

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

Sexuelle Lust von Frauen im Alter von 40+ in langfristigen Beziehungen

**Die Rolle des Zugangs zum eigenen Geschlecht, der Art und Weise den Körper bei
sexueller Erregung einzusetzen sowie der sexuellen Selbstsicherheit**

Vorgelegt von
Katja Merk
Matrikel-Nr. 22944



Erstgutachterin: Esther Elisabeth Schütz
Zweitgutachter: Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voss

Abgabedatum
27.01.2020

Zusammenfassung

In langfristigen Beziehungen sinkt nach den Erkenntnissen der Literatur bei einem Grossteil der Frauen die sexuelle Lust, während sie bei anderen erhalten bleibt. Einen wesentlichen Einfluss auf die sexuelle Lust haben das Kennen eigener Bedürfnisse, deren Kommunikation in der Beziehung, die sexuelle Selbstsicherheit, die Wahrnehmung der eigenen Vagina und Vulva sowie der Einsatz des Körpers während der Erregungssteigerung. Das Ziel dieser Arbeit besteht darin herauszufinden, wie Frauen in langfristigen Beziehungen ihre sexuelle Lust aktivieren und steigern und welche Rolle dabei der Zugang zum eigenen Geschlecht, der Einsatz des Körpers während der Erregungssteigerung sowie die sexuelle Selbstsicherheit spielen. Mit Hilfe von drei leitfadengestützten Interviews wurden drei Frauen im Alter von 40+, welche alle seit über 20 Jahren in einer festen Beziehung leben, befragt. Die erhobenen Daten wurden mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet. Die Ergebnisse zeigen, dass die sexuelle Lust im Vergleich zum Beziehungsanfang häufig erst nach der sexuellen Erregung eintritt. Voraussetzungen wie nicht gestresst sein, sich hingeben können und einen freien Kopf haben helfen sexuelle Lust aufkommen zu lassen. Die eigene Wahrnehmung beim eigenen Körper zu haben fördert die sexuelle Lust. Die Erregung und den Genuss durch tiefe Atmung und Bewegung des Beckens zu erhöhen sowie eigene Wünsche mitzuteilen steigern die sexuelle Lust ebenfalls und wirken sich positiv auf das Aufkommen letzterer für eine nächste sexuelle Begegnung aus. Weiter aktivieren Frauen ihre sexuelle Lust durch sexuelle Fantasien sowie durch Emotionen, welche beispielsweise durch Filme oder Musik hervorgerufen werden.

Abstract

According to recent research, a significant amount of women in long-term relationships experience a decrease in sexual desire whereas desire remains stable for some. Factors that influence sexual desire include knowledge of one's own needs, communicating needs in the relationship, sexual self-confidence, awareness of one's own vagina and vulva and the use of the body during arousal. The aim of this research is to investigate how women in long-term relationships activate and increase their sexual desire and what role access to their own sex, the use of their body during arousal and sexual self-confidence have on sexual desire. Three guideline-based interviews with women aged 40+, all of whom have been in long-term relationships for over 20 years, were conducted. The data was then evaluated using the qualitative content analysis according to Mayring. The results show that, compared to at the beginning of the relationship, sexual desire often occurs only after sexual arousal. Factors such as not being stressed, being able to give in and having a clear head are beneficial for increasing sexual desire. Women who have a good perception of their body also experience this as beneficial to sexual desire. Increasing arousal and pleasure through deep breathing and movement of the pelvis as well as communicating one's own desires also increases sexual desire and has a positive effect on the emergence of the latter for further engaging in sexual encounters. Furthermore, women can activate their sexual desire through sexual fantasies as well as emotions experienced during movies or music.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
1 Einleitung	2
1.1 Ausgangslage	2
1.2 Begründung der Themenwahl	2
1.3 Zielsetzung.....	3
1.4 Forschungsfrage und Leitfragen.....	3
2 Sexuelle Lust	4
2.1 Sexuelle Lust nach Sexocorporel	4
2.2 Verschiedene Gründe für Sex	8
2.3 Sexuelles Begehren aus Sicht der systemischen Sexualtherapie.....	10
2.4 Aktives sexuelles Begehren – mehr als ein Trieb	12
2.5 Unterschiede sexueller Lust von Frauen und Männern.....	13
2.6 Sexuelle Lust in langfristigen Beziehungen	14
2.7 Sexuelle Lust im mittleren bis späten Alter	17
3 Sexualität der Frau	19
3.1 Zugang zum eigenen Geschlecht.....	20
3.2 Einsatz des Körpers bei sexueller Erregung	23
3.3 Sexuelle Selbstsicherheit	25
4 Zusammenhänge zwischen den beschriebenen Komponenten und der sexuellen Lust.....	28
4.1 Sexuelle Lust und Zugang zum eigenen Geschlecht.....	28
4.2 Sexuelle Lust und Einsatz des Körpers bei sexueller Erregung	29
4.3 Sexuelle Lust und sexuelle Selbstsicherheit.....	31
5 Methode.....	34
5.1 Studienteilnehmerinnen.....	34

5.2 Datenerhebung	35
5.3 Datenanalyse	36
5.4 Forschungsethik.....	41
6 Ergebnisse	42
6.1 Aktivierung und Steigerung der sexuellen Lust.....	43
6.2 Rolle des Zugangs zum eigenen Geschlecht in Bezug auf die sexuelle Lust.....	47
6.3 Rolle der Art und Weise, wie der Körper bei sexueller Erregung eingesetzt wird, in Bezug auf die sexuelle Lust.....	51
6.4 Rolle der sexuellen Selbstsicherheit in Bezug auf die sexuelle Lust	54
7 Diskussion	58
7.1 Aktivierung und Steigerung der sexuellen Lust.....	58
7.2 Rolle des Zugangs zum eigenen Geschlecht in Bezug auf die sexuelle Lust.....	61
7.3 Rolle der Art und Weise, wie der Körper bei sexueller Erregung eingesetzt wird, in Bezug auf die sexuelle Lust.....	62
7.4 Rolle der sexuellen Selbstsicherheit in Bezug auf die sexuelle Lust	65
7.5 Fazit und Bedeutung für die Praxis.....	67
7.6 Limitationen.....	68
7.7 Empfehlung für weiterführende Forschung	68
Schlusswort	70
Literaturverzeichnis.....	71
Anhang	77

Vorwort

Aus eigener Erfahrung, durch Gespräche mit Kolleginnen und Kollegen sowie nun verstärkt durch das Sexologiestudium weiss ich, dass sexuelle Lust ein weitverbreitetes Thema in Beziehungen darstellt. Besonders bei Frauen scheint das Phänomen der sexuellen Lustlosigkeit ziemlich häufig aufzutreten, was mich zur Frage bringt, was denn diejenigen Frauen anders machen, welche keine oder weniger Probleme mit sexueller Lust haben. Wie aktivieren diese Frauen ihre sexuelle Lust? Und was tun sie, dass sie auch in einer langfristigen Beziehung immer noch Lust auf ihre Partner verspüren? Während dem vertieften Einlesen in die bisherigen Studien und Bücher über diese Thematik entstand nicht nur das Bedürfnis diese Fragen zu beantworten, sondern gleichzeitig möchte ich Frauen, welche gerne mehr sexuelle Lust verspüren möchten, aufzeigen, dass sie nicht alleine dastehen und dass etwas für die sexuelle Lust getan werden kann.

Die vorliegende Arbeit entstand im Rahmen des Masterstudiengangs Sexologie am ISP Uster in Kooperation mit der Hochschule Merseburg. Dieser Studiengang richtet sich am von Jean-Yves Desjardins entwickelten Modell Sexocorporel aus, auf welches in der vorliegenden Arbeit immer wieder Bezug genommen wird.

1 Einleitung

1.1 Ausgangslage

In den letzten Jahren ist der Stellenwert der Sexualität in Liebesbeziehungen aufgrund gesellschaftlicher Veränderungen grösser geworden (Schmidt, 2014). Wie Sexualität innerhalb der Ehe auszusehen hat, wird nicht mehr durch den Staat und die Kirche geregelt, sondern wurde, so wie Gunter Schmidt (2014) das nennt, zu einer Verhandlungssache zwischen den Partnerinnen und Partnern und setzt deren beiden Einverständnis voraus. Weiter schreibt er, dass das eheliche Pflichtgefühl als Frau dem Mann sexuell zur Verfügung stehen zu müssen mehr und mehr verschwindet. Gleichzeitig steht die weibliche Lust, welche früher als unwichtig galt, immer mehr im Vordergrund. Damit sind die Erwartungen an die sexuelle Lust gestiegen. Da Probleme mit der sexuellen Lust bei Frauen zu den häufigsten Gründen für den Besuch der Sexualberatung gehören, stellt diese gesellschaftliche Veränderung besonders für Frauen eine grosse Herausforderung dar (Delisle, 2011; Sarasin & Leeners, 2018).

1.2 Begründung der Themenwahl

Werden Frauen zu ihrer sexuellen Lust befragt, zeigt sich ein weites Spektrum von sehr tiefer bis sehr hoher sexueller Lust (Schultz-Zehden, 2003). Empirische Studien belegen, dass die sexuelle Lust von Frauen in langfristigen Beziehungen tendenziell abnimmt (Haavio-Mannila, Kontula & Mäkinen, 2003; Marazziti & Canale, 2004). Die Gründe, welche zeigen, wieso sexuell aktive Frauen, welche in einer langfristigen Beziehung leben, auch mit zunehmendem Alter noch Lust auf Sex haben und was genau sie dafür machen, wurden noch nicht abschliessend erforscht. Jede Frau ist individuell, verfügt über einen eigenen Werdegang, geprägt durch unterschiedliche Komponenten, welche mehr oder weniger förderlich für die sexuelle Lust sind. Nach dem Modell Sexocorporel wird diese Lust wesentlich durch die sexuelle Selbstsicherheit, den Zugang zum eigenen Geschlecht und den Körpereinsatz während der Erregungssteigerung beeinflusst. Dieser Zusammenhang wurde bislang jedoch wenig erforscht und somit ist das Verständnis für diese Prozesse noch klein. Dies gilt insbesondere für die Sexualität im mittleren und späteren Alter und die sexuelle Lust in langfristigen Beziehungen. Nach Desjardins (2006) finden viele Lernschritte, welche später eine Auswirkung auf die sexuelle Lust haben, bereits in der Kindheit statt. Sind diese Lernschritte jedoch nicht bekannt, können sie auch nicht unterstützt werden. Beispielsweise werden Mädchen wenig ermutigt, ihren eigenen Körper und ihr Geschlecht zu erkunden oder Themen wie Selbstbefriedigung, Lustgefühle oder Körperveränderungen werden sogar tabuisiert, obwohl das Erkunden des Geschlechts und des Körpers sehr förderlich für die Sexualität wäre (Delisle, 2011; Philipps, 2000).

1.3 Zielsetzung

Ziel dieser Arbeit ist es herauszufinden, wie es Frauen gelingt, in langfristigen Beziehungen ihre sexuelle Lust zu aktivieren bzw. zu steigern und sexuelle Begegnungen mit dem Partner zu antizipieren. Es wird aufgezeigt, welche Rolle der Zugang zum eigenen Geschlecht, die Art und Weise den Körper bei sexueller Erregung einzusetzen sowie die sexuelle Selbstsicherheit in Bezug auf die sexuelle Lust von Frauen spielen. Um Antworten auf die Forschungsfrage zu erhalten, werden drei Interviews mit Frauen im Alter von über 40 durchgeführt, welche in einer langfristigen Beziehung von mehr als fünf Jahren leben und mit dem Partner ein aktives Sexualleben haben. Diese leitfadengestützten Interviews werden durch eine qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ausgewertet und die Ergebnisse im Diskussionsteil mit der Literatur verglichen.

1.4 Forschungsfrage und Leitfragen

Folgende Fragen sollen in dieser wissenschaftlichen Arbeit beantwortet werden:

Forschungsfrage

- Wie gelingt es Frauen in langfristigen Beziehungen ihre sexuelle Lust zu aktivieren bzw. zu steigern?

Leitfragen

- Wie lässt sich sexuelle Lust definieren?
- Welche Zusammenhänge mit sexueller Lust wurden in bisherigen Studien aufgezeigt?
- Inwieweit wurde die sexuelle Lust von Frauen über 40 in langfristigen Beziehungen untersucht?
- Welche Rolle spielt der Zugang zum eigenen Geschlecht in Bezug auf die sexuelle Lust?
- Welche Rolle spielt die Art und Weise, wie der Körper bei der sexuellen Erregung eingesetzt wird, in Bezug auf die sexuelle Lust?
- Welche Rolle spielt die sexuelle Selbstsicherheit in Bezug auf die sexuelle Lust?

Die ersten drei Leitfragen lassen sich mit dem folgenden Theorieteil beantworten. Die anderen drei Leitfragen gelten als hauptsächliche Leitfragen und werden mit Hilfe empirisch erhobener Daten im Ergebnisteil beantwortet sowie die Ergebnisse danach im Diskussionsteil in die Literatur eingebettet.

2 Sexuelle Lust

In der sexualwissenschaftlichen Literatur lässt sich wenig Konsens darüber finden, was genau unter sexueller Lust oder sexuellem Begehren verstanden wird. In einigen Übersichtsarbeiten (Basson, 2000; Schnarch, 2013) wird die sexuelle Lust weiter ausdifferenziert und mit anderen Begriffen wie Begehren, Interesse, Erregung, Trieb, Motivation oder Wunsch umschrieben. Teilweise wird das Phänomen in so viele Aspekte und Unterasspekte aufgeteilt, dass eine klare Definition der sexuellen Lust an sich nicht mehr sichtbar ist (Clement, 2014). Im folgenden Kapitel sollen einige ausgewählte Definitionen sexueller Lust beschrieben sowie aufgezeigt werden, wodurch die sexuelle Lust beeinflusst wird.

2.1 Sexuelle Lust nach Sexocorporel

Sexocorporel ist ein von Jean-Yves Desjardins entwickeltes Modell zur Beschreibung menschlicher Sexualität, welches körperliche, emotionale, kognitive und beziehungsrelevante Aspekte umfasst, die einen Einfluss auf das sexuelle Erleben einer Person haben (Desjardins, Chatton, Desjardins & Tremblay, 2011). Sexuelle Lust wird in diesem Modell *sexuelles Begehren* genannt (Ziss, 2006). Mit sexuellem Begehren ist gemäss Sexocorporel eine angenehme und sexuell erregende Vorstellung (Vorwegnahme) von einer sexuellen Begegnung gemeint, wobei eine sexuelle Begegnung sowohl mit sich selbst im Rahmen von Selbstbefriedigung als auch mit einem Partner bzw. einer Partnerin stattfinden kann (Ziss, 2006). Das sexuelle Begehren hat das Auslösen des Erregungsreflexes zum Ziel. Mit Erregungsreflex wird der Reflex bezeichnet, welcher das Einströmen von Blut in die Geschlechtsorgane sowie unterschiedliche muskuläre Abläufe aktiviert (Ziss, 2006). Das sexuelle Begehren wird in die drei Formen emotional motiviertes Begehren, sexuelles Begehren und koital sexuelles Begehren unterteilt:

- Beim *emotional motivierten Begehren* wird der Geschlechtsverkehr durch intensive emotionale Bedürfnisse, Verliebtheit, Verschmelzungswünsche, Verlustängste, Kinderwunsch oder körperliche/hormonelle Signale wie zum Beispiel den Eisprung begünstigt.
- Beim *sexuellen Begehren* steht die Suche nach sexueller Erregung und damit einhergehenden Lustgefühlen und/oder der orgasmischen¹ Entladung bzw. dem Orgasmus² im Vordergrund. Oft ist mit diesem Begehren der Wunsch nach der

¹ Mit orgasmischer Entladung ist ein reflektorischer Vorgang nach hoher sexueller Erregung mit Kontraktionen des Beckenbodens gemeint (Bischof, 2008).

² Orgasmus ist die Bezeichnung einer orgasmischen Entladung, welche durch starke emotionale Gefühle begleitet wird (Bischof, 2008).

Bestätigung der eigenen Weiblichkeit beziehungsweise der eigenen Männlichkeit verbunden.

- Beim *koital sexuellen Begehren* ist der Geschlechtsverkehr motiviert durch die Suche nach sexueller Erregung, der damit verbundenen Emotionen und Fantasien sowie der emotionalen und körperlichen Hingabe beim Orgasmus. Dieses koitale sexuelle Begehren stellt also eine Kombination aus den beiden zuvor beschriebenen dar. Es besteht hier eine Verbindung zwischen der Erregung im Geschlecht und den Emotionen im oberen Teil des Körpers.

Die vier Bereiche des Modells Sexocorporel (siehe Abbildung 1) bestehen aus unterschiedlichen Komponenten, wobei sich die Bereiche und ihre Komponenten untereinander gegenseitig beeinflussen. Somit wird das sexuelle Begehren als Teil des emotionalen Bereichs einerseits durch andere emotionale Komponenten sowie andererseits durch kognitive, physiologische und Beziehungskomponenten beeinflusst.



Abbildung 1. Modell Sexocorporel. Abbildung in Anlehnung an ISP Uster (2016), S. 13

Physiologische Komponenten beeinflussen das sexuelle Begehren über (körperliche) sexuelle Erregung, wobei die Art und Weise der Steigerung der sexuellen Erregung Auswirkungen auf das sexuelle Begehren hat. Die unterschiedlichen Vorgehensweisen, um die sexuelle Erregung vom Erregungsreflex bis zum Orgasmusreflex zu steigern, werden im Modell Sexocorporel Erregungsmodi genannt. Desjardins & Chatton (Desjardins et al., 2011) gehen von vier Erregungsmodi aus, welche archaischer, mechanischer, ondulierender und wellenförmiger Erregungsmodus genannt werden. Der Sexocorporel geht davon aus, dass die sexuelle Lust je nach Erregungsmodi unterschiedlich stark unterstützt wird (Ziss, 2006). Nach diesem Modell ermöglicht der archaische Erregungsmodus eine rasche orgastische Entladung. Die ganze Aufmerksamkeit wird dabei auf einen engen Bereich gelenkt, was wenig Wahrnehmung von lustvollen Gefühlen zulässt. Das heisst die Aufmerksamkeit ist konzentriert aufs Geschlecht oder sogar ausschliesslich auf die Klitorisperle und der Rest des Körpers wird kaum wahrgenommen. Die Beckenbodenmuskulatur wird dabei kräftig angespannt, kaum bewegt und die Spannung mit Druck oder Pressen von aussen kombiniert. Dieser Modus ist daher wenig geeignet für das lustvolle Erleben von Geschlechtsverkehr und verhindert somit die Entwicklung eines koital sexuellen Begehrens (Ziss, 2006). Auch der mechanische Erregungsmodus, welcher sich durch schnelle, rhythmische und mechanische Bewegungen auszeichnet und ebenfalls oft mit starker Spannung einhergeht, beschränkt die Wahrnehmung und hat eine oberflächliche Atmung zur Folge. Dadurch wird die Durchlässigkeit emotionaler und sexueller Erregung nicht möglich. Dies bedeutet, dass das koitale sexuelle Begehren wenig aktiviert werden kann (Ziss, 2006). Beim ondulierenden Modus, bei welchem der Körper in Bewegung ist und sich die Muskeln dadurch nicht verspannen, verteilt sich die Erregung durch die verstärkte Durchblutung im ganzen Körper, was die Wahrnehmung intensiver Gefühle zulässt. Für die Steigerung der sexuellen Erregung bis zum Auslösen des Orgasmusreflexes braucht es eine bestimmte muskuläre Spannung. Fehlt diese teilweise oder ganz, was beim ondulierenden Modus der Fall ist, kommt es nicht zu einem Orgasmus (Ziss, 2006). Im wellenförmigen Modus dagegen, einem Erregungsmodus, welcher Variationen beim Rhythmus, der Bewegung, der Atmung sowie der Muskelspannung zulässt, wird es möglich, dass sich die Erregung immer wieder im Körper verteilen und wieder geballt im Geschlecht zusammenkommen kann (Desjardins et al., 2011). In diesem Modus kommt es zu einer Kombination von langsamen und schnellen Bewegungen, unterschiedlichen Rhythmen, tiefer bis hoher Spannung sowie dem Einsatz der doppelten Schaukel. Dabei werden die Schultern und das Becken durch die Bauchatmung vor und zurück bewegt. Die Beckenbewegung verstärkt die sexuelle Erregung und die Bewegung von Schultern und Brust intensiviert die Gefühlsempfindungen (Desjardins et al., 2011). Die Stimulation kann durch Kontraktionen der

Beckenbodenmuskulatur und Beckenbewegungen, die beispielsweise gegen die Hand oder den Penis drücken oder reiben, aktiv unterstützt werden. Das Bewegen des Körpers während des Geschlechtsverkehrs kann zudem eine Kombination aus äusserer klitoral und innerer Stimulation der Vaginalwände erleichtern (Bischof, 2012; Desjardins et al., 2011).

Ebenfalls ein Teil der körperlichen Komponenten mit Einfluss auf das sexuelle Begehren sind die Sinnesempfindungen, welche besonders für eine Erregungssteigerung im ondulierenden oder wellenförmigen Modus von Bedeutung sind, da eine gewisse Wahrnehmung im Körper vorhanden sein muss (Ziss, 2006). Damit sind Gerüche, Geräusche, Geschmäcke, Visuelles und vor allem auch das Berühren und Wahrnehmen erogener Zonen gemeint, welche eine erregende Wirkung haben (Bischof, 2008).

Nebst den körperlichen Aspekten beeinflussen auch die sexodynamischen Komponenten sexuelles Begehren. Zu diesen gehören u.a. der Zugang zum eigenen Geschlecht, die sexuelle Selbstsicherheit sowie die Anziehungskodes, welche beim koital sexuellen Begehren eine grosse Rolle spielen (Ziss, 2006). Mit Zugang zum eigenen Geschlecht ist bei der Frau das Kennen und Wahrnehmen der Vagina und Vulva gemeint zusammen mit dem Wunsch die Vagina auszufüllen und sich daran erregen zu lassen. Im wellenförmigen Modus wird der Frau ermöglicht den Innenraum der Scheide bewusst und intensiv wahrzunehmen und entsprechend zu symbolisieren. Diese sogenannte Erotisierung der Scheide ist Voraussetzung um ein koital sexuelles Begehren zu erlernen (Ziss, 2006). Unter sexueller Selbstsicherheit wird bei der Frau die Zufriedenheit mit der eigenen Weiblichkeit gemeint, sowie die Kompetenz sich als Frau erotisch zu zeigen und stolz auf sich zu sein (Ziss, 2006). Die sexuellen und emotionalen Anziehungskodes bezüglich einer anderen Person müssen für ein koital sexuelles Begehren ebenfalls entwickelt sein (Ziss, 2006). Mit Anziehungskodes ist alles gemeint, was eine Person sexuell erregt (Bischof, 2008), wie beispielsweise eine tiefe Stimme, ein muskulöser Körper, einfühlsame Worte usw. Eingeengte Anziehungskodes, welche sich ausschliesslich auf bestimmte Körperteile, Objekte oder Szenarien beschränken, wirken sich eher hemmend auf das Begehren aus (Ziss, 2006).

Als weiterer Teil des Modells Sexocorporel hat auch die Beziehungsfähigkeit einer Person einen Einfluss auf ihr sexuelles Begehren. Beispielsweise der räumliche Abstand zum Partner oder der Partnerin, wenn dieser oder diese einige Tage weg ist, kann eine Wirkung haben und möglicherweise Freude auf ein Wiedersehen auslösen und das sexuelle Verlangen aktivieren. Sind dann beide zusammen, können sich Heterosexuelle durch das Geschlecht des Partners erregen lassen, weil es anders als das eigene und somit etwas fremd ist (Ziss, 2006). Weiter gehört zu den Beziehungskomponenten die Fähigkeit Zärtlichkeit, Liebe, Nähe und Verbundenheit als erotisch wahrzunehmen. Auch die

Kommunikation ist ein wichtiger Teil der Beziehungsfähigkeit einer Person, da dazu auch das Mitteilen der eigenen Wünsche und sexuellen Bedürfnisse sowie Vorstellungen, Grenzen und Ängste gehört (Ziss, 2006).

Neben den sexodynamischen Komponenten, den Beziehungskomponenten sowie den physiologischen Komponenten haben auch die kognitiven Komponenten einen Einfluss auf das sexuelle Begehren (Desjardins et al., 2011). Die kognitiven Komponenten wie Wissen/Unwissen, Kenntnisse, Vorstellungen, Werte, Normen, Glaubenssysteme, Idealisierungen, Denkweisen usw. in Bezug auf die Sexualität widerspiegeln die individuelle Lerngeschichte sowie das gesellschaftliche Umfeld einer Person. Sie fördern sexuelle Lernschritte oder hemmen diese zum Beispiel über Schuld- und Schamgefühle (Ziss, 2006). Ein Mädchen hört beispielsweise auf, die eigene Vulva und Vagina zu erkunden, wenn es von den Eltern vermittelt bekommt, dass es sich nicht gehört sich dort zu berühren. Das Begehren kann sich durch die kognitiven Komponenten auch verstärken (Bischof, 2012), beispielsweise wenn eine Frau neben einem Mann sitzt, welchen sie attraktiv und sexuell anziehend findet. Nach Bischof-Campbell (2012) kann die Art und Weise des Denkens den Genuss fördern oder hemmen. Ebenfalls beschreibt sie, dass ein Gedanke wie: etwas sei nicht gut oder gehöre sich nicht, eine unangenehme Erfahrung einleiten kann, welche das sexuelle Begehren hemmt. Solche schambesetzten Gefühle können sogar dazu führen, dass die vorhandene Erregung nicht als solche wahrgenommen wird und sich die Frau trotz genitaler Reaktion nicht erregt fühlt (Basson, 2000). Noch immer ist in vielen Kulturen Sexualität, insbesondere Selbstbefriedigung, eher negativ konnotiert und mit Scham verbunden, was das sexuelle Lusterleben hemmen und sogar zu Lustlosigkeit führen kann (Bischof-Campbell, 2012).

Das Modell Sexocorporel bezieht sich auf die World Health Organisation (WHO), welche ein umfangreiches Verständnis sexueller Gesundheit beinhaltet (Chatton, Desjardins, Desjardins & Tremblay, 2005). Das Modell Sexocorporel, welches wesentlich auf klinischer Beobachtung beruht, ist durch verschiedene Studien wissenschaftlich untermauert (Bischof-Campbell, 2012; Bischof-Campbell, Hilpert, Burri & Bischof, 2018; de Carufel & Trudel, 2006; Gonin-Spahni, Borgmann & Gloor, 2019).

2.2 Verschiedene Gründe für Sex

Um sich auf Sex einzulassen gibt es unterschiedliche Gründe. In einer empirischen Studie wurden 444 Frauen und Männer nach Gründen befragt, weshalb sie Sex hatten. Die genannten Gründe wurden 1500 Studierenden vorgelegt, welche auf einer Skala von 1-5 angaben, wie häufig sie aus den genannten Gründen bereits Sex hatten. Aus diesen Ergebnissen kristallisierten sich vier Hauptgruppen heraus: physische Gründe, emotionale Gründe, Unsicherheit und Zielerreichung (Meston & Buss, 2009).

