexuelle Lust zu empfinden und durch die verbesserte Wahrnehmung den Sex eher mehr zu genießen.

Unterschiedlich hoch fiel die Reliabilität der einzelnen Skalen aus. Tiefe Werte erzielten die Skalen *Transfer-Design* und *Leistungsverbesserung durch Anstrengung*. Die einzelnen Items sind im Anhang einzusehen. [vgl. Anhang VIa]

Tab. 7: Skalen Fragebogen C Lerntransfer, adaptiert nach GLTSI

Skala	Anzahl Items	<u>M</u>	<u>SD</u>	α
<i>Trainingsspezifische Erfolgsfaktoren</i>				
Erwartungsklarheit	4	3.98	0.16	.64
Motivation zum Lerntransfer	4	4.59	0.06	.74
Transfer-Design	4	4.48	0.29	.53
Positive Folgen bei Anwendung	3	3.97	0.37	.73
Persönliche Transferkapazität	2	4.22	0.19	.82
<i>Generelle Erfolgsfaktoren</i>				
Generelle Selbstwirksamkeitsüberzeugung	4	4.30	0.09	.84
Leistungsverbesserung durch Anstrengung	4	4.14	0.40	.37

Anmerkung. N = 11; M = Mittelwert; SD = Standardabweichung; α = Interne Konsistenz.

In der folgenden Diskussion werden die oben gezeigten Resultate besprochen.

9 Diskussion

9.1 Überprüfung der Ziele

Für Frauen jeder Altersgruppe ist das Wissen um die Vorgänge im weiblichen Körper bedeutsam und stellt eine wichtige Basis für die Wertschätzung des eigenen Körpers dar. Die Vermittlung dieser körperlichen Grundlagen hat daher Auswirkungen auf eine positive Wahrnehmung der Vorgänge im eigenen weiblichen Körper und damit auch auf das Erleben der eigenen weiblichen Sexualität (Weidinger et al., 2007). Wurde das Wissen um die körperlichen Grundlagen im Kurs „lustvoll sexuell“ auf eine Art vermittelt, die einen positiven Bezug zum eigenen inneren Geschlecht gestärkt hat und förderten die Körperübungen die genitale Wahrnehmung?

Es wird aufgegriffen, von welchen Rechten die einzelnen Ziele abgeleitet wurden, damit der Fortschritt diskutiert werden kann.

9.1.1 Wissen und positiver Selbstbezug

Das Recht auf Bildung und Information sieht die gleichberechtigte Sexualerziehung von allen Menschen vor, das Recht auf Gleichstellung, den Schutz vor Diskriminierung aufgrund z.B. des Geschlechts. Im Kurs „lustvoll sexuell“ wurde grundlegendes Wissen über das weibliche Genital vermittelt. Dieser Wissenszuwachs verändert das persönliche Gefühl für den eigenen sexuellen Körper, weshalb diese beiden Ziele in der gleichen Skala erfasst wurden und nicht getrennt diskutiert werden können.

Ziel: In einem Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung lernen Frauen grundlegendes anatomisches Wissen über ihr inneres und äusseres Geschlecht und seine sexuelle Erregbarkeit.

Ziel: In einem Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung wird Frauen eine positive Haltung zu lustvoller, kraftvoller und aktiver weiblicher Sexualität vermittelt. Dazu gehört ein positiver Bezug zum eigenen Geschlecht.

Die Bio-Facts gefielen den Teilnehmerinnen und sie gaben an, dass ein Lernfortschritt stattfand. Daran ist erkennbar, dass die Erwartungen der Teilnehmerinnen bezüglich eines Informationszuwachses über ihr Geschlecht und seine Erregbarkeit erfüllt wurden. Diese Zufriedenheit zeigt, dass die anatomisch-physiologische Wissensvermittlung ein Bedarf dieser Zielgruppe ist. Weiter bestätigt sich, dass sich die Wertschätzung der Teilnehmerinnen für den eigenen Körper durch Vermittlung von körperlichen Grundlagen erhöhte.

Heraus ragt der *Input* über die Vulva, der fast allen Teilnehmerinnen sehr gut gefiel. Beim Input ging es um eine kulturelle Neuerzählung der weiblichen sexuellen Kraft begründet in den Mythen der mächtigen, heilenden, umschlingenden Vulva und Vagina. Dieser Input stärkte die *Wertschätzung* der Teilnehmerinnen für ihre Vulva. Ebenso bestärkend wirkte die Verwendung von *Verben*, die eine *aktive Tätigkeit der Scheide* symbolisieren und ihre Fähigkeiten als aktiv aufnehmendes, sexuell kraftvolles Organ verdeutlichten. Im Sexocorporel wird dieses lustvolle Fantasieren der Fähigkeit des eigenen Geschlechts ‚Erotisierung‘ genannt (Desjardins et al., 2011).

So gaben denn auch drei Frauen im offenen Teil des Fragebogens an, dass sie sich durch diese Vorstellung in ihrer Geschlechterrolle neu positionieren (*„Frau als ebenbürtiger aktiver Teil beim Sex“, „Ich fühle mich weniger als empfangende und passivere Person.“, „Habe mich aus meiner neutralen Ansicht meiner Selbst, zu einer weiblichen Person entwickeln und durch die aufnehmende Scheide, an Kraft gewonnen. Ich kann immer besser Zu meiner Weiblichkeit stehen“*).

Es wuchs die Anerkennung für ihr Genital (*„Mehr liebe dafür, Andersartigkeit anerkennen, neue Beschreibungswörter“, „mehr Selbstvertrauen“*) und die Bereitschaft, sich mit dem eigenen geschlechtlichen Körper auseinanderzusetzen (*„mehr das Gefühl selbst für die eigene Lust verantwortlich zu sein. Ziel mich mehr mit eigenem Geschlecht auseinanderzusetzen + anzufreunden“*).

Die Neuerzählung der Geschlechtsgeschichte von Frauen als sexuell aktiv aufnehmend und potent scheint bei den Teilnehmerinnen grossen Anklang zu finden, verortet sie in ihrer Geschlechterrolle neu und bestärkt sie in ihrem Körpergefühl. In der fortschreitenden Hinwendung zu einem neuen Verständnis des weiblichen Begehrens (Beier et al., 2005) wäre durch weitere Veranstaltungen die Wirkung diese Vorstellung von *aktiver weiblicher sexueller Kraft* zu prüfen. Diese aktive weibliche sexuelle Kraft gründet in der Aktivität der Scheide der Frau, die in sexueller Erregung feucht und weich wird und sich weitet, also ‚viel unternimmt‘ (Weidinger et al., 2007). Das äussere Geschlecht schwillt an. Weiter können sich die die Scheide umgebenden Beckenbodenmuskeln im heterosexuellen Geschlechtsverkehr um den Penis schliessen, diesen ‚zupackend nehmen‘ in der ‚Zirklosion‘ (Adamczak, 2016). ‚Nehmen‘ im Sinne von *aggredi*, aktiv und mit Intensität auf etwas zugehend.

Begriffe als von Menschen abgesteckte Konzepte mit weniger einer realen, denn einer ausgehandelten und vereinbarten Trennschärfe, können sich inhaltlich und in ihrer Bedeutung im Lauf der Zeit ändern. Konzepte wandeln sich nicht nur; einige entstehen neu. Zunächst einmal handelt es sich nur um eines oder mehrere Wörter, an die

Bedeutungen geknüpft sind. Doch da Sprache ein Stück Wirklichkeit mit konstruiert, ist ihre Wirksamkeit nicht zu unterschätzen (Böhm, 2013).

In der pädagogischen Arbeit muss deshalb reflektiert werden, welche Bilder und Vorstellungen mit Begriffen transportiert werden (Böhm, 2013) und wie diese die sexuelle Entwicklung beeinflussen. Unser gesellschaftlich kommuniziertes Bild eines aktiven, durchstossenden Mannes und einer passiven, auf den Mann orientierten Frau erschwert Frauen das Erleben eines weiblichen sexuellen Zugangs (Weidinger et al., 2007). Ihr eigenes Begehren bleibt undefiniert und die Geschlechter werden in ihrer Rolle festgeschrieben und begrenzt. So gehen für beide unzählige Erlebensmöglichkeiten verloren, denn so ist für beide Seiten schwer möglich, den anderen in seiner sexuellen Kraft zu respektieren und Neugierde zu entwickeln (Weidinger et al., 2007). Vielleicht kann ein Begriff wie *aktive weibliche sexuelle Kraft* oder *aktives weibliches sexuelles Begehren* für die pädagogische Verwendung weiter gedacht werden. Als eine mögliche englische Übersetzung wäre *female sexual aggresdi* zu prüfen.

9.1.2 Wahrnehmung

Das Recht auf persönliche Selbstbestimmung fordert ein, dass ein Individuum seine sexuellen Möglichkeiten und sexuelle Lust leben kann.

Ziel: In einem Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung entwickeln Frauen mehr Wahrnehmung in ihrem Genital zur verbesserten Empfindung von sexueller Erregung und Lust.

Die Evaluation des erwarteten Lerntransfers der Körperübungen auf die genitale Wahrnehmung ergab hohe Werte. Damit scheinen Körperübungen eine wirksame Massnahme zu sein, um die Wahrnehmungsfähigkeit für genitale sexuelle Erregung zu fördern. Ob daraus längerfristig ein erhöhtes sexuelles Lustempfinden und genussvollerer Sex erfolgt, ist nicht eindeutig zu erschliessen. So wurde ein tiefer Wert für den Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und Lust in der Skala *Leistungsverbesserung durch Anstrengung* ermittelt. Hier fanden die Teilnehmerinnen nur knapp zutreffend, dass mehr Wahrnehmung zu mehr Lust führt. Andernorts (*Positive Folgen bei Anwendung*) gaben die Teilnehmerinnen jedoch an, dass sie glauben, durch eine verbesserte Wahrnehmung in ihrem inneren Geschlecht mehr sexuelle Lust zu empfinden. Auch die Angaben zur erwarteten Erhöhung des *Spasses an Sexualität/Genusses von Sex* divergierten von zutreffend (*Sex geniessen*) zu knapp zutreffend.

Diese Differenzen könnten an der Formulierung der Items liegen, die aus einem Arbeitskontext stammen und für die Erhebung in einer Weiterbildungs-massnahme der

sexuellen Erwachsenenbildung teilweise schwierig anzupassen waren. Unklar ist, ob Konzepte wie *mehr Lust durch mehr Wahrnehmung* oder *üben verbessert Wahrnehmung* nicht vorhanden sind oder ausgesagt wird, dass Lust bzw. Spass an Sexualität/Genuss von Sex mehr ist als genitale Wahrnehmung. Für zukünftige Forschung wäre eine präzisere Ausarbeitung der Formulierungen angezeigt.

Selbstbestimmung

In der (neo-)emanzipatorischen Sexualpädagogik wird die Autonomie des Subjekts anerkannt: Das Individuum wird als kompetente_r Gestaltende_r der eigenen Sexualität gesehen und in der Fähigkeit zur eigenständigen Gestaltung des sexuellen Lebens unterstützt (Valtl, 1997). Sexuelle Selbstbestimmung wird in einem Bildungsangebot gefördert und geübt, indem Teilnehmende ernst genommen werden. Die Schulung der genitalen Körperwahrnehmung hat zum Ziel, dass die Scheide den Sex genießen lernt und dass für die Frau spürbar wird, was die Scheide will (Weidinger et al., 2007).

Doch eine achtsame Körperwahrnehmung fördert darüber hinaus auch die sexuelle Selbstbestimmung. Die auf den Körper gelenkte Aufmerksamkeit ermöglicht es, die Befindlichkeit im Hier und Jetzt wahrzunehmen, wodurch auch die eigenen Bedürfnisse klarer wahrgenommen werden können (Ernst & Bucher, 1996; Weidinger et al., 2007). Wenn gelernt wird, diese Bedürfnisse wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren, entsteht ein natürliches Verhältnis zum Körper: Er wird angenommen und es wird wertschätzend mit ihm umgegangen (Ernst & Bucher, 1996). Aus dem Körperlernen folgt eine veränderte Haltung zu sich selber, ein innerer Impuls aufmerksamer zu sein auf die Signale des Körpers und auf die eigenen Bedürfnissen und auch Grenzen, diese ernster zu nehmen und selbstbestimmter zu vertreten.

Gelingende Sexualität

Bei der Schulung der genitalen Wahrnehmung geht es um die Ausbildung eines direkteren Kontaktes zum eigenen Körper. Das achtsame Üben unterstützt die Fähigkeit, das im Moment Geschehende zu erleben. Der achtsamere Umgang kann sich längerfristig auch in der Paarsexualität zeigen. Weidinger, Dörfler und Kostenwein verdeutlichen, dass es bei der Lust nicht um Vorspiel, Hauptteil, Nachspiel oder Technik geht, sondern um den Versuch, jede Sekunde zu genießen: *Denn Sex ist eine der wenigen genussvollen Dinge im Leben, wo man nichts denken, nichts planen und nichts erfüllen muss. Sex ist „im Moment sein“* (Weidinger et al., 2007, S.160).

So bemerkt eine Teilnehmerin bei sich *„dass ich wieder mehr mit meiner Vul Vagina in Kontakt bin“* und eine andere beschreibt: *„Veränderung direkt nach dem Kurs: Entspanntheit und Wohlbefinden, in der „Mitte“/ bei sich sein.“*

9.1.3 Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung Kurs „lustvoll sexuell“

Das Recht auf Gesundheit sieht die Erlangung, Förderung und Prävention der geistigen und körperlichen Gesundheit wie auch die Teilhabe am wissenschaftlichen Fortschritt vor.

Ziel: Der Kurs „lustvoll sexuell“ als Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung für heterosexuelle Frauen findet statt.

Für die Erreichung der hergeleiteten Lernziele braucht es einen Rahmen. Ein Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung, hier für heterosexuelle Frauen, kann mit einem entsprechend ausgerichteten Curriculum die sexuelle Gesundheit von Frauen verbessern. Für ein optimales Lern- und Erfahrungsfeld braucht es eine lustfreundliche und sexualitätsbejahende, wertfreie und interessierte Grundhaltung.

Sprechen über sexuelle Themen

Wichtiger als ein Curriculum scheint jedoch der Rahmen an und für sich zu sein: Eine Bildungsveranstaltung für Erwachsene über Sexualität bricht ein Tabu und ein Hauptanliegen der (neo-)emanzipatorischen Sexualpädagogik bzw. sexuellen Bildung ist diese Anti-Tabu-Arbeit (Valtl, 1997). »Bildung geht es nicht immer um das Vermitteln neuer Informationen. Aber an einem bedeutungsvollen, ehrlichen Gespräch über Sexualität teilzuhaben ist immer noch ausserordentlich tabu (May, 2016).

Dieser offene Austausch, die „enorme Kraft des offenen Sprechens und von anderen gehört zu werden“ (May, 2016, S.27) wurde denn auch von fast allen Teilnehmerinnen als die grösste Stärke des Kurses erachtet:

„Das man offen ist für die Sexualität und sich Zeit nimmt zum spüren...“

„Raum geben, Offenheit --> schafft Vertraue, ermöglicht Entwicklung & Austausch in der Gruppe und auch die Wissensvermittlung“

„Bio Facts und das offene Gespräch“

„Möglichkeit zum Austausch“

„die bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema Lust, Sexualität, der Austausch in der Gruppe, der Anstoss mehr + Neues auszuprobieren, bewusster wahr zu nehmen“

„Die Mischung aus Austausch, Wissen und aktuelle Entwicklung in dem Thema“

„Der kleine Rahmen und die familiäre Stimmung“

„Das reden über sexualität.“

„Den Austausch mit anderen. Die liebevolle und wohlwollende Kommunikation.“

Aus pädagogischer Sicht geht es ganz grundlegend darum, überhaupt ein gewisses Repertoire an Wörtern und Redeweisen zur Verfügung zu haben (Osthoff, 2013). Ein solches Repertoire wurde im Kurs „lustvoll sexuell“ erweitert. Der Austausch in einem sicheren, vertrauensvollen Rahmen kann Sicherheit schaffen für ein offeneres Reden mit unterschiedlichen Kommunikationspartnern und an verschiedenen Redeanlässen (Osthoff, 2013). So berichtet eine Teilnehmerin, über ihre *„Entwicklung während Wochen: offener mit dem Partner über Sex sprechen können“*.

9.1.4 Limitationen

Neben notwendigen Weiterentwicklungen in der präzisen Formulierung im Instrument zur Erhebung des Lerntransfers, weisen das vorliegende Konzept und der durchgeführte Kurs Begrenzungen auf, die bei einer Weiterentwicklung des Kursprogramms reflektiert werden müssen.

Körperwahrnehmung

Die Körperübungen müssen im Rahmen von vier Kursabenden als erster Einstieg, als Sensibilisierung von genitaler Wahrnehmung verstanden werden. Körperliches Lernen braucht viel Zeit und so müssten einige Kurssequenzen angefügt werden, damit die Teilnehmerinnen deutliche Unterschiede in der genitalen Wahrnehmung feststellen. Auch darf ein Bildungsangebot mit Ausrichtung auf Wissensvermittlung nicht mit einem Therapiesetting mit körperlicher Ausrichtung verwechselt werden, in welchem die Lernzeit für körperliches Lernen länger ist und intensiver begleitet werden kann. Es handelt sich bei den durchgeführten Körperübungen nicht um höher intensive Wahrnehmungsübungen, wie sie z.B. durch Berührung bei der genitalen Selbsterkundung möglich sind.