Mit physischen Gründen wird unter anderem Stressreduktion, physische Attraktivität, Explorativität und Neugier gemeint. Es geht um den Wunsch nach Erregung und Entladung und um Körpergenuss (Meston & Buss, 2009). Nach Chivers und Brotto (2017) tendieren Frauen, welche bei sexuellen Aktivitäten höhere Erregung erfahren, dazu, grössere und häufigere Lust auf weitere sexuelle Aktivitäten wahrzunehmen. Es besteht also eine Wechselwirkung zwischen hoher Erregung während der Sexualität und der Lust auf weitere sexuelle Aktivitäten. Nach ihnen entsteht sexuelles Begehren auch durch verschiedene Stimuli, welche visuell, narrativ oder taktil sein können. Dabei spielen die sexuellen Vorlieben der jeweiligen Frau eine wesentliche Rolle (Chivers & Brotto, 2017). Ob sie beispielsweise eher auf bestimmte Düfte reagieren oder ob sie eher eine Geschichte, ein Rollenspiel oder Bilder als erregend wahrnehmen. Chivers und Brotto (2017) zeigen mit ihrer Forschung auch einen Zusammenhang zwischen dem sexuellen Begehren und der gefühlten Verpflichtung in einer Beziehung auf. Je kleiner das Gefühl einer Verpflichtung aufgrund einer Beziehung ist, desto grösser ist das sexuelle Begehren. Dieser Zusammenhang ist auch für unbekannte Personen in der eigenen Vorstellung und Fantasie im Gegensatz zu bekannten Personen zu finden (Chivers & Brotto, 2017). Basson (2001) fügt an, dass sexueller Hunger (sexual hunger), welcher als intrinsische Motivation gilt und zu den physischen Gründen zählt, wahrscheinlich ein weniger wichtiger Grund beim Partnersex ist, sondern eher der Hauptgrund bei der Selbstbefriedigung darstellt.

Mit emotionalen Gründen sind Verliebtheit und Verbindlichkeit sowie Ausdruck und Bedürfnis nach Nähe und Verschmelzung gemeint. Emotionale Gründe sowie auch die oben genannten physischen Gründe widerspiegeln mehrheitlich eine positive Antizipation der sexuellen Begegnung (Meston & Buss, 2009). Diese tauchen sehr oft am Anfang einer Partnerschaft auf (Brockhausen, 2014).

Mit Unsicherheit ist die Steigerung des Selbstwertgefühls, Pflicht oder Druck sowie die Sicherung der Partnerschaft gemeint (Meston & Buss, 2009). Nach Schnarch (2013) geht es hier oft um Verlustangst und das Bedürfnis den Partner oder die Partnerin an sich zu binden. Ihm zufolge ist diese Motivation beziehungsbezogen, dies bedeutet, je nach Sicherheit, welche in einer Beziehung kommuniziert wird, kommt sie mehr oder weniger zum Tragen. Diese von Unsicherheit begleiteten Gründe für Sexualität zeigen eine eher negative Erwartungshaltung der sexuellen Begegnung, da sie defizit- und nicht ressourcenorientiert sind (Schnarch, 2013).

Sexuelles Begehren kann auch aus nicht sexuellen Gründen aufkommen und eher einer Zielerreichung dienen. Solche Ziele können beispielsweise ein höherer sozialen Status, Rache, Nützlichkeit oder die Stärkung eigener Ressourcen sein. Wird Sex absichtlich lediglich als Mittel zum Zweck verwendet spricht Schnarch (2013) von einer eher negativen Erwartungshaltung der sexuellen Begegnung. Nach Clement (2016) ist Sex, welcher aus

Gründen der Zielerreichung eingegangen wird, weniger befriedigend, weil die sexuelle Handlung oft als weniger echt und nicht übereinstimmend mit der eigenen Person erlebt wird. Es ist jedoch anzunehmen, dass Frauen sowie auch Männer mehr als einen Grund haben, eine sexuelle Begegnung einzugehen (Meston & Buss, 2009). Eine Frau kann beispielsweise Sex wollen, weil sie sich erregt fühlt und nebenbei das Ziel verfolgen, dass der Mann danach besser gelaunt und hilfsbereiter ist.

Dies gilt für all diese genannten Gründe für Sex. Sie können zwar als Hauptgrund dienen eine sexuelle Begegnung einzugehen, die menschliche sexuelle Erfahrung kann jedoch eine Vielzahl menschlicher Bedürfnisse erfüllen und somit spielen oftmals mehrere Gründe zusammen (Basson, 2001).

Bei diesen genannten Hauptquellen der sexuellen Lust gibt es Überschneidungen mit der Einteilung des sexuellen Begehrens nach Sexocorporel. Der Bereich des emotionalen sexuellen Begehrens nach Sexocorporel entspricht weitgehend den emotionalen Gründen sowie der Unsicherheit und der Zielerreichung. Der Bereich des genitalen sexuellen Begehrens kann mit den physischen Gründen gleichgesetzt werden. Das koitale sexuelle Begehren würde demnach einem Begehren entsprechen, welches sich aus den emotionalen sowie den genitalen Gründen zusammensetzt und ein „Sich-Einlassen“ beinhaltet.

In einer weiteren Studie wird eine andere interessante Unterscheidung von Gründen zur sexuellen Lust aufgezeigt und zwischen Hinwendungs- und Vermeidungsmotiven unterschieden (Impett, Muise & Peragine, 2013). Unter Hinwendungsmotiven werden beispielsweise körperliche Lust oder der Wunsch nach Intimität mit der Partnerin oder dem Partner verstanden. Es geht hier darum, dass die sexuellen Handlungen auf positive Ziele gerichtet sind. Unter Vermeidungsmotiven werden Gründe verstanden, welche zum Ziel haben, etwas konkret zu vermeiden. Das können beispielsweise die schlechte Laune oder die Enttäuschung des Partners oder der Partnerin, die eigene Angst zu versagen oder eigene Scham- und Schuldgefühle sein. Hier ist nicht die Vermeidung sexueller Aktivitäten gemeint, sondern der Wunsch nach Vermeidung von oben genannten Gründen, welcher dann zu sexueller Aktivität führt (Impett et al., 2013). Wie bereits von Clement (2016) erwähnt, betont auch diese Forschergruppe, dass Sexualität, welche durch Hinwendungsmotive motiviert ist, sowohl von der Person selbst wie auch von der Partnerin oder dem Partner, als befriedigender erlebt wird als vermeidungsmotivierte Sexualität (Impett et al., 2013).

2.3 Sexuelles Begehren aus Sicht der systemischen Sexualtherapie

Clement (2014) verwendet ebenfalls den Begriff *sexuelles Begehren* für die sexuelle Lust. Aus systemischer und therapeutischer Sicht, welche jeweils das ganze System um eine

Person herum betrachtet, ist vor allem von Interesse, wie das sexuelle Begehren in der Kommunikation zwischen Partnern ausgetauscht oder eben nicht ausgetauscht wird (Clement, 2014). Nach ihm sind daher drei Unterscheidungen des sexuellen Begehrens von Bedeutung.

Zum einen wird das sexuelle Begehren vom Begehren, das auf eine bestimmte Person gerichtet ist, unterschieden. Das sexuelle Begehren ist somit weder alleine auf die Person noch alleine auf die sexuelle Handlung gerichtet. Das heisst, den eigenen Partner oder die eigene Partnerin zu begehren, kann bedeuten, Lust auf Sex mit ihm oder ihr zu haben oder fasziniert davon zu sein, wie er oder sie sich gibt, bewegt, wie er oder sie vorgeht usw. Genauso müssen Begehren, Wünsche und Fantasien einer Person nicht auf einen Partner oder eine Partnerin begrenzt sein, sondern können auf sexuelle Handlungen abzielen, welche weitgehend unabhängig vom Partner gewünscht werden können (Clement, 2014). Als Zweites übernimmt Clement (2014) von Schnarch (2013) die Unterscheidung vom Begehren aus der Fülle und dem Begehren aus der Leere. Mit Begehren aus der Leere wird gemeint, dass die Sexualität funktioniert, weil Gefühle der Einsamkeit und Frustration sowie das Gefühl, dass man gebraucht wird, vorhanden sind. Diese sammeln sich im Wunsch, begehrt zu werden und kompensieren somit diese unangenehmen Gefühle. Begehren aus der Fülle, wofür es ein Mindestmass an Differenzierung³ braucht, ist dagegen durch den Wunsch angetrieben, sich als Frau oder als Mann zu entfalten. Dieses Begehren ist frei und nicht abhängig von den Bedürfnissen der Partnerin oder des Partners. Es geht um die eigenen Bedürfnisse und darum, was man selbst will (Clement, 2014).

Als Drittes unterscheidet Clement (2014) das Begehren von Sex vom Begehren beim Sex. Unter Begehren von Sex versteht er den Zustand einer Person, welche sich auf dem Weg zur sexuellen Aktivität befindet, aber noch nicht dort angelangt ist. Sie ist in Bewegung und auf der Suche nach der Partnerin oder dem Partner und nach sexuellen Aktivitäten und bestimmten Situationen (Clement, 2014). Da dieses Begehren vor der eigentlichen sexuellen Aktivität auftritt, wird es möglicherweise nicht von Erregung begleitet, sondern tritt ohne sie auf. Die Person stellt sich Sex und Befriedigung erst vor, hat sie aber noch nicht. Wiederum kann sexuelles Begehren auch eine momentane Erfahrung sein, was Clement (2014) dann als Begehren beim Sex bezeichnet. Damit meint er den gegenwärtigen emotionalen Zustand der Person während der sexuellen Aktivität. Nach Clement (2014) geht es hier darum, bei sich selbst und der eigenen Wahrnehmung zu sein

³ Mit Differenzierung beschreibt David Schnarch (2013) ein Konstrukt an persönlichen Fähigkeiten wie ein stabiles Selbstgefühl im engen Kontakt zu einer anderen Person, die Fähigkeit, sich selbst beruhigen zu können, sich durch andere nicht manipulieren zu lassen jedoch trotzdem einfühlsam zu sein, sich auf jemand anderen ganz einlassen zu können ohne sich selbst zu verlieren sowie die Bereitschaft für die eigene Entwicklung unangenehme Gefühle aushalten zu können.

und nicht beim Partner oder sonst irgendwo. Es gibt keine Reihenfolge, welche besagt, dass zuerst das Begehren vor dem Sex und danach das Begehren beim Sex kommen muss. Zudem kann das eine auch isoliert vom anderen auftreten (Clement, 2014).

Damit die Wünsche und Bedürfnisse einer Person in Bezug auf das sexuelle Begehren erfüllt werden können, ist es also wichtig, diese zu kommunizieren und beispielsweise zu sagen, dass momentan kein oder noch kein Begehren nach sexueller Handlung vorhanden ist, jedoch der Partner oder die Partnerin und die Nähe zu dem- oder derjenigen begehrt wird und deshalb vielleicht ein längeres Vorspiel gewünscht wird.

Somit wird klar, dass Kommunikation in der Partnerschaft ein wichtiger Bestandteil ist, wenn es um sexuelles Begehren geht (Clement, 2014). Die sexuelle Kommunikation in einer Beziehung weist dementsprechend einen positiven Zusammenhang mit der Zufriedenheit der Paarsexualität auf (Brockhausen, 2014; Clement, 2014; Gonin-Spahn et al., 2019). Diese Zufriedenheit mit der Paarsexualität hat wiederum einen positiven Einfluss auf die sexuelle Lust (Bischof-Campbell, 2012).

Zusammengefasst kann also gesagt werden, dass sexuelle Kommunikation ein förderlicher Faktor für die Zufriedenheit mit der Paarsexualität darstellt, welche wiederum einen positiven Einfluss auf die sexuelle Lust hat.

2.4 Aktives sexuelles Begehren – mehr als ein Trieb

Nach Schnarch (2019) müsste anstelle der häufig gestellten Frage „Hast du Lust auf Sex?“ viel eher „Begehrtst du mich?“ oder „Spürst du Verlangen beim Sex?“ gefragt werden (Schnarch, 2019, S. 159). Er geht nämlich davon aus, dass sexuelles Begehren oder sexuelle Lust viel mehr ist als ein natürlicher, biologischer Trieb und dass aktiv etwas dafür gemacht werden kann und passives Warten weniger zielführend ist. Nach ihm könnte das Wort „Trieb“ zum Gedanken führen, dass man pausenlos Lust auf Sex verspüren sollte. Schnarch (2019) betont jedoch, dass das überhaupt nicht so ist. Er sieht sexuelles Begehren vor allem als etwas, das sich zwischen zwei Menschen abspielt und massgeblich davon abhängig ist, was bei der sexuellen Begegnung zwischen zwei Personen geschieht (Schnarch, 2019). Er nennt weitere Aspekte des sexuellen Begehrens, welche hier kurz vorgestellt werden und sehr viel mit den sexuellen Fähigkeiten einer Person und den Schwankungen des Begehrens zu tun haben (Schnarch, 2019).

Das sexuelle Begehren ist Teil der Kommunikation zwischen Personen. Das Interesse des anderen wird wahrgenommen und positiv gewertet. Das sexuelle Begehren ist zum Teil auch Ausdruck unseres Wunsches nach Bindung. Nach Schnarch (2019) zeigt sich dieses Bedürfnis dem andern nahe zu sein im Verlangen, die Partnerin oder den Partner zu berühren, zu riechen, zu schmecken und ihre oder seine Körperwärme zu spüren. Im sexuellen Begehren zeigt sich zudem der Wunsch, über die Sexualität Signale und

Nachrichten auszutauschen. Dem Gegenüber wird etwas sehr Persönliches offenbart, was mit der Fähigkeit einer Person zur Intimität zu tun hat. Mit Intimität meint Schnarch (2019) die Fähigkeit, sich voll und ganz auf eine andere Person einlassen zu können, ohne sich selbst dabei zu verlieren. Das sexuelle Begehren umfasst nach ihm auch die Fähigkeit zur Leidenschaft, die Stärke der Beteiligung an der sexuellen Begegnung und die Liebe zum anderen. Sexuelles Begehren wird von Erotik genährt. Diese Erotik entsteht aus der Art und Weise, wie eine Person zur anderen in Kontakt tritt (Schnarch, 2019). Zum Schluss sind das sexuelle Begehren sowie auch die Befriedigung abhängig von der jeweiligen Kultur. Denn die Gesellschaft beeinflusst, wie das eigene Begehren wahrgenommen wird, gibt vor, wie sexuelle Befriedigung auszusehen hat und besagt somit, was als normal gilt (Schnarch, 2019).

In diesem Kapitel wird klar, wie facettenreich das sexuelle Begehren ist und was alles vom eigenen Empfinden über die Begegnung mit dem Partner oder der Partnerin bis hin zur Kultur mit hineinspielt.

2.5 Unterschiede sexueller Lust von Frauen und Männern

Das Modell der weiblichen Sexualität nach Rosemary Basson (2000) zeigt einen wesentlichen Unterschied zwischen der sexuellen Lust von Männern und der sexuellen Lust von Frauen. Das Modell beschreibt, dass im Gegensatz zum männlichen linearen sexuellen Reaktionszyklus von Masters & Johnson (1966), bei welchem zuerst das sexuelle Begehren aufkommt und die Erregung folgt, die Reihenfolge bei Frauen häufig umgekehrt ist, wobei die sexuelle Lust der Frau oft erst ihrer wahrgenommenen sexuellen Erregung folgt. Dieses reaktive Begehren wird so interpretiert, dass Frauen weniger aus innerlichem Antrieb sexuelle Begegnungen suchen, um ihre Lust und Erregung zu steigern, sondern dass sie häufiger erst mit Lust reagieren, nachdem sexuelle Reize die Erregung hervorrufen (Basson, 2000). Sexuelle Lust entsteht somit oft erst während sexueller Aktivitäten und scheint eher eine Folge der sexuellen Erregung zu sein und nicht deren Auslöser (Chivers & Brotto, 2017; Sarasin & Leeners, 2018).

Als Schlüsselreiz zur Beteiligung an sexuellen Aktivitäten mit dem Partner oder der Partnerin sieht Basson (2000) bei Frauen den Wunsch nach Nähe und Intimität. Somit entwickelt die Frau aus einem nichtsexuellen Antrieb erst sekundär einen sexuellen. Basson (2000) schreibt, dass dies insbesondere bei Frauen mit einer Luststörung und in langfristigen Beziehungen von Bedeutung ist. Denn am Anfang einer Beziehung oder wenn sich die Partner in einer langfristigen Beziehung ein paar Tage oder Wochen nicht mehr gesehen haben, trifft manchmal auch bei Frauen das lineare Modell zu, in welchem wie oben beschrieben zuerst die Lust und dann die Erregung kommt (Basson, 2000). Obwohl die Frau eher durch die Erwartung von Intimität als durch eine starke biologische Kraft zur

sexuellen Handlung motiviert wird, ist eine angenehme körperliche Erfahrung, wie nicht genitale Stimulation oder genitale Stimulation ohne Geschlechtsverkehr, wichtig, damit die Motivation auch bestehen bleibt (Basson, 2000). Dyspareunie⁴ oder Schwierigkeiten mit der Erregungssteigerung können die Motivation der Frau daher schnell beeinträchtigen. Das kann schliesslich darin enden, dass sexuelle Trigger als solche generell nicht mehr wahrgenommen und sexuelle Gedanken sowie Fantasien vermindert werden (Basson, 2000).

Ein weiterer Unterschied zwischen sexueller Lust von Frauen und Männern ist auf Hormone zurückzuführen. Eine experimentelle Studie, in welcher Frauen verschiedene sexuell stimulierende Bilder vorgelegt wurden zeigt, dass die sexuelle Lust von Frauen durch den hormonellen Zyklus beeinflusst wird (Rupp & Wallen, 2009). Dabei zeigten Frauen grösseres Interesse an visuellen sexuellen Stimuli, wenn diese in einer Phase mit erhöhtem Östrogenlevel vorgelegt wurden. Diese Studie deutet darauf hin, dass das Interesse an visuellen sexuellen Reizmitteln von Hormonen moduliert wird.

2.6 Sexuelle Lust in langfristigen Beziehungen

Die sexuelle Lust in einer neuen Partnerschaft unterscheidet sich von derjenigen in einer langfristigen Beziehung (Brockhausen, 2014). Demnach ist es ganz normal, dass die Vorteile, welche der Verliebtheitssex bietet, nicht alle in die Beziehungssexualität übernommen werden können. Befinden sich zwei Personen in der Verliebtheitsphase und somit am Anfang der Beziehung, spielen Sehnsucht nach Verschmelzung, Leidenschaft, Begehren, sich gewollt fühlen und das Entzücken beim Anblick des anderen oftmals eine grosse Rolle (Brockhausen, 2014). Diese angenehmen Gefühle bringen aber auch Zustände der Aufregung und Unsicherheit mit sich, welche in langfristigen Beziehungen der Wahrnehmung von Geborgenheit, körperlicher Vertrautheit, tiefer Zuneigung und Sicherheit Platz machen. Diese leidenschaftliche Sehnsucht vom Beziehungsanfang geht aus der Unsicherheit und der Aufregung hervor und wird somit in langfristigen Beziehungen, welche durch Sicherheit geprägt ist, irgendwann nicht mehr so empfunden (Brockhausen, 2014). Interessanterweise stimmt diese Veränderung der sexuellen Lust für Frauen nicht mit derjenigen von Männern überein. Während die sexuelle Lust von Frauen tendenziell mit der Länge der Partnerschaft abnimmt, bleibt die Lust von Männern bestehen (Klusmann, 2002). In wissenschaftlichen Untersuchungen über die sexuelle Lust wurde die Länge der Partnerschaft bislang eher selten berücksichtigt (Klusmann, 2002).

⁴ Unter Dyspareunie werden Schmerzen im Genitalbereich beim Geschlechtsverkehr verstanden. Dyspareunie wird zu den sexuellen Funktionsstörungen gezählt.

Bei Frauen unter 25 Jahren verspüren diejenigen, die in einer Partnerschaft sind, häufiger sexuelle Lust als gleichaltrige Singles (Bischof-Campbell, 2012). Das wird jedoch damit begründet, dass die Lust auf Sex mit dem Wunsch nach Verschmelzung und Beziehungsfestigung zusammenhängt. Es wird angenommen, dass diese Beziehungen oftmals erst von kurzer Dauer sind, da in langfristigen Beziehungen die Häufigkeit der sexuellen Lust abnimmt, auch wenn sie durch emotionale Gründe motiviert ist (Bischof-Campbell, 2012). In dieser Studie lässt sich sogar ein hochsignifikanter Trend zwischen der Abnahme der sexuellen Lust und der Länge der Beziehung erkennen. In den ersten fünf Jahren ist die Abnahme der sexuellen Lust am stärksten, in den weiteren zehn Jahren sinkt die Lust nur leicht aber stetig, während sie in den darauffolgenden fünf Jahren nochmals stark abfällt. Nach dem 20. Beziehungsjahr steigt sie wieder leicht an. Dieser Verlauf ist unabhängig davon, ob ein Paar Kinder hat oder kinderlos bleibt (Bischof-Campbell, 2012). Diese Abnahme der sexuellen Lust wird damit erklärt, dass sich in einer langfristigen Beziehung irgendwann der Alltag einstellt. Auf die rosarote Brille des Anfangs folgt die Ernüchterung. Die Partnerin oder der Partner wird besser kennengelernt und auch die negativen Seiten kommen zum Vorschein (Brockhausen, 2014). Als weitere Gründe zur Abnahme der sexuellen Lust werden Veränderungen des Lebens wie Familiengründung, berufliche Weiterentwicklung oder Krisen und Krankheiten genannt. Alles verändert sich, was auch für die Sexualität und somit für die sexuelle Lust zutrifft (Brockhausen, 2014). Solange die Unsicherheit in einer Beziehung vorherrscht, haben Verliebte vor allem Sex um sich zu vergewissern, dass der andere noch da ist, dass er oder sie einen noch begehrt, damit man sich nahe ist und sich verbunden fühlt (Brockhausen, 2014). Diese Funktion der gemeinsamen Sexualität verändert sich in einer langfristigen Beziehung. Anstatt Fremdheit zu überbrücken, geht es nun darum, sich die Zusammengehörigkeit zu bestätigen. In einer Beziehung, welche auf Dauer ausgelegt ist, ist Sex nur eine Möglichkeit von vielen die Zusammengehörigkeit zu bestätigen. Die Prioritäten verändern sich und oft wird anderes, was dringender erscheint, dem Sex vorgezogen (Brockhausen, 2014). In solchen Phasen keine Lust auf Sex zu haben erhöht die Flexibilität und erleichtert das Leben und dessen Bewältigung. In langfristigen Beziehungen lernen die Partner die Vorlieben des anderen kennen und wissen auch, was dieser nicht mag (Brockhausen, 2014). Dadurch entsteht eine gegenseitige Rücksichtnahme, also die Tendenz nur das zu tun, von dem sie wissen, dass es dem anderen auch gefällt und dadurch beschränkt sich die Sexualität bald auf den „kleinsten gemeinsamen Nenner“ (Brockhausen, 2014, S. 27). Auf die Dauer kann dies jedoch langweilig werden und die sexuelle Lust senken (Brockhausen, 2014).

Eine neurowissenschaftliche Studie bestärkt die Annahme, dass in langfristigen Partnerschaften die Lust der Frau tendenziell sinkt (Marazziti & Canale, 2004). Bei einem Drittel der Frauen sinkt die sexuelle Lust sogar so stark, dass sie gar keinen Sex mehr

möchten. Bei Männern hingegen verändert sich die sexuelle Lust auf die Dauer kaum. Die Veränderung dieses sexuellen Verlangens im Verlauf einer Partnerschaft ist bei vielen Paaren ähnlich. Zu Beginn ist die sexuelle Lust bei beiden sehr gross, was unter anderem mit den Hormonen Testosteron und Dopamin zusammenhängt (Marazziti & Canale, 2004). Dadurch macht sich ein starker Drang nach Körperkontakt spürbar. Bei verliebten Männern sinkt der Testosteronspiegel in dieser Zeit, während er bei verliebten Frauen signifikant ansteigt. Das Testosteronniveau steht dabei im Zusammenhang mit der Lust nach Sex. Während der Verliebtheitsphase haben also Frauen und Männer mehrheitlich ungefähr gleich oft und gleich stark das Bedürfnis nach Sexualität und Intimität (Marazziti & Canale, 2004). Der Genuss dieser romantischen Intimität veranlasst dann jedoch die Ausschüttung von mehr Oxytocin. Dieses Hormon lässt den Menschen Sanftheit, Zärtlichkeit und Rücksicht empfinden (Moberg, 2016). Dadurch gelangt die sexuelle Lust, welche anfangs so stark und unwiderstehlich war, auf eine nächste Ebene. Es entsteht ein einfühlsames Miteinander mit grösser werdender gegenseitiger Bindung. Wird aus der Verliebtheitsphase langsam eine langfristige Beziehung, verändert sich nebst vielem anderem auch die sexuelle Lust (Haavio-Mannila et al., 2003). Während sie bei Frauen oftmals deutlich abnimmt, steigt die sexuelle Lust bei Männern durch das Einpendeln des Testosteronspiegels wieder etwas an (Marazziti & Canale, 2004). Dieses Ungleichgewicht wird nach dem 30. Lebensjahr signifikant. Dies führt dazu, dass ungefähr die Hälfte aller Männer in einer langfristigen Beziehung unerfülltes sexuelles Verlangen beklagen, während es bei den Frauen nur ungefähr 10% sind (Haavio-Mannila et al., 2003, S. 81).

Auch in einer deutschen Studie gibt die grosse Mehrheit der befragten Studentinnen an zu wenig Zärtlichkeit von ihrem Partner zu bekommen, während sein Verlangen nach Sex in der Beziehung gleich blieb (Klusmann, 2002). Die Wahrnehmung der meisten männlichen Studenten war entsprechend umgekehrt. Sie klagten zu wenig Sex von ihren Partnerinnen zu bekommen, während diese vor allem Zärtlichkeit und nicht unbedingt Sex wollen (Klusmann, 2002). Eine weitere Studie zeigt ebenfalls eine Veränderung der sexuellen Lust in Langzeitbeziehungen auf. Die Anzahl an sexuellen Aktivitäten sowie die Spannbreite sexueller Praktiken nehmen dabei mit zunehmendem Alter und längerer Beziehungsdauer ab (Mercer et al., 2013).

Die Literatur zeichnet für langfristige Beziehungen somit mehrheitlich das Bild einer Partnerschaft mit einer Partnerin, die einen Mangel an sexueller Lust und erfahrener Zärtlichkeit beklagt, und einem Partner, dessen sexuelle Lust auch mit den Jahren ungefähr dem Anfangsniveau entspricht. Diese Differenz zwischen den Partnern bringt letztlich eine Abnahme der sexuellen Aktivität mit der Dauer der Beziehung mit sich.

2.7 Sexuelle Lust im mittleren bis späten Alter

Menschen sind bereits vor der Geburt bis hin zum Tod sexuelle Wesen und können sexuelle Lust empfinden (Marti & Wermuth, 2009). Somit schliessen sich auch Sexualität und Alter nicht aus (Henning & von Keiser, 2014). Die Sexualität eines Menschen verändert sich jedoch laufend und bleibt somit nie gleich (Ziss, 2006). Nicht nur während dem Prozess des Erwachsenwerdens und dem Durchlaufen der Pubertät und Eintreten in die Erwachsenensexualität verändert sich der Körper und somit die Sexualität (Marti & Wermuth, 2009), sondern auch danach beispielsweise während der Menopause, der sogenannten zweiten Pubertät, in welcher sich der Hormonhaushalt im Körper nochmals verändert. Wie bereits in der Pubertät sind auch in der zweiten Pubertät individuelle Fähigkeiten entscheidend, wenn es darum geht, sich mit dieser neuen Situation zurecht zu finden (Henning & von Keiser, 2014). Aus medizinischer Sicht nimmt mit zunehmendem Alter zwar die Reaktionsfähigkeit ab, das heisst, dass die Scheidenwand weniger elastisch und die Vagina in nicht erregtem Zustand weniger feucht ist, aber die Fähigkeit zur Erregung als auch zum Orgasmus, die sexuelle Lust sowie die Fantasien bleiben erhalten (Henning & von Keiser, 2014). Konkret ist damit gemeint, dass vieles vielleicht nicht mehr so automatisch wie früher funktioniert, dieser Veränderung jedoch mit lernen und üben, sich besser spüren und kennen lernen entgegen gewirkt werden kann (Henning & von Keiser, 2014). Wie bereits im Kapitel 2 aufgezeigt, schreiben auch Desjardins und Chatton (2006), dass solche persönlichen Lernschritte für ein koital sexuelles Begehren nötig sind. Da sich Menschen ein Leben lang weiterentwickeln, braucht es Zeit, bis solche Lernschritte gemacht sind und ein solches Begehren entwickelt werden kann (Schnarch, 2019). Beim Älterwerden sammeln sich Erfahrungen an und das Innere einer Person bildet sich aus. Schnarch (2019) unterscheidet hier zwischen der sexuellen und der körperlichen Reife. Während die körperliche Reife am Ende der Pubertät erreicht wird, wird die sexuelle Reife, wenn überhaupt, erst in hohem Alter erreicht. Er ist davon überzeugt, dass die sexuelle Entwicklung mit Erfahrung und eigener Weiterentwicklung immer weitergeht und nie vollständig erreicht wird (Schnarch, 2019). Damit bestätigt er ebenfalls, dass die Sexualität auch im hohen Alter noch hier ist und sogar noch weiterentwickelt werden kann. In einer mit Frauen im Alter zwischen 50 und 82 durchgeführten Studie sehen sich dementsprechend knapp dreiviertel der befragten Frauen als sexuell reife Frau oder als Frau in den besten Jahren in Bezug auf ihre Sexualität (von Gruchalla, Hahlweg-Widmoser, Gugger, Teschner & Debus, 2003).