Heteronormativität

Der Kurs „lustvoll sexuell“ richtet sich spezifisch an Cis-Frauen, was so nicht den Ansätzen der Pädagogik der Vielfalt im Zusammendenken verschiedener Differenzkategorien wie Gender, Ethnizität, Klasse usw. entspricht (J. Hartmann, 2002). Dennoch geht dieser Kurs der hierarchischen Anordnung der Pole von ‚Mann‘ und ‚Frau‘ implizit nach, reflektiert diese Anordnung gemäss den Ansätzen der Pädagogik der Vielfalt aus einer Macht- und Differenzperspektive und nicht aus einer Defizit- oder Minderheitenperspektive. Daraus erfolgt die Stärkung der Frau in ihrer Geschlechtlichkeit. Ein Kernbestandteil der Körperübungen besteht in der Erotisierung des weiblichen Geschlechts. Damit wird die Erweiterung des sexuellen Lusterlebens aus der biologisch-morphologischen Gegebenheit des ‚weiblichen‘ Körpers in seiner ‚aufnehmenden‘ Funktion hergeleitet. Dies suggeriert ein heteronormatives Geschlechtermodell und Koitus

scheint gleichgesetzt mit Sexualität. Es gilt einzuordnen, dass ‚Mann‘ und ‚Frau‘ als zwei Ausprägungen des menschlichen Körpers als Organismus verstanden werden. Wie oben gezeigt, bezweckt die Schulung der sinnlich-sexuellen Wahrnehmung des Körpers das lustvolle Erleben des ganzen Spektrum von menschlichen Erlebnisqualitäten. Diese sind nicht an ein biologisches Geschlecht gebunden. Mit Keleman gesagt: In uns allen ist das gleiche lebendige Grundvibrieren (excitatory continuum) (Keleman, 1975, S.33).

Kursleitung

Als Kursleitende_r sind Methoden zu wählen, die zu den eigenen Befindlichkeiten und Erfahrungen passen (Sparmann, 2018). Mit der Leitung einer Gruppe und einer Veranstaltung der sexuellen Erwachsenenbildung übernahm die Verfasserin eine für sie bis dann noch nicht bekannte Rolle. Im Anleiten von Körperübungen fehlt es ihr noch an Erfahrung und braucht mehr Übung. Die konstruktive Rückmeldung einer Teilnehmerin teilt diese Einschätzung: *„Übungen etwas langsamer anleiten, etwas Verlegenheit abbauen durch Routine im Kursegeben :)“*.

Diese Verlegenheit war zudem durch eine nicht vorgenommene zeitliche Anpassung der Kursdauer bei der zweiten Gruppe bedingt, welche bei der Kursleiterin zu Zeitdruck führte. Bei einer fast doppelt so grossen Gruppe muss in der zukünftigen Planung eine längere Kursdauer festgelegt werden. Auch die Gruppendynamik braucht Zeit, sich entwickeln zu können und die möglichen Sprechzeiten pro Person müssen berücksichtigt werden.

Risiken aus Sicht der Zielgruppe

Aus Sicht der Teilnehmerinnen gibt es zu bedenken, *„dass sich Frauen in ihrer Sexualität vergleichen“* könnten. Andere meinten *„Traumatas könnten sich lösen/dem Teilnehmenden offenbaren“*. Jemand befürchtete, *„Das man sich evt. während des Geschlechtsverkehrs zu sehr verkrampft, weil man alles bewusst wahrnehmen möchte“*. Und jemand sah in der Zielgruppe selbst ein Risiko, denn diese *„erlebt und lebt Sexualität schon sehr bewusst (...)“*. Stattdessen meint die Teilnehmerin: *„Breite Masse müsste „aufgeklärt“ werden.“*

Alle Einschätzungen haben ihre Berechtigung und sollten in weiteren Kursen an passender Stelle thematisiert werden. Die bereits sexuell sehr interessierten und mehrheitlich mit ihrer Sexualität zufriedenen Teilnehmerinnen weichen insofern von der beabsichtigten Zielgruppe ab, dass sie bereits Interesse und Offenheit am Thema mitbringen. Trotzdem zeigte sich, dass sich auch für sie der Kurs gelohnt hat. Betreffend der Zielgruppe wäre nach weiteren Kursdurchführungen die grundsätzliche Ausrichtung des Kurses zu überdenken. Sollen Frauen angesprochen werden, die mehr Bildungsbedarf haben, müsste der Kurs noch niederschwelliger angelegt werden.

9.2 Ausblick: Gesellschaft und Bildung

Im sich aktuell vollziehenden Paradigmenwechsel der Sexualpädagogik hin zur sexuellen Bildung, welche Lernangebote für die Begleitung der sexuellen Entwicklung von Erwachsenen fordert (Pampel, 2019), trägt der Kurs „lustvoll sexuell“ dieser Forderung Rechnung. Insbesondere kann eine solche Bildungsveranstaltung präventiv auf die sexuelle Gesundheit der Zielgruppe wirken. Wie der International Vagina Dialogue Survey zeigte, glauben fast alle Befragten, dass ein besseres Verständnis ihres Geschlechts zu einem erfüllteren Sexualleben führen würde (Nappi et al., 2006). In der sexuellen Gesundheitsversorgung kann ein Bildungsangebot wie der Kurs „lustvoll sexuell“ einen Beitrag leisten.

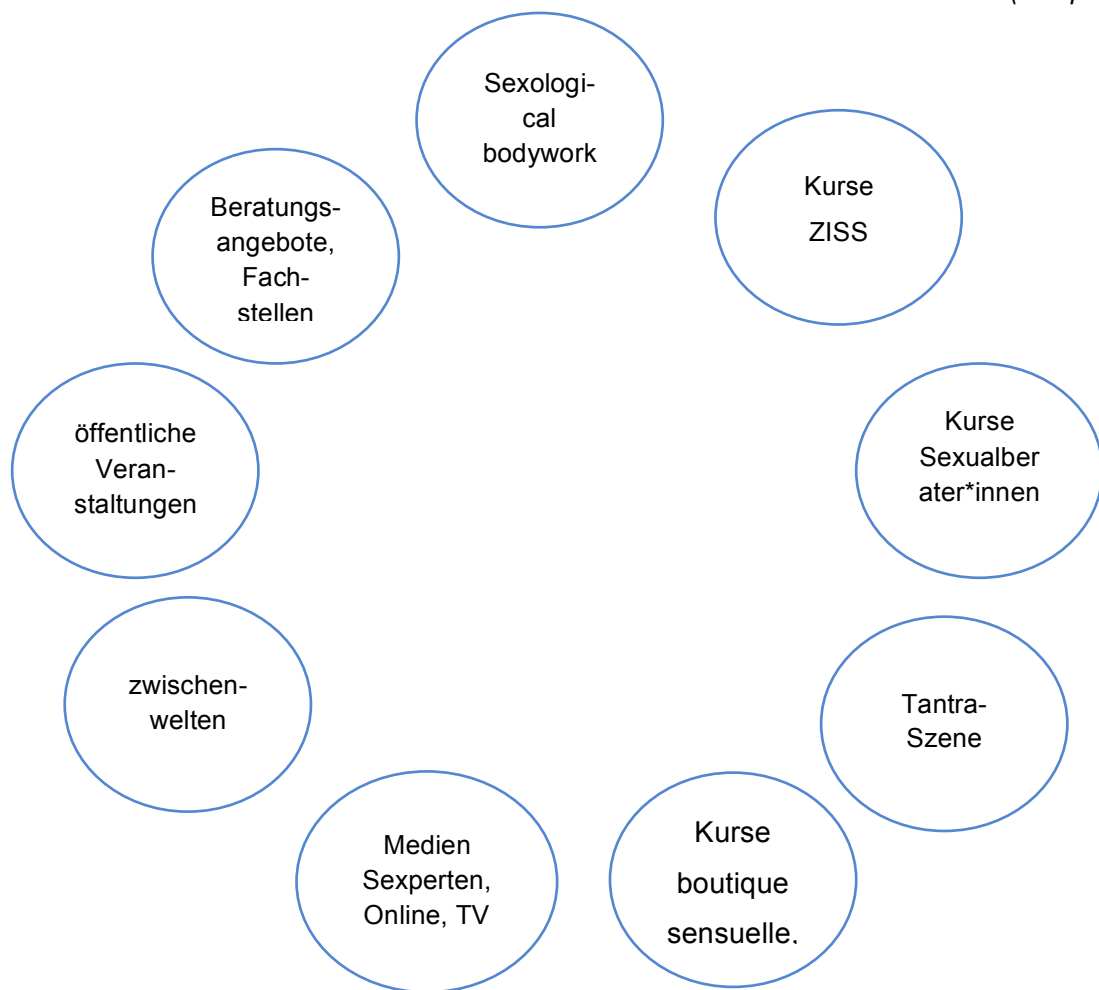
Sexuelle Bildung Schweiz

sexuellebildungschweiz.ch als Plattform oder Dachverband für die Sexuelle Bildung in der Schweiz gibt es noch nicht. Doch sexuelle Bildung passiert neben dem persönlichen Lernen, auf gesellschaftlicher Ebene bereits in vielfältiger Weise: Neben Dienstleistungen mit Ausrichtung auf Bildung – Kursen, Präsentationen oder Beratungen – die durch Sexualberater, Sexualtherapeuten, Sexualpädagogen oder anderen Fachpersonen angeboten werden, haben auch die Medien bildenden Einfluss auf das gesellschaftliche Wissen über Sexualität. Print- oder Onlinemedien, Radio- oder Fernsehsendungen vermitteln Wissen und formen unsere Haltungen mit, ebenso öffentliche Veranstaltungen.

Institutionalisiert sind sexualpädagogische Bildungsformate für Kinder und Jugendliche, Angebote für Erwachsene werden erst aufgebaut. Die Eidgenössische Kommission für sexuelle Gesundheit (EKSG) definiert fünf Handlungsfelder, um die sexuelle Gesundheitsversorgung in der Schweiz weiter auszubauen (BAG, 2015). So erachtet sie auch Bildungsangebote für Erwachsene als wichtig, damit Menschen in allen Lebensphasen über die nötigen Informationen und Kompetenzen verfügen, um selbstbestimmt und informiert Entscheidungen über ihre Sexualität treffen zu können (Handlungsfeld 5). Ebenso wird eine als befriedigend erlebte Sexualität als wichtiger Bereich der psychischen Gesundheit verstanden. Für Förderung, Erhalt und Wiederherstellung der (psycho-)sexuellen Gesundheit sollen deshalb ebenso Faktoren wie Machtverhältnisse, soziale Normen und der kulturelle Kontext berücksichtigt werden (Handlungsfeld 1).

Die Landschaft für sexuelle Erwachsenenbildung in der Schweiz ist bereits vielfältig, doch für viele noch wenig leicht zugänglich. An welcher Stelle könnte der Kurs „lustvoll sexuell“ seinen Beitrag leisten?

Abb. 11 Bildungslandschaft sexuelle Erwachsenenbildung Schweiz
(Beispiele)



Transnationale Sexuelle Erwachsenenbildung D-A-CH

Beim Aufbau von Strukturen für die sexuelle Erwachsenenbildung kann ein Blick über die Landesgrenzen hinaus ertragreichen Austausch und Vernetzung schaffen. So erarbeitet die Sektion sexuelle Gesundheit der deutschen STI-Gesellschaft für eine verbesserte sexuelle Gesundheit in Deutschland, bei der auch der Aus- und Fortbildungsbedarf von entsprechenden Berufsgruppen geschaffen werden (Bremer & Winkelmann, 2012). In Österreich stellte sich das Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz die Frage, ob sexuelle Gesundheit ein blinder Fleck im österreichischen Gesundheitssystem sei (Bundesministerium für Arbeit, 2017). Im Verlauf einer Tagung wurden auch die Ergebnisse des International Vagina Dialogue Survey besprochen und erläutert, wie sexuelles Lernen funktioniert.

Sexualkulturbildung

Jede Generation wächst in einem eigenen soziokulturellen Kontext auf und erfährt in Kinder- und Jugendjahren eine spezifische Sozialisation. Soll die Sexualität des

Menschen in ihrer vieldimensionalen Bedeutsamkeit ernst genommen und durch Bildung gefördert werden, braucht es eine neue sexuelle Kultur (R.-B. Schmidt & Sielert, 2013; Valtl, 2006a): Es soll bei der sexuellen Bildung, so Sielert, auch um die ‚Kultivierung‘ der Sexualität, um ‚sexuelle Lebenskunst‘ und Sexualkulturbildung gehen.

Der Wechsel von der jahrhundertelangen Sexualfeindlichkeit Europas (Valtl, 2006a) zu heute sexualfreundlichen Konzepten der Sexualaufklärung ging bereits vonstatten, doch blieben dabei Bereiche des konkreten sexuellen Lernens unterrepräsentiert und fehlen daher heute lebbare Vorbilder sexueller Kultur (Valtl). Welches Bild haben wir von einem sexuell voll entwickelten Menschen? Einer zu ihrer vollen Blüte entfalteten menschlichen Sexualität? fragt Valtl und schlägt vor, sich davon leiten zu lassen (Valtl, 2006a). Eine *ars erotica* der abendländischen Gesellschaft, so Foucault, steht noch aus (Klepacki & Zirfas, 2013). Eine Neukonzeptualisierung von Sexualität mit den Dimensionen von Sinnlichkeit und Erotik ist im Gange.

Ein lust- und sexualitätsbejahendes Angebot wie der Kurs „lustvoll sexuell“ kann im Kontext der sich neu bildenden Sexualkultur als eines von vielen, unterschiedlich ausgerichteten Angeboten verstanden werden.

Fazit

Die vorliegende Arbeit begründet die Konzeption eines Angebots der sexuellen Erwachsenenbildung für heterosexuelle Frauen, indem aufgezeigt wurde, welche sexuellen Rechte für sie noch nicht erfüllt sind. Daraus abgeleitet wurde ein Curriculum erstellt und der Kurs „lustvoll sexuell“ konzipiert, der die Förderung der genitalen Wahrnehmung, anatomische Wissensvermittlung über das weibliche Geschlecht und die Stärkung des positiven genitalen Selbstbezugs bezweckt. Die Evaluation zeigte exemplarisch, dass die genannten Ziele erreicht wurden. Der offene Austausch wurde als die grösste Stärke des Kurses erachtet.

Ein körperorientiertes Angebot der sexuellen Erwachsenenbildung, lustfreundlich und sexualitätsbejahend gestaltet, schafft ein sicheres Erfahrungsfeld für individuelle sexuelle Lernprozesse auf kognitiver, emotionaler und körperlicher Ebene. In dem sich vollziehenden Wandel hin zu sexuellen Erwachsenenbildungsangeboten kann der Kurs „lustvoll sexuell“ ein Lernfeld sein.

10 Schlusswort

Sexualität als Kaleidoskop, in dem alle zentralen Persönlichkeitsbereiche des Menschen ineinanderfliessen, spielt sich immer in unserem so und nicht anders geformten Körper ab. Die Fähigkeit des menschlichen Organismus zu sexueller Erregung ist angeboren, sexuelles Lernen findet über die ganze Lebenszeit statt und beginnt in frühester Kindheit, im engsten Bezugsrahmen. Individuelle Sexualität ist immer auch gesellschaftlich geformt: Kulturelle Aspekte, Werte und Normen werden über Generationen weitergegeben.

Das seit der sexuellen Revolution in den 1960er und 1970er-Jahre und durch die Frauenbewegungen geforderte Recht, eine aufgeklärte, lebendige und ungezwungene Sexualität zu leben wurde noch nicht eingelöst. Im sexuellen Lernprozess, den Frauen als Menschen in einem biologisch weiblichen Körper seit ihrer Geburt durchlaufen, bremsen Tabus und gesellschaftliche Rollenbilder noch immer die Erkundung des eigenen Geschlechts mit seiner Erregungsfähigkeit. Es fehlt ein spezifisch weiblicher Zugang zum eigenen lust- und kraftvollen Begehren.

Veränderung des Verhaltens, besonders in intimen Situationen ist ein über Generationen andauernder Prozess. Ein Jahrhundert dauerte es, die Frau im passiven Korsett festgezurret, bis weibliche Sexualität und Lust heute mehr Öffentlichkeit erhalten und das Bild einer lust- und kraftvollen weiblicher Sexualität als neue kulturelle Selbsterzählung skizziert wird. In diesem Prozess der Selbstbefähigung entstehen heute Angebote der sexuellen Erwachsenenbildung. Sie können anstehende Entwicklungsschritte begleiten in der Entdeckung des vielfach noch unentdeckten, sinnlichen Potentials eines jeden sexuellen Körpers. Eines Körpers, der lacht und sich am Leben freut.