Es ist jedoch nicht einfach so gegeben und somit nicht bei allen Frauen so, dass die Sexualität im mittleren bis späten Alter noch ausgelebt wird und sexuelle Lust vorhanden ist, wie die folgende Studie zeigt. In dieser repräsentativen Studie wurden über 500 Frauen im Alter von 50 bis 70 Jahren nach ihrer Sexualität befragt (Schultz-Zehden, 2003). Die

sexuelle Lust dieser Frauen reichte vom Wunsch nach täglicher sexueller Begegnung bis hin zur totalen Ablehnung weiterer Sexualität. Die allgemein verbreitete Ansicht, dass das sexuelle Verlangen durch die Wechseljahre sinkt und auf die hormonellen Veränderungen zurückgeführt werden kann, wurde durch die Studie nicht bestätigt und zeigt die sexuelle Vielfalt in dieser Altersgruppe deutlich auf (Schultz-Zehden, 2003). Diese Studie bestätigt viel eher, dass eine Frau, die in der Vergangenheit gelernt hat, ihr Sexualleben zufriedenstellend zu gestalten, es mit grosser Wahrscheinlichkeit auch mit fortschreitendem Alter geniesst (Schultz-Zehden, 2003). Das Fazit dieser Studie stützt also die Aussagen weiter oben im Text von Henning und Kaiser (2014) und besagt, dass die Wechseljahre viel weniger Einfluss auf das sexuelle Verlangen haben, als die eigene sexuelle Entwicklung während des ganzen Lebens (Schultz-Zehden, 2003). Trotzdem nehmen die sexuelle Aktivität sowie die sexuelle Lust im fortschreitenden Alter tendenziell ab. Als Gründe dafür werden Krankheit, das Sterben des Partners oder Probleme in der Beziehung genannt (Schultz-Zehden, 2003).

Ab dem Alter von 65 Jahren ist somit nur noch jede dritte Frau sexuell aktiv. Bei diesen Frauen, welche auch in hohem Alter noch sexuell aktiv sind, zeigt sich, dass die Veränderung der Sexualität oft darin besteht, dass mehr Wert auf die Qualität der sexuellen Begegnung gelegt wird im Gegensatz zur Quantität (Schultz-Zehden, 2003).

Im vorangegangenen Kapitel wird beschrieben, dass die sexuelle Lust unter anderem auch mit der Länge der Partnerschaft zu tun hat. Dies ist auch im mittleren bis späten Alter noch so, wie eine Studie zum sexuellen Erleben von Frauen aufzeigt (Bischof-Campbell, 2012). Das wird daraus geschlossen, dass auch im Alter die Häufigkeit des Begehrens bei Frauen, welche in einer Beziehung leben, mehr abnimmt, als bei Frauen, welche Single sind (Bischof-Campbell, 2012). Ein älteres Paar, das erst seit kurzen zusammen ist, hat demnach vielleicht öfters Sex, als ein junges Paar, welches bereits seit zehn Jahren in einer Beziehung lebt.

Diese Studien leisten einen wichtigen Beitrag zum Verständnis dieser Altersgruppen. Die Gründe, welche zeigen, wieso sexuell aktive Frauen, welche in einer langfristigen Beziehung leben, auch mit zunehmendem Alter noch Lust auf Sex haben und was genau sie dafür machen, wurden jedoch noch nicht abschliessend erforscht.

3 Sexualität der Frau

Dieses Kapitel zeigt einige Aspekte auf, welche helfen, die Sexualität der Frau besser zu verstehen.

Nach Desjardins und Chatton (2006) ist Sexualität Lernsache. Dies bedeutet, was jemand als sexuell erregend empfindet, wurde erlernt und ist somit auch wieder veränderbar. Sexuelle Vorlieben bilden sich durch Wiederholung aus. Um unterschiedliche Techniken als erregend zu empfinden, braucht es demnach Übung und Wiederholungen. Durch die Erregungstechnik werden beispielsweise auch die sexuellen Fantasien bestimmt, welche eine Person hat (Illi, 2019c). Das heisst, dass durch eine Veränderung der Technik, was mit viel Übung einhergeht, auch eine Veränderung der Fantasien wahrscheinlich wird. Gerade bei Frauen mit Lustlosigkeit ist dies von Bedeutung, da bei ihnen die sexuellen Fantasien oftmals ganz verschwinden und sie somit die sexuelle Lust auch nicht mehr aktivieren oder steigern können (Sarasin & Leeners, 2018). Durch dieses Beispiel wird sichtbar, dass durch Übungen Komponenten beeinflusst werden können und diese Veränderung wiederum einen Einfluss auf andere Komponenten hat.

Das Modell Sexocorporel benennt diverse Komponenten, welche in der Ausübung und dem Erleben der Sexualität eine Rolle spielen und sich gegenseitig beeinflussen. Während die biologische Geschlechtsidentität mit der Zeugung bestimmt wird, sind nach Desjardins und Chatton (2006) alle anderen Komponenten des Sexocorporels Teil der menschlichen Sexualentwicklung. Diese verändern sich durch persönliche und soziale Lernprozesse und sind demnach beeinfluss- und veränderbar (Ziss, 2006). Im Sexocorporel gibt es für jede Komponente ein Modell sexueller Gesundheit und Funktionalität, welche die Grundlage für die Evaluation in der Praxis bildet. Jeder Mensch hat innerhalb dieser Komponenten Stärken und Grenzen. Es geht nicht darum, die persönlichen Defizite hervorzuheben und zu pathologisieren, sondern darum die Grenzen sichtbar zu machen um neue Erfahrungen anzuregen und weitere Lernschritte machen zu können (Ziss, 2006).

Lernschritte, welche mit dem Erregungsreflex zusammenhängen, beeinflussen direkt das sexuelle Erleben (Ziss, 2006). Bereits in der Gebärmutter kann beim männlichen Fötus der Erregungsreflex anhand des steifen Penis beobachtet werden (Ziss, 2006). Alle sexodynamischen Komponenten, damit sind Wahrnehmungen, Emotionen, Fantasien und Vorstellungen bezogen auf die Sexualität gemeint, die kognitiven Komponenten und die Beziehungskomponenten entwickeln sich in enger Wechselwirkung mit der Erregungsfunktion (Ziss, 2006). Das sexuelle Begehren ist Teil der sexodynamischen Komponenten und hängt dementsprechend mit der Entwicklung der Erregungsfunktion und den mit dem Erregungsreflex zusammenhängend gemachten Lernschritten zusammen.

In den folgenden Kapiteln werden diejenigen Faktoren genauer beschrieben, welche in dieser Arbeit in Bezug auf die sexuelle Lust der Frau untersucht werden.

3.1 Zugang zum eigenen Geschlecht

Nach dem Sexocorporel wird unter Zugang zum eigenen Geschlecht das Entdecken der Vagina und dessen Wahrnehmung verstanden sowie angeeignetes Wissen darüber. Das Aufnehmen des Penis oder eines Fingers in die Vagina wird als lustvoll wahrgenommen (Desjardins et al., 2011). In anderen Konzepten ausserhalb des Modells Sexocorporel wird anstelle von Zugang zum eigenen Geschlecht eher von Bezug zum Geschlecht oder von einem genitalen Selbstbild gesprochen.

Einen Zugang zum eigenen Geschlecht zu bekommen ist nach Sexocorporel Lernsache und beginnt in der Kindheit (Philipps, 2000; Ziss, 2006). Schaut man die Entwicklung von Kindern an, wird klar, dass die Verarbeitung von Informationen im Gehirn zu Beginn der Kindheit noch relativ undifferenziert ist (Klatte, 2007). Erst mit der Zeit kann das Kind zwischen verschiedenen Empfindungen entscheiden, sie als angenehm oder unangenehm erkennen und mit sexueller Erregung verbinden. Mit jeder Berührung, mit jeder Bewegung und mit jeder Muskelaktion werden die angeregten Nerven dicker, die Informationsübertragung schneller und die Fläche, die im Gehirn für sie zuständig ist, wird immer besser entwickelt (Klatte, 2007; lilli, 2019c). Obwohl Kinder noch weit von der Erwachsenensexualität entfernt sind, werden die Grundlagen dafür in der Kindheit geschaffen. Jemand, der den eigenen Körper und das eigene Geschlecht von Beginn an als etwas Wertvolles erlebt, Zärtlichkeiten erfährt, sich geliebt und angenommen fühlt und somit Vertrauen in den eigenen Körper aufbaut, wird Sexualität im Erwachsenenleben viel positiver erleben als jemand, der sich und den eigenen Körper bereits in der Kindheit durch Ablehnung mit Scham und negativen Gefühlen besetzt hat (Marti & Wermuth, 2009; Philipps, 2000). Später in der Pubertät verändert sich der Körper nochmals stark und muss wieder neu entdeckt und wahrgenommen werden (Schütz & Kimmich, 2000). Um schliesslich als erwachsene Frau die Scheide und die Vulva als erotischen Raum wahrnehmen zu können, braucht es wiederholte Berührungen (lilli, 2019a). Einerseits kann mit den eigenen Fingern wahrgenommen werden, wie sich die Vulva aussen und die Vagina innen anfühlt. Andererseits nimmt aber auch die Stelle, welche berührt wird, wahr (lilli, 2019a). Erst mit vielen Berührungen entstehen aus den anfänglich vielleicht merkwürdigen und ungewohnten Empfindungen später angenehme Gefühle, welche sich durch weitere Berührungen zu lustvollen Erfahrungen entwickeln können (lilli, 2019a).

Das eigene Geschlecht berühren, erkunden und kennen lernen wird jedoch nicht von allen Frauen gemacht und somit gibt es viele erwachsene Frauen, welche ihr eigenes Geschlecht nur wenig kennen (Henning & von Keiser, 2014). Sie wissen somit oftmals nicht, wie ihr

Geschlecht genau aussieht und würden ihre Vulva auf einem Foto nicht von anderen unterscheiden können. Häufig kennen ihre Partner oder Partnerinnen das Geschlecht besser als die Frau selbst (lilli, 2019a). Auch beim Rasieren sind die Frauen oft nicht so ganz bei der Sache, sie denken beispielsweise an andere Dinge, schauen die Vulva nicht genau an und nehmen die Berührungen kaum wahr. Wenn die Vulva mit Piercings geschmückt wird, hat dies oft den Zweck dem Partner oder der Partnerin zu gefallen und nicht sich selbst. Dieser Teil des Körpers, welche die Frau am meisten zur Frau macht, bleibt also oft unbekannt (lilli, 2019a). Fremdes und Unbekanntes wird als weniger schön wahrgenommen als Vertrautes und Bekanntes (Brockner & Swap, 1976; lilli, 2019a; Peskin & Newell, 2004). Da viele Frauen ihr eigenes Geschlecht kaum erkunden, wird es verständlich, dass ebenso viele Frauen ihr eigenes Geschlecht nicht als schön empfinden. Was man nicht kennt, das kann man auch nicht schätzen lernen. Wenn Frauen ihr eigenes Geschlecht kennenlernen, indem sie es anschauen, entdecken und somit einen Zugang zur Vulva und der Vagina entwickeln, kann sich dies verändern (lilli, 2019a). Alleine durch das wiederholte Anschauen von etwas, wird dieses meist bald als schöner wahrgenommen. Dies wird der blosse Belichtungseffekt (mere exposure effect) genannt (Brockner & Swap, 1976).

Nebst dem Kennenlernen, Anschauen und Wahrnehmen gehört auch das Erotisieren der Vulva und Vagina zum Zugang zum eigenen Geschlecht (Desjardins et al., 2011). In Anlehnung an das Wort Erotik, mit dem der Drang nach geschlechtlicher Annäherung mit bestehender Distanz, also die durch die Sinne erlebte Anziehung, gemeint wird (Spektrum, 2000), meint der Sexocorporel unter erotisieren des Geschlechts die Vulva, die Vagina und die damit verknüpften Wahrnehmungen als erotisch und somit als anziehend einordnen zu können. Um einen Zugang zum eigenen Geschlecht zu bekommen und dieses zu erotisieren, ist ein positives genitales Selbstbild nötig (Henning, 2019). Zu den Bestandteilen vom genitalen Selbstbild (genital self-image) gehört die Wahrnehmung von Aussehen, Geruch und Funktion der Genitalien (Berman & Windecker, 2008). Viele Frauen haben ein negatives genitales Selbstbild und halten ihr Geschlecht für schmutzig, eklig oder denken, dass es schlecht riecht (Berman & Windecker, 2008; Henning, 2019).

Eine Studie über die körperliche und genitale Selbstwahrnehmung zeigt den Zusammenhang zwischen genau dieser eigenen Wahrnehmung des Geschlechts und der gelebten Sexualität auf (Morrison, Bearden, Ellis & Harriman). Bei Frauen, welche bereits ihren ersten Geschlechtsverkehr hatten, war die genitale Selbstwahrnehmung signifikant höher. Das heisst, die Sinnesempfindungen innerhalb der Vagina und um das Geschlecht werden stärker wahrgenommen. Bei Frauen, welche in den vier Wochen vor der Befragung Geschlechtsverkehr hatten und somit in die Gruppe der sexuell aktiven Frauen eingeteilt worden sind, zeigte sich eine hochsignifikant positive genitale Selbstwahrnehmung. Das

heisst, dass solche Frauen ihr Geschlecht tendenziell positiv bewerten. Als Hauptgrund für genitale Unzufriedenheit bei Frauen wird auch hier der Geruch sowie die Textur und Menge an Schamhaar angegeben (Morrison et al., 2005). Dieser bessere Zugang zum Geschlecht bei Frauen, welche bereits Sex hatten, kann damit erklärt werden, dass diese Frauen bereits mehr Berührungen am Geschlecht genossen haben und somit die Wahrnehmung in der Vagina und an der Vulva stärken konnten (lilli, 2019a). Wichtig dabei ist, dass ausgeübter Geschlechtsverkehr keine Garantie für eine bessere Wahrnehmung in der Vulva ist, sondern das Erleben, dass sich das eigene Geschlecht gut anfühlt, ist essentiell (lilli, 2019a). Allgemein will etwas, was mit positiven Gefühlen belohnt wird und somit als angenehm wahrgenommen wird, wiederholt werden (Klatte, 2007).

Fehlende Wahrnehmung und Wertschätzung des eigenen Geschlechts kann wiederum zu riskanterem Sexualverhalten wie beispielsweise Geschlechtsverkehr ohne Kondom dem Mann zuliebe oder dem Akzeptieren von sexuellen Grenzüberschreitungen führen (Herbenick et al., 2011). Wer seinen eigenen Körper und sein eigenes Geschlecht nicht wertschätzt, schützt sich demnach weniger. Ein negatives Selbstbild der Geschlechtsorgane ist zudem stark und unabhängig mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit verbunden, über Dyspareunie zu berichten (Pazmany, Bergeron, Van Oudenhove, Verhaeghe & Enzlin, 2013). Häufig hat Dyspareunie unter anderem auch mit fehlender Kenntnis über das Geschlecht und dessen Funktion zu tun (Bischof, 2010). Es könnte also bereits helfen, mehr über die Vulva und die Vagina zu wissen und verschiedene Abläufe zu verstehen um den Umgang mit den Schmerzen und dem eigenen Körper zu verändern (Leeners, 2017).

Eine weitere Untersuchung bestätigt, dass es einen Zusammenhang zwischen den Empfindungen über das Aussehen des eigenen Geschlechts und Veränderungen in der sexuellen Funktion gibt (Ackard, Kearney-Cooke & Peterson, 2000). Frauen, welche mit dem Anblick ihres nackten Körpers im Spiegel zufrieden sind, empfinden es als angenehmer sich vor dem Partner nackt auszuziehen, Sex bei Licht zu haben oder neue sexuelle Aktivitäten einzuführen, als Frauen, welche bei diesem Anblick unzufrieden sind. Zudem zeigen Frauen, welche mit ihrem Körper zufrieden sind, grösseres Vertrauen in ihre Fähigkeit, den Partner sexuell zu befriedigen und berichten öfters Sex zu haben und einen Orgasmus zu erreichen (Ackard et al., 2000). Eine weitere Studie bestätigt den positiven Zusammenhang zwischen genitalem Selbstbild und sexueller Lust (Berman & Windecker, 2008). Für ein positives genitales Selbstbild ist es förderlich, viel über den eigenen Körper und somit auch über das eigene Geschlecht zu wissen (Henning, 2019). Eine lustvolle Sexualität zu geniessen setzt nach Henning (2019) voraus, den eigenen Körper zu erforschen und sich selbst zu berühren sowie mit sich in der Selbstbefriedigung zu üben. Da jedoch Sex mit sich selbst vor allem bei Frauen auch in der heutigen Gesellschaft

teilweise immer noch verpönt und stigmatisiert wird, schämen sich viele Frauen für die eigene Lust und trauen sich nicht, den eigenen Körper weiter zu erforschen (Henning & von Keiser, 2014).

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass sich der Zugang zum eigenen Geschlecht von Frauen aus dem genitalen Selbstbild, der Wahrnehmung an der Vulva und in der Vagina, der Fähigkeit zur Erotisierung von beiden sowie aus dem Wissen übers Geschlecht und dessen Funktion zusammensetzt. Dieser Zugang in seinen unterschiedlichsten Facetten hat wiederum einen Einfluss darauf, wie die gelebte Sexualität gestaltet und wahrgenommen wird.

3.2 Einsatz des Körpers bei sexueller Erregung

Der eigene Körper kann bei sexueller Erregung unterschiedlich eingesetzt werden. Sexocorporel nennt mit den drei Gesetzen des Körpers die Möglichkeiten, welche der Körper hat, die Erregung zu beeinflussen und zu steigern (Ziss, 2006). Zu den drei Gesetzen zählt der Rhythmus (zeitliche Strukturierung), der Muskeltonus (muskuläre Spannung) und die Bewegung (Raum). Zur Bewegung gehören die äussere Bewegung des Körpers und die innere Bewegung, damit ist die Atmung gemeint. Diese Muskelbewegungen kann ein Kind ungefähr ab dem 6. Lebensmonat absichtlich beeinflussen (Ziss, 2006).

Mit den drei Gesetzen des Körpers kann der Weg zwischen dem Erregungsreflex und dem Orgasmusreflex, welche beide nicht bewusst ausgelöst werden können, modelliert werden. Viele Frauen und Männer haben den Wunsch, die körperlich empfundene Lust mit Intimität zu verbinden und in einer langfristigen Beziehung die Sexualität zu geniessen (Ziss, 2006). Die Grundlage dieses Wunsches ist der Erregungsreflex und gelingt die Erregungssteigerung mit Hilfe der drei Gesetze des Körpers, so wird ein Orgasmus erreicht, welcher einen zweiten Reflex darstellt (Ziss, 2006). Dieser Weg zwischen den beiden Reflexen besteht aus Lernprozessen. Diese Lernprozesse werden direkte Kausalitäten genannt, da sie auf direkte Weise die Qualität des Handelns und Erlebens in der Sexualität beeinflussen (Ziss, 2006). Dies ist so, weil die Stärke der sexuellen Erregung willentlich nur über das Spiel mit den drei Gesetzen des Körpers, also der Veränderung der muskulären Spannung, der Atmung und Bewegung und den rhythmischen Bewegungen beeinflusst werden kann (Ziss, 2006). Sexuelle Lustgefühle und das Erleben der sexuellen Erregung können nur durch Diffusion intensiviert werden. Mit Diffusion ist das Ausbreiten der sexuellen Erregung im ganzen Körper gemeint. Dies wird durch tiefe Bauchatmung und der Variation mit den drei Gesetzen des Körpers erreicht (Ziss, 2006). Für eine orgastische Entladung oder einen Orgasmus ist wiederum die Kanalisation nötig, bei welcher die Erregung in den Genitalien zentriert wird. Diese bewusste Steuerung mit den drei Gesetzen

des Körpers zur indirekten Beeinflussung des Erregungsreflexes ist über körperliche Lernprozesse jeder Frau und jedem Mann zugänglich (Ziss, 2006).

Bei verschiedenen Arten der Erregungssteigerung, so vor allem beim archaischen aber manchmal auch beim mechanischen Erregungsmodus, verhindert die starke tonische Beckenbodenanspannung die Diffusion der sexuellen Erregung (Bischof, 2012). Die gesteigerte Beckendurchblutung und die genitale Blutfülle sind das, was sich oft schön warm, kribbelnd und angenehm anfühlt bei der Erregung. Bei kräftiger Anspannung kann jedoch die eigene arterielle Durchblutung unterdrückt werden, was mehrere Folgen hat. Anstatt der Blutfüllung des Beckenbodens und des Geschlechts und damit verbunden einem angenehmen kribbelnden Gefühl, entsteht Sauerstoffmangel im Körper, was auf die Dauer unangenehm wird. Der Körper wird hier in einen Not-Zustand versetzt und strebt eine schnelle Entladung an, damit er sich danach wieder erholen kann. Die Erregung wird hier durch die Anspannung nach oben getrieben, als genussvoll wird jedoch nicht die Erregung, sondern die folgende Entspannung wahrgenommen (Bischof, 2012). Da durch die andauernde Muskelspannung auch die Durchblutung der Vagina vermindert wird und dadurch die Lubrikation eingeschränkt wird, kommt es vor, dass Frauen selbst bei hoher Erregung nicht genügend feucht werden (Bischof, 2012). Fehlende vaginale Blutfülle beeinträchtigt auch das Ballonieren, also das Sich-Dehnen und Grösserwerden der Vagina, was für die Wahrnehmung des vaginalen Innenraums sowie für das Bedürfnis danach, ausgefüllt zu werden, nötig wäre (Bischof, 2012). Dies gilt als Voraussetzung für ein koital sexuelles Begehren. Stattdessen wird die Vagina mit dieser hohen Anspannung nicht als Raum, der gefüllt werden kann, wahrgenommen, sondern als „etwas Hartes wie eine Kugel oder eine Stange“ (Bischof, 2012, S. 6). Wenn die Blutfülle sich auf das äussere Geschlecht beschränkt, weil im inneren Becken die Durchblutung reduziert ist, dann bleibt die Region, welche sich angenehm erregt anfühlt, relativ klein. Bei der Frau ist diese Region dann noch die Klitoris. Erregung wird so zu einem lokalen Phänomen und nicht zu etwas, das sich im Körper mit fluiden Bewegungen ausbreitet und die vermehrte Durchblutung im ganzen Becken und auch anderen Körperregionen angenehm wahrgenommen werden kann (Bischof, 2012). Entsprechend wird eine orgastische Entladung vergleichsweise „kleiner“ ausfallen, wenn sie nur eine eingeschränkte Region betrifft, als wenn der ganze Körper daran beteiligt ist. Bewegung wirkt sich zudem positiv auf die Orgasmushäufigkeit aus (Bischof-Campbell et al., 2018). Personen mit archaischem oder mechanischem Erregungsmodus beschreiben ihre Orgasmen oft als „ganz nett“ oder „kurz“ und geniessen vor allem die darauffolgende Entspannung (Bischof, 2012). Spielt sich die Erregung in einer kleinen und eingeschränkten Region der Blutfülle ab, so kann sie leicht gestört werden. Weicht die Stimulation nur ein bisschen von dem nötigen Schema ab, kann das Blut sofort abfliessen und die Erregung lässt nach (Bischof, 2012).

Zu viel Anspannung ist somit der Erregung förderlich, nicht aber dem Genuss. Umgekehrt ist zu viel Entspannung dem Genuss förderlich, jedoch nicht der sexuellen Erregung (Bischof, 2012). Diesem auf den ersten Blick als Widerspruch erscheinenden Phänomen kann mit Hilfe von Bewegung begegnet werden (Bischof, 2012). Durch Bewegung wird Anspannung und Entspannung abwechselnd eingesetzt (lilli, 2019b). Wird der eigene Körper bewegt, spannen sich die einen Muskeln an und deren muskuläre Gegenspieler entspannen sich. Die Entspannung sorgt dafür, dass eine Person mehr spürt und sich Berührungen angenehmer anfühlen (lilli, 2019b). Bleibt man jedoch im Zustand der totalen Entspannung, schläft die sexuelle Erregung ein, denn diese braucht eine gewisse Muskelspannung, um gesteigert und aufrechterhalten werden zu können. Somit braucht es Bewegung, um ein Spiel mit Anspannung und Entspannung zu erreichen (lilli, 2019b; Ziss, 2006). Bewegt sich eine Frau beim Sex, sorgt sie dafür, dass sie sich gut erregen und die sexuelle Erregung genießen kann. Für Bewegung im Geschlecht sorgt die Beckenschaukel, damit ist das Schaukeln und Kreisen des Beckens gemeint. Durch die Bewegung wird die Durchblutung gefördert und es fließt mehr Blut ins Geschlecht, wodurch die sexuelle Erregung gesteigert wird. Den Körper zu bewegen, mit dem Becken zu kreisen, es vor- und zurück zu bewegen und dabei tief zu atmen hilft, die sexuelle Erregung im Körper zu verteilen und besser wahrzunehmen (lilli, 2019b). Auch durch das Spiel mit An- und Entspannung des Beckenbodens kann die Durchblutung im Geschlecht gefördert werden. Durch die tiefe Bauchatmung werden die Beckenbodenmuskeln automatisch mitbewegt und die Atmung hilft der sexuellen Erregung durch den Körper zu wandern und intensiver erlebt zu werden (lilli, 2019b).

3.3 Sexuelle Selbstsicherheit

Mit sexueller Selbstsicherheit ist im Modell Sexocorporel zum einen die Zufriedenheit mit der eigenen Weiblichkeit oder Männlichkeit gemeint sowie die Fähigkeit sich selbst zu erotisieren. Zum anderen zählt dazu die Fähigkeit sich anderen sexuell begehrenswert und liebenswert zu zeigen (Ziss, 2006). Dies beinhaltet auch den Stolz auf das eigene Geschlecht und die Fähigkeit, das Geschlecht und die eigene Erregung zu zeigen.

Das Kennenlernen und die Erotisierung des Geschlechts, beispielsweise in der Selbstbefriedigung, gilt als förderlich für die sexuelle Selbstsicherheit. Diese ist eng verbunden mit dem Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit, also der Verankerung in der Weiblichkeit (Bischof, 2010). Bisher gibt es keine Studien zu der von Desjardins (2006) definierten sexuellen Selbstsicherheit. Es gibt jedoch Studien, welche zu verwandten Modellen wie *Körperbild* oder *genitales Selbstbild* durchgeführt wurden. Mit Körperbild wird die eigene Wahrnehmung des Körpers und dessen Erscheinung sowie die verinnerlichte Haltung dazu und die eigene Wertung gemeint. Dazu gehören Gefühle der Zufriedenheit

oder der Unzufriedenheit mit der eigenen Erscheinung, die Wichtigkeit, welche dieser gegeben wird, sowie die eigenen Gefühle, welche bei der Ansicht des eigenen Körpers aufkommen (Cash & Linda, 2011). Frauen, welche weniger zufrieden sind mit dem eigenen Körperbild, sind besorgter über ihre Erscheinung während der Paarsexualität (Woertman & Van den Brink, 2012). Dieses Körperbild während der Sexualität zeigt eine hohe Korrelation mit Problemen der sexuellen Funktion auf (Woertman & Van den Brink, 2012). Eine Studie zeigt, dass Frauen mit einem negativeren Körperbild über weniger Genuss bei der Paarsexualität berichten, weniger häufig Lust auf Sex hatten und die Qualität des Orgasmus sowie der sexuellen Erregung als niedriger einstufen (Cash, Maikkula & Yamamiya, 2004). In Bezug auf die sexuelle Funktion zeigte sich, dass der positive Zusammenhang mit dem genitalen Selbstbild stärker ist, als mit dem allgemeinen Körperbild (Woertman & Van den Brink, 2012).