Es bleibt noch viel zu tun.

ein verlangen, (...)
andere sprachen zu sprechen,
hautworte,
lachende kullernde kugelige laute

verena stefan, häutungen, 1975

S. 124

11 Literaturverzeichnis

- Adamczak, B. (2016). *Come on. Über die Erfindung eines neuen Wortes, das sich aufdrängt – und unser Sprechen über Sex revolutionieren wird*. Abgerufen von <https://missy-magazine.de/blog/2016/03/08/come-on/>
- Amaro, H., & Navarro, A. M. C., Kerith Jane Raj, Anita. (2002). Cultural influences on women's sexual health. In G. M. Wingood & R. J. DiClemente (Hrsg.), *Handbook of women's sexual and reproductive health*. (pp. 71-92). New York: Kluwer Academic/Plenum Publisher.
- Atlanta, H. (2019). *A Celebration of Vulva Diversity. A book by The Vulva Gallery*. Amsterdam: This is us Books.
- Balthasar, A., & Fässler, S. (2017). Wirkungsmodelle: Ursprung, Erarbeitungsprozess, Möglichkeiten und Grenzen. *LeGes(2)*, 285 – 308. Abgerufen von <https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/e-f/evaluation/2017-balthasar-faessler-wirkungsmodelle-leges.pdf.download.pdf/balthasar-faessler-wirkungsmodelle-leges-2017-2.pdf> .
- Basson, R. (2000). The Female Sexual Response: A Different Model. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(1), 51-65. doi:10.1080/009262300278641
- Beier, K. M., Bosinski, H., & Loewit, K. (2005). *Sexualmedizin*. München: Elsevier GmbH.
- Bergner, D. (2014). *Die versteckte Lust der Frauen*. München: Random House GmbH.
- Bischof, K. (2012). Sexocorporel in the promotion of sexual pleasure. In O. H. In: Kontula (Ed.), *Pleasure and Health* (Vol. (Proceedings of the Nordic Association for Clinical Sexology NACS), pp. 56-68).
- Bischof, K. (2015). Nervensache - praxisorientierte Neurophysiologie der weiblichen Sexualität. In (Vol. Praxis, pp. 695-700). Bern: Verlag Hans Huber.
- Bischof, K. (2017). Sexocorporel-Sexualtherapie. In T. Harms & M. Thielen (Hrsg.), *Körperpsychotherapie und Sexualität* (Vol. Psychosozial-Verlag). Giessen.
- Bischof-Campbell, A. (2012). Das sexuelle Erleben von Frauen als Spiegel ihre sexuellen Verhaltens. Masterarbeit. Zürich: Universität Zürich.
- Bischof-Campbell, A., Hilpert, P., Burri, A., & Bischof, K. (2019). Body Movement Is Associated With Orgasm During Vaginal Intercourse in Women. *The Journal of Sex Research*, 56(3), 356-366. doi:10.1080/00224499.2018.1531367
- Boadella, D. (2000). Formenfluss und Seelenhaltung – Das Biosynthese®-Konzept der motorischen Felder. *Energie und Charakter, Heft 20*, 13.26.
- Bremer, V., & Winkelmann, C. (2012). Sexuelle Gesundheit in Deutschland – Ein Überblick über existierende Strukturen und Verbesserungspotentiale *Sexuologie*, 93-104.

- Brochmann, N., & Støkken Dahl, E. (2018). *Viva la Vagina*. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.
- Brockmann, C., & Chytil, T. (2018). *Sexess. Mon corps sous la loupe*. Genève: Bioscope Université de Genève
- RTS Découverte.
- Brotto, L. A., Chivers, M. L., Millman, R. D., & Albert, A. (2016). Mindfulness-Based Sex Therapy Improves Genital-Subjective Arousal Concordance in Women With Sexual Desire/Arousal Difficulties. *Archives of Sexual Behavior*, 45(8), 1907-1921. doi:10.1007/s10508-015-0689-8
- Bundesamt für Gesundheit [BAG] (2012). *Interpellation. Sexuelle Rechte als Teil der Menschenrechte. Die Schweiz im internationalen Vergleich*. Abgerufen von <https://www.parlament.ch/de/ratsbetrieb/suche-curia-vista/geschaeft?AffairId=20124151>
- Bundesamt für Gesundheit [BAG] (2015). *Sexuelle Gesundheit – eine Definition für die Schweiz*. Abgerufen von <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/das-bag/organisation/ausserparlamentarische-kommissionen/eidgenoessische-kommission-fuer-sexuelle-gesundheit-eksg.html>
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. (2017). *Sexuelle Gesundheit. Ein blinder Fleck im österreichischen Gesundheitssystem? Teil 2 Tagungsbericht 2017*. Wien: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz.
- Buser, K., Schneller, T., & Wildgrube, K. (2007). *Medizinische Psychologie Medizinische Soziologie. Kurzlehrbuch zum Gegenstandskatalog*. München: Elsevier.
- Böhm, M. (2013). Solosexualität. In R. Berenicke-Schmidt & U. Sielert (Hrsg.), *Sexualpädagogik und sexuelle Bildung* (pp. 301-312). Weinheim und Basel: Beltz, Juventa.
- Bührig, M., & Schmid-Affolter, A. (1969). *Die Frau in der Schweiz* (P. Helvetia Ed.). Bern: Paul Haupt.
- Camelin, A., & Boiseau, M. (2019). *La nouvelle révolution sexuelle*. Paris: NEON. Prisma Media.
- Castendyk, S. (2004). Zur Theorie der weiblichen Sexualentwicklung. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 17(2), 97 - 115.
- Cherkasskaya, E., & Rosario, M. (2018). The Relational and Bodily Experiences Theory of Sexual Desire in Women. *Archives of Sexual Behavior*. doi:10.1007/s10508-018-1212-9

- Chivers, M. L., Seto, M. C., Lalumière, M. L., Laan, E., & Grimbos, T. (2010). Agreement of self-reported and genital measures of sexual arousal in men and women: a meta-analysis. *Arch Sex Behav*, 39(1), 5-56. doi:10.1007/s10508-009-9556-9
- Chivers, M. L., Seto, M. C., Lalumière, M. L., Laan, E., & Grimbos, T. (2010). Agreement of Self-Reported and Genital Measures of Sexual Arousal in Men and Women: A Meta-Analysis. *Archives of Sexual Behavior*, 39(1), 5-56. doi:10.1007/s10508-009-9556-9
- Cixous, H. (2013). Das Lachen der Medusa. In E. Hutfless, G. Postl, & E. Schäfer (Hrsg.), *Das Lachen der Medusa. Zusammen mit aktuellen Beiträgen* (pp. 39-62). Wien: Passagen.
- Clement, U. (2016). *Dynamik des Begehrens. Systemische Sexualtherapie in der Praxis*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Cornell, W. F. (2006). *Handbuch der Körperpsychotherapie*. In G. Marlock & H. Weiss (Hrsg.). Stuttgart: Schattauer.
- Damasio, A. (2003). *Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen*. München: List.
- Dawson, S. J., & Chivers, M. L. (2014). Gender Differences and Similarities in Sexual Desire. *Current Sexual Health Reports*, 6(4), 211-219. doi:10.1007/s11930-014-0027-5
- Desjardins, J.-Y. (1986). L'approche sexocorporelle (Fondements théoriques et champs d'application). (Vol. Psychothérapies, pp. 51-58).
- Desjardins, J.-Y., Chatton, D., Desjardins, L., & Tremblay, M. (2011). Le sexocorporel: La compétence érotique à la portée de tous. In M. El Feki (Ed.), *Carrefour des psychothérapies. La sexothérapie: Quelle thérapie choisir en sexologie clinique?* (pp. 63-102). Bruxelles: De Boeck Supérieur.
- Dictionary, O. E. (2020a). *aggression*. Abgerufen von <https://www.etymonline.com/word/aggression>
- Dictionary, O. E. (2020b). **wel-*. Abgerufen von https://www.etymonline.com/word/*wel-
- Digitales Wörterbuch der Deutschen Sprache, DWDS (2020). *Vanille*. Abgerufen von <https://www.dwds.de/wb/Vanille>
- Duden. (2019). *Sexualität*. Abgerufen von <https://www.duden.de/suchen/dudenonline/Sexualität>
- Düring, S. (2007). Probleme der weiblichen sexuellen Entwicklung. In V. Sigusch (Hrsg.), *Sexuelle Störungen und ihre Behandlung* (pp. 29 - 35). Stuttgart: Thieme.
- Eck, A. (2016). *Der erotische Raum*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Enright, L. (2019). *Vagina. A re-education*. London: Atlantic Books.

- Ernst, K., & Bucher, W. (1996). *Bewegen Darstellen Tanzen. Lehrmittel Sporterziehung*. Abgerufen von https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2012/11/Band_1_Broschuere_2.pdf
- Falkai, P., Wittchen, H.-U., & (Hrsg.). (2015). *Diagnostisches und Statistisches Manuael Psychischer Störungen DSM-5*. IGöttingen: Hogrefe.
- Flaßpöhler, S. (2018a). *Die potente Frau. Für eine neue Weiblichkeit*. Berlin: Ullstein.
- Flaßpöhler, S. (2018b). "Ich kenne die dunkle Seite der Lust." Interview. In S. Broder (Hrsg.): annabelle.ch.
- Fried, L. (1999). Frühkindliche Sexualität. In *Handbuch Elternbildung: Band 2: Wissenswertes im zweiten bis vierten Lebensjahr des Kindes* (pp. 111-122). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Galinsky, A. M., & Sonenstein, F. L. (2011). The Association Between Developmental Assets and Sexual Enjoyment Among Emerging Adults. *Journal of Adolescent Health, 48*(6), 610-615. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.09.008
- Garcia, J. R., Lloyd, E. A., Wallen, K., & Fisher, H. E. (2014). Variation in Orgasm Occurrence by Sexual Orientation in a Sample of U.S. Singles. *The Journal of Sexual Medicine, 11*(11), 2645-2652. doi:<https://doi.org/10.1111/jsm.12669>
- Gies, M., & Koppermann, C. (2004). Es leben Bauch und Hände. Körperarbeit im Kontext der Sexualpädagogik. In S. Timmermanns, E. Tuiden, & U. Sielert (Hrsg.), *Sexualpädagogik weiter denken. Postmoderne Entgrenzungen und pädagogische Orientierungsversuche* (pp. 199-217). Weinheim: Juventa-Verlag.
- Govinda, K. (2019). *Kamasutra. Die Kunst der achtsamen Erotik*. München: Irisiana Verlag.
- Graham, C. A., Sanders, S. A., Milhausen, R. R., & McBride, K. R. (2004). Turning On and Turning Off: A Focus Group Study of the Factors That Affect Women's Sexual Arousal. *Archives of Sexual Behavior, 33*(6), 527-538. doi:10.1023/B:ASEB.0000044737.62561.f0
- Haarmann, C. (2011). Die große Offenheit seit der »sexuellen Revolution« – nur ein Mythos? Die Scham ist nicht vorbei. *BZgA Forum für Sexualaufklärung und Familienplanung, 3*, 12-16.
- Harms, T. (2017). Die Funktion des Orgasmus - 90 Jahre danach. Die Sexualtheorien Wilhelm Reichs und ihre Relevanz für die moderne Körperpsychotherapie. In T. Harms & M. Thielen (Eds.), *Körperpsychotherapie und Sexualität. Grundlagen, Perspektiven und Praxis* (pp. 13-48). Giessen: Psychosozial Verlag.
- Harrer, M. E., & Weiss, H. (2016). *Wirkfaktoren der Achtsamkeit*. Stuttgart: Schattauer.

- Hartmann, J. (2002). *vielfältige Lebensweisen. Dynamisierungen in der Triade Geschlecht – Sexualität – Lebensform. Kritisch-dekonstruktive Perspektiven für die Pädagogik.* . Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Hartmann, U. (2018). *Sexualtherapie : ein neuer Weg in Theorie und Praxis.* Berlin: Springer.
- Henning, A.-M. (2018). *Das genitale Selbstbild der Frau (GSI).* Literaturrecherche. Hochschule Merseburg.
- Henning, A.-M., & Bremer-Olszewski, T. (2012). *Make Love. Ein Aufklärungsbuch* Berlin: Rogner & Bernhard
- Hinrichs, A.-C. (2016). Stand der Forschung zum Lerntransfer. In *Erfolgsfaktoren beruflicher Weiterbildung: Eine Längsschnittstudie zum Lerntransfer* (pp. 29-66). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Höfler, H. (2017). *Energiequelle Beckenboden.* Murnau a. Staffelsee: Mankau Verlag.
- Input, S. (2017). *Die Klitoris: Verteufelt, verheimlicht und spät entdeckt.* Abgerufen von <https://www.srf.ch/play/radio/input/audio/die-klitoris-verteufelt-verheimlicht-und-spaet-entdeckt?id=e9bce977-f23b-4376-8e7a-3d778748ffbe&expandDescription=true>
- International Planned Parenthood Federation IPPF (2009). *Sexuelle Rechte. Eine IPPF-Erklärung.* Abgerufen von https://www.sante-sexuelle.ch/wp-content/uploads/2013/04/pdf_ippf_sexual_rights_declaration_german.pdf
- Kauffeld, S., Bates, R., Holton, E. F., & Müller, A. C. (2008). Das deutsche Lerntransfer-System-Inventar (GLTSI): Psychometrische Überprüfung der deutschsprachigen Version. . In: *Zeitschrift für Personalpsychologie*(7 (2)), S.50–69
- Keleman, S. (1975). *The Human Ground: Sexuality, Self and Survival.* San Francisco: Center Press.
- Kleinplatz, P. J. (2012). *New directions in sex therapy : innovations and alternatives* (2nd ed. ed.). London: Routledge.
- Klepacki, L., & Zirfas, J. (2013). Ars Erotica? Zur pädagogischen Kultivierung der sexuellen Lüste im Abendland. In E. Liebau & J. Zirfas (Hrsg.), *Lust, Rausch und Ekstase: Grenzgänge der Ästhetischen Bildung.* Bielefeld: transcript.
- Konrad, S. (2017). *Das beherrschte Geschlecht. Warum sie will was er will.* München: Piper.
- Kontula, O., & Miettinen, A. (2016). Determinants of female sexual orgasms. *Socioaffect Neurosci Psychol*, 6, 31624. doi:10.3402/snp.v6.31624
- Kulturplatz, S. (2018). *Die Klitoris - die grosse Unbekannte.* Abgerufen von <https://www.srf.ch/play/tv/kulturplatz/video/die-klitoris---die-grosse->

[unbekannte?id=05d12b22-efa5-44c7-9bbe-e10cc40e4c0f&expandDescription=true](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16411111/)

- Laumann, E. O., Paik, A., Glassner, D. B., Kang, J.-H., Wang, T., Levinson, M. B., . . . Gingell, C. (2006). A cross-national study of subjective sexual well-being among older women and men: Findings from the global study of sexual attitudes and behaviors. *Archives of Sexual Behaviour*(35), 145 – 161.
- Lechler, W. H. (2007). *Sensualität versus Sexualität. Das Bad Herrenalber Modell*. Abgerufen von <https://drrenke.jimdofree.com/körpertherapie/sensualität-versus-sexualität/>
- Leeners, B. (2017). Weibliche Sexualität und sexuelle Störungen. *Der Gynäkologe*, 50(1), 55-68. doi:10.1007/s00129-016-4007-x
- Leiblum, S. R. (2002). Reconsidering gender differences in sexual desire: An update. *Sexual and Relationship Therapy*(17), 57-68.
- Lewandowski, S. (2001). Über Persistenz und soziale Funktion des Orgasmus(paradigmas). *Zeitschrift für Sexualforschung*, 14(3), 193 - 213.
- Libresse, S. (Producer). (2018). *Viva la vulva*. https://www.youtube.com/watch?v=0k-_4WloY6Y
- LLC, F. G. S. (2015). *OMGyes*. Abgerufen von <https://www.omgyes.com>
- Lloyd, E. A. (2005). *The Case of Female Orgasm - Bias in the Science of Evolution*. In. Cambridge: Harvard University Press.
- Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1966). *Human sexual response*. Toronto ; London: Bantam, 1980.
- Matthiesen, S., & Hauch, M. (2004). Verschwinden der Geschlechterunterschiede? Auflösung, Umkehr oder Kontinuität traditioneller Geschlechterunterschiede im sexuellen Verhalten - eine empirische Studie an drei Generationen. *Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis* 36, 491 - 508.
- May, K. (2016). Beyond the Birds and the Bees. *Rosegarden. Imperium für Geschichten; unabhängiges Lifestyle- und Gesellschaftsmagazin*(3), 24-29.
- Meana, M. (2010). Elucidating women's (hetero)sexual desire: definitional challenges and content expansion. *J Sex Res*, 47(2), 104-122. doi:10.1080/00224490903402546
- Miller, B. (2018). *Female Pleasure* (Film). In. Berlin: X Verleih AG.
- Moeller-Gambaroff, M. (1984). *Zur psychosexuellen Entwicklung der Frau aus psychoanalytischer Sicht*. Berlin, Heidelberg.
- Nappi, R. E., Liekens, G., & Brandenburg, U. (2006). Attitudes, perceptions and knowledge about the vagina: the International Vagina Dialogue Survey. *Contraception*, 73(5), 493-500. doi:10.1016/j.contraception.2005.12.007
- Netter, F. H. (2008). *Atlas der Anatomie*. München und Jena: Elsevier, Urban & Fischer.