In einer Studie über die Zusammenhänge zwischen dem genitalen Selbstbild, sexuellen Vorlieben und sexuellem Verhalten zeigte sich, dass Erfahrungen mit gewissen sexuellen Handlungen das genitale Selbstbild während dieser Handlung positiv beeinflussen (Reinholtz & Muehlenhard, 1995). Personen, welche eine positive Wahrnehmung des eigenen Geschlechts hatten, liessen sich öfters auf sexuelle Praktiken ein, bei welchen ihr Geschlecht exponiert war wie beispielsweise Cunnilingus. Personen mit einem positiven genitalen Selbstbild gaben einen grösseren Genuss bei sexuellen Praktiken an, wobei dies nicht auf den Genuss bei der Selbstbefriedigung generalisiert werden kann, da hier das Geschlecht niemandem gezeigt werden muss (Reinholtz & Muehlenhard, 1995).

Mit dem Begriff *Selbstsicherheit* wird in der Psychologie der mentale Zustand eines Menschen bezeichnet, welcher das Gesamtbild von sich selbst in ein insgesamt positives Licht stellt und sich als eine Person mit Stärken, Fähigkeiten und Vorzügen sieht (Nonnenmacher, 2019). Diese innere Haltung wirkt sich auf das äussere Auftreten aus. Menschen, welche als selbstsicher gelten, trauen sich grössere Herausforderungen zu und können sich in ihrer Umwelt behaupten und durchsetzen (Nonnenmacher, 2019; Orth, Maes & Schmitt, 2015). Die Selbstsicherheit gilt als ein erstrebenswerter Zustand für seelisch gesunde Menschen. Sie entwickelt sich aus einem gesunden Selbstwertgefühl heraus, also dem Gefühl ein wertvoller Mensch zu sein, welches entwickelt und erhalten werden muss (Nonnenmacher, 2019). Als Voraussetzung gilt das Kennenlernen der eigenen Persönlichkeit, entweder durch eigenes Denken oder durch die Kommunikation mit Mitmenschen (Nonnenmacher, 2019). Langjährige Erfahrung und Selbstreflexion unterstützen die Selbstsicherheit (Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling & Potter, 2002). Durch die Erfahrung wissen selbstsichere Menschen, was in Alltagssituationen auf sie zukommen könnte. Somit entwickeln sie einen sicheren Umgang mit alltäglichen Herausforderungen und vertrauen auf sich selbst, was sie wiederum eine gewisse

Sicherheit empfinden lässt (Nonnenmacher, 2019). Es ist die Kombination aus Vertrauen und Sicherheit, welche die Selbstsicherheit aktiviert hält und dafür sorgt, dass neue Situationen mit dem gewohnten Selbstbewusstsein angegangen werden können. In diesem vertrauensvoll-sicheren mentalen Zustand bleiben selbstsichere Menschen angstfrei (Nonnenmacher, 2019). Jemandem, der stolz und selbstsicher ist, fällt das Verführen leichter (Illi, 2019d). Erfahrungen zu sammeln hilft dabei. Es ist daher normal, dass junge Erwachsene teilweise weniger selbstsicher und schüchtern sind (Orth et al., 2015; Orth, Robins & Widaman, 2012; Robins et al., 2002). Ein guter Grundstein für die Selbstsicherheit kann gesetzt werden, wenn an der eigenen *sexuellen* Selbstsicherheit gearbeitet wird und somit ein Stolz auf die eigene Weiblichkeit beziehungsweise Männlichkeit entsteht (Illi, 2019d). Als sexuell selbstsicher gilt eine Person, wenn sie gelernt hat, den eigenen Körper sexuell attraktiv zu finden, ihn zu genießen und sich in der eigenen Haut als Frau oder als Mann wohl zu fühlen und liebenswert zu finden. So ist es möglich stolz und selbstbewusst aufzutreten, sich anderen gerne als sexuell attraktiv zu zeigen und auch so wahrgenommen zu werden (Illi, 2019d).

Die sexuelle Selbstsicherheit wird also je nach Studie oder Themenfeld unterschiedlich beschrieben und definiert. Es wird jedoch ersichtlich, dass Selbstsicherheit in Bezug auf die Sexualität und das Geschlecht eine Wichtigkeit hat, wenn es um die sexuelle Funktion und den Genuss am Sex sowie allgemein im Leben geht.

4 Zusammenhänge zwischen den beschriebenen Komponenten und der sexuellen Lust

4.1 Sexuelle Lust und Zugang zum eigenen Geschlecht

Wie sich in den bisherigen Kapiteln zeigt, hängen sexuelle Lust und der Zugang zum eigenen Geschlecht zusammen. Hier wird aufgezeigt, inwiefern das so ist und welche anderen Faktoren ebenfalls noch eine Rolle spielen.

«Um gemeinsam mit viel Spass improvisieren zu können, sollte jeder der Musiker sein Instrument kennen und beherrschen» (Brockhausen, 2014, S. 134).

Wie mit Instrumenten beim Improvisieren verhält es sich auch mit dem Körper in der Sexualität. Den eigenen Körper sowie das eigene Geschlecht gut zu spüren, als erotisch erleben zu können und zu wissen, wie die sexuelle Reaktion ausfällt, damit die Sexualität mit einem Partner oder einer Partnerin zu etwas wirklich Genussvollem wird, erscheint essentiell. Eine differenzierte Wahrnehmung ist dafür zentral (Brockhausen, 2014; Henning & von Keiser, 2014). Die mehr oder weniger entwickelte Fähigkeit, die eigene Erregung im Körper und im Geschlecht wahrzunehmen, spielt für den Genuss am Sex und für die sexuelle Lust eine wichtige Rolle (Henning & von Keiser, 2014).

Frauen, welche ihre sexuelle Lust dann auch aktiv zeigen und das „Eine“ wollen, gelten in der abendländischen Kultur jedoch schnell als Nymphomaninnen (Flasspöhler, 2018, S. 19). Auch in der heutigen Zeit zeigen viele Frauen ihre sexuelle Lust nicht und unter dem Hashtag-Feminismus wird die sexuelle Lust des Mannes abgewertet und von der Frau die Nein-Haltung eingenommen, anstatt das eigene Begehren auszudrücken und zu zeigen, was die Frau will, anstatt was sie nicht will (Flasspöhler, 2018). Für ein eigenes Begehren braucht es eine starke Position der Frau, in welcher Autonomie gelebt wird und das subjektive Erleben im Mittelpunkt steht (Flasspöhler, 2018). Erst wenn die Frau einen Zugang zu ihrem Körper und ihrem Geschlecht gefunden hat und Empfindungen bewusst wahrnimmt, kann sie ihre ganze Kraft entfalten, von innen heraus begehren und zeigen, was sie möchte (Flasspöhler, 2018). Denn mit dieser Wahrnehmung wird es möglich zu wissen, was der eigene Körper will und wünscht und wie Brockhausen (2014) weiter oben schreibt, auf dieser Grundlage zu improvisieren.

Diese Wahrnehmung der Empfindungen ist jedoch nicht bei allen gleich, wie eine Studie zeigt, welche diverse Instrumente zur genitalen Erregung der Frau prüft und aufzeigt, dass zwischen der selbstberichteten Erregung und der physiologisch gemessenen Erregung eine Diskrepanz besteht (Kukkonen, 2014). Bedingt durch ihre Interpretation und ihre bewusste Bewertung der Reize nehmen Frauen ihre Erregung anders und oftmals weniger stark wahr (Rupp & Wallen, 2009). Grundsätzlich gibt es signifikante Hinweise, dass eine genitale Reaktion (Lubrikation) auf einen Stimulus nicht mit einer dementsprechenden

subjektiv lustvollen Wahrnehmung einhergeht (Basson, 2000). Es scheint also vielmehr an der Bewertung der Situation durch die Frau zu liegen, ob diese sich als sexuell erregt wahrnimmt oder nicht (Chivers & Brotto, 2017). Demgegenüber erscheinen Frauen, welche Mühe mit der sexuellen Erregung haben, weniger dazu in der Lage, ihre genitalen Veränderungen während einer Erregung wahrzunehmen. Damit verfügen sie nicht über das nötige propriozeptive Feedback, welches ihre Erregung weiter zu steigern hilft (Basson, Brotto, Laan, Redmond & Utian, 2005). Einen besseren Zugang zum eigenen Geschlecht und somit eine verstärkte Wahrnehmung würden demnach die Erregung und die sexuelle Lust unterstützen (Basson et al., 2005).

Auch nach dem Sexocorporel gehören die Wahrnehmung, die Identifizierung und die Zuordnung der Sinnesempfindungen, welche mit der genitalen Erregung einhergehen, zu den Komponenten des sexuellen Begehrens (Ziss, 2006). Nach dem Modell Sexocorporel können Sinnesempfindungen unterschiedlich wahrgenommen, identifiziert und zugeordnet werden, was wiederum das Begehren unterstützt oder vermindert (Ziss, 2006). Ebenfalls gehört die Erotisierung des sexuellen Archetyps zu den Komponenten des sexuellen Begehrens. Bei Frauen ist damit die Erotisierung des vaginalen Innenraums gemeint. Das heisst, die Vorstellung eines Innenraums verbunden mit angenehmen Gefühlen und dem Wunsch, diesen ausfüllen zu wollen unterstützt das sexuelle Begehren (Ziss, 2006).

In einigen Studien wird der Zusammenhang vom Zugang zum eigenen Geschlecht mit der Erregung oder der Häufigkeit von sexuellen Aktivitäten thematisiert, nicht aber die direkte Auswirkung auf die sexuelle Lust. Insbesondere mit Frauen mittleren oder späten Alters gibt es noch sehr wenige Studien, welche aufzeigen, welche Rolle der Zugang zum eigenen Geschlecht in Bezug auf die sexuelle Lust spielt.

4.2 Sexuelle Lust und Einsatz des Körpers bei sexueller Erregung

Die Art und Weise, wie sich eine Person sexuell erregt, das heisst, wie sie sich vom Erregungsreflex bis zum Orgasmusreflex bringt, hat einen Einfluss auf ihr sexuelles Begehren (Ziss, 2006). Das Spiel mit Muskelspannung, Rhythmus, Bewegung und Atmung, um die Erregung zu steigern, kann die Wahrnehmung und somit auch das spätere Begehren dieser Wahrnehmung beeinflussen (Ziss, 2006).

Eine neuere Studie belegt, dass Bewegung in der Erregung mit häufigeren Orgasmen bei der Scheidenpenetration ohne gleichzeitige Klitorisstimulation assoziiert ist (Bischof-Campbell et al., 2018). Eine weitere Studie zeigt, dass Bewegung ebenfalls mit vermehrtem Wunsch nach und grösserem Genusserleben beim Geschlechtsverkehr zusammenhängt. Die gleiche Studie stellt einen positiven Zusammenhang zwischen der Bewegung während der Sexualität sowie dem emotional motivierten wie auch dem koitalen Begehren fest (Bischof-Campbell, 2012). Bewegung beim Sex fördert also nicht nur vielfältig den Genuss

während dem Akt, sondern sorgt auch dafür, dass diese sexuelle Begegnung später wieder gewünscht wird.

Wird also die Klitoris während dem Geschlechtsverkehr nicht stimuliert, so ist die Wahrscheinlichkeit um während vaginalem Geschlechtsverkehr zum Orgasmus zu gelangen signifikant höher, wenn die Frau ihren Körper und damit das Becken mit fluiden Bewegungen hin und her bewegt und dabei tief atmet, als wenn sie den Körper absichtlich, meist einhergehend mit hoher Spannung, ruhig hält (Bischof-Campbell et al., 2018). Um sexuelle Erregung aufzubauen, braucht es eine andere Stimulation für die Vagina als für die Klitoris. Denn die Sensoren des äusseren, sichtbaren Teils der Klitoris reagieren auf oberflächliche Berührungen wie Reibung, Vibrationen oder Druck (Shih, Cold & Yang, 2013; Tajkarimi & Burnett, 2011), während die Vagina wie auch die umgebenden Muskeln, die Harnröhre, das Bauchfell und der innere Teil der Klitoris eher auf Dehnung, Druck und Verschiebung reagieren (Goldstein, Meston, Davis & Traish, 2005). Somit liegt es nahe, dass auch unterschiedliche Stimulationstechniken für die Vagina und die Klitoris nötig sind, wenn es um die sexuelle Erregung geht. Die Stimulation der äusseren und sichtbaren Klitoris ist oft verbunden mit präziser klitoraler Reibung sowie einer ruhigen Haltung des Körpers und hoher Spannung. Fließende Hin- und Her Bewegungen des Körpers können bei dieser Erregungstechnik als störend empfunden werden. Das erklärt möglicherweise die verbreitete Schwierigkeit von Frauen beim Geschlechtsverkehr zum Höhepunkt zu kommen, wenn sie auf diese Erregungstechnik setzen, obwohl es in der Selbstbefriedigung klappt (Bischof, 2012; Kontula & Miettinen, 2016; Ziss, 2006). Bewegung in der Erregung ist jedoch zentral, wenn es um den Genuss geht, weil Körperregionen so besser durchblutet werden, was wiederum bedeutet, dass sie so empfindsamer werden (Bischof-Campbell et al., 2018; Schiffan, 2018). Berührungen fühlen sich dann tendenziell angenehmer an. Die Vagina spürt mehr, wenn das Becken bewegt wird und durch die stärkere Durchblutung wird sie feuchter und dehnbarer (Schiftan, 2018).

Die Bewegung hilft auch dabei, sich auf sich selbst zu konzentrieren und besser wahrzunehmen, was im eigenen Körper vor sich geht (Bischof-Campbell et al., 2018; Schiffan, 2018). Durch tiefe Atmung und fluide Bewegungen kann sich die Erregung im ganzen Körper verteilen und ist nicht nur an einer Stelle des Körpers spürbar, was wiederum mehr Genuss verspricht (Henning & von Keiser, 2014). Wer seine Vagina durch die Bewegung und die daraus resultierende stärkere Durchblutung besser spürt, hat wiederum mehr Lust auf Sex (Schiftan, 2018). Denn weil mehr empfunden wird, fühlt es sich besser an und was sich gut anfühlt, will öfters erlebt werden (Brockhausen, 2014; Clement, 2016; Klatte, 2007; Schiffan, 2018). Die An- und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur kann die Erregung und die sexuelle Lust ebenfalls steigern. Durch das Wechselspiel von An- und Entspannung wird die Durchblutung erhöht und die

Empfindsamkeit des Beckenbodens gesteigert. Es braucht die Anspannung, um die Erregung zu kanalisieren, das heisst im Geschlecht zusammen kommen zu lassen, und die Entspannung sowie die tiefe Atmung, um die Erregung wieder im Körper zu verteilen und genussvoller wahrzunehmen. Ein zu langes oder zu frühes Anspannen kann den Genuss jedoch schnell senken (Henning & von Keiser, 2014). Deshalb ist eine Variation von An- und Entspannung oft angenehmer und wird als lustvoller empfunden (Henning & von Keiser, 2014; Schifftan, 2018). Eine Studie der Universität Bern zum Thema Sexualität, Beziehung und Gesundheit zeigt zudem auf, dass Bewegung im Becken und im Oberkörper mit einem positiveren Selbstbild bei Mann und Frau verbunden ist und dass eine tiefe Atmung mit höherer Achtsamkeit bei der Frau in Verbindung steht (Gonin-Spahn et al., 2019). Das heisst, dass die Wahrnehmung durch die tiefe Atmung im Moment verstärkt wird. Zusammengefasst kann gesagt werden, dass für mehr Genuss und sexuelle Lust während der Erregungssteigerung Bewegung im Becken und Oberkörper kombiniert mit tiefer Bauchatmung und einem Wechselspiel von An- und Entspannung unumgänglich ist. Die Art und Weise, in der die eigenen Empfindungen und Bedürfnisse wahrgenommen werden, ist jedoch ebenfalls sehr zentral, wenn es um die sexuelle Funktion des Körpers geht (Brockhausen, 2014). Doch diese Wahrnehmung, welche für ein genussvolles Spiel mit Tonus, Tempo, Bewegung und Atmung essentiell ist, ist nicht bei allen Menschen gleich vorhanden, kann aber entwickelt und geübt werden (Henning & von Keiser, 2014). Werden nämlich oben genannte Faktoren, ohne auf die eigene Wahrnehmung zu achten, eingesetzt und versucht wie vorgegeben tief zu atmen und Bewegungen exakt auszuführen, wird die sexuelle Begegnung eher anstrengend und weniger zum Vergnügen, das Lust bereitet (Brockhausen, 2014; Henning & von Keiser, 2014). Wird nicht auf den eigenen Körper gehört, kann es zudem zu Funktionsstörungen kommen (Brockhausen, 2014). Bisher gibt es eher wenige Studien, welche Aussagen über den Zusammenhang von sexueller Lust und Bewegung, Atmung und Muskelspannung bei sexueller Aktivität machen. Somit wurden auch Studien dazu über Frauen mittleren und späten Alters bislang eher vernachlässigt.

4.3 Sexuelle Lust und sexuelle Selbstsicherheit

Wie im folgenden Abschnitt aufgezeigt wird, besteht ein Zusammenhang zwischen sexueller Selbstsicherheit und sexueller Lust. Eine zentrale Rolle bei diesem Zusammenhang spielt die Bewegung, da die sexuelle Selbstsicherheit einen Einfluss auf die Art und Weise hat, wie sich eine Person bewegt, was dann wiederum die sexuelle Lust beeinflusst.

Eine wissenschaftliche Studie über das sexuelle Erleben von Frauen zeigt, dass die sexuelle Selbstsicherheit mit der Bewegung während dem Geschlechtsverkehr

zusammenhängt (Bischof-Campbell, 2012). Es braucht eine gewisse sexuelle Selbstsicherheit der Frau, damit sie sich traut ihren Körper vor dem Partner so einzusetzen, wie es für ihre Lust förderlich ist (Bischof-Campbell, 2012). Diese Art und Weise den Körper bei sexueller Erregung einzusetzen hat wiederum einen Einfluss auf die sexuelle Lust. In derselben Studie zeigt sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen der sexuellen Selbstsicherheit, also der Selbstsicherheit während intimen und sexuellen Handlungen, und der sexuellen Zufriedenheit sowie mit dem lustvollen Erleben der Sexualität im Allgemeinen. Weniger gross ist die Korrelation zwischen der Selbstsicherheit in der Öffentlichkeit und der sexuellen Zufriedenheit (Bischof-Campbell, 2012).

Wird der Faktor Alter hinzugenommen, zeigt sich, dass zunehmendes Alter einen positiven Einfluss auf die sexuelle Selbstsicherheit hat (Orth et al., 2015). Das liegt daran, dass sich zunehmende Erfahrung in der Sexualität mit anderen Menschen positiv auf die sexuelle Selbstsicherheit auswirkt (Bischof-Campbell, 2012).

Frauen im Alter zwischen 50 und 82 Jahren, die angaben, ihren eigenen Körper attraktiv zu finden, was von einer zumindest ansatzweise vorhandenen sexuellen Selbstsicherheit zeugt, sprachen von einem höheren sinnlich-sexuellen Erleben (von Gruchalla et al., 2003). Vorausgesetzt für ein solches Erleben wird auch eine positive Einstellung zum alternden Körper, was als mindestens genauso wichtig erachtet wird wie die genitale Funktion, wenn es um den Genuss der Sexualität geht (von Gruchalla et al., 2003). Der direkte Einfluss auf die sexuelle Lust wurde in dieser Studie nicht untersucht. Eine weitere Studie zeigt jedoch, dass das in unserer Gesellschaft herrschende Schönheitsideal der Jugend bei älteren Personen bewirken kann, dass sie ihren Körper als weniger schön einstufen, was sich negativ auf die sexuelle Lust auswirken kann (Schultz-Zehden, 2003).

Eine hohe sexuelle Selbstsicherheit ist nach Schnarch (2013) jedoch eine Voraussetzung für sexuelle Intimität, er meint damit sich dem Partner/der Partnerin mit all seinen Gefühlen und Wünschen anzuvertrauen, was wiederum die sexuelle Lust beeinflusst. Bei sexueller Intimität wird immer auch das Risiko eingegangen, dass der Partner/die Partnerin nicht so positiv darauf reagiert, wie vielleicht gehofft wird. Damit das ausgehalten werden kann, ist sexuelle Selbstsicherheit nötig (Schnarch, 2013). Beide Personen in einer Beziehung müssen demnach fähig sein, zu spüren, was sie selbst wollen und es wagen, sich dem anderen in seiner oder ihrer Weise zuzumuten. Erst dadurch wird es möglich, die Beziehung sexuell spannungsgeladen und lebendig zu halten, sowie die sexuelle Lust zu aktivieren (Schnarch, 2013).

Auch Schiffan (2018) spricht von der Wichtigkeit, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Wenn die Konzentration auf sich selbst liegt und man ganz in der eigenen Wahrnehmung ist, dann wird der Sex als schöner und besser empfunden (Schiffan, 2018). Eigene Bedürfnisse müssen auch kommuniziert werden, was oft gar nicht so einfach ist und zuerst

gelernt werden muss. Sich als sexuelles Wesen mit den eigenen Bedürfnissen, Wünschen und Ideen zu zeigen, braucht sexuelle Selbstsicherheit und erfordert Mut (Schifftan, 2018). Für die sexuelle Lust ist dieses *Sichzeigen* jedoch wichtig, damit sexuelle Begegnungen spannend bleiben. Gefällt dem Partner oder der Partnerin etwas Neues nicht, kann das bei tiefer sexueller Selbstsicherheit als peinlich empfunden werden und sich negativ auf die sexuelle Lust auswirken (Schifftan, 2018).

Sexuelle Lust erfordert, dass die Frau um ihre Möglichkeiten weiss, ganz egal, wie sie sich entscheidet. Sie hat das Gefühl selbst entscheiden zu können und ist sich der eigenen Fähigkeiten bewusst (Brockhausen, 2014). Hat die Frau das Gefühl etwas zu müssen oder etwas wollen zu müssen, kann sich das negativ auf die Lust auswirken. Entscheidungen spielen immer wieder eine Rolle, wenn es um lustvolle Sexualität geht (Brockhausen, 2014). Während einer sexuellen Begegnung müssen immer wieder Entscheidungen getroffen werden, damit das gemacht wird, was als stimmig empfunden wird. Wird etwas anderes gemacht, womöglich aus Mangel an sexueller Selbstsicherheit, wird es möglicherweise langweilig, es entstehen Schmerzen, Anspannung oder Verunsicherung (Brockhausen, 2014). Erotisches Vergnügen und die Lust darauf sind davon abhängig, wie sexuelle Aktivität gestaltet wird. Das ist wiederum davon abhängig, wie die Frau mit sich selbst und ihren Bedürfnissen umgeht bzw. wie selbstsicher sie in Bezug auf ihre Sexualität ist (Brockhausen, 2014).

In verschiedenen wissenschaftlichen Studien sowie aus praxisorientierter Erfahrung wird also ersichtlich, dass die sexuelle Selbstsicherheit eine wesentliche Rolle in Bezug auf die sexuelle Lust spielt. Es gibt jedoch sehr wenige Studien darüber, welche Rolle die sexuelle Selbstsicherheit bei Frauen in langfristigen Beziehungen und speziell im mittleren bis hohen Alter in Bezug auf die sexuelle Lust spielt.

5 Methode

Das Ziel der vorliegenden Arbeit ist es herauszufinden, was Frauen machen, um ihre sexuelle Lust zu aktivieren bzw. zu steigern. Mit der Durchführung von halbstrukturierten Interviews mit drei Frauen und deren Auswertung mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) sollen Antworten auf folgende Leitfragen gefunden werden:

- Wie gelingt es Frauen in langfristigen Beziehungen ihre sexuelle Lust zu aktivieren bzw. zu steigern?
- Welche Rolle spielt der Zugang zum eigenen Geschlecht in Bezug auf die sexuelle Lust?
- Welche Rolle spielt die Art und Weise, wie der Körper bei der sexuellen Erregung eingesetzt wird, in Bezug auf die sexuelle Lust?
- Welche Rolle spielt die sexuelle Selbstsicherheit in Bezug auf die sexuelle Lust?

Die vorliegende Arbeit gehört zur qualitativen Forschung. Im Fokus der qualitativen Forschung steht das Individuum. Die Erfahrungen und die sozialen Phänomene des Individuums, welches durch seine persönliche Lebenswelt geprägt ist, stehen im Zentrum. Im Gegensatz zur quantitativen Forschung ist das Vorgehen beim qualitativen Forschungsansatz zumeist induktiv und hypothesengenerierend. Das Ziel dieser Vorgehensweise ist subjektive Wirklichkeiten und Sinnkonstruktionen sowie Alltagstheorien zu untersuchen, Lebenswelten von innen heraus zu beschreiben sowie die Analyse von individuellen Sichtweisen, Meinungen und Motiven (Misoch, 2015, S. 2).

5.1 Studienteilnehmerinnen

Als Sampling wird eine bestimmte Personengruppe verstanden, welche für die Interviews ausgewählt wurde (Misoch, 2015). Diese Auswahl beruht auf einer vorher festgelegten Charakteristika, welche sich aus den Forschungsfragen ableitet, und sollte einen Ausschnitt der Grundgesamtheit repräsentieren (Misoch, 2015). Die Grundgesamtheit dieser Masterarbeit besteht aus allen Frauen, welche in einer langfristigen Beziehung leben, über 40 Jahre alt sind und noch immer sexuelles Begehren verspüren. Das Sample wurde von der Autorin vorab festgelegt. Potentielle Interviewpartnerinnen für diese Masterarbeit wurden durch ein Informationsblatt, aus welchem die Rahmenbedingungen für das Interview ersichtlich wurden, über den Ablauf und den Inhalt des Interviews informiert (siehe Anhang I). Am Tag des Interviews wurden dann offene Fragen geklärt und die Einverständniserklärung (siehe Anhang II) unterschrieben. Die Rekrutierung fand im persönlichen Umfeld der Autorin und durch das Schneeballprinzip statt. Der Kontakt

erfolgte per Mail, SMS oder per Telefon. Insgesamt wurden drei Frauen interviewt (siehe Tabelle 1).

Tabelle 1. *Angaben zu den Interviews und den Teilnehmerinnen, gegliedert nach Teilnehmerinnen*

Code	Datum	Dauer [Min]	Alter [Jahre]	Beziehungsdauer [Jahre]	Anzahl Kinder
Nr. 1	04.09.2019	92	47	21	4
Nr. 2	09.09.2019	60	42	24	3
Nr. 3	10.09.2019	62	48	30	2

Anmerkung. Es wurden Frauen eingeschlossen, welche seit mindestens 5 Jahren in einer festen Beziehung leben, über 40 Jahre alt sind, ein aktives Sexualleben haben und noch heute sexuelles Begehren verspüren.

5.2 Datenerhebung

Zur Datenerhebung wurde ein halbstrukturierter, flexibler Interviewleitfaden verwendet, der von der Autorin selbst entwickelt wurde (siehe Anhang III). Die Interviews wurden von der Autorin durchgeführt. Dabei gilt, sich als Forscherin oder Forscher möglichst neutral zu verhalten und diese an einem Ort zu führen, wo sich die interviewte Person möglichst natürlich verhält. Ansonsten ist es möglich, dass sich die interviewte Person so gibt, wie sie denkt, dass es die forschende Person erwartet und die Ergebnisse somit verzerrt werden (Mayring, 2016). Kommunikation und Beobachtungen sind zentrale Elemente bei der qualitativen Forschung (Misoch, 2015). Die Herausforderung besteht darin, sich auf die interviewte Person einzulassen und eigene Annahmen und Vorkenntnisse beiseite zu lassen (Misoch, 2015).