- Offit, A. (1979). *Das sexuelle Ich*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Orenstein, P. (Writer). (2017). *What young women believe about their own sexual pleasure*. TedX (Producer).
https://www.ted.com/talks/peggy_orenstein_what_young_women_believe_about_their_own_sexual_pleasure/transcript
- Osthoff, R. (2013). Sexuelle Sprache und Kommunikation. In *Sexualpädagogik und sexuelle Bildung* (pp. 99-115): Schmidt, Renate-Berenike Sielert, Uwe
- Page, M. (2019). *Au delà de la pénétration*. Trélazé: monstrograph.
- Page, M. (2020). *Au delà de la pénétration*. Paris: Le Nouvel Attila.
- Pampel, R. (2016). *Sexuelle Bildung für Erwachsene – Zur Notwendigkeit und Form eines sexualpädagogischen Beitrags in der postmodernen Gesellschaft*. In *Masterarbeit*.
- Pampel, R. (2019). *Wir reden zu wenig!* Giessen: Psychosozial Verlag.
- Philippsohn, S., Heiser, K., & Hartmann, U. (2002). Sexuelle Befriedigung und Sexualmythen bei Frauen: Ergebnisse einer Fragebogenuntersuchung zu den Determinanten sexueller Zufriedenheit. *Sexuologie*(9).
- Pädagogische Hochschule Zürich PHZH. (2018). *Bewegung und Sport Primarstufe. Studiengänge Quest-3. Ausbildungsübersicht und Arbeitsgrundlagen*. Abgerufen von https://stud.phzh.ch/globalassets/stud.phzh.ch/primar_studiweb/quest/quest-3-2018f/ausbildungsbroschure-bewegung-und-sport_quest_f18f19.pdf
- Pines, S. (2019). *Die Vagina dentata ist keine Männerphantasie mehr – sie ist Realität geworden*. Zürich: Neue Zürcher Zeitung NZZ.
<https://www.nzz.ch/feuilleton/kamelzehl-1475910>
- Pörksen, U. (1988). *Plastikwörter - die Sprache einer internationalen Diktatur*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rundschau, S. (2019). *Recht auf Orgasmus: Frauen fordern mehr Lust statt Frust*. Abgerufen von <https://www.srf.ch/play/tv/rundschau/video/recht-auf-orgasmus-frauen-fordern-mehr-lust-statt-frust?id=c8984126-670d-46fe-9a7a-0769569f7a66&expandDescription=true>
- Rupp, H. A., & Wallen, K. (2009). Sex-Specific Content Preferences for Visual Sexual Stimuli *Archives of Sexual Behavior* 38, 417-426.
- Sanyal, M. (2009). *Vulva. Die Enthüllung des weiblichen Geschlechts*. Berlin: Wagenbach.
- Sarasin, E., & Leeners, B. (2018). Die „therapieresistente“ Libidostörung der Frau. *Gynäkologische Endokrinologie*, 16(2), 80-85. doi:10.1007/s10304-018-0178-y
- Schmidt, G. (1988). Das grosse Der Die Das. Über das Sexuelle. Hamburg: rororo.
- Schmidt, G. (2004). Kindessexualität – Konturen eines dunklen Kontinents. *Zeitschrift für Sexuallforschung*, 4, 312-322.

- Schmidt, R.-B., & Sielert, U. H. (2013). *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung* (Vol. 2.). Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Schnarch, D. (2009a). *Die Psychologie sexueller Leidenschaft*. München/Berlin: Piper Verlag GmbH.
- Schnarch, D. (2009b). *Intimität und Verlangen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schönbucher, V. (2007). Sexuelle Zufriedenheit von Frauen: Psychosoziale Faktoren. Eine Übersichtsarbeit. In *Zeitschrift für Sexualforschung* (Vol. 20, pp. 21-60). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Schütz, E. E., & Kimmich, T. (2000). *Sexualität und Liebe. Praxis der Sexualpädagogik Band II*. Weinfelden: Wolfau-Druck
- Scobel (2016). *Die Lust der Frau*. Abgerufen von <https://www.3sat.de/wissen/scobel/die-lust-der-frau-100.html>
- SDA. (2019). *Vier von fünf Jugendlichen bewegen sich zu wenig*. Zürich:Tagesanzeiger.
- SDA/TRX. (2019). *Bis zur Gleichstellung von Mann und Frau dauert es noch fast 100 Jahre*. Zürich:20minuten.
- Serrat, O. (2017). Theories of Change. In *Knowledge Solutions: Tools, Methods, and Approaches to Drive Organizational Performance* (pp. 237-243). Singapore: Springer Singapore.
- Sexess. *Mon corps sous la loupe*. (2018). Genève: Bioscope Université de Genève RTS Découverte.
- Shifren, J. L., Monz, B. U., Russo, P. A., Segreti, A., & Johannes, C. B. (2008). Sexual problems and distress in United States women: prevalence and correlates. *Obstet Gynecol*, 112(5), 970-978. doi:10.1097/AOG.0b013e3181898cdb
- Simon, W., & Gagnon, J. H. (1984). Sexual scripts. *Society*, 22(1), 53-60. doi:10.1007/bf02701260
- Sparmann, J. (2015). *Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen Eine interdisziplinäre Einführung*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Sparmann, J. (2018). *Lustvoll körperwärts*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- SRF3. (2019). *Best Talent Oktober. Senu: Die Schweizer Club Sensation*. Abgerufen von <https://www.srf.ch/radio-srf-3/musik/srf-3-best-talent/srf-3-best-talent-oktober-senu-die-schweizer-club-sensation>
- Stefan, V. (1975). *Häutungen*. München: Frauenoffensive.
- Strömquist, L. (2017). Der Ursprung der Welt. In. Berlin: avant-verlag.
- Tiefer, L. (1996). Towards a feminist sex therapy. *Women Ther*(19), 53–64.
- Tonella, G. (2006). *Handbuch der Körperpsychotherapie*. In G. Marlock & H. Weiss (Eds.). Stuttgart: Schattauer.

- Trapnell, P., Meston, C., & Gorzalka, B. (1997). Spectatoring and the relationship between body image and sexual experience: Self-focus or self-valence? *Journal of Sex Research - J SEX RES*, 34, 267-278. doi:10.1080/00224499709551893
- Tschacher, W., & Storch, M. (2010). Embodiment und Körperpsychotherapie. In A. Künzler, C. Böttcher, R. Hartmann, & M.-H. Nussbaum (Eds.), *Körperzentrierte Psychotherapie im Dialog: Grundlagen, Anwendungen, Integration Der IKP-Ansatz von Yvonne Maurer* (pp. 161-175). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- UNESCO. (2018). *International technical guidance on sexuality education. An evidence-informed approach*. Abgerufen von http://data.unaids.org/pub/ExternalDocument/2009/20091210_international_guidance_sexuality_education_vol_2_en.pdf
- ISP Uster (2017). *Grundlagen der interdisziplinären Sexualwissenschaft, Teil I Block 7. Unterrichtsskript*. ISP Uster: Uster, Ausbildung Master of Arts Sexologie II.
- Valtl, K. (1997). *Emanzipatorische Sexualpädagogik: Konsequenzen für Aus- und Fortbildung*. Abgerufen von [https://www.isp-sexualpaedagogik.org/downloadfiles/Emanzipatorische Sexualpädagogik%20\(Merseburg%201997\)%20.pdf](https://www.isp-sexualpaedagogik.org/downloadfiles/Emanzipatorische_Sexualpädagogik%20(Merseburg%201997)%20.pdf)
- Valtl, K. (2006). *Sexuelle Bildung als neues Paradigma einer lernerzentrierten Sexualpädagogik für alle Lebensalter*. Abgerufen von https://www.isp-sexualpaedagogik.org/downloadfiles/Vortrag_Karlheinz_Valtl.pdf
- Volpe, P. (2017). *Die göttliche Ordnung* (Film). Zürich: Filmcoopi Zürich AG.
- von Sydow, K. (1993). *Lebenslust. Weibliche Sexualität von der frühen Kindheit bis ins hohe Erwachsenenalter*. . Bern: Huber.
- Voß, H.-J. (2019). *Männerdominanz hat unser Sprechen über Sex geprägt*. Abgerufen von <https://www.zeit.de/campus/2019-09/heinz-juergen-voss-begehren-sex-sprache-queer-studies>
- Wer-weiss-was-Religionswissenschaften-Forum (2020). *Biblisches Erkennen*. Abgerufen von <https://www.wer-weiss-was.de/t/biblisches-erkennen/4162458>
- Weidinger, B., Kostenwein, W., & Dörfler, D. (2007). *Sexualität im Beratungsgespräch mit Jugendlichen*. Wien: Springer-Verlag.
- WHO. (2006). *Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002*. Abgerufen von http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/defining_sexual_health.pdf
- WHO-Regionalbüro für Europa & Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA (2011). *Standards für die Sexualaufklärung in Europa. Rahmenkonzept für*

politische Entscheidungsträger, Bildungseinrichtungen, Gesundheitsbehörden, Expertinnen und Experten. Abgerufen von <https://www.bzga-whocc.de/publikationen/standards-sexualaufklaerung/>

Willis, M., Jozkowski, K., Lo, W.-J., & Sanders, S. (2018). Are Women's Orgasms Hindered by Phallocentric Imperatives? *Archives of Sexual Behavior*, 47. doi:10.1007/s10508-018-1149-z

Wolf, N. (2013). *Vagina. Eine Geschichte der Weiblichkeit*. Hamburg: Rowohlt.

Zaslowski, V. (2019). *Weibliche Sexualität: Bei der Emanzipation hilft die Prostitution*. Zürich: Neue Zürcher Zeitung NZZ.

ZEWO. (2019). *Theory of Change*. Abgerufen von <https://www.zewo.ch/de/theory-of-change/>

ärztezeitung.de. (2005). *Vagina, der unbekannte Körperteil*. Abgerufen von <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Vagina-der-unbekannte-Koerperteil-335415.html>

Anhang

Anhang I	Selbstständigkeitserklärung	S.73
Anhang II.	Einwilligungserklärung	S.74
Anhang III.	Pre-Fragebogen	S.77
Anhang IV.	Fragebogen Evaluation	S.82
Anhang V.	Verlaufsplanungen	S.89
Anhang VI.	Auswertung Pre-Fragebogen	S.100
Anhang VII.	Auswertung Fragebogen Evaluation	S.105
Anhang VII.a	Tabelle Lerntransfer	S.113

Anhang I. Selbständigkeitserklärung

Claudia Märki



Ehrenwörtliche Erklärung/Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere hiermit ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Masterarbeit

Körperorientierte Übungen zu genitaler Wahrnehmung und sexueller Lust in der sexuellen Erwachsenenbildung

Konzeption, Durchführung und Evaluation eines Bildungsangebots für heterosexuelle Frauen

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

Anhang II. Einwilligungserklärung

Einwilligungserklärung zur Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten für Forschungszwecke

geprüft vom Datenschutzbeauftragten der Hochschule Merseburg datenschutzbeauftragter@hs-merseburg.de

1 Gegenstand des Forschungsprojektes

1.1 Forschungsprojekt: **Bildungsangebot „Lustvoll sexuell“**

Körperorientierte Übungen zu genitaler Wahrnehmung und sexueller Lust

Dieses Forschungsprojekt ist Bestandteil folgender Masterarbeit:

Körperorientierte Übungen zu genitaler Wahrnehmung und sexueller Lust in der sexuellen Erwachsenenbildung

Konzeption, Durchführung und Evaluation eines Bildungsangebots für heterosexuelle Frauen

1.2 Forschungszweck

Mit der geplanten Masterarbeit entwickelt die Autorin ein Bildungsangebot für die Förderung der sexuellen Gesundheit von heterosexuellen Frauen zwischen 30 und 45 Jahren, die in einer langjährigen Beziehung leben und erforscht dessen Wirkung auf die genitale Wahrnehmung, den positiven genitalen Körperbezug und die sexuelle Lust.

In vier Veranstaltungen im September fördert der Kurs „Lustvoll sexuell“ die lustvolle Wahrnehmung des weiblichen Geschlechts. Grundlage bilden körpertherapeutische Übungen des Modells Sexocorporel sowie anatomische Wissensvermittlung. Als Messinstrument verwendet die Autorin einen Fragebogen zur pre-post-Erhebung. Ziel ist zu erheben, ob und welche Wirkung ein solcher Kurs hinsichtlich der veränderten Wahrnehmung, des veränderten Selbstbezugs und hinsichtlich der sexuellen Lust der Teilnehmerinnen aufweist.

1.3 Durchführende Institutionen:

Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie Uster
Brauereistrasse 11
8610 Uster

Hochschule Merseburg
Fachbereich Soziale Arbeit. Medien. Kultur
Eberhardt-Leibnitz-Strasse 2
D-06217 Merseburg

1.4 Projektdurchführung:

Prof. Dr. Maika Böhm
maika.boehm@hs-merseburg.de

Claudia Märki
claudia.maerki@stud.hs-merseburg.de

1.5 Projektleiterin/Interviewerin: Claudia Märki

1.6 Daten der Erhebung: September 2019

2 Einwilligungserklärung

zur Teilnahme an zwei Fragebogen im Rahmen der Masterarbeit

„Körperorientierte Übungen zu genitaler Wahrnehmung und sexueller Lust in der sexuellen Erwachsenenbildung“ Konzeption, Durchführung und Evaluation eines Bildungsangebots für heterosexuelle Frauen

- Ich wurde von der unterzeichnenden Projektleiterin / vom unterzeichnenden Projektleiter mündlich und schriftlich über die Ziele, den Ablauf der Studie, über die zu erwartenden Wirkungen, über mögliche Vor- und Nachteile sowie über eventuelle Risiken informiert.
- Ich hatte genügend Zeit, meine Entscheidung zur Teilnahme ohne Druck zu überdenken und ausreichende Gelegenheit, mich interessierende Fragen zu stellen, welche mir zufriedenstellend beantwortet wurden. Meine Teilnahme an dem Projekt ist freiwillig und beruht auf ausführlichen Informationen, die mir die Projektleiterin vor meiner Einwilligung übermittelt hat.
- Mir ist bekannt, dass meine persönlichen Daten in pseudonymisierter Form gespeichert werden und nach Abschluss des Projektes gelöscht werden. Zugang zu diesen Daten hat nur die Projektleitung und auch nur bis zum Falle meines Widerrufs, sie werden nicht an Dritte weitergegeben. Die Projektleiterin steht unter Schweigepflicht, auch über den Abschluss der Arbeit hinaus.
- Ich wurde darüber belehrt, dass ich meine Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufen kann und dass mir durch einen solchen Widerruf keinerlei Nachteile entstehen. Ein Widerruf bewirkt, dass meine gegebenen Informationen unverzüglich gelöscht werden und somit nicht weiter verarbeitet werden können.
- Die Projektleiterin kann mich von der weiteren Teilnahme am Projekt entbinden, wenn sie bei mir Anzeichen für eine Beeinträchtigung meiner körperlichen oder seelischen Gesundheit erkennen sollte. Ist für mich eine Übung nicht stimmig, kann ich jederzeit aussteigen.

.....(Ort), den _____

Vor- und Nachname
(in Druckbuchstaben)

Unterschrift

Name Projektleiterin
(in Druckbuchstaben)

Unterschrift

3 Informationen über die Erhebung und Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten

3.1 Kurzdarstellung der am Forschungsprojekt Beteiligten

Das Forschungsprojekt wird durchgeführt von Claudia Märki, Studentin im Mastersemester der Hochschule Merseburg, Deutschland und des Instituts für Sexualpädagogik und –therapie in Uster, Schweiz und betreut von Prof. Dr. Maika Böhm, Professorin für Sexualwissenschaft und Familienplanung an der Hochschule Merseburg.

Zugang zu den Daten erhält nur die Projektleiterin. Sie ist auf das Datengeheimnis verpflichtet und steht unter Schweigepflicht, auch über den Abschluss der Arbeit hinaus.

3.2 Zweck der Datenverarbeitung

Die Erhebung und Verarbeitung der Daten dient alleine für die in 1.2. genannten wissenschaftlichen Zwecke.

Ihre Kontaktdaten werden gesondert und ausschliesslich für die Projektleitung zugänglich gespeichert. Dies dient der Dokumentation ihrer Einverständniserklärung und einer möglichen Identifizierung Ihrer Daten falls Sie diese Einwilligung später widerrufen.

3.3 Art der Datenverarbeitung

Mittels eines Fragebogens werden Sie zu Beginn des Kurses und im letzten Kurs befragt. Ihre Antworten werden abgetippt und anonymisiert. Bei der Anonymisierung werden Personennamen, Ortsnamen und Berufsbezeichnungen, Kontaktdaten wie E- Mailadressen oder Telefonnummern ersetzt. Ihr Name und Ihre Kontaktdaten werden für datenschutzrechtliche Dokumentation gesondert gespeichert. Zugriff hierauf hat ausschliesslich die Projektleitung.

In der Masterarbeit können einzelne anonymisierte Zitate wiedergegeben werden.

3.4. Ablauf des Kurses, Wirkung, Vor- und Nachteile, Risiken

Der Kurs „Lustvoll sexuell“ besteht aus vier aufeinander folgenden Veranstaltungen einmal pro Woche im September 2019. Inhalt sind Wissensvermittlung über das weibliche Geschlecht und dessen Erregbarkeit, sowie Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen, die bekleidet ausgeführt werden und für die die Teilnehmerinnen sorgsam angeleitet werden. Es ist jederzeit möglich, aus einzelnen Übungen auszusteigen.

Der Kurs beabsichtigt, die Wahrnehmung des eigenen weiblichen Geschlechts hinsichtlich der Stärkung einer lustvoll erlebten Sexualität zu fördern. Es entstehen daraus keine gesundheitlichen Nachteile oder Risiken.

Anhang III. Pre-Fragebogen

Fragebogen zum Kurs „*lustvoll sexuell*“

Salon du Yoga Uster, 13./20./27. September und 4. Oktober 2019

Herzlich willkommen zum Kurs!

Wie du weisst, entwickle ich mit meiner Masterarbeit einen Kurs der sexuellen Erwachsenenbildung. Im Kurs geht es um das weibliche Geschlecht und seine sexuelle Erregbarkeit. Mit Atem-, Körper- und Achtsamkeitsübungen fördern wir die Fähigkeit, es besser wahrzunehmen.

Im Fragebogen heute bitte ich dich als erstes um einige allgemeine Angaben über dich und betreffend deine Erwartungen an den Kurs.

Im zweiten Teil stelle ich dir einige Fragen zu deiner Zufriedenheit mit deiner Sexualität und Lust und wie du deine Wahrnehmung in deinem Geschlechts einschätzt. Wähle hier aus den Skalen bitte die Einschätzung, die du für dich am passendsten findest.

Im Fragebogen am Ende des Kurses werde ich dich darum bitten, mir deine Rückmeldung zum Kurs insgesamt zu geben. So kann ich untersuchen, welchen Nutzen ein solches Bildungsangebot hat.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

Nun bitte ich dich, deinen Fragebogen zu codieren, damit deine Anonymität gewährleistet ist.

Mein Code: _ _ _ _

Um deinen Fragebogen zu anonymisieren, codiere ihn wie folgt:

- zwei Ziffern des Geburtstagsmonats des Partners
- Initialen deiner Mutter
- deine Schuhgrösse

Beispiel: 4.7.1972 = 07 Simone Koch = SK Schuhgrösse 38 → Code: 07 SK 38

Jetzt geht es los!

A Allgemeines

Daten

1. Geburtsjahr _____
2. Biologisches Geschlecht (w/m/anderes) _____
3. In einer Beziehung seit... _____ Jahren _____ Monaten
4. Kinder Anzahl _____ Alter _____ Geschlecht _____
5. Erfahrung mit Yoga / Meditation / Körpertherapie
 - ☐ wenig / gar nicht
 - ☐ mittel / viel
6. Erfahrung mit Sexualberatung / Sexualtherapie / sexueller Bildung
 - ☐ wenig / gar nicht
 - ☐ mittel / viel

Zum Kurs

1. Welche Erwartungen hast du an den Kurs?

2. Weshalb hast du dich entschieden, am Kurs teilzunehmen?

3. Wie bist du auf den Kurs aufmerksam geworden?

- ☐ online Bitte ankreuzen: ☐ RonOrp ☐ Facebook ☐ Weiteres
- ☐ Flyer Bitte ankreuzen: ☐ Gynäkologie-Praxis ☐ Yoga-Studio ☐ Weiteres
- ☐ Persönliche Empfehlung
- ☐ Sonstiges. Was? _____

B Sexualität und Lust

1. Wie zufrieden bist du mit deiner Sexualität im Allgemeinen?
 - ☐ sehr zufrieden
 - ☐ zufrieden
 - ☐ eher zufrieden
 - ☐ eher unzufrieden
 - ☐ unzufrieden
 - ☐ sehr unzufrieden

2. Bist du zufrieden damit, wie du dich in deiner Lust erlebst?
 - ☐ sehr zufrieden
 - ☐ zufrieden
 - ☐ eher zufrieden
 - ☐ eher unzufrieden
 - ☐ unzufrieden
 - ☐ sehr unzufrieden

3. Welche körperlichen Empfindungen kennst du bei dir, wenn du sexuell erregt bist?
Du kannst mehrere ankreuzen.
 - ☐ Wärme
 - ☐ Kribbeln
 - ☐ Pulsieren
 - ☐ Spannung
 - ☐ Schmetterlinge
 - ☐ Weiss nicht
 - ☐ Anderes: bitte angeben _____

C Wahrnehmung meines eigenen Geschlechts

1. Bild meines äusseren und inneren Geschlechts

- a) Ich kenne meine Vulva (*Geschlecht aussen*) gut.
- ☐ trifft genau zu
 - ☐ trifft zu
 - ☐ trifft eher zu
 - ☐ trifft eher nicht zu
 - ☐ trifft nicht zu
 - ☐ trifft gar nicht zu
- b) Ich mag meine Vulva (*Geschlecht aussen*).
- ☐ trifft genau zu
 - ☐ trifft zu
 - ☐ trifft eher zu
 - ☐ trifft eher nicht zu
 - ☐ trifft nicht zu
 - ☐ trifft gar nicht zu
- c) Ich weiss, wie sich meine Vagina (*Geschlecht innen*) anfühlt.
- ☐ trifft genau zu
 - ☐ trifft zu
 - ☐ trifft eher zu
 - ☐ trifft eher nicht zu
 - ☐ trifft nicht zu
 - ☐ trifft gar nicht zu
- d) Ich mag meine Vagina (*Geschlecht innen*).
- ☐ trifft genau zu
 - ☐ trifft zu
 - ☐ trifft eher zu
 - ☐ trifft eher nicht zu
 - ☐ trifft nicht zu
 - ☐ trifft gar nicht zu

2. Wahrnehmung

a) Denkst du im Alltag an dein Geschlecht (*Vagina und Vulva*)?

- ☐ immer
- ☐ oft
- ☐ manchmal
- ☐ selten
- ☐ nie

b) Wenn du im Alltag an dein Geschlecht (*Vagina und Vulva*) denkst, löst dieser Gedanke bei dir ein Gefühl oder ein inneres Bild aus?

c) Wie leicht fällt es dir, deine Muskeln am Scheideneingang willentlich zu bewegen?

- ☐ sehr leicht
- ☐ leicht
- ☐ mittel
- ☐ schwer
- ☐ sehr schwer

d) Hat es einen Einfluss auf deine sexuelle Lust, ob du diese Muskeln bewegst?

- ☐ sehr stark
- ☐ stark
- ☐ etwas
- ☐ schwach
- ☐ sehr schwach

e) Kannst du die Muskeln, die in deinem Becken um die Vagina liegen, willentlich bewegen?

- ☐ sehr leicht
- ☐ leicht
- ☐ mittel
- ☐ schwer
- ☐ sehr schwer

f) Hat es einen Einfluss auf deine sexuelle Lust, ob du diese Muskeln bewegst?

- ☐ sehr stark
- ☐ stark
- ☐ etwas
- ☐ schwach
- ☐ sehr schwach

Anhang IV. Fragebogen Evaluation

Fragebogen zum Kurs „*lustvoll sexuell*“

Salon du Yoga Uster, 13./20./27. September und 4. Oktober 2019

Evaluation 4. Oktober 2019

Mein Code: _ _ _ _ _

Bitte ergänze auch hier deinen Code

- zwei Ziffern des Geburtsmonats des Partners
- Initialen deiner Mutter
- deine Schuhgrösse *Beispiel → Code: 07 SK 38*

Ich untersuche die Wirkung dieses Kurses als Bildungsangebot, indem ich eure Erfahrungen als Teilnehmende auswerte.

Einige der Fragen beziehen sich auf die Zeit nach dem Kurs (Es geht dabei um deine persönliche Einschätzung. Bitte lass keine Frage aus.

Für deine Antworten steht dir eine Skala von 1 bis 5 zur Verfügung. 1 bedeutet „*trifft überhaupt nicht zu*“ und 5 bedeutet „*trifft völlig zu*“. Mit den Zahlen dazwischen kannst du deine Einschätzung abstufen. Kreuze bitte für jede Aussage den Wert an, der deine persönliche Meinung am besten wiedergibt. Teilweise sind Aussagen ähnlich formuliert.

Herzlichen Dank für deine Teilnahme und deine Rückmeldung,

Claudia

A Allgemeines

	trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	weder noch	trifft zu	trifft völlig zu
	1	2	3	4	5
Kurs sexuelle Erwachsenenbildung					
1. Ich hatte bereits vor dem Kurs eine sehr positive Einstellung zu sexueller Bildung.					
2. Meine Einstellung zu sexueller Bildung hat sich durch den Kurs zum Positiven entwickelt.					
3. Insgesamt war ich mit dem Kurs sehr zufrieden.					
4. Ich würde den Kurs weiterempfehlen.					
5. Durch den Kurs habe ich viel gelernt.					
6. Ich hatte Freude am Kurs.					
7. Ich könnte mir vorstellen, an weiteren solchen Kursen teilzunehmen.					

Raum, Material und Medien	1	2	3	4	5
1. Die Räumlichkeiten waren angemessen.					
2. Ich habe mich im Salon du Yoga wohlfühlt.					
3. Die eingesetzten Medien für die Präsentation waren passend (Beamer, Visualizer usw.).					
4. Die Gestaltung des Raums war passend (Bilder, Liedtexte, Musik).					
5. Die Hilfsmittel für die Übungen waren passend (Matten).					

Kursleitung	1	2	3	4	5
1. Die Kursleiterin kennt sich im Thema gut aus.					
2. Die Kursleiterin hat eine angenehme Atmosphäre hergestellt.					
3. Die Kursleiterin setzte verschiedene Lehr- und Lernmittel ein.					
4. Die Kursleiterin hat eine positive Haltung zu Sexualität vermittelt.					
5. Die Kursleiterin hat offenes Sprechen über Sexualität ermöglicht.					
6. Ich fühlte mich durch die Kursleiterin motiviert.					

B Kursinhalt

Wie schätzt du die Anforderungen der einzelnen Veranstaltung ein? Wie gefordert fühltest du dich?

- ☐ unterfordert
- ☐ genau richtig
- ☐ überfordert

Wie schätzt du den Aufbau der einzelnen Veranstaltungen ein? Umfang der/des...

... A-/Körperübungen

- ☐ zu wenig
- ☐ genau richtig
- ☐ zu viel

...Bio-Facts/Input

- ☐ zu wenig
- ☐ genau richtig
- ☐ zu viel

... Austausches

- ☐ zu wenig
- ☐ genau richtig
- ☐ zu viel

5 = trifft völlig zu

4 = trifft zu

3 = weder noch

2 = trifft nicht zu

1 = trifft überhaupt nicht zu

Körperübungen und Bio-Facts	1	2	3	4	5
1. Die Achtsamkeitsübungen haben mir gefallen (im Sitzen/Gehen/Liegen, ohne Bewegung).					
2. Die Körperübungen haben mir gefallen (im Sitzen/Gehen/Liegen, mit Bewegung).					
3. Die Blöcke mit den Bio-Facts (Wissensvermittlung) haben mir gefallen.					
4. Der Input über die Vulva hat mir gefallen.					
5. Die Achtsamkeitsübungen haben mich unterstützt, mein Geschlecht besser wahrzunehmen.					
6. Die Körperübungen haben mich unterstützt, meine Vagina/meine Beckenbodenmuskeln besser wahrzunehmen.					
7. Die Körperübungen haben mich unterstützt, meinen Erregungsreflex wahrzunehmen.					
8. Die Bio-Facts haben mein Wissen über mein inneres Geschlecht (Vagina) erweitert.					
9. Die Bio-Facts haben meine Wertschätzung für mein inneres Geschlecht (Vagina) verstärkt.					
10. Der Input über die Vulva hat mein Wissen über sie erweitert.					
11. Der Input über die Vulva hat meine Wertschätzung für sie verstärkt.					
12. Die aktiven Verben „aufnehmen“, „umfassen“, „hineinholen“ für die Fähigkeit meines inneren weiblichen Geschlechts haben mich in meinem Gefühl für meinen weiblichen Körper gestärkt.					

13. Welche Elemente des Kurses haben dir **besonders gut** gefallen? Du kannst mehrere Elemente ankreuzen.

- ☐ Bio-Facts zur Vagina
- ☐ Bio-Facts zur embryologischen Entwicklung
- ☐ Input Vulva
- ☐ Aktive Fähigkeit deines Geschlechts
- ☐ Achtsamkeitsübung im Sitzen
- ☐ Körperübungen im Sitzen
- ☐ Achtsamkeitsübung im Stehen
- ☐ Körperübungen im Gehen
- ☐ Achtsamkeitsübung im Liegen
- ☐ Körperübung im Liegen
- ☐ Offen über Sexualität reden
- ☐ Austausch mit anderen
- ☐ Sonstige, _____ welche?

- ☐ Gar keine, mir hat nichts gefallen

14. Welche Elemente des Kurses haben dir **nicht** gefallen? Du kannst mehrere Elemente ankreuzen.

- ☐ Bio-Facts zur Vagina
- ☐ Bio-Facts zur embryologischen Entwicklung
- ☐ Input Vulva
- ☐ Aktive Fähigkeit deines Geschlechts
- ☐ Achtsamkeitsübung im Sitzen
- ☐ Körperübungen im Sitzen
- ☐ Achtsamkeitsübung im Stehen
- ☐ Körperübungen im Gehen
- ☐ Achtsamkeitsübung im Liegen
- ☐ Körperübung im Liegen
- ☐ Offen über Sexualität reden
- ☐ Austausch mit anderen
- ☐ Sonstige, _____ welche?

- ☐ Gar keine, mir hat alles gefallen

14. a) zu 14. Was genau hat dir nicht gefallen? Du kannst mehrere Elemente ankreuzen. Bitte die passende Benennung unterstreichen.

- ☐ siehe Antwort „Gar keine, mir hat alles gefallen“
- ☐ Ich fand die Übungen _____ zu schwierig / zu leicht
- ☐ Ich fand die Bio-Facts/Input _____ eher uninteressant / eher unverständlich
- ☐ Die Anleitungen waren für mich unklar
- ☐ Es war mir unwohl, ich habe innere Widerstände gespürt
- ☐ Anderes: _____

5 = trifft völlig zu

4 = trifft zu

3 = weder noch

2 = trifft nicht zu

1 = trifft überhaupt nicht zu

C Möglicher Lerntransfer durch den Kurs

	1	2	3	4	5
1. Ich glaube, durch den Kurs werde ich mein Geschlecht besser wahrnehmen können.					
2. Ich glaube, ich werde durch die Körperübungen meine sexuelle Erregung besser wahrnehmen können.					
3. Ich wusste vor dem Kurs, um was es gehen würde.					
4. Mir war vor dem Kurs klar, dass es um eine Verbesserung der Wahrnehmung in meinem Geschlecht geht.					
5. Ich freue mich darauf, die Spielmöglichkeiten mit meiner genitalen Wahrnehmung in meiner Sexualität zu nutzen.					
6. Ich freue mich darauf, mein erweitertes Wissen und Können für meine Sexualität zu nutzen.					
7. Ich glaube, was ich neu im Kurs gelernt habe, könnte positive Auswirkungen auf mein sexuelles Erleben haben.					
8. Ich bin motiviert, die neuen Kenntnisse und Bewegungen auch in meiner Sexualität anzuwenden.					
9. Die Kursleiterin hat mir Beispiele von Körperübungen gezeigt, die ich zur Förderung der Wahrnehmung im Geschlecht anwenden kann.					
10. Die Kursleiterin war kompetent.					
11. Die Themen der Wissensvermittlung passten zu den Körperübungen.					
12. Die Art und Weise, wie die Inhalte vermittelt wurden, gab mir Vertrauen, das Gelernte in meiner persönlichen Sexualität anzuwenden.					
13. Ich glaube, durch eine verbesserte Wahrnehmung in meinem inneren Geschlecht könnte ich mehr sexuelle Lust empfinden.					
14. Ich glaube, durch eine verbesserte Wahrnehmung in meinem inneren Geschlecht könnte ich den Sex mehr genießen.					
15. Ich glaube, durch eine verbesserte Wahrnehmung in meinem inneren Geschlecht hätte ich allgemein mehr Spass an Sexualität.					
16. In meiner jetzt gelebten Sexualität ist es möglich, das neu gelernte Wissen und Können auszuprobieren.					
17. Mein Tagesablauf erlaubt es mir, Dinge zu ändern, um mein neues Wissen und Können einbringen zu können.					

Selbsteinschätzung	1	2	3	4	5
18. Ich traue mir zu, neu gelernte Fertigkeiten anzuwenden.					
19. Ich habe viele Fähigkeiten.					
20. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, da ich weiss, dass ich sie meistern kann.					
21. Ich vertraue auf meine Fähigkeiten.					

D Potential Kurs „lustvoll sexuell“ als Erwachsenenbildungsangebot

1.a) Für wen eignet sich deiner Meinung nach dieser Kurs?

b) Für wen eignet er sich nicht?