Alle Interviews wurden im September 2019 durchgeführt. Um eine möglichst natürliche und angenehme Umgebung zu schaffen, fanden zwei der Interviews bei den interviewten Frauen zuhause statt. Eine der Frauen wollte das Interview lieber in einem öffentlichen Raum an ihrem Arbeitsplatz geben. Die Interviews wurden auf Schweizerdeutsch geführt.

Leitfadeninterview

In dieser Masterarbeit wird das themenzentrierte Interview angewendet. Themenzentrierte Interviews werden den Leitfadeninterviews zugeordnet (Misoch, 2015, S. 65). Der Leitfaden stellt bei qualitativen Interviews das zentrale Element dar. Er steuert und strukturiert das Interview und ist von grosser Bedeutung bei der anschliessenden Generierung von Hypothesen. Zudem stellt der Leitfaden sicher, dass das Interview im thematischen

Rahmen bleibt, alle relevanten Themen angesprochen werden und der gesamte Kommunikationsprozess strukturiert abläuft (Misoch, 2015). Es ist darauf zu achten, dass die gestellten Fragen jeweils möglichst offen formuliert werden, damit die interviewte Person möglichst frei darauf antworten kann und offen von eigenen Gefühlen, Erfahrungen und dem Selbsterlebten berichten kann (Misoch, 2015). Bei der Erstellung des Leitfadens soll zudem darauf geachtet werden, dass die Reihenfolge der Fragen flexibel gestaltet werden kann, dass Aussagen prozesshaft verstanden werden sollen und somit auch Fragen zur Veränderung gestellt werden können und dass die Fragen so verständlich wie möglich formuliert werden (Misoch, 2015).

In dieser Masterarbeit wurde der Interviewleitfaden in eine Aufwärmphase mit einleitenden Fragen und anschliessenden vier Themenblöcken aufgeteilt (siehe Anhang III). Am Anfang von jedem Block wurde nach obigen Kriterien zuerst eine offene Frage gestellt, welche es den interviewten Frauen ermöglichte frei von ihnen zu erzählen. Mit Aufrechterhaltungsfragen wurde es den Frauen ermöglicht, eventuell noch in eine andere Richtung weiter zu denken oder noch auf weitere Aspekte zu kommen. Falls für diese Arbeit wichtige Punkte nicht von sich aus angesprochen wurden, stellte die Interviewerin gegen Ende jedes Themenblocks noch konkrete Fragen. Je nach Erzählweg der interviewten Frau wurde die Reihenfolge der Fragen angepasst und Fragen, welche während einem anderen Themenblock beiläufig beantwortet wurden, weggelassen.

5.3 Datenanalyse

Für diese Masterarbeit wurde für die Datenanalyse die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) gewählt.

Die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring analysiert nicht nur die Kommunikation, sondern es wird dabei systematisch, regelgeleitet und theoriegeleitet vorgegangen. Die Kommunikation wird schriftlich durch Transkription festgehalten und es wird das Ziel verfolgt, Rückschlüsse auf bestimmte Aspekte der Kommunikation zu ziehen (Mayring, 2015). Ein zentrales Merkmal dieser Analyse ist die Bildung von Kategorien anhand der Fragestellung. Diese ermöglichen das wesentliche Material aus den Interviews zu extrahieren und übersichtlich darzustellen. Da die qualitative Forschung induktiv vorgeht, zählt die Hypothesenfindung zu einer der Hauptaufgaben der qualitativen Inhaltsanalyse (Mayring, 2015). Im Folgenden wird das inhaltsanalytische Ablaufmodell nach Mayring (2015, S. 62) dargestellt und beschrieben.

1. Festlegung des Materials
2. Analyse der Entstehungssituation
3. Formale Charakteristika des Materials

4. Richtung der Analyse
5. Theoriegeleitete Differenzierung der Fragestellung
6. Bestimmung der Analysetechnik
7. Definition der Analyseeinheiten
8. Analyseschritte gemäss Ablaufmodell mittels Kategoriensystem
9. Zusammenstellung der Ergebnisse und Interpretation
10. Anwendung der inhaltsanalytischen Gütekriterien

Festlegung des Materials

Das Datenmaterial, welches dieser Masterarbeit zugrunde liegt, besteht aus drei Interviews mit Frauen, die in einer langfristigen Beziehung leben, über 40 Jahre alt sind, ein aktives Sexualleben mit dem Partner haben und sexuelle Lust darauf verspüren. Durch systematisches Vorgehen werden aus den geführten Interviews Textstellen markiert, zusammengefasst, dargestellt und interpretiert, damit die Forschungsfragen beantwortet werden können.

Analyse der Entstehungssituation

Der Fokus bei der Analyse der Entstehungssituation liegt auf den an der Entstehung des Materials beteiligten Personen, auf dem emotionalen, kognitiven und Handlungshintergrund dieser Personen, auf der konkreten Entstehungssituation sowie auf dem soziokulturellen Hintergrund (Mayring, 2015, S. 55).

Durch die Interviews soll analysiert werden, wie es Frauen in langfristigen Beziehungen gelingt, ihre sexuelle Lust zu aktivieren und zu steigern. Der Fokus wird dabei auf drei Bereiche gelegt. Das Ziel der Arbeit besteht darin herauszufinden, welche Rolle die sexuelle Selbstsicherheit, der Zugang zum eigenen Geschlecht und die Art und Weise den Körper bei sexueller Erregung einzusetzen in Bezug auf die sexuelle Lust spielen.

Die Teilnahme an den Interviews war freiwillig. Die Interviews wurden im September 2019 an einem Ort ihrer Wahl durchgeführt. Der Termin für das Interview wurde jeweils direkt per Telefon oder per SMS zwischen der Autorin und der interviewten Frau vereinbart. Zwei Wochen vor dem Interviewtermin erhielten die Frauen per Mail die Einwilligungserklärung zur Durchsicht plus ein Informationsblatt für Teilnehmende, welche im Anhang aufgeführt sind, mit der Bitte, dieses bis zum Termin durchzulesen. Bevor das Audiogerät eingeschaltet wurde, wurden offene Fragen geklärt und die Einwilligungserklärung unterschrieben. Die Interviews wurden von der Autorin persönlich durchgeführt und dauerten zwischen 58 und 92 Minuten.

Formale Charakteristika des Materials

Das auf einem Audiogerät aufgenommene Interview wird zu einem geschriebenen Text transkribiert. Da dabei das Urmaterial bereits verändert wird, werden die verwendeten Transkriptionsregeln angegeben (Mayring, 2015).

Die Interviews wurden mit einem Audiogerät aufgenommen und daraufhin mit dem Programm MAXQDA (Version 2018.2) transkribiert und pseudonymisiert. Für die Namen der interviewten Personen wurden Pseudonyme gewählt. Das Transkript wurde mit der Schriftgrösse 11, der Schriftart Arial und einem Zeilenabstand von 1,5 erstellt. Die Autorin hat das Transkribieren persönlich übernommen.

Folgende Transkriptionsregeln wurden verwendet: Alles Nonverbale wird in Klammern und kursiv beschrieben. Betonungen werden mit Grossbuchstaben ersichtlich gemacht. Äussere Ereignisse werden kursiv ohne Klammern auf separater Zeile aufgeführt. Einwürfe des Gegenübers während dem Interview werden kursiv in eckigen Klammern gekennzeichnet. Die Aussagen werden durchnummeriert.

Richtung der Analyse

Nach der Beschreibung des Ausgangsmaterials muss sich die Forscherin oder der Forscher fragen, was eigentlich aus diesem Material herausinterpretiert werden soll (Mayring, 2015). Dazu braucht es nebst einer spezifischen Fragestellung auch eine gewählte Analyserichtung (Mayring, 2015).

Durch die Interviews wurden die Frauen angeregt, Aussagen über ihr gegenwärtiges Befinden, über ihre bisherigen Handlungen und eigenen biografischen Erfahrungen sowie über ihre Empfindungen und Wahrnehmungen zu machen. Im Zentrum der geführten Interviews stehen die Aussagen der Frauen über ihre Sexualität und daher liegt der Fokus bei der Inhaltsanalyse auf einem themenbezogenen Gegenstand.

Theoriegeleitete Differenzierung der Fragestellung

Theoriegeleitet heisst in diesem Zusammenhang, dass die Autorin oder der Autor den bisherigen Wissensstand über den zu untersuchenden Gegenstand in Erfahrung bringt, damit an den Erfahrungen anderer Forscherinnen und Forscher angeknüpft werden kann (Mayring, 2015). Die Analyse folgt also einer präzisen und theoretisch begründeten inhaltlichen Fragestellung, welche oft in Unterfragestellungen differenziert werden muss (Mayring, 2015).

Das erhobene Material enthält Aussagen von drei Frauen über ihre sexuelle Lust, ihren Zugang zum eigenen Geschlecht, der Art und Weise wie sie ihren Körper bei sexueller Erregung einsetzen und zu ihrer sexuellen Selbstsicherheit.

Nach Untersuchung des bisherigen Wissensstands ist es nun von Interesse, was genau lustvolle Frauen machen, um ihre sexuelle Lust zu aktivieren und zu steigern. Weiter wurde analysiert, welche Rolle die sexuelle Selbstsicherheit, der Zugang zum eigenen Geschlecht sowie der Einsatz des Körpers bei sexueller Erregung in Bezug auf die sexuelle Lust spielt. Daraus ergaben sich die am Anfang des Kapitels genannten Leitfragen.

Bestimmung der Analysetechnik

Die Analyse wird in vorher festgelegte einzelne Interpretationsschritte zerlegt, damit sie für andere nachvollziehbar, überprüfbar, übertragbar, benutzbar und somit zur wissenschaftlichen Methode wird (Mayring, 2015). Es wird zwischen drei verschiedenen Techniken qualitativer Inhaltsanalyse unterschieden: Zusammenfassung, Explikation und Strukturierung (Mayring, 2015, S. 67).

Für diese Masterarbeit wurde die Strukturierung gewählt, damit die erhobene Datenmenge den Fragestellungen entsprechend übersichtlich dargestellt werden kann. Dabei werden gezielte Ausschnitte aus dem Datenmaterial den vorher festgelegten Kategorien zugeordnet und erst danach zusammengefasst.

Definition der Analyseeinheiten

Um die Genauigkeit der Inhaltsanalyse zu erhöhen, werden Analyseeinheiten festgelegt. Es werden drei Analyseeinheiten unterschieden. Diese werden Kodiereinheit, Kontexteinheit und Auswertungseinheit genannt (Mayring, 2015, S. 61). Die Kodiereinheit legt den kleinsten Materialbestandteil fest, welcher ausgewertet werden darf und somit noch unter eine Kategorie fällt. In der vorliegenden Arbeit sind dies klare, bedeutungstragende Elemente im Text. Die Kontexteinheit legt gegenteilig den grössten Materialbestandteil fest, welcher unter eine Kategorie fallen kann. In dieser Arbeit ist damit das ganze Interview einer Person gemeint. Die Auswertungseinheit bestimmt, welche Teile des gesamten Datenmaterials nacheinander ausgewertet werden (Mayring, 2015).

In dieser Masterarbeit wurden die drei Kategorien mit Hilfe der Software MAXQDA festgelegt.

Analyseschritte gemäss Ablaufmodell mittels Kategoriensystem

Das erhobene Material durch die Interviews wird nun durch ein Kategoriensystem in eine Struktur gebracht. Dabei ist es wichtig, dass die gebildeten Kategorien aus der Fragestellung abgeleitet sind und mit der Theorie begründet werden (Mayring, 2015). In der vorliegenden Arbeit wurden alle passenden Textteile mithilfe eines Kodierleitfadens (siehe Anhang IV) aus dem Datenmaterial herausgenommen und zur entsprechenden Kategorie bzw. Unterkategorie hinzugefügt. Damit klar ersichtlich wird, wann ein Teil des Materials

einer bestimmten Kategorie zugeordnet wird, haben sich folgende drei Punkte bewährt (Mayring, 2015, S. 97):

- Definition der Kategorien
Es wird definiert, welche Textbestandteile unter eine Kategorie fallen.
- Ankerbeispiele
Konkrete Textstellen werden als Beispiel aufgeführt.
- Kodierregeln
Dort wo Abgrenzungsprobleme zwischen Kategorien bestehen, werden Regeln für eine eindeutige Zuordnung formuliert.

Nach einem Probedurchgang, in welchem ersichtlich wurde, wie gut die Kategorien greifen, wurden einzelne Anpassungen im Kodierleitfaden vorgenommen. Es gibt vier Formen der Strukturierung als Inhaltsanalyse (Mayring, 2015). Für diese Masterarbeit wurde die inhaltliche Strukturierung verwendet. Diese ermöglicht es, bestimmte Themen, Inhalte und Aspekte aus dem Material herauszufiltern und anschliessend zusammenzufassen (Mayring, 2015).

Zusammenstellung der Ergebnisse und Interpretation in Richtung der Fragestellung unter Anwendung der inhaltsanalytischen Gütekriterien

Nach der vollständigen Analyse werden die Ergebnisse übersichtlich dargestellt und anhand der Fragestellungen werden Schlussfolgerungen gezogen (Mayring, 2015). Damit die Ergebnisse eine gewisse wissenschaftliche Relevanz aufweisen, müssen sie bestimmten Gütekriterien entsprechen. Durch Gütekriterien wird die Qualität von Forschungsarbeiten sichergestellt (Mayring, 2016). Folgende Gütekriterien werden von Mayring (2016, S. 144ff.) beschrieben:

- Verfahrensdokumentation
- Argumentative Interpretationsabsicherung
- Regelgeleittheit
- Nähe zum Gegenstand
- Kommunikative Validierung
- Triangulation

5.4 Forschungsethik

In den Sozialwissenschaften werden unter Forschungsethik ethische Prinzipien und Regeln zusammengefasst und sie fokussiert die Beziehung zwischen Forschenden und Teilnehmenden (Schaar, 2017). Forschungsethische Grundsätze sind (Schaar, 2017):

- Wissenschaftliche Güte und Integrität
- Vermeiden bzw. Minimieren von Schaden
- Informierte Einwilligung

Die Forschung mit Menschen birgt das Dilemma, dass sie versucht der Menschheit zu helfen, jedoch nicht unbedingt am besten für die beteiligten Personen ist (SAMW, 2019). Diese Situation kann Interessen- und Wertekonflikte enthalten und wird deshalb mit den folgenden Kriterien beurteilbar (SAMW, 2019).

- Eine Studie muss gesellschaftlichen Wert aufweisen.
- Eine Studie muss die Anforderungen wissenschaftlicher Methodik erfüllen.
- Die Studienteilnehmenden müssen fair ausgewählt sein.
- Das Risiko-Nutzen-Verhältnis muss günstig sein.
- Es muss eine unabhängige Begutachtung stattfinden.
- Die Studienteilnehmenden müssen eine freie und informierte Einwilligung in die Studienteilnahme gegeben haben.
- Den Studienteilnehmenden muss durch die gesamte Studiendauer und auch nach Abschluss der Studie Respekt entgegengebracht werden.

Die obigen Bedingungen stellen keine Gesetze oder Verbote dar, sondern ermöglichen eine Kultur der Reflexion in der Forschung mit Menschen (SAMW, 2019).

6 Ergebnisse

Die mit drei Interviews erhobenen Daten wurden mit der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) analysiert und die daraus entstandenen Ergebnisse werden in diesem Kapitel dargestellt. Insgesamt wurden vier Hauptkategorien und 18 Unterkategorien gebildet, welche in Tabelle 2 aufgelistet sind.

In den folgenden Abschnitten werden nacheinander jeweils die Hauptkategorien sowie die dazugehörigen Unterkategorien erläutert. Die Unterkategorien werden mit Hilfe von Zitaten aus dem Transkript, welche mit der Interviewnummer und der Nummer der Aussage markiert sind, genauer erläutert. Die vollständigen Interviewtranskripte befinden sich auf der CD, welche dieser Arbeit beigelegt ist.

Tabelle 2. *Kategoriensystem mit den vier Hauptkategorien und den dazugehörigen 18 Unterkategorien*

Hauptkategorien	Unterkategorien
Aktivierung und Steigerung sexueller Lust ^a	Voraussetzungen
	Gedanken
	Gefühle/Emotionen
	Körperlicher Zugang
Rolle des Zugangs zum eigenen Geschlecht in Bezug auf die Lust	Wissen und genitales Selbstbild
	Wahrnehmung an der Vulva
	Eindringen von Penis in Vagina und Wahrnehmung im Innern
Rolle der Art und Weise, wie der Körper bei sexueller Erregung eingesetzt wird, in Bezug auf die sexuelle Lust	Atmung
	Bewegung
	Spannung
	Rhythmus
	Wahrnehmung bei sich selbst
Rolle der sexuellen Selbstsicherheit in Bezug auf die sexuelle Lust	Eigene Emotionen zeigen
	Sich weiblich fühlen
	Eigenen Körper erotisch finden

Eigenes Geschlecht zeigen

Eigene Erregung zeigen

Eigene Bedürfnisse/Wünsche mitteilen

Anmerkungen. Die vier Hauptkategorien wurden basierend auf der Forschungsfrage sowie den Leitfragen deduktiv gebildet. Die Unterkategorien zur ersten Hauptkategorie wurden induktiv gebildet, da die Leitfrage sehr offen formuliert ist und viele Antworten zulässt. Die Unterkategorien der anderen Hauptkategorien wurden theoriegeleitet und somit deduktiv gebildet.

^a Enthält all diejenigen Faktoren, die nicht unter die anderen drei Kategorien gefallen sind.

6.1 Aktivierung und Steigerung der sexuellen Lust

Ziel der ersten Hauptkategorie ist die Identifizierung von Möglichkeiten zur Aktivierung und Steigerung der sexuellen Lust. Die drei Frauen nennen einige Faktoren, welche die sexuelle Lust aktivieren und diese, wenn sie dann hier ist, auch weiterhin steigern. Da bestimmte Faktoren oftmals nicht nur eine Aktivierung sexueller Lust, sondern auch bei schon vorhandener Aktivierung eine Steigerung auslösen können, bilden Faktoren zur Steigerung und Aktivierung sexueller Lust zusammen eine Kategorie. Wenn spezifische Faktoren nur zur Steigerung wirken und die vorhandene Lust als Voraussetzung gilt, wird dies explizit genannt. Die in den drei Interviews erwähnten Faktoren zur Aktivierung und Steigerung der sexuellen Lust liessen sich induktiv in vier Unterkategorien einteilen: So wurden verschiedene Voraussetzungen genannt, welche gegeben sein müssen, damit Frauen sexuelle Lust überhaupt aufkommen lassen können. Diese bilden zusammen die Unterkategorie «Voraussetzungen». Weiter wurde genannt, dass spezifische Gedanken sexuelle Lust zu aktivieren oder zu steigern vermögen. Diese bilden somit die Unterkategorie «Gedanken». Davon abzugrenzen sind erwähnte Emotionen bzw. Gefühle zur Aktivierung und Steigerung sexueller Lust. Sie lassen sich als eigene Unterkategorie «Emotionen/Gefühle» klassifizieren. Die letzte genannte Möglichkeit zur Aktivierung und Steigerung sexueller Lust und somit eine eigene Unterkategorie stellt die körperliche Erregung dar. Nachfolgend werden die vier Unterkategorien erläutert.

Voraussetzungen

Übereinstimmend wurde von allen drei interviewten Frauen berichtet, dass sich das Aufkommen der sexuellen Lust in einer langfristigen Beziehung von der Zeit am Beziehungsanfang stark unterscheidet. In einer neuen Beziehung muss somit nicht viel

dafür getan werden und die sexuelle Lust kommt bereits mit dem Anblick des Partners oder dessen Nähe, während in einer langfristigen Beziehung mehr dafür getan werden muss.

Also ehrlich gesagt, spüre ich sie [*die sexuelle Lust*] erst, wenn wir dann schon, wenn, wenn, wie soll ich sagen (*lacht*). Ich spüre sie wie nicht vorher. Also, du bist schon so lange mit diesem Partner zusammen, dass es nicht mehr ist jetzt irgendwie von dem, was er anhat oder vom Blick oder ähm ich bin irgendwie nackt oder so. Es ist, es ist erst dann, wenn ich mich darauf einlasse (*kurze Pause*). Dann merke ich, jetzt passiert etwas. Und dann kommt man so ein bisschen in Fahrt oder so. Es ist manchmal auch, dass ich solche Strategien habe um andere Gedanken zu haben oder mir Sachen vorzustellen, weil es manchmal einfach, wenn man so lange mit dem gleichen Partner zusammen ist, nicht mehr so, ab einem Blick oder einer Berührung dann gerade elektrisiert. (Nr. 2, 46)

Alle drei Frauen erwähnten, dass als Voraussetzung Lust zulassen zu können der Kopf von alltäglichen Gedanken frei sein muss, was früher ebenfalls nicht der Fall war. Ist man gestresst und hat dadurch vieles im Kopf, was noch erledigt werden müsste, könne die sexuelle Lust gar nicht aufkommen. Sich entspannen, hingeben und öffnen sei ebenfalls wichtig. Dies wird durch einen freien Kopf unterstützt. Die Frauen sind sich darin einig, dass das alltägliche Programm mit mehreren Kindern, einem Job und anderen anfallenden Arbeiten oftmals so beanspruchend ist, dass die Zeit und die Energie für Sex nicht mehr ausreichen und Gedanken an Sex verschwinden. Dies wirkt sich dann negativ auf die sexuelle Lust aus, wie mit folgendem Zitat verdeutlicht wird:

Ja. Ja, es ist einfach, es läuft halt so viel. Du hast einen Beruf, du hast drei Kinder, du hast so viele Gedanken, wie es ihnen geht und so. Dann ist man manchmal wie nicht so frei. [...] Also, es ist für uns schon klar Montag, Dienstag, Mittwoch, da gibt es für uns keinen Sex. Dann bin ich völlig in der Schule und dann muss ich vorbereiten, komme nach Hause, Kinder müssen noch ins Training, am nächsten Tag wieder früh aufstehen. Dann hat es sich bei uns wie eingebürgert, dann bin ich wie nicht, dann gibt es keinen Sex. (Nr. 2, 54)

Nebst einem freien Kopf hilft den Frauen auch das Wissen, dass es in naher Zukunft Sex geben wird, sexuelle Lust aufkommen zu lassen. Somit können sie sich darauf einstellen und innerlich darauf vorbereiten. Eine Möglichkeit hierfür wird wie folgt beschrieben:

Wir haben auch so ein bisschen herausgefunden, dass wir so eine Strategie brauchen, damit wir uns vorbereiten müssen. Also er mich vor allem. Ich kann dann manchmal nicht am Abend, wenn ich schon müde bin und merke, oh nein, jetzt will er noch. Dann ist für mich wie schon ZU. Dann haben wir abgemacht, dass wir uns wie darauf vorbereiten. Dass wir sagen, hey heute Abend wäre es wieder einmal [...] Was wir auch schon gemacht haben ist, eine Kerze aufzustellen. Also, wenn die Kerze, wenn wir diese anzünden, dann kann man sich darauf einstellen, heute Abend gibt es Sex. Das tönt vielleicht etwas unromantisch aber ja. Dann kann ich mich ein bisschen darauf vorbereiten und mich so richtig darauf einlassen. (Nr. 2, 46)

Ebenfalls als Voraussetzung sexuelle Lust überhaupt aufkommen lassen zu können wurde genannt, dass es der Frau gut geht und sie sich wohl fühlt: «Ich kann auch nur dann Sex haben, wenn es mir gut geht und wenn ich mich gut fühle» (Nr. 2, 54).

Begünstigt wird dies durch Harmonie in der Partnerschaft. Die gefühlte Nähe und Verbundenheit zum Partner und dessen Unterstützung sowie gelingende Kommunikation werden ebenfalls als Voraussetzung gesehen. Dies wird wie folgt verdeutlicht:

Also, ähm, wenn ich mich ihm sehr verbunden fühle oder wir gerade eine sehr schöne Zeit gehabt haben oder ich weiss auch nicht, sehr entspannt in den Ferien oder so, dann habe ich auch viel mehr Lust auf Sex. Auch Lust auf IHN. Ähm, wenn wir aber gerade gestritten haben oder ja, ich irgendwie merke, dass ich so ein bisschen unzufrieden bin, weil er, weiss auch nicht, irgendwie das Altpapier nicht rausgetan hat oder so. Das ist dann eher ein Dämpfer. Aber wenn es im Moment in der Beziehung sehr harmonisch läuft, dann habe ich auch viel häufiger Lust auf Sex. (Nr. 1, 67)

Gedanken

Gemäss Aussagen der befragten Personen können Gedanken als Mittel zur Aktivierung oder Steigerung sexueller Lust dienen - insbesondere erotische Gedanken wie beispielsweise sexuelle Fantasien. Diese umfassen Bilder oder ganze Szenarien, die vom eigenen Partner oder auch von anderen Personen handeln. Folgende Aussage verdeutlicht dies: «Dann habe ich manchmal wie so Gedanken, in denen ich mir bildlich vorstelle, ich wäre irgendwo mit einem T-Shirt, welches einen weiten Ausschnitt hat und andere Männer merken das dann. Das erregt mich dann manchmal auch» (Nr. 2, 74).

Zusätzlich zu den Fantasien werden Gedanken über die schönen Gefühle während dem Sex oder die Freude auf den Orgasmus genannt, welche Vorfreude auslösen und dadurch

die sexuelle Lust aktivieren, wie folgende Aussage aufzeigt: «Also, ich denke, es ist verbunden mit einer Vorahnung, mit einer Vorfreude. Man weiss, was man erwarten kann. Man freut sich darauf, was man sich dann eben auch wünscht, dass das dann passiert» (Nr. 1, 38).

Weiter können Gedanken über bzw. das Nichtwissen bezüglich der nächsten Handlung des Partners sexuelle Lust aktivieren oder steigern. Die Tatsache, dass die Handlungen und Berührungen des Partners im Vergleich zum Akt der Selbstbefriedigung unvorhersehbar sind und dadurch mit einer bestimmten Ungewissheit verbunden sind, löst eine positive Spannung aus. Mit dieser Spannung zwischen den Partnern geht wiederum eine Steigerung der sexuellen Lust einher.

Gefühle/Emotionen

Starke eigene Emotionen oder die Gefühle für den Partner werden als Auslöser für sexuelle Lust genannt. Spürt die Frau durch eine Aktion des Partners oder einen speziellen Moment, wie fest sie ihren Partner liebt, kann das Anlass zu einer sexuellen Begegnung sein, wodurch sexuelle Lust entsteht. So wird beschrieben, dass eigene Emotionen einen wichtigen Teil der sexuellen Lust ausmachen:

Also die Emotionen sind sicherlich ein wichtiger Teil, meine eigenen Emotionen, die Bereitschaft zur Sexualität. Ich habe manchmal wirklich das Gefühl, es ist wie eine Seele, die sich öffnet. Nach der Sexualität habe ich jeweils auch das Gefühl, dass ich nackt bin. Ich habe dann wie alles gegeben und gezeigt. (Nr. 3, 148)

Insbesondere das Gefühl dem Partner emotional richtig nahe und verbunden zu sein und diese Verbindung zu intensivieren wird als luststeigernd wahrgenommen. Dies kann als Grund dienen, eine sexuelle Begegnung überhaupt einzugehen, beispielsweise wenn sich die Frau danach sehnt, die Liebe und Zuneigung des Partners körperlich zu spüren. Diese Gefühle der Nähe und Verbundenheit können aber auch während dem Sex die Lust steigern.