2. Was hältst du für die grösste Stärke dieses Kurses?

3. Was ist aus deiner Sicht ein Risiko des Kurses?

E Veränderungen / Entwicklungen Anregungen

1. Welche Veränderungen / Entwicklungen hast du bei dir während des Kurses festgestellt?

2. Welche weiteren Themen würden dich interessieren?

3. Was würdest du anders machen?

4. Sonstiges

Anhang V Verlaufsplanungen
Verlaufsplanung 1 Kurs „lustvoll sexuell“
 13.9.2019 und 1.11.2019

Salon du Yoga, Gerbestrasse 5, 8610 Uster

Anzahl Teilnehmerinnen	5 (Sept) / 7 (Nov)	Kursdauer: 90 min
Thema/Inhalt	inneres und äusseres weibliches Geschlecht und seine Funktionen Achtsamkeitsübung im Sitzen Achtsamkeitsübung im Stehen Konzept lustvolle weibliche Sexualität Sprache über sexuelle Themen	
<i>Der biologisch weibliche Körper</i> <i>Körperwahrnehmung</i>		
<i>Werte und Normen</i>		
Lernziele		
<i>Der biologisch weibliche Körper</i>	Ich kann das innere und äussere weibliche Geschlecht und seine Teile korrekt benennen. Ich kann erklären, wie das weibliche Geschlechtsorgan in sexueller Erregung funktioniert.	
<i>Körperwahrnehmung</i>	Ich kann meine Aufmerksamkeit zu meinem äusseren und inneren Geschlecht lenken. Ich kann mein inneres Geschlecht /meine Beckenbodenmuskulatur besser wahrnehmen.	
<i>Werte und Normen</i>	Ich kann positive Begriffe für lustvolle Sexualität finden. Ich kann über sexuelle Themen sprechen.	

Aktivitäten Kursleiterin vor Kursbeginn

- Raum einrichten: Stühle, Bilder, Technik
- Einwilligungserklärung, Fragebogen, Schreibunterlage, Stifte, Abgabefach



Phasen/Ziele		Aktivitäten Kursleiterin		Aktivitäten Teilnehmerinnen	Medien
Zeit	Teilschritte	Organisieren, Informieren, Aktivieren	Lernprozesse begleiten	Aktivität/Sozialform	Hilfsmittel
19.30	Fragebogen <i>pre-Erhebung</i> <i>Vorwissen aktivieren</i>	Musik spielen lassen Teilnehmerinnen begrüßen, zu Plätzen und Fragebogen weisen Ablauf einzeln erklären	Seiten 3+4 Rückfragen klären	Einzeln: Fragebogen ausfüllen Danach: z.B. im Raum umsehen (Liedtexte lesen)	Musik: <u>Playlist</u> , Box, Strom Fragebogen
19.50	Einstieg: Begrüssung, Kurs Rahmung/Ziele Kurs <i>positive Haltung zu S. vermitteln</i> „sexuelle Bildung“ = <i>sexualitätsbejahendes Konzept, Sexualität ist lebenslang lernbar</i>	Begrüssen im Plenum - mich vorstellen - Einstieg Begriffe Gibt Ausblick zu Kurs - Kurs ist Einstieg - gemeinsames Projekt - M.A. Ziele, <u>seBi</u> > Feedback? - Fragen?	Begriffe <i>lustvoll</i> <i>sexuell</i> (liegen auf Boden) erklären, auswählen lassen Begriffe Sexuelle Bildung / Masterstudium Sexologie einführen	<i>Plenum, Stuhl-Halbkreis</i> Jede nimmt einen für sich passenden Begriff/schreibt eigenen, nennt Namen, erklärt Begriff, Motivation hören zu geben Feedback stellen Fragen	Begriffe <i>lustvoll</i> <i>sexuell</i> , blanko Kärtchen, Stifte
2min	Übergang	leitet Zentrierungsübung an	Fragen stellen zu was Teilnehmerinnen sehen, spüren, denken	<i>gehen durch Raum</i> lassen ihre Aufmerksamkeit durch Fragen leiten	
20.10	Körperübung 1 Achtsamkeitsübung im Sitzen <i>Körperwahrnehmung schulen</i> <i>Geschlecht benennen, Sprache finden, Enttabuisieren</i>	leitet Achtsamkeitsübung an	Empfindungen im Körper, Gedanken und Gefühle klarer wahrnehmen lernen Aufmerksamkeit ins Geschlecht lenken	Lassen ihre Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper leiten (von Füssen aufwärts über Geschlecht bis Kopf) <i>Plenum, Stuhl-Halbkreis</i> Benennen erlebte	
	Austausch	Nachbesprechung: Wie ging es	Körperempfindungen, Gefühle		

Phasen/Ziele		Aktivitäten Kursleiterin		Aktivitäten Teilnehmerinnen	Medien
Zeit	Teilschritte	Organisieren, Informieren, Aktivieren	Lernprozesse begleiten	Aktivität/Sozialform	Hilfsmittel
	Erlebtes festigen	Organisieren, Informieren, Aktivieren euch dabei? Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken?	(Scham?), Gedanken beschreiben	Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken	
20.25	Bio-Facts I: Anatomie & Physiologie Vagina Basis-Wissen vermitteln <i>Begriffe Anatomie Vagina/GO innen</i> <i>Funktionalität Geschlechtsorgane in sexueller Erregung</i>	zeigt Bilder erklärt lädt zum Wissensaustausch ein Fragen? leitet Achtsamkeitsübung an	Basiswissen Vagina und Funktionalität GO innen erweitern/festigen	<i>Präsentation, Plenum</i> hören zu, knüpfen Neues an eigenes Vorwissen an bringen eigenes Wissen ein stellen Fragen	Bilder Anatomie <u>Beamer</u> , Laptop
20.40	Körperübung 2 Achtsamkeitsübung im Stehen <i>Körperwahrnehmung schulen</i> <i>Geschlecht benennen, Sprache finden, Enttabuisieren</i>	leitet Achtsamkeitsübung an leitet Bewegungsübung an „zwinkern mit Geschlecht“	Aufmerksamkeit ins Geschlecht lenken Wahrnehmung im Geschlecht verstärken	<i>Jede für sich</i> geht durch Raum „zwinkert“ jemand anderem mit dem Geschlecht zu	-
20.50	Schlussrunde Gelerntes festigen	„Wie geht es dir?“ „Was nimmst du mit?“	Neu Gelerntes verankern Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken beschreiben	<i>Plenum</i> Benennen neu Gelerntes beschreiben Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken	-

Verlaufsplanung 2 Kurs „lustvoll sexuell“
 20.9.2019 und 8.11.2019
 Anzahl Teilnehmerinnen 4 / 7
 Kursdauer: 90 min
 Salon du Yoga, Gerbestrasse 5, 8610 Uster

Thema/Inhalt	
<i>Körperwahrnehmung</i>	Körperübung im Sitzen Körperübung im Sitzen, Gehen Lustvolle weibliche Sexualität Kulturelle Bilder der Vulva überprüfen Sprechen über sexuelle Themen
<i>Werte und Normen</i>	
Lernziele	
<i>Werte und Normen</i>	Ich kann positive Begriffe für lustvolle Sexualität nennen. Ich kann über sexuelle Themen sprechen. Ich überprüfe persönliche Werte und Überzeugungen. Ich reflektiere kulturelle Geschlechterrollen reflektieren.
<i>Körperwahrnehmung</i>	Ich kann meine Aufmerksamkeit zu meinem <u>äusseren</u> und inneren Geschlecht lenken. Ich kann mein inneres Geschlecht /meine Beckenbodenmuskulatur besser wahrnehmen. Ich visualisiere/erotisieren die Aktivität meiner Vagina/Vulva. Erweiterte Ziele: Ich kann wahrnehmen, wann in meinem Geschlecht Erregung einsetzt.

Phasen/Ziele		Aktivitäten Kursleiterin		Aktivitäten Teilnehmerinnen	Medien
Zeit	Teilschritte	Organisieren, Informieren, Aktivieren	Lernprozesse begleiten	Aktivität/Sozialform	Hilfsmittel
	Ankunft <i>Eigenes Verständnis /Ziel von lustvoller Sexualität aufgreifen und festigen</i>	Bittet darum, gewählte/geschriebene Begriffe vom letzten Mal aufzuhängen	anleiten	<i>Einzel/n</i> hängen ausgewählte und eigene Begriffe auf	Begriffe <i>lustvoll</i> <i>sexuell</i> <i>Playlist</i>
19.35	Einstieg evtl. Diskussion/Austausch Aufgreifen Kurs 1 Thema: Geschlecht/Vagina > <i>Eigenes Erleben vertiefen</i> > <i>eigenes Lernen reflektieren</i> > <i>Gefühle und Gedanken sprachlich ausdrücken können</i> Vorbereiten Körperübung 3 Thema: inneres Bild > <i>Sensibilisierung für Körperfantasien/Metaphern für inneres Geschlecht anregen</i>	Wie ging es euch in der letzten Woche, was blieb bei euch hängen? Fragen? <i>Nachtrag Tiefenrezeptoren Sinneszellen → Wahrnehmung</i> greift Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen auf greift allenfalls innere Bilder auf, fragt nach inneren Bildern (Körperfantasien)	aktiviert alle Teilnehmerinnen stellt gezielt Fragen hört zu, fragt nach bietet Raum für Diskussion/ Austausch an bietet Einordnung an fragt nach hört zu würdigt Beiträge bietet Einordnung an	<i>Plenum</i> erzählen, was sie vom letzten Kursabend in Erinnerung haben/evtl. sie beschäftigt hat hören zu, strukturieren Erlebtes visualisieren/benennen innere Bilder	
19.45 10min	Körperübung 3 im Sitzen/ Stehen > wiegen zu Musik > <i>Inneres Bild für Vagina mit Bewegung verknüpfen</i> > <i>Aufmerksamkeit wandern lassen, Bewegung geniessen</i>	leitet Bewegungsübung an „Vagina, die im Körper tanzt“ Nachspüren anleiten	leitet an tanzt mit Erleben festigen	Bewegen sich zur Musik Lenken Aufmerksamkeit auf inneres Geschlecht Stellen sich ein eigenes Bild dazu vor, Vagina, die im Körper tanzt	Musik
10min	Austausch	Was hast du erlebt?	fragt nach	<i>Plenum, Stuhl-Halbkreis</i>	

Phasen/Ziele		Aktivitäten Kursleiterin		Aktivitäten Teilnehmerinnen	Medien
Zeit	Teilschritte	Organisieren, Informieren, Aktivieren	Lernprozesse begleiten	Aktivität/Sozialform	Hilfsmittel
	> <i>Eigenes Erleben vertiefen</i> > <i>eigenes Lernen reflektieren</i> > <i>Gefühle und Gedanken sprachlich ausdrücken können</i> Input Vulva: Lied und Text > <i>Neues Bild der Vulva anbieten</i> Thema: > <i>Gefühle und Gedanken sprachlich ausdrücken können</i>	Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken?	hört zu würdigt Beiträge bietet Einordnung an	Benennen erlebte Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, innere Bilder	
20.05	Input Vulva: Lied und Text > <i>Neues Bild der Vulva anbieten</i> Thema: > <i>Gefühle und Gedanken sprachlich ausdrücken können</i> Austausch	Zeigt Video-Clip Welche Gedanken gingen dir beim Schauen des Clips durch den Kopf? Was hast du gefühlt? Körperliche Reaktionen? regt Austausch an: eigene psychosexuelle Entwicklung, kennenlernen Genital	Verspielte Bilder der Vulva anbieten fragt nach hört zu würdigt Beiträge bietet Einordnung an	<i>Plenum</i> schauen Video-Clip tauschen sich aus, teilen und erweitern Wissen hören zu	Beamer, Laptop, Boxen <u>Youtube</u>
	Bilder anbieten/Körperübung 4 vorbereiten > <i>Bewegungsvorstellung „innerer Raum“, innere Hand“:</i> <i>Phänomenologie/ Morphologie des weiblichen Körpers erotisieren</i>	„holen“, „nehmen“, „umschlingen“, „umfassen“ → mit Handbewegung koppeln	bietet sprachliche Bilder zur Aktivität des weiblichen inneren und äusseren Geschlechts/ Beckenbodens an		Songtext Buch Vulva.
20.30	Körperübung 4 Bewegungsübung im Sitzen > <i>Vorstellung Hand, holen, nehmen, umschliessen mit Bewegungsübung Geschlecht</i>	leitet Bewegungsübung an begleitet Bewegung?	fragt nach Aufmerksamkeit ins Geschlecht lenken Wahrnehmung im Geschlecht verstärken	Formulieren eigene Gedanken <i>Jede für sich</i> rollen auf Stuhl spüren ins Geschlecht <u>öffnen</u> und schliessen Hand koppeln Hand- und	-

Phasen/Ziele		Aktivitäten Kursleiterin		Aktivitäten Teilnehmerinnen	Medien
Zeit	Teilschritte	Organisieren, Informieren, Aktivieren	Lernprozesse begleiten	Aktivität/Sozialform	Hilfsmittel
	<i>verbinden (aggre-di)</i>			Beckenbewegung achten auf Atmung (Kopplung Atmung, Stimme...)	
20.45	Schlussrunde Gelerntes festigen	„Wie geht es dir?“ „Was nimmst du mit?“	Neu Gelerntes verankern Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken beschreiben	<i>Plenum</i> Benennen neu Gelerntes beschreiben Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken	- TIPP ARTE 23.9.Viva la <i>vulva</i>

Verlaufsplanung 3 Kurs „*lustvoll sexuell*“ Salon du Yoga, Gerbestrasse 5, 8610 Uster

27.9.2019 und 15.11.2019

Anzahl Teilnehmerinnen

4 / 7

Kursdauer: 90 min

Thema/Inhalt	
<i>Der biologisch weibliche Körper</i>	Embryologische Entwicklung: Ausdifferenzierung der Geschlechtsmerkmale, anatomisch korrekte Form der Klitoris
<i>Körperwahrnehmung</i>	Körperübung im Sitzen Körperübung im Stehen
<i>Werte und Normen</i>	Sprechen über sexuelle Themen
Lernziele	
<i>Der biologisch weibliche Körper</i>	Ich kann die Entstehung der weiblichen und männlichen Geschlechtsmerkmale beschreiben. Ich kenne die korrekte anatomische Form der Klitoris.
<i>Körperwahrnehmung</i>	Ich kann meine Aufmerksamkeit zu meinem <u>äusseren</u> und inneren Geschlecht lenken Ich kann mein inneres Geschlecht /meine Beckenbodenmuskulatur besser wahrnehmen. Ich visualisiere/erotisieren die Aktivität meiner Vagina/Vulva. <i>Erweiterte Ziele: Ich kann wahrnehmen, wann in meinem Geschlecht Erregung einsetzt.</i>

Aktivitäten Kursleiterin vor Kursbeginn

- Raum einrichten: Stühle, Bilder, Technik

Phasen/Ziele		Aktivitäten Kursleiterin		Aktivitäten Teilnehmerinnen	Medien
Zeit	Teilschritte	Organisieren, Informieren, Aktivieren	Lernprozesse begleiten	Aktivität/Sozialform	Hilfsmittel
19.30	Einstieg Körperübung 4 (Repetition) Bewegungsübung im Sitzen > <i>Bewegungsvorstellung „innerer Raum“, innere Hand“:</i> <i>Phänomenologie/ Morphologie des weiblichen Körpers erotisieren</i> Nachspüren	leitet Bewegungsübung an	Aufmerksamkeit ins Geschlecht lenken Wahrnehmung im Geschlecht verstärken „Küssen“, seufzen...	rollen auf Stuhl spüren ins Geschlecht öffnen und schliessen Hand koppeln Hand- und Beckenbewegung achten auf Atmung (Kopplung Atmung, Stimme...)	Musik
19.45	Diskussion/Austausch Kurs 2 Thema: Vulva (Phänomenologie/Mythologie) Vagina = innere Hand > <i>Eigenes Erleben vertiefen</i> > <i>eigenes Lernen reflektieren</i> > <i>Gefühle und Gedanken sprachlich ausdrücken können</i>	Wie ging es euch in der letzten Woche, was blieb bei euch hängen? Fragen? greift Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen auf	<i>aktiviert alle Teilnehmerinnen</i> stellt gezielt Fragen hört zu, fragt nach bietet Raum für Diskussion/ Austausch an bietet Einordnung an würdigt Beiträge	<i>Plenum</i> erzählen, was sie vom letzten Kursabend in Erinnerung haben/was sie evtl. beschäftigt hat hören einander zu, strukturieren Erlebtes	
20.00	Bio-Facts II > Embryonalentwicklung Geschlechter, Körpermorphologie innen-aussen	Zeigt Bilder erklärt Wie kommt das bei euch an?	fragt nach hört zu würdigt Beiträge	<i>Plenum</i> hören zu, knüpfen Neues an eigenes Vorwissen an formulieren eigene Gedanken	Säcke Sexmed. Grundl.DE, Bild Netter
20.25	Körperübung 4 im Stehen > durch Raum gehen mit Geschlecht, Körperübung 4 im Stehen, Nachspüren	leitet Bewegungsübung an	...	Gehen durch Raum, visualisieren Geschlecht > Übung 4 im Stehen, evtl. Hände auf Brust/Unterbauch	-
20.40	Schlussrunde Gelerntes festigen	„Wie geht es dir?“ „Was nimmst du mit?“	Neu Gelerntes verankern Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken beschreiben	<i>Plenum</i> Benennen neu Gelerntes beschreiben Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken	- Ausblick letzter Abend

Verlaufsplanung 4 Kurs „*fustvoll sexuell*“

Salon du Yoga, Gerbestrasse 5, 8610 Uster

4.10.2019 und 22.11.2019

Anzahl Teilnehmerinnen

4 / 7

Kursdauer: 90 min

Thema/Inhalt

Körperwahrnehmung

Körperübung im Liegen

Werte und Normen

Sprechen über sexuelle Themen

Evaluation des Kurses

Eigenes Lernen reflektieren

Lernziele

Körperwahrnehmung

Ich kann meine Aufmerksamkeit zu meinem äusseren und inneren Geschlecht lenken.