Als äussere Auslöser von Gefühlen bzw. Emotionen, welche die Lust auf Sex aktivieren können, werden Musik, Filme oder Träume genannt. Auch Erinnerungen, welche beim Anschauen eines Filmes oder beim Hören eines Liedes wiederaufkommen, können die sexuelle Lust aktivieren, wie folgendes Zitat belegt:

Ich bin eine Romantikerin und so romantische Filme, die öffnen mir die Emotionen auch. Ich nenne das immer so die magischen Momente nach einem schönen Film. Diese sind einfach sehr förderlich für die sexuelle Lust. Die machen mich dann so

emotional parat. Wo ich dann so in diesen Gefühlen drin schwelge und merke, dass ich jetzt wirklich Lust hätte mit meinem Partner zu schlafen. (Nr. 3, 150)

Körperliche Erregung

Alle drei Frauen berichten davon, dass oftmals die körperliche Erregung der sexuellen Lust vorausgeht. Das heisst, dass durch Vorspiel, Küssen oder durch gewisse Berührungen die Erregung hervorgerufen werden kann, welche dann wiederum die sexuelle Lust aktiviert. Diese Tatsache wird von den befragten Frauen bewusst als Strategie eingesetzt, um sexuelle Lust empfinden zu können. Erwähnt wird, dass insbesondere im Vergleich zum Beziehungsanfang, als alleine der Anblick des Partners oder das Zusammensein reichte, um sexuelle Lust auszulösen, das bewusste Herbeiführen körperlicher Erregung eine erfolgsversprechende Strategie zur Aktivierung sexueller Lust in einer langfristigen Beziehung darstellt. Dass die Erregung der sexuellen Lust vorgehen kann, wird mit diesem Zitat deutlich:

Wenn ich mich so richtig darauf eingelassen habe, dann kommt dann irgendwann die sexuelle Lust wieder so richtig. Dann merke ich, dann bin ich auch erregt und dann merke ich, jetzt könnte ich es wahrscheinlich drei oder vier Mal in der Nacht noch machen, aber nach einem Mal ist dann doch wieder gut für den Abend. Es ist aber nicht so, dass ich diese Lust vorher spüre. Oder nicht mehr. Nicht so wie früher. (Nr. 2, 46)

Nicht nur die eigene körperliche Erregung, sondern auch die des Partners vermag die eigene sexuelle Lust zu steigern. Dafür sei es aber notwendig, bereits selbst etwas erregt zu sein. Dies wird mit folgendem Zitat verdeutlicht: «Und es ist schon auch, dass wenn ich merke, dass auch er erregt ist, dann steigert das meine Lust dann auch wieder sehr» (Nr. 1, 89).

6.2 Rolle des Zugangs zum eigenen Geschlecht in Bezug auf die sexuelle Lust

Wie in der Hauptkategorie «Aktivierung und Steigerung sexueller Lust» (siehe Kapitel 6.1) werden auch hier in den Interviews genannte Faktoren aufgezeigt, welche sexuelle Lust steigern bzw. aktivieren, jedoch spezifisch in Bezug auf das Wissen über das eigene Geschlechtsorgan und dessen Funktion, das genitale Selbstbild, die Wahrnehmung an der Vulva und in der Vagina sowie die Erotisierung des vaginalen Innenraums. Diese Faktoren bilden daher eine eigene Hauptkategorie. Diese besteht aus drei Unterkategorien. Die erste Unterkategorie «Genitales Selbstbild und Wissen» bezieht sich auf luststeigernde Faktoren, welche durch die eigene Wertung übers eigene Geschlecht oder vorhandenes, bzw.

fehlendes Wissen über dessen Funktion zu tun haben. Da das Wissen über etwas oftmals einen Einfluss auf dessen Wertung hat, bilden diese beiden Begriffe eine gemeinsame Unterkategorie. Die Wahrnehmung an der Vulva und deren Auswirkung auf die sexuelle Lust bildet die zweite Unterkategorie. Die dritte Unterkategorie «Eindringen des Penis in die Vagina und Wahrnehmung im Innern» bezieht sich auf luststeigernde Faktoren, welche mit der Erotisierung des vaginalen Innenraums zu tun haben. Nachfolgend werden die drei Unterkategorien erläutert.

Vorweg muss festgehalten werden, dass sich während den Interviews herausgestellt hat, dass der Zugang zum eigenen Geschlecht bei allen drei Frauen unterschiedlich ausgeprägt war. Während eine Frau einen sehr ausgeprägten und positiven Zugang zu ihrer Vulva und ihrer Vagina beschrieb und diese als wertvollen Schatz und schön bezeichnete, berichteten die beiden anderen Frauen, dass sie ihrem Geschlecht eher wenig Aufmerksamkeit schenken und es nicht als etwas Schönes bezeichnen würden.

Genitales Selbstbild und Wissen

Gemäss Aussagen aus den Interviews wird das Anschauen der Vagina in erregtem Zustand während dem Geschlechtsverkehr als förderlich für die sexuelle Lust angesehen. Allgemein wird die eigene Vagina als schöner empfunden, wenn die Frau selbst in erregtem Zustand ist. In nicht erregtem Zustand finden zwei der drei Frauen ihre Vulva okay aber nicht schön und empfinden bei der Ansicht auch keinerlei Lustgefühle. Dies wird mit folgender Aussage verdeutlicht:

Es ist schon so, dass wenn ich dann irgendwie erregt bin, dann finde ich, finde ich ähm und ich dann irgendwie Bilder von Vaginas sehe, dann finde ich schon auch, ja, doch, das steigert meine Erregung. Aber jetzt einfach so aus dem nichts heraus zwischen die Beine einer Frau zu schauen, hat für mich überhaupt nichts Erregendes. (Nr. 1, 129)

Grundsätzlich geben alle drei Frauen an, ihre Vagina anatomisch zu kennen, was im Rahmen dieser Arbeit jedoch nicht genauer überprüft werden konnte. Ob sich dies förderlich für die sexuelle Lust erweist, wurde nicht gesagt. Es wird jedoch gesagt, dass die eigene Vagina und Vulva noch viel besser erkundet werden könnte und dass ihr grundsätzlich eher wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird, was mit diesem Zitat belegt wird:

Und Selbsterkundungen, ich weiss auch nicht, anfangs 20 oder so habe ich dann mal schüchtern begonnen mich selbst zu berühren und dann habe ich mal herausgefunden, was mir eigentlich gefällt. Das blieb aber auf einem sehr

bescheidenen Niveau, würde ich jetzt mal sagen. Also, es ist jetzt nicht so, dass wenn ich alleine bin, dass ich da viel ausprobiere und ertaste. Ich merke, das ist wie auch etwas, das mir keine Lust macht. (Nr. 1, 111)

Die drei interviewten Frauen sind sich dahingehend einig, dass die Geburt der Kinder bezüglich des Bildes, welches sie von ihrer Vulva und Vagina haben, etwas verändert hat. Zwei der drei Frauen haben das Gefühl, dass ihre Vagina etwas ausgeleiert ist und es der Vulva anzusehen ist, dass mehrere Kinder zur Welt gekommen sind. Auch machen sie sich deshalb Gedanken, ob ihr Partner sie somit weniger attraktiv findet, was in diesem Zitat ersichtlich wird:

Jetzt mit Kindern und mit drei Kindern geboren da unten. Ich finde, es ist schon etwas ausgeleiert. Da denke ich manchmal, ob ich wieder mal etwas trainieren muss. Oder ich frage ihn, du, ist es für dich überhaupt noch schön, wenn es hier so ein bisschen lottert oder ein bisschen locker ist. (Nr. 2, 50)

Wahrnehmung an der Vulva

Alle drei Frauen geben an, dass sie am Anfang des sexuellen Akts vor allem Berührungen an der Vulva und noch nicht in der Vagina als erregend und förderlich für die sexuelle Lust empfinden. Ebenfalls berichten alle drei Frauen, dass Berührungen an der Vulva und insbesondere an der Klitoris die Erregung am meisten steigern:

Ich würde sagen, ich spüre die Vulva fast besser als die Vagina. Die Vagina spüre ich dann vor allem beim Geschlechtsakt vor allem gegen Schluss. Wenn die Penetration tief ist, dann spüre ich sie auch. Aber ich bin fast sensibler an der Vulva. Dort nehme ich mehr wahr und auch an verschiedenen Orten. Es ist auch nicht immer gleich. (Nr. 3, 178)

Eine Frau gibt an, dass sie nach der Schwangerschaft die Erregung stärker an der Vulva wahrnimmt und weniger in der Vagina spürt als vorher.

Eindringen des Penis in die Vagina und Wahrnehmung im Innern

Die Vorstellung vom Penis in der Vagina oder das Zuschauen während der Penetration, wie der Penis in die Vagina rein und wieder raus gleitet, wird von zwei Frauen als luststeigernd wahrgenommen, wenn sie sich bereits in erregtem Zustand befinden. Auch das Bild eines erigierten Penis sei dies in den Fantasien oder real hat im Zustand der Erregungen eine luststeigernde Wirkung. In nicht erregtem Zustand findet die eine Frau

davon diese beiden Bilder jedoch nicht schön, während die andere Frau auch dann gefallen daran findet:

Es kommt ein bisschen auf die Grösse des Penis an, welche ich mir vorstelle (*lacht*). Also wenn ich mir einen überdimensional grossen Penis vorstelle, dann finde ich das weniger antunend. Dann ist es etwas Brachiales, das dahinter ist. Aber eine gute Grösse kann bei mir sehr positive Gefühle auslösen. (Nr. 3, 232)

Die dritte Frau empfindet diese Bilder allgemein als weder erregend noch luststeigernd. Zwei Frauen wünschen sich im Zustand hoher Erregung, dass sie den Penis des Partners in der Vagina spüren und sehnen sich danach ausgefüllt zu sein und nach der damit einhergehenden Dehnung, was sie wiederum als förderlich für die sexuelle Lust beschreiben. Eine Frau nimmt den Penis in der Vagina als nicht erregend und auch nicht als förderlich für die Lust wahr:

Also wie gesagt, es ist für mich wie nicht so ein grosses Gefühl, wie es für meinen Mann ist. Es ist für mich wie nicht so ein grosses Gefühl. Es ist einfach. Sex könnte für mich sonst fast ohne Geschlechtsverkehr sein. Kinder hätte es dann aber auch nicht gegeben (*lacht*). (Nr. 2, 206)

Alle drei Frauen sind sich jedoch darin einig, dass zuerst Berührungen an der Vulva förderlich für die sexuelle Lust sind und erst danach der Wunsch nach Berührungen in der Vagina aufkommt, was mit folgendem Zitat deutlich wird:

Oder dieses Gefühl, dieser Lustaufbau ist, die Vulva wird gestreichelt, ein anderes Gefühl im Sinne von geleckt werden wäre auch noch schön. Und dann, dass es wie von diesem äusseren Teil, dass man sich wie wünscht und JETZT soll es gegen innen gehen. Jetzt soll es in die Scheide rein gehen. Oder vielleicht auch nur der Penis, der dort ein bisschen stupst oder so. Das würde sich meine Vagina wünschen. (Nr. 1, 139)

Wenn der Penis einmal in der Vagina drin ist, darin sind sich die drei Frauen einig, dann sind es die langsamen Bewegungen, welche die sexuelle Lust fördern, wohingegen ein schnelles Rein-und-Raus als weniger schön empfunden wird. Von zwei Frauen wird auch die langsame und tiefe Penetration als förderlich angegeben, da dadurch auch der hintere Teil der Vagina wie auch der Muttermund stimuliert werden.

Ein weiterer Faktor, welcher wiederum als förderlich für die sexuelle Lust angegeben wird, ist die Wahrnehmung des Feuchtwerdens in der Vagina.

6.3 Rolle der Art und Weise, wie der Körper bei sexueller Erregung eingesetzt wird, in Bezug auf die sexuelle Lust

Diese Hauptkategorie ist in fünf Unterkategorien gegliedert. Wie in den vorangegangenen Kapiteln werden auch hier Faktoren aufgezeigt, welche die sexuelle Lust steigern bzw. aktivieren können sich jedoch auf den Einsatz des Körpers der Frau während der Sexualität beziehen. Die fünf Unterkategorien beziehen sich auf die Bereiche Atmung, Bewegung, Spannung, Rhythmus und Wahrnehmung bei sich selbst. Nachfolgend werden die Ergebnisse zu den Unterkategorien genauer erläutert.

Atmung

Alle drei interviewten Frauen geben an, dass ein tiefes, langsames Einatmen förderlich für die Steigerung der sexuellen Lust ist. Es wurde gesagt, dass dadurch die schönen Gefühle stärker wahrgenommen werden. Auch wird durch die tiefe Atmung die Wahrnehmung auf den ganzen Körper verteilt. Diese Aussage kann mit folgendem Zitat untermauert werden:

Ja. Ja, es ist eher das. Und das ist wie, die Bewegung noch mehr einsaugen. Also es ist, als ob sich das mehr verbinden würde. Also, dass ich durch das längere Einatmen das Gefühl habe, ich nehme all diese Bewegungen und all das, was in meinem Körper passiert, mit der Atmung länger rein und mehr wahr. (Nr. 1, 202)

Wie diese tiefe Atmung aussieht, wird auch hier verdeutlicht: «Schon eher tief aus dem Bauch raus. Nicht irgendwie hechelnd oder so» (Nr. 3, 115).

Eine Frau erwähnt, dass das kurzzeitige Anhalten des Atems die sexuelle Lust verstärken kann. Sie betont jedoch, dass der Atem dabei nur kurz angehalten wird, weil sonst diese Wirkung verloren geht und dass dieses Anhalten des Atems bewirkt, dass der Moment intensiver wahrgenommen werden kann. Dass die Atmung für die Wahrnehmung der Berührungen als Unterbruch gedeutet werden kann, wird so beschrieben:

Mit der Atmung? Ja, genau. Diese verändert sich auch. Also es kann sein, dass ich die anhalte (*lange Pause*) und das steigert die Lust dann auch. Weil ich dann wie gewisse Berührungen intensiver spüre. Es ist, als ob diese mit dem Atmen wieder unterbrochen werden und wenn du aufhörst zu atmen, dann bleiben diese Berührungen ganz intensiv spürbar. (Nr. 1, 194)

Bewegung

Alle drei Frauen sind sich einig, dass Bewegungen mit dem Körper förderlich für die Aktivierung wie auch für die Steigerung der sexuellen Lust sind, was mit folgender Aussage verdeutlicht wird:

Ja, also ich habe mehr Mühe, wenn ich mich wenig bewege. Dann bräuchte ich wahrscheinlich länger bis ich kommen würde oder bis ich bei diesem Punkt angelange, wo die Lust kommt. Also die Bewegung fördert die Lust. Ausser wenn ich bremsen will, dann bewege ich mich weniger um den Moment hinauszuzögern.
(Nr. 2, 212)

Beschreiben die Frauen diese Bewegungen etwas genauer, nennen alle drei eher langsame und tiefe Bewegungen wie Kreisen, Kippen, Hin-und Zurück-Bewegung des Beckens teilweise in Kombination mit Regungen des Oberkörpers. Die Langsamkeit der Bewegungen wird mit folgender Aussage betont: «Also Schultern, Brust, schnelle Bewegungen nein. Es sind eher SEHR langsame, also das Wort lasziv fällt mir hier ein, es sind ganz langsame, lustvolle Bewegungen, einander entgegenkommen aber nicht zu schnell» (Nr. 1, 188).

Wird ganz spezifisch danach gefragt, was bei der Penetration hilft, die sexuelle Erregung zu steigern, dann empfindet eine der drei Frauen jedoch eher das ruhige Liegen und Empfangen als fördernd für die sexuelle Erregung.

Die Kombination der Bewegungen mit der tiefen Atmung oder einem Stöhnen wird ebenfalls als luststeigernd wahrgenommen. Das Spiel mit Nähe und Distanz, welches durch die Bewegung hervorgerufen werden kann, wird ebenfalls als lustfördernd angesehen. Damit ist gemeint, dass die eine Person mit dem Gesicht etwas weiter weg geht und den Partner oder die Partnerin ganz im Blick hat und dann wieder näherkommt.

Spannung

Zwei der drei Frauen sprechen von einem entspannten Hingeben um die sexuelle Lust zu aktivieren. Diese Entspannung gilt als Voraussetzung, damit die sexuelle Lust überhaupt aufkommen kann. Während dem Sexualakt wird dann die Variation von Spannung und Entspannung als förderlich gesehen um die sexuelle Lust weiter zu steigern. Es braucht dann nicht mehr nur die Entspannung, sondern auch wieder die Spannung, was mit folgender Aussage verdeutlicht wird: «Ja, ich glaube, also was es ausmacht ist, dass beides hier ist. Immer lockerlassen und wieder anspannen (mittlere Pause). Es ist nicht nur locker und nicht nur anspannen. Es ist immer diese Wechselbewegung» (Nr. 2, 217).

Die Anspannung steigert die körperliche Erregung, welche durch Entspannung manchmal etwas hinausgezögert werden kann. Folgende Aussage zeigt, dass diese Entspannung auch bewusst zur Verzögerung eingesetzt wird:

Um es zu unterbrechen oder es in die Länge zu ziehen, versuche ich wie wieder lockerer zu werden und mich zu entspannen, so wieder ein bisschen von mir runter und es mir nicht zu fest reinzuziehen. Weil ich sonst gleich kommen würde. Dann versuche ich jeweils ein bisschen lockerer zu werden oder mich ein bisschen von ihm zu verschieben. (Nr. 2, 148)

Rhythmus

Eine Frau spricht davon, dass sie in der Erregung jeweils in einen Rhythmus kommt, in dem sie sich bewegt und die Muskeln abwechselnd an- und entspannt. Dies steigert die Erregung und sei förderlich für die sexuelle Lust. Dies wird in folgender Aussage verdeutlicht: «Ich bewege mich selber. Ich bin angespannt und ich bewege mich selbst stark, wenn ich erregt bin. Also dann, dann komme ich wirklich so in einen Rhythmus rein. Ja» (Nr. 2, 106).

Wahrnehmung bei sich selbst

Alle drei interviewten Frauen sind sich einig, dass es für die sexuelle Lust sehr förderlich ist, wenn man mit der eigenen Wahrnehmung bei sich selbst, dem eigenen Körper und den eigenen Empfindungen ist. Somit werden Berührungen intensiver wahrgenommen und man ist empfindsamer. Man spürt, was im eigenen Körper vor sich geht und was er sich noch wünscht. Dass dieses Bei-sich-sein die sexuelle Lust beeinflusst, wird mit folgender Aussage verdeutlicht: «Ja, das steigert sie natürlich. Wenn ich mich auf das konzentriere und mit meinen Gedanken und dann spüre ich sehr bewusst und spüre hin und ähm bin viel empfindsamer, nehme viel mehr wahr» (Nr. 1, 89).

Zwei Frauen merken an, dass diese Tendenz, mit der Wahrnehmung bei sich selbst zu sein und weniger beim Partner und seinen Bedürfnissen, mit dem Alter zugenommen hat und manchmal als egoistisch empfunden wird, obwohl es der eigenen Lust förderlich ist. Dies zeigt sich in folgender Aussage:

Ja, vielleicht hat es auch mit dem Alter zu tun. Wenn man verliebt ist, ist man mehr beim Gegenüber. Man fragt sich dauernd, wie möchte er es, was will er, was braucht er, wie reagiert er, wie regiere ich usw. Und je besser man einander kennt, desto mehr kann man sich dann auch etwas egoistisch auf sich selbst konzentrieren. Was

mag ich? Was weiss mein Partner über mich? Weniger, was bewirke ich, sondern, was geniesse ich. Ein bisschen so ja. (Nr. 3, 42)

6.4 Rolle der sexuellen Selbstsicherheit in Bezug auf die sexuelle Lust

In diesem Kapitel werden wiederum Faktoren aufgezeigt, welche zur Aktivierung bzw. Steigerung der sexuellen Lust förderlich sind jedoch mit der sexuellen Selbstsicherheit zusammenhängen. Diese Hauptkategorie wurde in sechs Unterkategorien aufgeteilt. Zur sexuellen Selbstsicherheit gehört das Zeigen der Emotionen, welches die erste Unterkategorie bildet. Das Gefühl von Weiblichkeit bildet die zweite Unterkategorie. In der dritten Unterkategorie geht es um die Erotisierung des eigenen Körpers. Ebenfalls zur sexuellen Selbstsicherheit gehört die Fähigkeit das eigene Geschlecht, die eigene Erregung sowie die eigenen Bedürfnisse/Wünsche zu zeigen. Der Einfluss dieser drei Themen auf die sexuelle Lust wird in den Unterkategorien vier bis sechs aufgezeigt.

Eigene Emotionen zeigen

Dem Partner während dem Sex tief in die Augen zu schauen, den Augenkontakt zu halten und ihn somit auch in sich hinein schauen zu lassen wird als förderlich für die sexuelle Lust angegeben. Die Intimität, welche beim Zeigen der eigenen Emotionen und beim Sehen der Emotionen des Partners entsteht, wird ebenfalls als luststeigernd empfunden. Folgende Aussage verdeutlicht dies:

Also doch, das finde ich sehr, also das finde ich auch elektrisierend. Auch die Blicke auszutauschen. So dieses Elektrisieren über die Augen wahrzunehmen. Auch den Partner zu spüren und wie es ihm geht. So vor allem diese Offenheit, diese Intimität auszutauschen über die Augen. Das finde ich sehr erregend. (Nr. 3, 302)

Alle drei Frauen sind sich einig, dass dieser Austausch von Gefühlen über den Blickkontakt die sexuelle Lust beeinflussen kann, wie folgende Aussage verdeutlicht: «Ja. Ich habe sowieso bei mir das Gefühl, dass diese Mischung von Emotionalität und Lust ein Wechselspiel ist. Und dieser Blickaustausch gibt mir nochmals zusätzlich Emotionen frei, was dann ja auch wieder förderlich für die Lust ist» (Nr. 3, 308).

In einem Interview wurde auch von dieser Nähe zwischen zwei Personen gesprochen, welche entsteht, wenn man sich gut kennt und welche es ermöglicht, die eigenen Emotionen zu zeigen und sich zu öffnen, was dann wiederum dazu führt sich besser gehen lassen zu können, den Moment zu geniessen und somit die sexuelle Lust fördert: «Ja. Und ich geniesse es auch. Ich glaube, das ist genau der Punkt vom Anfang. Je besser man den Partner kennt, desto besser kann man sich hier gehen lassen» (Nr. 3, 136).

Sich weiblich fühlen

Der Stolz auf die eigene Weiblichkeit wirkt sich positiv auf den Genuss im Moment aus. Diese Aussage wird verdeutlicht mit folgender Antwort auf die Frage, wie sich denn ihr Stolz auf ihre Weiblichkeit auf ihre sexuelle Lust auswirke:

Ja. Also der Genuss und die Lust werden erhöht. Absolut. Und also auch auf das sich wirklich hingeben können, wirklich geniessen können und nicht das Gefühl zu haben, darf ich das jetzt. Das habe ich Gott sei Dank schon früh nicht mehr gehabt.
(Nr. 3, 282)

Auch während dem Sex als Frau das Gefühl zu haben wirklich weiblich zu sein, wird als förderlich für die sexuelle Lust wahrgenommen. Eine der interviewten Frauen verwendete dafür das Wort urweiblich:

Also das Bild von den Brüsten, die runter hängen, kann mich dann sehr erregen. Weil ich finde, dass das etwas sehr URURweibliches ist. Das ist so ein bisschen mein Ding, dass ich finde wow, voll Frau, das ist nicht so, dass ich denke, die müssten noch so sein, wie bei einer 15-Jährigen. Aber im normalen Alltagszustand, wenn ich mich anschau, dann finde ich mich überhaupt nicht schön ohne Kleider.
(Nr. 1, 228)

Eigenen Körper erotisch finden

Eine der drei Frauen findet ihren Körper schön, während die anderen vor allem in nicht erregtem Zustand einiges daran auszusetzen haben. In der Erregung können jedoch auch diese beiden Frauen ihren Körper erotisieren. Es wird übereinstimmend berichtet, dass es für die eigene sexuelle Lust förderlich ist, den eigenen Körper oder Ausschnitte davon in der Erregung zu sehen. In der folgenden Aussage wird das Bild der eigenen Brüste erotisiert: «Es ist mehr bei den Brüsten, wenn ich auf ihm drauf bin und ich dann nach unten schaue und sehe, wie er mich berührt, das verstärkt das Lustgefühl. Wenn ich sehe, wie er an mir rummacht» (Nr. 2, 190).

Dadurch, dass sich der Körper mit dem Alter verändert hat, nehmen sich zwei der drei Frauen als weniger schön wahr, zeigen sich heute weniger gerne als attraktive Frau und setzen den Körper auch nicht mehr dafür ein, dem Mann durch den blossen Anblick Lust zu bereiten. Auch der Körper des Partners wird von diesen zwei Frauen als weniger attraktiv empfunden als am Beziehungsanfang:

Es ist aber auch ein Gefühl der Attraktivität. Also ich selber fühle mich nicht mehr so attraktiv wie mit 25 und ich finde auch, mein Mann hat sich körperlich verändert oder ich weiss, ich sehe ja, dass er sich körperlich verändert hat. (Nr 1, 71)

Dass die Frau ihren Körper heute anders zeigt, wird in diesem Zitat deutlich:

Früher noch mehr als jetzt [*sich als attraktive Frau zeigen*]. Also es ist wie, es ist nicht mehr so, dass ich jetzt wie früher noch an einem BH oder an einem, also dass wir einander so attraktiv finden. Wir gehen eher auf das Gefühl ein. Der Körper ist eigentlich wie Gegenstand um dieses Gefühl wieder hervor zu holen. Aber nicht um ihn anzuschauen und wieder erregt zu sein. (Nr. 2, 230)

Eigenes Geschlecht zeigen können

Eine der drei interviewten Frauen findet es überhaupt nicht förderlich für die Lust ihr eigenes Geschlecht zu zeigen, dieses anschauen zu lassen oder es von ihrem Partner mit der Zunge stimulieren zu lassen. Eine weitere Frau weiss, dass es den Partner erregt und zeigt ihr Geschlecht deshalb gerne. Die dritte Frau ist sehr stolz auf ihr Geschlecht und findet es sehr schön und zeigenswert. Die Frauen sind sich aber dahingehend einig, dass dieser Aspekt auf die eigene sexuelle Lust keine Auswirkungen hat, wie folgendes Zitat untermauert:

Völlig neutral. Also, es ist so ein Phänomen, das denke ich jeweils. Wie wir Menschen erschaffen sind und was da alles dran ist und miteinander in Symbiose sein kann. Es ist mehr das, dass das ja wirklich irgend wodurch ein Phänomen ist. Es ist verrückt, wie wir alle funktionieren und das so zusammenspielt. Aber sonst, nein, sonst sehr neutral. (Nr. 3, 230)

Eine Frau sagt, dass sie ihr Geschlecht dem Partner heute nicht mehr zeigen möchte und sich dies negativ auf die Lust auswirkt, obwohl es ihr früher sogar sehr gefallen hat, wenn er sie mit dem Mund stimuliert hat.

Eigene Erregung zeigen können

Die eigene Erregung zeigen zu können wird von allen drei Frauen als förderlich für die sexuelle Lust empfunden. Das Unterdrücken dessen, beispielsweise, weil man nicht zu laut sein darf, wird als hemmend für die sexuelle Lust wahrgenommen. Das eigene Stöhnen zu hören oder der Umstand, dass man so laut stöhnen darf, wie man möchte, fördert in diesem Zusammenhang die sexuelle Lust, wie folgendes Zitat bestätigt: «Es fällt mir noch was

anderes ein. Für mich ist lustvoll, wenn ich laut sein kann beim Sex. Ich will stöhnen können. Ich will laut stöhnen können» (Nr. 1, 220).