Ich kann mein inneres Geschlecht wahrnehmen.

Ich kann meine Beckenbodenmuskulatur an- und entspannen.

Ich kann mein Becken achtsam rollen.

Ich visualisiere/erotisieren die Aktivität meiner Vagina/Vulva.

Erweiterte Ziele: Ich kann wahrnehmen, wann in meinem Geschlecht Erregung einsetzt.

Ich kann die Muskeln in meinem Beckenboden an- und entspannen und dadurch die Wahrnehmung in meiner Scheide steigern/mein Geschlecht erotisieren.

Evaluation

Ich reflektiere mein eigenes Lernen.

Aktivitäten Kursleiterin vor Kursbeginn

- Raum einrichten: Stühle, Bilder, Technik

Phasen/Ziele		Aktivitäten Kursleiterin		Aktivitäten Teilnehmerinnen	Medien
Zeit	Teilschritte	Organisieren, Informieren, Aktivieren	Lernprozesse begleiten	Aktivität/Sozialform	Hilfsmittel aller Art
19.30	Einstieg: Begrüssung letzter Abend Austausch > <i>Eigenes Erleben vertiefen</i> > <i>eigenes Lernen reflektieren</i> > <i>Gefühle und Gedanken sprachlich ausdrücken können</i>	Fasst letzte Abende zusammen, Ausblick heute Wie ging es euch in der letzten Woche, was blieb bei euch hängen? Fragen? greift Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen auf	<i>aktiviert alle Teilnehmerinnen stellt gezielt Fragen hört zu, fragt nach bietet Raum für Diskussion/ Austausch an</i>	<i>Plenum</i> hören zu erzählen, was sie vom letzten Kursabend in Erinnerung haben/was sie evtl. beschäftigt hat hören einander zu, strukturieren Erlebtes	Heft Neon, Lyrics 22.11. aus aktuellem Anlass: Artikel TA, Vagina Museum
20.00	Körperübung 5: „Beckenschaukel“ auf dem Boden > <i>Body Scan, Vulva, Vagina</i> > <i>Atem beobachten, rollen, holen mit Geschlecht</i>	leitet Körperübung an	Aufmerksamkeit durch ganzen Körper lenken, ins Geschlecht Atembewegung beobachten Aus Atembewegung in Körperbewegung Vorstellung „holen“, „festhalten-loslassen“	<i>jede für sich</i> liegt auf Matte...	Matten
20.25	Fragebogen Evaluation erklären ausfüllen	erklärt lässt Musik spielen verteilt Trauben/Kekse		hören zu füllen Fragebogen aus	Frageb. Evaluation Musik Trauben/ Kekse
20.40	Schlussrunde Rückblick Abschluss	„Was möchtest du teilen?“ leitet an	festigen	<i>Plenum</i> Geben Rückmeldung zum Kurs Eigene Schilder abhängen	

Anhang VI. Auswertung pre-Fragebogen Kurs „lustvoll sexuell“

13.9.2019, 1.11.2019

pre-Fragebogen Kurs lustvoll sexuell

13.9.2019, n = 4

1.11.2019, n = 7

Daten	__OK40	02SL39	03JP37	04MB38	05EM41	05PU42	08AH40	80737	11GK38	12BO39	12EE37
1. Geburtsjahr	1980	1987	1994	1992	1989	1984	1985	1984	1987	1981	1985
2. Biologisches Geschlecht (w/m/anderes)	w	w	w	w	w	w	w	w	w	w	w
3. In einer Beziehung seit... Jahren __Mt	0	0	2J	2J 4M	4	2J 4 M	2J 7M	2J 6M	3J 1M	2J 11M	10J 6M
4. Kinder Anzahl __Alter __Geschlecht	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1, 3J w
5. Erfahrung mit Yoga / Meditation / Körpertherapie o wenig / gar nicht o mittel / viel	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6. Erfahrung mit Sexualberatung / -therapie / sexueller Bildung o wenig / gar nicht o mittel / viel	1	1	k.A.	1	1	1	1	k.A.	1	1	1
			k.A.					k.A.			1

1. Welche Erwartungen hast du an den Kurs?

- ___OK40 Ich gehe ohne grosse Erwartungen in diesen Kurs
Ich stehe offen um etwas neues zu lernen
Interessiert was Atmungsübungen bewegen im unteren Körper
- 02SL39 - Mehr über die weibliche Lust/das weibliche Geschlecht zu erfahren
- Steigerung des Lustwahrnehmens
- 03JP37 - lockere, ungezwungene Stimmung
- Informationsquelle
- 04MB38 Neues lernen, Anregungen Angewohntes zu hinterfragen, was neues ausprobieren können
- 05EM41 Informationen über die weibliche Sexualität
Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität als Bereicherung/Anregung
- 05PU42 Interesse an bewussterer Wahrnehmung von Lustzentren die vielleicht Unterstützung bietet bei Orgasmusfähigkeit und v.a. Qualität der Lustempfindung
- 08AH40 Mehr über mein eigenes Lustempfinden zu erfahren. Wie hängt Körper und Gefühle zusammen. Kann man es steuern?
- 80737 Ich bin ziemlich offen was das anbelangt. Vielleicht tipp wie man seine Körperliche Wahrnehmung beim Sexuellen Handlungen besser schulen kann
Mehr über das weibliche Geschlecht & Erregbarkeit zu erfahren. Über Übungen, die angeboten, gemacht werden im Kurs sensibilisiert zu werden, wie wirkt sich die Übung auf mich und meinen Körper aus.
- 11GK38 Freude, Spass, Lust, Sinnlichkeit, Austausch, Neugierde wecken
- 12BO39 Freude, Spass, Lust, Sinnlichkeit, Austausch, Neugierde wecken
- 12EE37 - Körperwahrnehmung verbessern, gezieht vor allem
- Infos Rund um weibl. Sexualität
- Austausch

2. Weshalb hast du dich entschieden, am Kurs teilzunehmen?

- ___OK40 Beschäftige mich die letzte Zeit mehr mit meiner Weiblichkeit/Sexualität und dieser Kurs schliesst dabei gut an
- 02SL39 Interesse am Thema
Schwierigkeiten sich der Lust hinzugeben
- 03JP37 Neue, zeitgemässe Erkenntnisse, Inputs für den Privatgebrauch
- 04MB38 Möchte eine Veränderung und Neues dazulernen
- 05EM41 was Neues ausprobieren/erfahren
- 05PU42 Neugierde
- 08AH40 Neugier und ich finde es toll Neues zu lernen
- 80737 Weil mich das sehr interessiert und ich mich gerne weiter Entwickeln möchte
- 11GK38 Momentan Thema, mit dem ich mich vertieft befassen möchte. Beginn im Juni 19 mit Weiblichkeit, meinen Körper besser wahrnehmen und erkunden.
- 12BO39 Interesse am Thema, persönliche Erfahrungen vertiefen, Neues kennenlernen
- 12EE37 - Neugierde

3. Wie bist du auf den Kurs aufmerksam geworden?

- ☐ online *Bitte ankreuzen:* **6** RonOrp **1** Facebook (SdY) ☐ Weiteres
- ☐ Flyer *Bitte ankreuzen:* ☐ Gynäkologie-Praxis ☐ Yoga-Studio ☐ Weiteres
- 3** Persönliche Empfehlung
- 1** Sonstiges. Was? *komme mit anderer Kursteilnehmerin*

B Sexualität und Lust

Seite 2

n = 11

1. Wie zufrieden bist du mit deiner Sexualität im Allgemeinen?

- 1** sehr zufrieden
- 4** zufrieden
- 5** eher zufrieden
- 1** eher unzufrieden
- ☐ unzufrieden
- ☐ sehr unzufrieden

2. Bist du zufrieden damit, wie du dich in deiner Lust erlebst?

- 1** sehr zufrieden
- 5** zufrieden
- 4** eher zufrieden
- ☐ eher unzufrieden
- 1** unzufrieden
- ☐ sehr unzufrieden

3. Welche körperlichen Empfindungen kennst du bei dir, wenn du sexuell erregt bist?

Du kannst mehrere ankreuzen.

- 8** Wärme
- 9** Kribbeln
- 7** Pulsieren
- 8** Spannung
- 3** Schmetterlinge
- ☐ Weiss nicht

1 Anderes: bitte angeben *nervös, angespannt*

Seite

3

C Wahrnehmung meines eigenen Geschlechts

n=11

1. Bild meines äusseren und inneren Geschlechts

a) Ich kenne meine Vulva (*Geschlecht aussen*) gut.

- 2** trifft genau zu
- 6** trifft zu
- 1** trifft eher zu
- 2** trifft eher nicht zu
- ☐ trifft nicht zu
- ☐ trifft gar nicht zu

- b) Ich mag meine Vulva (*Geschlecht aussen*).
- 2 trifft genau zu
 - 3 trifft zu
 - 4 trifft eher zu
 - 2 trifft eher nicht zu
 - ☐ trifft nicht zu
 - ☐ trifft gar nicht zu
- c) Ich weiss, wie sich meine Vagina (*Geschlecht innen*) anfühlt.
- 3 trifft genau zu
 - 4 trifft zu
 - 1 trifft eher zu
 - 1 trifft eher nicht zu
 - 1 trifft nicht zu
 - 1 trifft gar nicht zu
- d) Ich mag meine Vagina (*Geschlecht innen*).
- 2 trifft genau zu
 - 6 trifft zu
 - 2 trifft eher zu
 - 1 trifft eher nicht zu
 - ☐ trifft nicht zu
 - ☐ trifft gar nicht zu

Seite 4

2. Wahrnehmung

- a) Denkst du im Alltag an dein Geschlecht (*Vagina und Vulva*)?
- ☐ immer
 - 2 oft
 - 7 manchmal
 - 2 selten
 - ☐ nie

__OK40 ich denke an eine orchidee
wärme es öffnet und schliesst sich wenn ich bewusst dorthin atme

02SL39 Angst, dass etwas nicht in Ordnung ist.

03JP37 inneres Bild

04MB38 Kein Bild, eher ein Gefühl, welches kann ich nicht beschreiben

05EM41 z.B. Vorstellung von Sex/Berührung durch Partner

08AH40 ich denke manchmal an meine Vulva wenn ich mit meinem Partner rede, es löst
Bilder der Lust/Sex aus

80737 Beides

11GK38 Lust/Erregung im positiven Sinne

kein inneres Bild

12BO39 Wärme, Kribbeln, Gedanke an den Partner + dann folgt Lust, ev. Vorfreude auf den Abend, wenn wir uns sehen. Manchmal muss ich schmunzeln.

12EE37 k.A.

05PU42 nein

c) Wie leicht fällt es dir, deine Muskeln am Scheideneingang willentlich zu bewegen?

2 sehr stark

4 stark

2 etwas

2 schwach

☐ sehr schwach

1 *Frage nicht verstanden*

d) Hat es einen Einfluss auf deine sexuelle Lust, ob du diese Muskeln bewegst?

☐ sehr stark

2 stark

3 etwas

4 schwach

☐ sehr schwach

1 *Frage nicht verstanden*

1 *weiss nicht*

e) Kannst du die Muskeln, die in deinem Becken um die Vagina liegen, willentlich bewegen?

☐ sehr leicht

5 leicht

4 mittel

1 schwer

1 sehr schwer

f) Hat es einen Einfluss auf deine sexuelle Lust, ob du diese Muskeln bewegst?

☐ sehr stark

2 stark

6 etwas

2 schwach

1 sehr schwach

Anhang VII. Auswertung Fragebogen Evaluation

Evaluation Kurs „lustvoll sexuell“

04.10.2019, 22.11.2019

Seite
1

A Allgemeines

	trifft überhaupt nicht zu	trifft nicht zu	weder noch	trifft zu	trifft völlig zu
Kurs sexuelle Erwachsenenbildung	1	2	3	4	5
1. Ich hatte bereits vor dem Kurs eine sehr positive Einstellung zu sexueller Bildung.			3	2	6
2. Meine Einstellung zu sexueller Bildung hat sich durch den Kurs zum Positiven entwickelt.			1	7	3
3. Insgesamt war ich mit dem Kurs sehr zufrieden.				6	5
4. Ich würde den Kurs weiterempfehlen.			1	5	5
5. Durch den Kurs habe ich viel gelernt.			3	6	2
6. Ich hatte Freude am Kurs.				3	8
7. Ich könnte mir vorstellen, an weiteren solchen Kursen teilzunehmen.				5	6

Raum, Material und Medien	1	2	3	4	5
1. Die Räumlichkeiten waren angemessen.				4	7
2. Ich habe mich im Salon der Yoga wohlfühlt.				3	8
3. Die eingesetzten Medien für die Präsentation waren passend (Beamer, Visualizer usw.).				5	6
4. Die Gestaltung des Raums war passend (Bilder, Liedtexte, Musik).				4	7
5. Die Hilfsmittel für die Übungen waren passend (Matten).			1	4	6

Kursleitung	1	2	3	4	5
1. Die Kursleiterin kennt sich im Thema gut aus.				1	10
2. Die Kursleiterin hat eine angenehme Atmosphäre hergestellt.				1	10
3. Die Kursleiterin setzte verschiedene Lehr- und Lernmittel ein.				4	7
4. Die Kursleiterin hat eine positive Haltung zu Sexualität vermittelt.					11
5. Die Kursleiterin hat offenes Sprechen über Sexualität ermöglicht.				1	10
6. Ich fühlte mich durch die Kursleiterin motiviert.				3	8

B Kursinhalt

Seite 2-3

Wie schätzt du die Anforderungen der einzelnen Veranstaltung ein?

Wie gefordert fühltest du dich?

3 unterfordert

8 genau richtig

☐ überfordert

Wie schätzt du den Aufbau der einzelnen Veranstaltungen ein? Umfang der/des...

... A-/Körperübungen

3 zu wenig

7 genau richtig

1 zu viel

...Bio-

Facts/Input

2 zu wenig

9 genau richtig

zu viel

... Austausches

2 zu wenig

8 genau richtig

1 zu viel

	<i>trifft überhaupt nicht zu</i>		<i>völlig zu</i>		
Körperübungen und Bio-Facts	1	2	3	4	5
1. Die Achtsamkeitsübungen haben mir gefallen (im Sitzen/Gehen/Liegen, ohne Bewegung).				6	5
2. Die Körperübungen haben mir gefallen (im Sitzen/Gehen/ Liegen, mit Bewegung).				7	4
3. Die Blöcke mit den Bio-Facts (Wissensvermittlung) haben mir gefallen.			1	3	7
4. Der Input über die Vulva hat mir gefallen.			1	1	9
5. Die Achtsamkeitsübungen haben mich unterstützt, mein Geschlecht besser wahrzunehmen.			1	7	3
6. Die Körperübungen haben mich unterstützt, meine Vagina/meine Beckenbodenmuskeln besser wahrzunehmen.			2	6	3
7. Die Körperübungen haben mich unterstützt, meinen Erregungsreflex wahrzunehmen.			3	4	4
8. Die Bio-Facts haben mein Wissen über mein inneres Geschlecht (Vagina) erweitert.		1	1	1	8
9. Die Bio-Facts haben meine Wertschätzung für mein inneres Geschlecht (Vagina) verstärkt.		1	2	3	5
10. Der Input über die Vulva hat mein Wissen über sie erweitert.		1	1	3	6
11. Der Input über die Vulva hat meine Wertschätzung für sie verstärkt.		1	1	3	6
12. Die aktiven Verben „aufnehmen“, „umfassen“, „hineinholen“ für die Fähigkeit meines inneren weiblichen Geschlechts haben mich in meinem Gefühl für meinen weiblichen Körper gestärkt.		1	1	4	5

Seite 3

13. Welche Elemente des Kurses haben dir **besonders gut** gefallen?

Du kannst mehrere Elemente ankreuzen.

- | | |
|--|----|
| ☐ Bio-Facts zur Vagina | 9 |
| ☐ Bio-Facts zur embryologischen Entwicklung | 8 |
| ☐ Input Vulva | 10 |
| ☐ Aktive Fähigkeit deines Geschlechts | 5 |
| ☐ Achtsamkeitsübung im Sitzen | 6 |
| ☐ Körperübungen im Sitzen | 5 |
| ☐ Achtsamkeitsübung im Stehen | 2 |
| ☐ Körperübungen im Gehen | 3 |
| ☐ Achtsamkeitsübung im Liegen | 3 |
| ☐ Körperübung im Liegen | 5 |
| ☐ Offen über Sexualität reden | 9 |
| ☐ Austausch mit anderen | 9 |
| ☐ Sonstige, welche? | |
| Anregungen durch Austausch | 1 |
| genügend Zeit für persönliche Fragen | 1 |
| Musik/Lieder | 1 |
| Buchtipps/Aktuelles | 1 |
| ☐ Gar keine, mir hat nichts gefallen | |

1. Welche Elemente des Kurses haben dir **nicht** gefallen?

Du kannst mehrere Elemente ankreuzen.