Eigene Bedürfnisse, Wünsche mitteilen

Alle drei Frauen sind sich einig, dass es sehr förderlich für die sexuelle Lust ist, eigene Bedürfnisse und Wünsche mitteilen zu können. Das muss nicht unbedingt mit Worten sein, sondern kann auch durch Bewegungen des Körpers sein um den Partner an gewünschte Stellen zu lenken oder durch konkretes Führen seiner Hände. Fehlende Kommunikation während dem Sex oder auch sonst kann sich negativ auf die sexuelle Lust auswirken. Eine Frau kompensiert in der Selbstbefriedigung, dass sie dort alles so haben kann, wie sie es möchte, da die Kommunikation mit dem Partner weniger gut klappt, was sich manchmal negativ auf ihre sexuelle Lust auswirkt. Die Rücksicht der Frauen auf die Gefühle ihrer Partner ist manchmal Grund für eingeschränktes Mitteilen der eigenen Bedürfnisse und Wünsche, wie sich in folgendem Zitat zeigt:

Ich glaube, was ich mich öfters gefragt habe, ist auch warum, also gerade in diesen Momenten, wo ich etwas spüre, dass ich dort erregbar bin, dann mache ich es mit dem Körper durch Hinstrecken. Ich will dem Partner die Möglichkeit geben, dass er es entdecken kann. Da habe ich mich auch schon gefragt, warum ich es ihm nicht SAGE, wo ich berührt werden möchte. Aber ich habe das Gefühl, dass ich den Partner verletze, wenn ich sage, was ich brauche und möchte somit lieber, dass er es selbst rausfinden kann. [...] Und, ja. Das ist vielleicht der Punkt, wo ich denke, dass ich selbstsicherer sein könnte. Ich möchte ihn ja aber nicht verletzen. Mit zu viel Rücksicht, stelle ich mich dann aber ein bisschen hinten an, was die Lust dann auch ein bisschen wegblasen kann. (Nr. 3, 270 - 272)

Auch für das Aktivieren der sexuellen Lust für eine nächste sexuelle Begegnung scheint die Kompetenz eigene Bedürfnisse und Wünsche mitteilen zu können wichtig zu sein, wie sich in dieser Aussage aus einem Interview zeigt:

Ja, ich glaube, dass das, wie insgesamt, also das steigert nicht nur für den Moment die Lust, sondern das ist dann auch der Auslöser, das nächste Mal überhaupt wieder Lust zu haben. Weil man weiss, man holt sich das, es ist schön [...]. Das sind so die positiven Erfahrungen, die man wie, von denen man wie weiss, ich will das wiederhaben. Der Wunsch nach Wiederholung oder? Und es gelingt mir, das zu wiederholen. (Nr. 1, 258)

7 Diskussion

Das Ziel dieser Arbeit war mit Hilfe von drei Interviews aufzuzeigen, wie Frauen im Alter von über 40 Jahren, welche in einer langfristigen Beziehung leben, ihre sexuelle Lust aktivieren und steigern. Genauer untersucht wurde dabei die Rolle des Zugangs zum eigenen Geschlecht, die Rolle der Art und Weise wie der Körper bei sexueller Erregung eingesetzt wird sowie die Rolle der sexuellen Selbstsicherheit. In diesem Kapitel werden die erhobenen empirischen Daten mit der Theorie verglichen, Übereinstimmungen sowie Unterschiede hervorgehoben und die Forschungsfrage beantwortet. Im Anschluss daran werden die Limitationen dieser Arbeit aufgezeigt und Empfehlungen für weiterführende Forschung gemacht.

7.1 Aktivierung und Steigerung der sexuellen Lust

Die Erkenntnisse der Literatur ergeben, dass in langfristigen Beziehungen mehrheitlich irgendwann ein Unterschied der sexuellen Lust zwischen den Geschlechtern auftaucht, wobei in der Regel die Partnerin einen Mangel an sexueller Lust und erfahrener Zärtlichkeit beklagt und der Partner noch immer so häufig sexuelle Lust verspürt wie am Beziehungsanfang (Klusmann, 2002). Diese Differenz zwischen den Partnern bringt letztlich eine Abnahme der sexuellen Aktivität mit der Dauer der Beziehung mit sich (Mercer et al., 2013). Dies deckt sich mehrheitlich mit den Ergebnissen der im Rahmen dieser Arbeit durchgeführten Interviews, in welchen zwei der drei interviewten Frauen sagen, dass ihr Partner eigentlich immer Lust auf Sex hätte, während bei ihnen die sexuelle Lust grundsätzlich erst nach der Erregung und somit mitten im Akt und nicht bereits vorher auftritt. Genau dieser Sachverhalt führt nach Aussagen der interviewten Frauen oft zu Unverständnis von Seiten des Mannes, was verständlich scheint, da nach theoretischen Erkenntnissen beim Mann die sexuelle Lust meistens vor der sexuellen Erregung auftritt und er dies somit nicht anders kennt. Eine der interviewten Frauen hat jedoch gleich oft bis öfters Lust auf Sex als ihr Mann, was bestätigt, dass diese Tendenz nur mehrheitlich zutrifft und es auch andersrum sein kann. Eine weitere mögliche Erklärung liefert hier die Tatsache, dass der Mann dieser Frau mit Erektionsproblemen zu kämpfen hat, was Verunsicherung in die Beziehung bringen und nach Brockhausen (2014) somit die sexuelle Lust von beiden beeinflussen kann. Diesen Unsicherheiten könnte nach Schnarch (2013) mit verbesserter Kommunikation entgegengetreten werden, was jedoch viel Mut erfordert, da die eigenen Gefühle offenbart werden und mit der Reaktion des Partners darauf umgegangen werden muss. Die Aussagen der betroffenen Frau bestätigen diese Schwierigkeit.

Die Ergebnisse aus den Interviews haben gezeigt, dass es für Frauen in langfristigen Beziehungen häufig gewisse Voraussetzungen gibt, damit es möglich wird, sexuelle Lust aufkommen zu lassen. Den Kopf frei zu haben und nicht ständig an etwas anderes denken zu müssen ist eine dieser Voraussetzungen. Frauen müssen entspannt sein und sich hingeben können. Dieses Ergebnis deckt sich mit dem Modell Sexocorporel, nach welchem Entspannung förderlich für die sexuelle Lust ist und Anspannung, welche mit Stress einhergeht, das Ausbreiten von lustvollen Gefühlen nicht zulässt. Aus den Interviews ging ebenfalls hervor, dass der Alltag mit all seinen Herausforderungen wie Kinderbetreuung, Job, Hausarbeit usw. oft stressig ist und die Energie und Zeit für Sex dann nicht mehr ausreicht, was die Theorie bestätigt. Somit macht es auch Sinn, dass Ferien oder ein freies Wochenende die sexuelle Lust vermehrt hervorrufen können, wie aus den Interviews hervorgeht, da somit der Stress und die Anspannung reduziert werden können.

Als weitere hilfreiche Voraussetzung sexuelle Lust aktivieren zu können ging aus den Interviews die mentale Vorbereitung und Einstellung auf die bevorstehende sexuelle Begegnung hervor, was in der Literatur so nicht gefunden wurde. Es gibt jedoch Autorinnen und Autoren (Brockhausen, 2014; Fux et al., 2013), welche Paaren vorschlagen, im Hinblick auf die sexuelle Lust Termine für Sex in die Agenda einzutragen, was mit einer Vorbereitung auf die sexuelle Begegnung verglichen werden kann.

Ebenfalls hat sich in den Interviews gezeigt, dass sich Frauen wohl und gut fühlen müssen, damit sie die sexuelle Lust überhaupt aktivieren können. Dies lässt sich in der Literatur so nicht finden. Eine Studie von Meston und Buss (2009) gibt sogar an, dass Sexualität u.a. zur Stressreduktion eingesetzt wird, wobei die Sexualität eher als Mittel dient, dass es der Person *danach* besser geht. Möglicherweise bräuchte es bestimmte Fähigkeiten, damit die sexuelle Lust auch dann zugelassen werden kann, wenn es der Person momentan weniger gut geht und diese dann als Ressource dienen könnte. In die gleiche Richtung geht das Ergebnis, dass die Harmonie in der Partnerschaft von allen drei befragten Frauen als Voraussetzung gesehen wird, um die sexuelle Lust aktivieren zu können. Clement (2014) nennt die sexuelle Lust sexuelles Begehren und unterscheidet das Begehren einer Person vom Begehren einer Handlung, was in diesem Zusammenhang heissen könnte, dass eine Frau, welche die Partnerschaft momentan nicht als harmonisch erlebt, trotzdem sexuelle Lust auf gewisse Handlungen und somit auf Sex verspüren kann, auch wenn diese dann vielleicht weniger auf den Partner gerichtet ist. Diese dann jedoch zuzulassen und dem Partner zu erlauben sich selbst schöne Gefühle zu schenken, setzt nach Brockhausen (2014) grosse Fähigkeiten voraus. Hängt dieses sich unwohl fühlen oder die Disharmonie in der Partnerschaft jedoch mit Stress oder Anspannung zusammen, ist es wiederum verständlich, dass sich dies negativ auf die sexuelle Lust auswirken kann. Es muss diese jedoch nicht verunmöglichen.

Die Auswertung der Interviews hat ergeben, dass Gedanken und Vorstellungen die sexuelle Lust zu aktivieren und danach auch zu steigern vermögen. Zum einen sind das sexuelle Fantasien, zum anderen kann auch die Vorfreude auf sowie Gedanken an die schönen Gefühle während der Erregungssteigerung oder dem Orgasmus die sexuelle Lust aktivieren. Dass Gedanken an die Begegnung die sexuelle Lust steigern können, wird bereits in der Definition vom sexuellen Begehren nach dem Sexocorporel sichtbar, wonach darunter eine Vorwegnahme der sexuellen Begegnung gemeint ist (Ziss, 2006). Dass sexuelle Fantasien die sexuelle Lust steigern oder aktivieren können, deckt sich ebenfalls mit der Literatur. Auch zeigte sich bei der Auswertung der Interviews, dass die Ungewissheit über die Handlungen des Partners während dem Sex die sexuelle Lust steigern kann. Dieses Ergebnis widerspricht den Erwartungen, wenn davon ausgegangen wird, dass Entspannung förderlich für die sexuelle Lust ist (Ziss, 2006) und Unsicherheit die sexuelle Lust hemmt. Vorstellbar wäre jedoch, dass diese Ungewissheit für eine Frau, welche sich sexuell selbstsicher fühlt, durchaus als spannend und nicht bedrohlich wahrgenommen werden könnte.

Die Antworten der drei Frauen in den Interviews zeigen, dass Gefühle für den Partner oder der Wunsch diesem nahe zu sein die sexuelle Lust auslösen können und auch oftmals den Grund für das Einlassen auf eine sexuelle Begegnung darstellen. Während dem Sex kann dann das Gefühl von intensiver Nähe zum Partner die sexuelle Lust weiter steigern. Dieses Ergebnis wird durch die Forschung von Meston und Buss (2009) gestützt, welche diese unter emotionale Gründe für Sex aufzählen. Aus den Interviews geht ebenfalls hervor, dass Filme, Musik oder Träume die sexuelle Lust zu aktivieren vermögen, indem sie emotional etwas bewirken. Auch dieses Ergebnis stimmt mit der Literatur überein. In der Studie von Meston und Buss (2009) sowie im Sexocorporel werden emotionale Gründe ebenfalls als wichtigen Auslöser von sexueller Lust und Grund für das Eingehen einer sexuellen Begegnung gesehen. Schiffan (2018) erklärt, dass sich hier die emotionale Erregung auf das Geschlecht auswirkt und somit sexuelle Lust hervorruft.

Die Auswertung der Interviews zeigt auf, dass die sexuelle Lust der interviewten Frauen oftmals erst nach der sexuellen Erregung auftritt und sie sich somit manchmal ohne Lust zu haben auf die sexuelle Begegnung einlassen um durch die folgende Erregung die sexuelle Lust zu aktivieren. Dieses Ergebnis deckt sich mit dem von Rosemary Basson (2000) erstmals aufgezeigten Modell des weiblichen Reaktionszyklus, der im Gegensatz zum männlichen Reaktionszyklus mit der sexuellen Erregung und nicht mit der sexuellen Lust beginnt. Es wäre jedoch möglich, dass diese Strategie nur von Frauen eingesetzt wird, welche gute Erfahrungen damit gemacht haben und somit darauf vertrauen, dass sie sexuelle Lust irgendwann aktiviert wird.

Die Auswertung der Interviews zeigt auch auf, dass am Beziehungsanfang die sexuelle Lust oftmals vor der sexuellen Erregung da war, dies mit der Dauer der Beziehung jedoch geändert hat, da der blosse Anblick des Partners oder dessen Nähe nicht mehr ausreichen würden. Eine mögliche Erklärung für dieses Ergebnis liefert Brockhausen (2014), welche sagt, dass die sexuelle Lust am Anfang einer Beziehung sehr stark durch emotionale Komponenten wie Sehnsucht nach Verschmelzung und Bestätigung der Liebe geprägt ist, welche aus der Unsicherheit und Aufregung hervor gehen. In langfristigen Beziehungen herrschen dann eher Gefühle von Vertrautheit und Sicherheit, welche die sexuelle Lust weniger triggern.

Die Interviews zeigten zudem, dass nebst der eigenen Erregung die Erregung des Partners die sexuelle Lust zu steigern vermag. Auch dies deckt sich mit der Literatur. Basson (2000) schreibt jedoch, dass die Erregung des Partners oder der Partnerin nur dann als lustvoll wahrgenommen wird, wenn die Frau nicht das Gefühl hat, für diese zuständig zu sein. Auch wenn die Frau von der Erregung des Partners stark abhängig ist und diese braucht, um ihre eigene sexuelle Lust und Erregung zu steigern, könnte sich das negativ auswirken, da ihre Wahrnehmung so beim Partner liegt und sie ihre eigene Erregung im Körper weniger wahrnehmen kann.

7.2 Rolle des Zugangs zum eigenen Geschlecht in Bezug auf die sexuelle Lust

Aus den Interviews geht hervor, dass die eigene Vulva in erregtem Zustand als schöner wahrgenommen wird, als in nicht erregtem Zustand. Entsprechend vermag der Anblick der eigenen Vulva die sexuelle Lust teilweise zu steigern, wenn diese bereits vorhanden ist, jedoch nicht sie auszulösen. Ob das anatomische und funktionelle Wissen über die eigene Vulva eine Rolle bezüglich der sexuellen Lust spielt, konnte weder bestätigt noch widerlegt werden. Das könnte darauf zurückgeführt werden, dass es schwierig ist, dies subjektiv einzuschätzen und bei den Interviews klar wurde, dass die Frauen ihre Vagina bisher eher weniger stark erforscht haben. Diese Ergebnisse decken sich trotzdem mit der Literatur. Die Studie von Berman und Windecker (2008) stellte einen positiven Zusammenhang zwischen dem genitalen Selbstbild und der sexuellen Lust fest, somit würde ein wenig entwickeltes oder negatives genitales Selbstbild die sexuelle Lust auch weniger unterstützen, so wie das in den Ergebnissen der Fall war. Durch die Interviews zeigt sich auch, dass sich die Scheide durch Geburten verändern kann und von den Frauen teilweise als ausgeleiert wahrgenommen wird und dann zur Angst, weniger attraktiv zu wirken, führen kann. Da es gemäss Literatur die Muskeln des Beckenbodens sind, welche die Scheide eng und weit werden lassen, kann diese nicht ausgeleiert sein. Solches Wissen sowie ein

neues Entdecken der Vagina und Vulva nach der Geburt kann den Frauen nach theoretischen Erkenntnissen helfen den Zugang zum eigenen Geschlecht wiederherzustellen oder zu vertiefen, mehr Sicherheit zu erlangen und das eigene Geschlecht selbst wieder schön zu finden. Möglicherweise könnte dies zur Annahme führen, dass es auch dem Partner gefällt.

Die Ergebnisse der Interviews zeigen, dass bei Frauen, welche sich erregt fühlen, teilweise der Wunsch entsteht, die Vagina auszufüllen und den Penis in sich aufzunehmen. Dabei wird die langsame und teilweise tiefe Penetration als luststeigernd wahrgenommen. Dies deckt sich mit der Literatur, setzt jedoch voraus, dass Reize in der Vagina auch wahrgenommen werden, was nach dem Modell Sexocorporel Lernsache ist und auch nach Henning (2014) mit viel Übung einhergeht. Dass der Wunsch nach Penetration nicht bei allen Frauen in der Erregung auftritt könnte also damit erklärt werden, dass bei einem Teil der Frauen gewisse Lernschritte durch Erkundung der Vagina beispielsweise mit den Fingern nicht oder zu wenig gemacht wurden und somit die Wahrnehmung nicht genügend vorhanden ist um in der Vagina Berührungen als lustvoll wahrzunehmen. Auch kann nach dem Sexocorporel (Desjardins et al., 2011) die Wahrnehmung des eigenen Geschlechts und die Bewegung desselben über die Beckenschaukel das Auslösen des Erregungsreflexes begünstigen und das Gefühl auslösen, das Geschlecht beispielsweise durch Penetration aktiv zu füllen. Somit könnte es auch an mangelnder Bewegung des Beckens liegen, dass dieser Wunsch nicht bei allen auftritt. Eine weitere Erklärung liefert die Studie von Basson et. al (2005), welche besagt, dass es an der Bewertung der Situation der Frau liegt, ob sie die Erregung wahrnimmt oder nicht. Somit könnte es sein, dass wenn Scheidenpenetration bewusst oder unbewusst gedanklich negativ konnotiert ist, diese auch nicht als erregend oder lustvoll wahrgenommen wird.

Ebenfalls Teil der Ergebnisse war, dass die Wahrnehmung des Feuchtwerdens die sexuelle Lust fördert. Auch dies wird durch das Modell Sexocorporel gestützt und bestätigt die Theorie, dass eine stärkere Wahrnehmung in der Vagina und somit ein besserer Zugang zum eigenen Geschlecht die sexuelle Lust fördert (Ziss, 2006). Möglich wäre auch, dass die Wahrnehmung von Feuchtigkeit bei der Frau Entspannung auslöst, insbesondere wenn wenig Feuchtigkeit durch mangelnde Erregung oftmals ein Problem darstellt, und es diese Entspannung ist, welche wiederum die sexuelle Lust fördert.

7.3 Rolle der Art und Weise, wie der Körper bei sexueller Erregung eingesetzt wird, in Bezug auf die sexuelle Lust

Die Erkenntnisse der Theorie ergeben, dass die tiefe Bauchatmung hilft, die Wahrnehmung auf den ganzen Körper zu verteilen und somit das Erleben der sexuellen Erregung und die

sexuelle Lust zu verstärken. Bei der Befragung der Frauen zeigte sich, dass diese geschlossen die Wichtigkeit von tiefer Atmung unterstreichen, eine der drei befragten Frauen gab jedoch an, dass unter Umständen auch das Anhalten des Atems die sexuelle Lust zu steigern vermag. Diese Umstände sind, dass der Atem nicht zu lange und in einem Moment schöner Empfindungen angehalten wird. Denkbar wäre, dass die Frau dadurch ihre volle Konzentration auf die Wahrnehmung der luststeigernden Empfindungen lenken kann und sich kurzzeitig nicht von der Atmung ablenken lässt. Dauert dieses Anhalten des Atems jedoch zu lange, würde nach dem Sexocorporel auch die intensive Wahrnehmung wieder nachlassen (Ziss, 2006).

Die Aussagen in den Interviews zeigen übereinstimmend, dass es der sexuellen Lust förderlich ist, wenn der Körper bewegt wird. Auch die Erkenntnisse aus der Theorie zeigen, dass durch die Bewegung des Körpers beispielsweise während der doppelten Schaukel die Durchblutung angeregt wird, was die Erregung im Körper verteilt und angenehme Gefühle sowie die sexuelle Lust intensiviert (Desjardins et al., 2011). Als luststeigernde Bewegungen des Körpers werden übereinstimmend langsame Bewegungen im Becken und dem Schulter-/Brustbereich genannt wie Kreisen, Kippen und Schaukeln, was sich mit der doppelten Schaukel aus den Erkenntnissen der Theorie vom Modell Sexocorporel deckt. Aus diesen Erkenntnissen geht ebenfalls hervor, dass die Kombination von tiefer Atmung und Bewegung des Becken- und Brustbereichs die Durchblutung nochmals fördert, die Wahrnehmung wandern lässt und sich somit positiv auf die sexuelle Lust auswirkt. Dies wird durch die Antworten der Interviews übereinstimmend bestätigt, wobei ein Stöhnen beim Ausatmen zusätzlich als luststeigernd empfunden wird.

Eine der drei interviewten Frauen empfindet bei der konkreten Penetration jedoch das ruhige Liegen und passive Empfangen als förderlicher für die sexuelle Lust. Dies stimmt nicht mit der Theorie überein. Eine mögliche Erklärung dafür könnte sein, dass sich die Frau besser auf ihre Empfindung konzentrieren kann, wenn sie sich daneben nicht auf eigene Bewegungen konzentrieren muss. Ebenfalls möglich wäre, dass es an ihrem Modus liegt und sie beispielsweise die Klitoris während der Penetration gezielt stimulieren möchte, was nach Bischof-Campbell et al. (2018) mit Bewegung schlecht zu vereinbaren ist.

Ein durch die Bewegung hervorgerufenen Spiel mit Nähe und Distanz wurde von einer Person ebenfalls als lustfördernd bezeichnet, was durch die Theorie nur teilweise untermauert wird. Es könnte damit zu tun haben, dass sich nackt vor dem Partner zu zeigen sowie die Intimität durch den Augenkontakt hier eine Rolle spielt, was nach der Theorie bei genügend sexueller Selbstsicherheit als förderlich für die Lust wahrgenommen werden kann.

Die Erkenntnisse der Theorie ergeben, dass die Anspannung im Beckenboden zwar die sexuelle Erregung im Geschlecht konzentriert und in die Höhe treibt, jedoch verhindert,

dass sie sich im Körper ausbreiten kann, was für den Genuss sowie für die sexuelle Lust zentral ist. Dies wird von zwei der drei befragten Frauen unterstützt, welche ein entspanntes Hingeben als wichtig erachten um die sexuelle Lust zu aktivieren. Während dem Sex wird dann das Wechselspiel zwischen Entspannung und Anspannung als förderlich für die sexuelle Lust empfunden, was ebenfalls mit der Literatur übereinstimmt. Nach dem Sexocorporel ist ein Wechselspiel von An- und Entspannung nötig, um den Genuss, die sexuelle Lust sowie auch die Erregung zu steigern. Eine der drei befragten Frauen gibt an, dass die Steigerung der Erregung bewusst durch Entspannung der Muskeln hinausgezögert werden kann, was nach theoretischen Erkenntnissen funktioniert aber eine differenzierte Wahrnehmung voraussetzt.

Das Modell Sexocorporel besagt, dass die Erregung willentlich nur durch die drei Grundelemente körperlicher Aktivität nämlich dem Muskeltonus, der Bewegung und dem Rhythmus beeinflusst werden kann (Ziss, 2006). Der Rhythmus bezeichnet dabei die zeitliche Strukturierung von Bewegung und Muskeltonus und wird möglicherweise daher von den befragten Frauen vielleicht nicht explizit erwähnt oder betrachtet. Eine Frau bestätigt jedoch diese Theorie mit der Aussage, dass ein durch starke Bewegung und An- und Entspannung entstehender gleichmässiger Rhythmus in der Erregung die sexuelle Lust weiter fördert.

Die Analyse der Ergebnisse zeigt, dass es förderlich für die Aktivierung und Steigerung der sexuellen Lust ist, wenn eine Person mit der eigenen Wahrnehmung bei ihrem Körper, bei den eigenen Empfindungen und somit bei sich selbst ist. Es wird geschlossen gesagt, dass somit besser wahrgenommen werden kann, was im Körper vor sich geht und was sich dieser wünscht. Dies wird von der Literatur untermauert, welche erklärt, dass dadurch auch die vorhandene körperliche Erregung besser wahrgenommen werden kann, was wiederum die sexuelle Lust steigert (Brockhausen, 2014; Henning & von Keiser, 2014). Die Tendenz, die Wahrnehmung mehr bei sich selbst anstatt beispielsweise beim Partner und dessen Wünsche und Gefühle zu haben, hat nach Angaben der interviewten Frauen im Verlaufe der Beziehung und mit zunehmendem Alter zugenommen. Die eigenen Bedürfnisse rücken mehr in den Vordergrund und die Sorge es dem Partner nicht recht zu machen etwas in den Hintergrund, was förderlich für die eigene sexuelle Lust ist. Dies lässt sich durch die Literatur bekräftigen. Eine mögliche Erklärung für diese Tendenz liefert die Studie von Bischof-Campbell (2012), welche besagt, dass es eine gewisse sexuelle Selbstsicherheit braucht, damit sich die Frau traut, ihren Körper vor dem Partner so einzusetzen, wie es für ihre sexuelle Lust förderlich ist. Genau diese Selbstsicherheit ist nach Schnarch (2013) jedoch in jüngeren Jahren noch weniger vorhanden und benötigt nach Bischof-Campbell (2012) auch eine gewisse Erfahrung in der Sexualität.

In der Literatur wurden Studien zu älteren Frauen bislang vernachlässigt. Aus dem Vergleich der Ergebnisse mit der Literatur wird jedoch klar, dass diese grösstenteils übereinstimmen und daher diese Erkenntnisse wenig mit dem Alter zu tun haben. Die drei interviewten Frauen setzen ihre Körper während der Erregung auf eine sehr förderliche Weise für die sexuelle Lust ein. Dies könnte darauf zurückgeführt werden, dass diese Frauen speziell danach ausgesucht worden sind, dass sie auch in der heutigen langfristigen Beziehung noch sexuelle Lust verspüren. Es ist somit wahrscheinlich, dass jüngere Frauen, welchen es noch an Erfahrung fehlt, sowie auch ältere Frauen, welche wenig sexuelle Lust verspüren, ihren Körper in der Erregung dementsprechend weniger förderlich für die sexuelle Lust einsetzen und beispielsweise eine hohe Spannung im Körper aufrechterhalten, oberflächlich atmen oder ihren Körper wenig bewegen.

7.4 Rolle der sexuellen Selbstsicherheit in Bezug auf die sexuelle Lust

Die Erkenntnisse der Theorie ergeben, dass es Teil der sexuellen Selbstsicherheit ist, sich dem Partner gegenüber mit den eigenen Emotionen und Wünschen zu zeigen, damit die Beziehung sexuell spannungsgeladen und lebendig bleibt (Schnarch, 2013). Bei der Befragung der Frauen zeigte sich, dass diese geschlossen den Austausch von Gefühlen beispielsweise durch Blickkontakt und die daraus entstehende Intimität als luststeigernd empfinden. Auch das Mitteilen der eigenen Bedürfnisse und Wünsche wird von allen drei befragten Frauen als sehr förderlich für die sexuelle Lust betrachtet. Dies muss nach ihnen nicht unbedingt mit Worten geschehen, sondern kann auch durch Blicke, Stöhnen oder Bewegungen geschehen. Diese durch die Interviews bestätigte Wichtigkeit der Kommunikation für die sexuelle Lust deckt sich auch mit den theoretischen Erkenntnissen. Die Studie von Schultz-Zehden (2003) zeigt, dass es Mut braucht, eigene Bedürfnisse zu kommunizieren, dies jedoch wichtig für die sexuelle Lust ist. Umgekehrt kann es sich also negativ auf die sexuelle Lust auswirken, wenn die sexuelle Selbstsicherheit fehlt um eigene Bedürfnisse und Wünsche mitzuteilen. Auch dies wird in den Ergebnissen sichtbar, wo dies durch eine Frau dann in der Selbstbefriedigung kompensiert wird, wo eigene Bedürfnisse einfacher umgesetzt werden können.

Spannend ist, dass die Fähigkeit eigene Bedürfnisse und Wünsche mitzuteilen sich auch auf die Aktivierung sexueller Lust für spätere sexuelle Begegnungen auszuwirken scheint, wie die Analyse der Ergebnisse zeigt. Dies ergeben auch die Erkenntnisse der Theorie, denn zu wissen, dass man mitteilen kann, was man möchte und sich somit selbst die schönen Gefühle holen kann, vermag nach Brockhausen (2014) die sexuelle Lust zu aktivieren.