- | | |
|--|-----------------|
| ☐ Bio-Facts zur Vagina | keine Nennungen |
| ☐ Bio-Facts zur embryologischen Entwicklung | |
| ☐ Input Vulva | |
| ☐ Aktive Fähigkeit deines Geschlechts | |
| ☐ Achtsamkeitsübung im Sitzen | 1 |
| ☐ Körperübungen im Sitzen | 1 |
| ☐ Achtsamkeitsübung im Stehen | |
| ☐ Körperübungen im Gehen | 1 |
| ☐ Achtsamkeitsübung im Liegen | 1 |
| ☐ Körperübung im Liegen | |
| ☐ Offen über Sexualität reden | |
| ☐ Austausch mit anderen | |
| Sonstige, welche? | |

14. a) zu 14. Was genau hat dir nicht gefallen? *Du kannst mehrere Elemente ankreuzen.*

Bitte die passende Benennung unterstreichen.

- ☐ siehe Antwort „Gar keine, mir hat alles gefallen“
- ☐ Ich fand die Übungen zu schwierig / zu leicht
- ☐ Ich fand die Bio-Facts/Input eher uninteressant / eher unverständlich
- ☐ Die Anleitungen waren für mich unklar
- ☐ Es war mir unwohl, ich habe innere Widerstände gespürt
- ☐ 1 Anderes:
- manchmal zu schnell angeleitet

C Möglicher Lerntransfer

Trainingsspezifischer Bereich

		trifft überhaupt nicht zu					völlig zu	
		1	2	3	4	5	Item Nr.	
Skala 1 Erwartungsklarheit	Skala 1	1. Ich glaube, durch den Kurs werde ich mein Geschlecht besser wahrnehmen können.			2	5	4	1
		2. Ich glaube, ich werde durch die Körperübungen meine sexuelle Erregung besser wahrnehmen können.			5	2	4	8
		3. Ich wusste vor dem Kurs, um was es gehen würde.			3	7	1	9
		4. Mir war vor dem Kurs klar, dass es um eine Verbesserung der Wahrnehmung in meinem Geschlecht geht.			2	7	2	10
Skala 2 Motivation zum Lerntransfer	Skala 2	5. Ich freue mich darauf, die Spielmöglichkeiten mit meiner genitalen Wahrnehmung in meiner Sexualität zu nutzen.				4	7	2
		6. Ich freue mich darauf, mein erweitertes Wissen und Können für meine Sexualität zu nutzen.			1	3	7	3
		7. Ich glaube, was ich neu im Kurs gelernt habe, könnte positive Auswirkungen auf mein sexuelles Erleben haben.			1	3	7	4
		8. Ich bin motiviert, die neuen Kenntnisse und Bewegungen auch in meiner Sexualität anzuwenden.				4	7	5
Skala 3 Transferdesign	Skala 3	9. Die Kursleiterin hat mir Beispiele von Körperübungen gezeigt, die ich zur Förderung der Wahrnehmung im Geschlecht anwenden kann.				7	4	35
		10. Die Kursleiterin war kompetent.				1	10	36
		11. Die Themen der Wissensvermittlung passten zu den Körperübungen.			1	5	5	37
		12. Die Art und Weise, wie die Inhalte vermittelt wurden, gab mir Vertrauen, das Gelernte in meiner persönlichen Sexualität anzuwenden.				8	3	38
Skala 5 Positive Folgen bei Anwendung	Skala 5	13. Ich glaube, durch eine verbesserte Wahrnehmung in meinem inneren Geschlecht könnte ich mehr sexuelle Lust empfinden.			2	5	4	6
		14. Ich glaube, durch eine verbesserte Wahrnehmung in meinem inneren Geschlecht könnte ich den Sex mehr geniessen.			2	6	3	7
		15. Ich glaube, durch eine verbesserte Wahrnehmung in meinem inneren Geschlecht hätte ich allgemein mehr Spass an Sexualität.	1		4	4	2	12
		16. In meiner jetzt gelebten Sexualität ist es möglich, das neu gelernte Wissen und Können auszuprobieren.			1	6	4	13
Pers. Transferk	Skala 11	17. Mein Tagesablauf erlaubt es mir, Dinge zu ändern, um mein neues Wissen und Können einbringen zu können.		1	2	6	2	17

Skala 2 Leistungsverbesserung Selbstwirksamkeitsüberzeugung durch Anstrengung	genereller GLTSI-Bereich					Seite 5				
	Selbsteinschätzung	1	2	3	4	5				
	18. Ich traue mir zu, neu gelernte Fertigkeiten anzuwenden.				7	4				61
	19. Ich habe viele Fähigkeiten.			1	7	3				62
	20. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, da ich weiss, dass ich sie meistern kann.				8	3				63
	21. Ich vertraue auf meine Fähigkeiten.				7	4				64
	22. Wenn ich die Übungen anwende, verbessert sich meine Wahrnehmung in meinem Geschlecht.			1	3	7				46
	23. Je mehr ich mich bemühe, desto mehr nehme ich wahr.			3	5	3				47
	24. Je mehr ich wahrnehme, desto mehr Lust werde ich haben.		1	2	8					50
	25. Je mehr ich die gelernten Körperübungen anwende, desto besser wird meine Wahrnehmung in meinem Geschlecht.				7	4				52

Seite 5

D Potential Kurs,,lustvoll sexuell“ als Erwachsenenbildungsangebot

1.a) Für wen eignet sich deiner Meinung nach dieser Kurs?

An allen Menschen.

Menschen (unabhängig von Geschlecht + Alter) mit Interesse, Neugierde, Mut und Vertrauen sich selbst zu entdecken, spüren, erforschen und wahr zu nehmen.

Auch für Frauen ohne Partner

für jede Frau (evtl. sogar für ehrlich interessierte Männer)

für jede Frau die offen ist für dieses Thema

für alle Frauen, die Interesse am eigenen Körper, der eigenen Sexualität haben

offene, interessierte Frauen, whs solche mit bereits etwas Erfahrung in d. Sexualität Frauen (und auch Männer anatomisches Wissen und Empfinden der Frauen verstehen möchten), die offen sind für Austausch und Bewusstsein der Sexualität erlernen und verbessern möchten.

Ich bin der Meinung, dass sich der Kurs für Personen eignet die gerne etwas neues dazulernen möchten. Ausserdem glaube, dass er was für «prüdere» und zurückhaltende Menschen ist die sich gerne etwas öffnen möchten und an der Beziehung zu ihrem eigenen Geschlecht arbeiten möchten.

Für alle die mehr über ihren Körper wissen möchte und vorallem für emanzipierte und eher feministische Frauen die Lust auf eine Veränderung der Geschlechterrollen.

Für Frauen, die mehr über die Vulva erfahren möchten. Als Einstieg.

b) Für wen eignet er sich nicht?

Die es nicht wollen

keine Antwort

Inter*, Trans*, Menschen, die sexuelle Übergriffe erlebt haben
für Jugendliche

keine Antwort

Für Frauen mit viel Vorwissen

F. Jugendliche wäre er vermutlich in dieser Form überfordernd

? Würde jedem gut tun :)

keine Antwort

Für die welche nicht verändern wollen.

Für Frauen, die in diesem Gebiet schon viel Wissen haben.

2. Was hältst du für die grösste Stärke dieses Kurses?

Das man offen ist für die Sexualität und sich Zeit nimmt zum spüren...

Die Kursleiterin! Ihre persönliche Haltung, Charm-Witz und Leichtigkeit. Das Thema an sich.

Raum geben, Offenheit --> schafft Vertraue, ermöglicht Entwicklung & Austausch in der Gruppe und auch die Wissensvermittlung

Bio Facts und das offene Gespräch

Übungen und Hintergrund weibliche Sexualität

Möglichkeit zum Austausch

die bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema Lust, Sexualität, der Austausch

in der Gruppe, der Anstoss mehr + Neues auszuprobieren, bewusster wahr zu nehmen

Die Mischung aus Austausch, Wissen und aktuelle Entwicklung in dem Thema

Der kleine Rahmen und die familiäre Stimmung

Das reden über sexualität.

Den Austausch mit anderen. Die liebevolle und wohlwollende Kommunikation.

3. Was ist aus deiner Sicht ein Risiko des Kurses?

Nichts, oder einfach gut bei sich sein.

keine Antwort

Traumatas könnten sich lösen/dem Teilnehmenden offenbaren

dass sich Frauen in ihrer Sexualität vergleichen

keines. Er öffnet Türen.

keine Antwort

keine Antwort

Zielgruppe erlebt und lebt Sexualität schon sehr bewusst bzw. weiss um die Stellung des weibl. Geschlechts. Breite Masse müsste "aufgeklärt" werden.

Die kurze dauer

keine Antwort

Das man sich evt. während des Geschlechtsverkehrs zu sehr verkrampft, weil man alles bewusst wahrnehmen möchte.

E Veränderungen/Entwicklungen und Anregungen

1. a) Welche Veränderungen / Entwicklungen hast du bei dir während des Kurses festgestellt?

Ich merke, dass ich wieder mehr mit meiner Vul Vagina in Kontakt bin

Lust auf mehr im Sinne von Experimentieren mit mir und meiner sexuellen Sinnlichkeit, Erregung + Lust und meinem Partner. Wunsch + Suche nach Vertiefung. --> weiterführender Kurs --> Massagen... --> seelische Verbundenheit...

In Körper gefunden, über Vulva und Vagina... Da es wie einen leuchtenden Weg, entstehend von Vulva über Vagina, sich ausbreitend, bis in den Bauch, Brustkorb & Schultern geht. ... S.3 Sa 30.9. Konnte aus meiner Vagina über die Vulva eine Rose erblühen, dies im Raum einer privaten Weiterbildung. Mi-So Sept auf Okt waren Intensivtage, die mit dem Kurs zu einer erblühenden Vulva geführt haben. HERZLICHEN DANK DAFÜR CLAUDIA.

Veränderung direkt nach dem Kurs: Entspanntheit und Wohlbefinden, in der "Mitte"/ bei sich sein. Entwicklung während Wochen: offener mit dem Partner über Sex sprechen können

kleine Veränderungen bei Übungen --> leichtes kribbeln, spüren von meiner vagina, vulva

mehr Bewusstsein über gelernte Einstellungen. Bewusstsein über Verschiedenheit von Vulven u. ihre einseitige Darstellung

etwas mehr Gedanken zu Geschlechtsorganen

Interesse am Erforschen ist ausgeprägter, fördert Austausch
Selbstwahrnehmung gestiegen, Körper mehr Anerkennung schenken, durch Muskulaturanwendung neue Gefühle / Ausflüsse erleben.

Bessere und bewusster Körperwahrnehmung
Die Wertschätzung zu meiner Vulva steigerte sich.

b) Was hat sich bei dir verändert durch die Vorstellung von deiner Scheide als aktiv aufnehmendem, sexuell kraftvollem Organ?

k.A.

Ich habe eine bildliche Vorstellung meiner Scheide und spüre bewusster meine Lust, experimentiere und trainiere die Muskeln.

Habe mich aus meiner neutralen Ansicht meiner Selbst, zu einer weiblichen Person entwickeln und durch die aufnehmende Scheide, an Kraft gewonnen. Ich kann immer besser zu meiner Weiblichkeit stehen.

mehr Selbstvertrauen

Bin schon länger mit dem Thema beschäftigt. Es stärkt meine Weiblichkeit, meine Sexualität, mich mehr spüren
?

mehr das Gefühl selbst für die eigene Lust verantwortlich zu sein. Ziel mich mehr mit eigenem Geschlecht auseinanderzusetzen + anzufreunden

Frau als ebenbürtiger aktiver Teil beim Sex

Mehr Liebe dafür, Anderstartigkeit anerkennen, neue Beschreibungswörter

Bis jetzt noch nicht so viel, da im Mom. Sehr ausgelastet und wenig Zeit für mich selber.

Ich fühle mich weniger als empfangende und passivere Person.

2. Welche weiteren Themen würden dich interessieren?

Oh... Vieles...

Partnerübungen; Wie mit dem Partner Erotik + Lust, Sinnlichkeit, Leidenschaftlichkeit anregen, erweitern und umsetzen.

Weitere Körperübungen und Achtsamkeitsübungen.

die besprochenen Themen weiter ausbauen, über Orgasmen sprechen (wahrscheinlich zu "intim" für eine 4-Wochen Einsteigergruppe)

Orgasmus --> Schwierigkeiten/Übungen

Arten von Masturbieren. Weibliche Brust, andere erogene Zonen. Selbsterfahrungs-Übungen zwischen den Kursen

keine Antwort

Partner Zusammenspiel

keine Antwort

Viele mehr welche mit der emanzipatorischen Bewegung zu tun haben und welche die Frauen in ihrem Frau-Sein unterstützen und fördern.

Welche Stellungen helfen dem bewussteren Wahrnehmen des eigenen Geschlechts.

4. Sonstiges

Herzlichen Dank viemal für die Stunde war sehr interessant für mich, wenn du wieder mal etwas machst, lass es mich wissen!

Herzlichen Dank!

Danke, zum richtigen, für mich passenden Zeitpunkt, an dem ich auch bereit war dazu, den Kurs belegen zu können.

Vielen Dank für diese tolle Reise, es hat sehr viel Freude bereitet und ich habe viel gelernt.

Habe mich wohl gefühlt

Hat Spass gemacht und der Kurs war toll vorbereitet! :)

keine Antwort

Danke für den tollen Kurs! Du warst genauso offen von dir zu erzählen, das hat so eine vertraute Runde ergeben. Genug Raum für Austausch! --> einziger Verb.-Punkt:

teilweise war deine Sprache/Formulierung noch etwas zögerlich

Hat spass gemacht und du als Kursleiterin bist super angenehm.

Danke dir für den Kurs und deine wohlwollende und positive Art.

Anhang VII.a

Tabelle Lerntransfer

Tab. 8: *Itemkennwerte Lerntransfer trainingsspezifische Erfolgsfaktoren, adaptiert nach GLTSI*

Skalenbezeichnung & Items (Nr.) Original-GLTSI	<u>M</u>	<u>SD</u>
<i>1 Erwartungsklarheit</i>		
Ich glaube, durch den Kurs werde ich mein Geschlecht besser wahrnehmen können. (1)	4.18	0.75
Ich glaube, ich werde durch die Körperübungen meine sexuelle Erregung besser wahrnehmen können. (8)	3.91	0.94
Ich wusste vor dem Kurs, um was es gehen würde. (9)	3.82	0.60
Mir war vor dem Kurs klar, dass es um eine Verbesserung der Wahrnehmung in meinem Geschlecht geht. (10)	4.00	0.63
<i>2 Motivation zum Lerntransfer</i>		
Ich freue mich darauf, die Spielmöglichkeiten mit meiner genitalen Wahrnehmung in meiner Sexualität zu nutzen. (2)	4.64	0.50
Ich freue mich darauf, mein erweitertes Wissen und Können für meine Sexualität zu nutzen. (3)	4.55	0.69
Ich glaube, was ich neu im Kurs gelernt habe, könnte positive Auswirkungen auf mein sexuelles Erleben haben. (4)	4.55	0.69
Ich bin motiviert, die neuen Kenntnisse und Bewegungen auch in meiner Sexualität anzuwenden. (5)	4.64	0.50
<i>3 Transfer-Design</i>		
Die Kursleiterin hat mir Beispiele von Körperübungen gezeigt, die ich zur Förderung der Wahrnehmung im Geschlecht anwenden kann. (35)	4.36	0.50
Die Kursleiterin war kompetent. (36)	4.91	0.30
Die Themen der Wissensvermittlung passten zu den Körperübungen. (37)	4.36	0.67
Die Art und Weise, wie die Inhalte vermittelt wurden, gab mir Vertrauen, das Gelernte in meiner persönlichen Sexualität anzuwenden. (38)	4.27	0.47

<i>5 Positive Folgen bei Anwendung</i>		
Ich glaube, durch eine verbesserte Wahrnehmung in meinem inneren Geschlecht könnte ich mehr sexuelle Lust empfinden. (6)	4.18	0.75
Ich glaube, durch eine verbesserte Wahrnehmung in meinem inneren Geschlecht könnte ich den Sex mehr geniessen. (7)	4.18	0.60
Ich glaube, durch eine verbesserte Wahrnehmung in meinem inneren Geschlecht hätte ich allgemein mehr Spass an Sexualität.(12)	3.55	1.12
<i>11 Persönliche Transferkapazität</i>		
In meiner jetzt gelebten Sexualität ist es möglich, das neu gelernte Wissen und Können auszuprobieren. (13)	4.36	0.67
Mein Tagesablauf erlaubt es mir, Dinge zu ändern, um mein neues Wissen und Können einbringen zu können. (17)	4.09	0.94

Tab. : Itemkennwerte Lerntransfer generelle Erfolgsfaktoren, adaptiert nach GLTSI