Das Modell Sexocorporel geht davon aus, dass das Gefühl dem eigenen Geschlecht zugehörig zu sein, somit als biologische Frau das Gefühl zu haben weiblich zu sein oder

als biologischen Mann das Gefühl zu haben männlich zu sein, die sexuelle Funktion unterstützt und sich somit auch positiv auf die sexuelle Lust auswirkt (Desjardins et al., 2011). Dies deckt sich mit den Ergebnissen vorliegender Untersuchung, dass der Stolz auf die eigene Weiblichkeit den Genuss und die sexuelle Lust im Moment erhöhen, was ein besseres Hingeben und sich wohler fühlen erlaubt. Vorstellbar wäre jedoch auch, dass sich eine Person nicht unbedingt weiblich oder männlich fühlen muss, sondern dass ausschlaggebend ist, dass die Person zufrieden mit dem eigenen Geschlecht ist, es als stimmig annehmen kann und stolz darauf ist.

Die Analyse der Ergebnisse zeigt, dass Frauen in der Erregung ihren Körper als erotischer einstufen, als wenn sie sich in nicht erregtem Zustand befinden. Eine Erklärung dafür, wieso sich die Wahrnehmung in nicht erregtem Zustand von dieser in erregtem Zustand unterscheidet, wurde in der Literatur nicht gefunden. Zwei der drei interviewten Frauen finden ihren Körper in nicht erregtem Zustand nicht attraktiv. Dieses Erotisieren des eigenen Körpers oder Teile davon in der Erregung steigert nach ihnen die sexuelle Lust. Die Erkenntnisse aus der Literatur besagen ebenfalls, dass die Wahrnehmung des eigenen Körpers als attraktiv, was von einer gewissen sexuellen Selbstsicherheit zeugt, sich positiv auf die sexuelle Lust auswirkt. Eine mögliche Erklärung dafür, wenn sich Frauen in mittlerem bis hohen Alter in nicht erregtem Zustand nicht attraktiv finden, liefert die Studie von Schultz-Zehden (2003), welche besagt, dass das herrschende Schönheitsideal der Jugend bei älteren Frauen auslösen kann, dass sie sich weniger schön finden, was sich wiederum negativ auf die sexuelle Lust auswirken kann. In den Interviews zeigt sich auch, dass die Frauen, welche sich selbst heute weniger schön finden als früher auch den alternden Körper des Partners als weniger attraktiv einstufen. Es wäre vorstellbar, dass jemand, der mit dem Älterwerden und den damit einhergehenden Veränderungen des eigenen Körpers Mühe hat, dies auf den Partner oder die Partnerin überträgt und somit auch die Alterung der- oder desjenigen weniger gut erotisieren kann.

Zur sexuellen Selbstsicherheit gehört auch das eigene Geschlecht zeigen zu können. In den Interviews stellte sich heraus, dass die Frauen ihre Vulva sehr unterschiedlich von gar nicht gerne bis sehr gerne dem Partner zeigen. Alle waren sich jedoch darin einig, dass das Zeigen des eigenen Geschlechts die sexuelle Lust weder aktiviert noch steigert. Dies stimmt nicht mit den theoretischen Erkenntnissen überein, in welchen dieses Zeigen die sexuelle Lust fördert. Grund dafür könnte sein, dass die Frauen beim aktiven Zeigen der Vulva aufgrund dessen, dass die Sexualität der Frau immer noch eher ein wenig offenes Thema ist, Zurückhaltung verspüren. Ebenfalls vorstellbar wäre, dass sich Frauen Sorgen darüber machen, wie der Mann die eigene Vulva findet, gerade wenn diese nach der Geburt von mehreren Kindern etwas verändert aussieht. Das würde auch erklären, wieso eine Frau

im Interview angab früher Cunnilingus genossen zu haben, während sie dies heute überhaupt nicht mehr möchte und sogar als lusthemmend wahrnimmt.

Die eigene Erregung beispielsweise durch lautes Stöhnen zu zeigen, wird hingegen geschlossen als sehr förderlich für die sexuelle Lust empfunden, was sich mit den theoretischen Erkenntnissen deckt.

Grundsätzlich wird von allen drei Frauen die sexuelle Selbstsicherheit als förderlich für die Aktivierung sowie Steigerung der sexuellen Lust angesehen. Aus den Interviews wurde jedoch klar, dass sich alle drei Frauen in gewissen Unterkategorien der sexuellen Selbstsicherheit nicht sehr stark fühlen.

7.5 Fazit und Bedeutung für die Praxis

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass die theoretischen Erkenntnisse durch die Analyse der Ergebnisse grösstenteils bestätigt werden konnten und ein ausgeprägter Zugang zum eigenen Geschlecht sowie eine hohe sexuelle Selbstsicherheit sich positiv auf die sexuelle Lust auswirkten und nach Aussagen der interviewten Frauen eine wichtige Rolle spielen, wenn es darum geht diese zu aktivieren und zu steigern. Auch der Einsatz des Körpers während der Erregung spielt eine Rolle bezüglich der sexuellen Lust, indem Bewegung, Variation von An- und Entspannung sowie tiefe Atmung die sexuelle Lust aktivieren und steigern können. All dies spielt eine umso grössere Rolle, wenn die Beziehung langfristig wird und die sexuelle Lust, welche sich aus den Emotionen der anfänglichen Verliebtheit speist, langsam nachlässt. Das tatsächliche Alter der Frau spielt hier kaum eine Rolle. Ebenfalls wurde durch diese Arbeit klar, dass auch Frauen, welche angeben in ihrer langfristigen Beziehung immer noch sexuelle Lust zu verspüren, etwas für diese tun müssen und sie nicht einfach bei den einen hier ist und bei anderen nicht, ohne dass dies beeinflusst werden könnte.

Für die Praxis bedeutet dies, dass bei Frauen, welche mit einem Anliegen bezüglich der sexuellen Lust und mit dem Wunsch diese wieder hervorzurufen oder während der Sexualität mit dem Partner zu steigern in die Praxis kommen, auf den Zugang zum eigenen Geschlecht, die sexuelle Selbstsicherheit sowie den Einsatz des Körpers eingegangen werden sollte. Die Arbeit nach dem Modell Sexocorporel gibt bereits vor, die einzelnen Komponenten bei einer Klientin oder einem Klienten zu evaluieren um danach gezielt an der Stärkung vorhandener Ressourcen zu arbeiten. Dass die Evaluierung der Bereiche Zugang zum eigenen Geschlecht, Einsatz des Körpers während der Erregung und sexuelle Selbstsicherheit eine genauere Betrachtung wert sind, wenn es um die sexuelle Lust geht und eine Stärkung in diesen Bereichen nützlich ist, wird mit dieser Arbeit belegt.

Weiter trägt diese Arbeit zur Unterstreichung der Wichtigkeit von Sexualerziehung von Kindern bei. Da die Grundsteine für eine hohe sexuelle Selbstsicherheit sowie einen guten

Zugang zum eigenen Geschlecht bereits in der Kindheit gelegt werden, kann mit einer Erziehung, welche die kindliche Sexualentwicklung fördert und frei von Scham- und Schuldgefühlen ist, dem Kind geholfen werden später ein erfülltes Sexualleben zu geniessen.

7.6 Limitationen

Es ist nicht Ziel dieser Arbeit möglichst viele Interviews zu führen. Es wurden drei Interviews geführt, was im Rahmen dieser Arbeit angemessen ist. Da jedoch nicht ausgeschlossen werden kann, dass keine neuen Informationen mehr aus weiteren Interviews dazugekommen wären, konnten womöglich einzelne Aspekte, welche die sexuelle Lust ebenfalls zu aktivieren oder zu steigern vermögen, nicht aufgezeigt werden.

Die Auswahl der Frauen, welche interviewt wurden, beschränkte sich auf Frauen, welche über 40 Jahre alt waren, in einer langfristigen Beziehung lebten und noch immer Lust auf Sex mit dem Partner verspürten. Es wurden also nicht gezielt Frauen ausgewählt, welche einen guten Zugang zum eigenen Geschlecht oder eine hohe sexuelle Selbstsicherheit aufweisen. Es würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, dies im Vorherein genauestens zu untersuchen. Da die drei Frauen jedoch einen sehr unterschiedlichen Zugang zum eigenen Geschlecht hatten, hätte die Berücksichtigung dieses Aspektes womöglich zu anderen oder differenzierteren Ergebnissen geführt. Aus diesem Grund lässt sich nicht abschliessend beantworten, welche Rolle der Zugang zum eigenen Geschlecht in Bezug auf die sexuelle Lust spielt.

Ebenfalls könnte es sinnvoll sein, vor den Interviews den jeweiligen Frauen einen Beobachtungsauftrag zu geben und sie anzuweisen darauf zu achten, wie sie ihren Körper, was die Bewegung, die Atmung, den Rhythmus sowie den Muskeltonus betrifft, einsetzen. Bei den Interviews stellte sich heraus, dass genau bei diesem Thema die interviewten Frauen oftmals sehr stark überlegen mussten oder die Frage nicht genau beantworten konnten, da sie vorher nie darauf geachtet haben.

7.7 Empfehlung für weiterführende Forschung

Eine Empfehlung für weitere Forschung ist daher, eine ähnliche Studie durchzuführen, in welcher im Vorherein der Zugang zum eigenen Geschlecht sowie die sexuelle Selbstsicherheit bei den teilnehmenden Frauen genau evaluiert wird, um zu bestimmen, welche Unterschiede es diesbezüglich in Bezug auf die sexuelle Lust gibt. Anhand einer quantitativen Studie könnte der Zusammenhang zwischen dem Zugang zum eigenen Geschlecht sowie der sexuellen Selbstsicherheit und der sexuellen Lust ermittelt werden. Damit könnten auch die Unterschiede in Bezug zur sexuellen Lust von Frauen mit einem

ausgeprägten Zugang oder einem wenig entwickelten Zugang zum eigenen Geschlecht ermittelt werden. Dasselbe gilt für Frauen mit einer tiefen bis hohen sexuellen Selbstsicherheit.

Schlusswort

Eine Beziehung zu führen bringt viele Herausforderungen mit sich und unterliegt dem Wandel der Zeit. So wie sich alles ändert, gibt es auch in der Paarsexualität Veränderungen, welche einen herausfordern. Wenn Frauen wissen, dass sich ihre eigene Sexualität fortlaufend verändert und durch Lernschritte beeinflussbar ist, sind sie ihrer Situation nicht ausgeliefert, sondern können diese beeinflussen. Ich wünsche daher allen Frauen, dass sie ihren Körper erkunden und kennen lernen und erfahren, dass sie ihre eigene Sexualität weiterentwickeln können und selbst in der Lage sind, sexuelle Lust, Erregung und Genuss hervorzurufen und zu erleben.

Ich möchte mich bei all denjenigen bedanken, die in der Zeit der Erstellung dieser Arbeit für mich da waren. Ein besonderer Dank geht an meinen Ehemann, welcher mir in dieser eher stressigen Zeit mit seiner ruhigen und zuversichtlichen Art viel Kraft gegeben hat. Ein herzliches Dankeschön geht zudem an die drei Frauen, welche sich für ein Interview bereit erklärt haben, ohne diese es mir nicht möglich gewesen wäre, vorliegende Arbeit zu schreiben.

Literaturverzeichnis

- Ackard, Diann M., Kearney-Cooke, Ann & Peterson, Carol B. (2000). Effect of body image and self-image on women's sexual behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 28(4), 422-429. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(200012\)28:4<422::AID-EAT10>3.0.CO;2-1](https://doi.org/10.1002/1098-108X(200012)28:4<422::AID-EAT10>3.0.CO;2-1)
- Basson, Rosemary. (2000). The Female Sexual Response: A Different Model. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(1), 51-65. <https://doi.org/10.1080/009262300278641>
- Basson, Rosemary. (2001). Human Sex-Response Cycles. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27(1), 33-43. <https://doi.org/10.1080/00926230152035831>
- Basson, Rosemary, Brotto, Lori A., Laan, Ellen, Redmond, Geoffrey & Utian, Wulf H. (2005). ORIGINAL RESEARCH—WOMEN'S SEXUAL DYSFUNCTIONS: Assessment and Management of Women's Sexual Dysfunctions: Problematic Desire and Arousal. *Journal of Sexual Medicine*, 2(3), 291-300.
- Berman, Laura & Windecker, Mieke Ana. (2008). The relationship between women's genital self-image and female sexual function: A national survey. *Current Sexual Health Reports*, 5(4), 199-207. <https://doi.org/10.1007/s11930-008-0035-4>
- Bischof, Karoline. (2008). Orgasmusstörungen der Frau. *Leitfaden Sexualberatung für die ärztliche Praxis*. Zürich: Pfizer AG.
- Bischof, Karoline. (2010). Vaginismus und Dyspareunie der Frau. Abgerufen von https://www.ziss.ch/veroeffentlichungen/vaginismus_dyspareunie.pdf
- Bischof, Karoline. (2012). Sexocorporel in the promotion of sexual pleasure. In *Pleasure and Health (Proceedings of the Nordic Association for Clinical Sexology)* (S. 59-68). Helsinki, Finland.
- Bischof-Campbell, Annette. (2012). Zusammenhänge des sexuellen Erlebens von Frauen. Abgerufen von https://www.ziss.ch/veroeffentlichungen/Masterarbeit_Bischof-Campbell_kl.pdf
- Bischof-Campbell, Annette, Hilpert, Peter, Burri, Andrea & Bischof, Karoline. (2018). Body Movement Is Associated With Orgasm During Vaginal Intercourse in Women. *The Journal of Sex Research*.
- Brockhausen, Berit. (2014). *Guter Sex geht anders: So finden Sie Erfüllung zu zweit. Wege aus Langeweile, Frust und Unsicherheit. Aus dem Erfahrungsschatz einer Sexual-Therapeutin*. Hannover: Humboldt.
- Brockner, Joel & Swap, Walter C. (1976). Effects of repeated exposure and attitudinal similarity on self-disclosure and interpersonal attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33(5), 531-540.

- Cash, Thomas F. & Linda, Smolak. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (Bd. 2). London: The Guilford Press.
- Cash, Thomas F., Maikkula, C.L. & Yamamiya, Yuko. (2004). Baring the body in the bedroom: Body image, sexual self-schemas, and sexual functioning among college women and men. *Electronic Journal of Human Sexuality*, 7, 1-9.
- Chatton, Dominique, Desjardins, Jean-Yves, Desjardins, Lise & Tremblay, Mélanie. (2005). La sexologie clinique basée sur un modèle de santé sexuelle. *Psychothérapies*, 25(1), 3-19.
- Chivers, Meredith L. & Brotto, Lori A. (2017). Controversies of Women's Sexual Arousal and Desire. *European Psychologist*, 22(1), 5-26. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000274>
- Clement, Ulrich. (2014). *Systemische Sexualtherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Clement, Ulrich. (2016). *Dynamik des Begehrens: Systemische Sexualtherapie in der Praxis*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- De Carufel, François & Trudel, Gilles. (2006). Effects of a new functional-sexological treatment for premature ejaculation. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 32(2), 97-114. <https://doi.org/10.1080/00926230500442292>
- Delisle, Birgit. (2011). Sexualität der Frau in den verschiedenen Lebensphasen. *Uro-News*, 15(7-8), 24-28.
- Desjardins, Jean-Yves, Chatton, Dominique, Desjardins, Lise & Tremblay, Mélanie. (2011). Le sexocorporel: La compétence érotique à la portée de tous. In M. El Feki (Hrsg.), *La sexothérapie* (S. 63-102). Brüssel, Belgien: De Boeck.
- Flasspöhler, Svenja. (2018). *Die potente Frau: Für eine neue Weiblichkeit*. Berlin: Ullstein.
- Fux, Caroline & Bodenmann, Guy. (2013). *Was Paare stark macht: Das Geheimnis glücklicher Beziehungen*: Beobachter-Edition.
- Goldstein, Irwin, Meston, Cindy, Davis, Susan & Traish, Abdulmaged. (2005). *Women's sexual function and dysfunction: study, diagnosis and treatment*. CRC Press.
- Gonin-Spahni, Stefanie, Borgmann, Michèle & Gloor, Sandra. (2019). *Sexualität Beziehung Gesundheit*. Abgerufen von http://www.gpv.psy.unibe.ch/e649938/e830891/e862996/SeBeGe-Newsletter_August2019_ger.pdf
- Haavio-Mannila, Elina, Kontula, Osmo & Mäkinen, Maija. (2003). *Sexual trends in the Baltic Sea area*: Population Research Institute, Family Federation of Finland Helsinki.
- Henning, Ann-Marlene. (2019) *Sexualtherapeutin: «Viele Frauen haben leider ein negatives genitales Selbstbild»/Interviewer: D. Hagmann-Bula*. Aargauer Zeitung, Aargau.

- Henning, Ann-Marlene & von Keiser, Anika. (2014). *Make More Love: Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene*. Zürich: Kein und Aber.
- Herbenick, Debra, Schick, Vanessa, Reece, Michael, Sanders, Stephanie, Dodge, Brian & Fortenberry, J. Dennis. (2011). The Female Genital Self-Image Scale (FGSIS): Results from a nationally representative probability sample of women in the United States. *The Journal of Sexual Medicine*, 8(1), 158-166.
<https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2010.01728.x>
- Impett, Emily A., Muise, Amy & Peragine, Diana. (2013). Sexuality in the context of relationships. In L. a. D. Tolman (Hrsg.), *APA handbook of sexuality and psychology* (Bd. 1, S. 269-315).
- ISP Uster. (2016). *Grundlagen der interdisziplinären Sexualwissenschaft, Teil 1. Unterrichtsskript*. Uster: ISP Uster, Ausbildung Sexualpädagogik.
- Klatte, Maria. (2007). Gehirnentwicklung und frühkindliches Lernen. In *Bildung und Lernen der Drei- und Achtjährigen* (S. 117-139). Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.
- Klusmann, Dietrich. (2002). Sexual Motivation and the Duration of Partnership. *Archives of Sexual Behavior*, 31(3), 275-287. <https://doi.org/10.1023/a:1015205020769>
- Kontula, Osmo & Miettinen, Anneli. (2016). Determinants of female sexual orgasms. *Socioaffective neuroscience & psychology*, 6(1), 31624.
- Kukkonen, Tuuli M. (2014). What is the best method of measuring the physiology of female sexual arousal? *Current Sexual Health Reports*, 6(1), 30-37.
<https://doi.org/10.1007/s11930-013-0010-6>
- Leeners, Brigitte. (2017). Weibliche Sexualität und sexuelle Störungen. *Gynäkologie*, 1(50), 55-65.
- lilli. (2019a). Reisetipps für die Reise durchs weibliche Geschlecht. Abgerufen von https://www.lilli.ch/geschlechtsregion_frau_reisetipps
- lilli. (2019b). Warum ist es gut, wenn ich (w) mich beim Sex bewege? Abgerufen von https://www.lilli.ch/bewegung_genuss_sexuelle_erregung_frau
- lilli. (2019c). Wie funktioniert das sexuelle Lernen von Frauen? Abgerufen von https://www.lilli.ch/sexuelle_erregung_entwicklung_uebung_frau/
- lilli. (2019d). Wieviel Selbstsicherheit braucht eine Frau für das Verführen? Abgerufen von https://www.lilli.ch/sexuelle_selbstsicherheit_verfuehren_frau
- Marazziti, Donatella, Canale, Domenico. (2004). Hormonal changes when falling in love. *Psychoneuroendocrinology*, 29(7), 931-936.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2003.08.006>
- Marti, Colette & Wermuth, Bruno. (2009). *Sexualerziehung bei Kleinkindern und Prävention von sexueller Gewalt: eine Broschüre für Eltern und Erziehende von Kindern zwischen 0 und 6 Jahren*: Stiftung Kinderschutz Schweiz.

- Masters, William H & Johnson, Virginia E. (1966). *Human sexual response*. Boston: Little, Brown and Company.
- Mayring, Philipp. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Mayring, Philipp. (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung: Eine Anleitung zu qualitativem Denken*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Mercer, Catherine H., Tanton, Clare, Prah, Philip, Erens, Bob, Sonnenberg, Pam, Clifton, Soazig, . . . Johnson, Anne M. (2013). Changes in sexual attitudes and lifestyles in Britain through the life course and over time: findings from the National Surveys of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal). *The Lancet*, 382(9907), 1781 - 1794.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)62035-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)62035-8)
- Meston, Cindy & Buss, David. (2009). *Why women have sex : understanding sexual motivation from adventure to revenge (and everything in between)*. London: Bodley Head.
- Misoch, Sabina. (2015). *Qualitative Interviews*. Berlin: De Gruyter.
- Moberg, Kerstin Uvnäs. (2016). *Oxytocin, das Hormon der Nähe: Gesundheit–Wohlbefinden-Beziehung*. Berlin: Springer-Verlag.
- Morrison, Todd G., Bearden, Anomi, Ellis, Shannon R. & Harriman, Rebecca. (2005). Correlates of genital perceptions among Canadian post-secondary students. *Electronic Journal of Human Sexuality*, 8, 1-22.
- Nonnenmacher, Axel. (2019). Selbstsicherheit. Abgerufen von <https://medlexi.de/Selbstsicherheit>
- Orth, Ulrich, Maes, Jürgen & Schmitt, Manfred. (2015). Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany. *Developmental psychology*, 51(2), 248–259.
- Orth, Ulrich, Robins, Richard & Widaman, Keith. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271–1288.
- Pazmany, Els, Bergeron, Sophie, Van Oudenhove, Lukas, Verhaeghe, Johan & Enzlin, Paul. (2013). Body image and genital self-image in pre-menopausal women with dyspareunia. *Archives of Sexual Behavior*, 42(6), 999-1010.
<https://doi.org/10.1007/s10508-013-0102-4>
- Peskin, Melissa & Newell, Fiona. (2004). Familiarity breeds attraction: Effects of exposure on the attractiveness of typical and distinctive faces. *Perception*, 33(2), 147-157.
- Philipps, Ina-Maria. (2000). *Körper, Liebe, Doktorspiele - Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung vom 1. bis zum 3. Lebensjahr*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

- Reinholtz, Rhonda & Muehlenhard, Charlene. (1995). Genital perceptions and sexual activity in a college population. *Journal of Sex Research*, 32(2), 155-165.
<https://doi.org/10.1080/00224499509551785>
- Robins, Richard, Trzesniewski, Kali, Tracy, Jessica, Gosling, Samuel & Potter, Jeff. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and aging*, 17(3), 423–434.
- Rupp, Heather & Wallen, Kim. (2009). Sex-Specific Content Preferences for Visual Sexual Stimuli. *Archives of Sexual Behavior*, 38, 417-426. <https://doi.org/10.1007/s10508-008-9402-5>
- SAMW, S. A. f. M. W. (2019). Forschung mit Menschen - Ein Leitfaden für die Praxis. Abgerufen von https://insieme.ch/wp-content/uploads/2010/04/d_4411_Leitfaden_SAMW.pdf
- Sarasin, Eliane & Leeners, Brigitte. (2018). Die „therapieresistente“ Libidostörung der Frau. *Gynäkologische Endokrinologie*, 16(2), 80-85.
<https://doi.org/10.1007/s10304-018-0178-y>
- Schaar, Katrin. (2017). *Die informierte Einwilligung als Voraussetzung für die (Nach-)nutzung von Forschungsdaten-Beitrag zur Standardisierung von Einwilligungserklärungen im Forschungsbereich unter Einbeziehung der Vorgaben der DS-GVO und Ethikvorgaben*. Abgerufen von https://www.ratswd.de/dl/RatSWD_WP_264.pdf
- Schifftan, Dania. (2018). *Coming Soon: Orgasmus ist Übungssache - In 10 Schritten zum vaginalen Höhepunkt*. München: Piper.
- Schmidt, Gunter. (2014). *Das neue DERDIEDAS* (Bd. 4). Giessen: Psychosozial-Verlag.
- Schnarch, David. (2013). *Intimität und Verlangen: Sexuelle Leidenschaft in dauerhaften Beziehungen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schnarch, David. (2019). *Die Psychologie sexueller Leidenschaft* (4. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schultz-Zehden, Beate. (2003). Weibliche Sexualität in der zweiten Lebenshälfte—Ergebnisse einer empirischen Studie an Frauen zwischen 50 und 70 Jahren. *Herausgegeben von der Akademie für Sexualmedizin und der Gesellschaft für Praktische Sexualmedizin*, 10, 85-89.
- Schütz, Esther Elisabeth & Kimmich, Theo. (2000). *Sexualität und Liebe*. Weinfelden: Wolfau-Druck Rudolf Mühlemann.
- Shih, Cheryl, Cold, Christopher J. & Yang, Claire C. (2013). Cutaneous Corpuscular Receptors of the Human Glans Clitoris: Descriptive Characteristics and Comparison with the Glans Penis. *The Journal of Sexual Medicine*, 10(7), 1783-1789. <https://doi.org/10.1111/jsm.12191>

- Spektrum. (2000). Lexikon der Psychologie - Erotik. Abgerufen von <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/erotik/4365>
- Tajkarimi, Kambiz & Burnett, Arthur L. (2011). The Role of Genital Nerve Afferents in the Physiology of the Sexual Response and Pelvic Floor Function. *The Journal of Sexual Medicine*, 8(5), 1299-1312. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2011.02211.x>
- Von Gruchalla, Britta, Hahlweg-Widmoser, Brigitte, Gugger, B., Teschner, Adrienne & Debus, Gerlinde. (2003). Peri-und Postmenopause-Körperlichkeit, Sexualität und Selbstbild der älteren Frau. *Zentralblatt für Gynäkologie*, 125(06), 202-208.
- Woertman, Liesbeth & Van den Brink, Femke. (2012). Body image and female sexual functioning and behavior: A review. *Journal of Sex Research*, 49(2-3), 184-211. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.658586>
- Ziss. (2006). Das Sexocorporel-Konzept von Jean-Yves Desjardins (1931-2011). Abgerufen von <https://www.ziss.ch/sexocorporel/Sexocorporel-Grundlagen.pdf>

Anhang

Anhang I:	Informationsblatt Interviews
Anhang II:	Einverständniserklärung Interviews
Anhang III:	Interviewleitfaden
Anhang IV:	Kodierleitfaden
Anhang V:	Ausschnitte aus den Interviews

Anhang I. Informationsblatt Interviews

Informationsblatt für Teilnehmende

Das vorliegende Dokument dient der Information betreffend das Forschungsprojekt im Rahmen meiner Masterarbeit, für welches ich dich gerne interviewen möchte. Ich bitte dich, dieses Info- Blatt vor dem Interview genau durchzulesen. Die hier dargelegten Informationen stellen einen wesentlichen Bestandteil der zugrunde gelegten Forschungsethik sowie deiner Einwilligung zur Teilnahme dar. Unklarheiten können wir gerne vor dem Interview klären.

Verantwortlich für die Studie

Verantwortlich für die Datenerhebung, die Analyse und das Ergebnis ist Katja Merk, Studentin des Masterstudiengangs Sexologie an der Hochschule Merseburg am Fachbereich Soziale Arbeit. Medien. Kultur. Die Forschungsarbeit wird begleitet von der Hochschule Merseburg im Rahmen der Masterarbeit von Katja Merk.

Ziel der Studie

Ziel dieser Arbeit ist es herauszufinden, wie es Frauen gelingt, in langfristigen Beziehungen ihre sexuelle Lust zu aktivieren bzw. zu steigern und sexuelle Begegnungen mit dem Partner zu antizipieren. Es wird aufgezeigt, welche Rolle der Zugang zum eigenen Geschlecht, die Art und Weise den Körper bei sexueller Erregung einzusetzen sowie die sexuelle Selbstsicherheit in Bezug auf die sexuelle Lust spielen. Bei der Erfragung werden einzelne Aspekte der sexuellen Biografie sowie die in diesem Rahmen angeeigneten sexuellen Fähigkeiten miteinbezogen.

Zum Interview

In einem durch Fragen geleiteten Gespräch kannst du ausführlich von deinen Erfahrungen und Wahrnehmungen erzählen. Als Interviewort dient das Zuhause der interviewten Person oder ein anderer bevorzugter Raum. Das Interview dauert voraussichtlich ca. eine Stunde.

Datenschutz und Freiwilligkeit

Das Interview wird transkribiert und dabei pseudonymisiert. Die erhobenen Daten werden ausschliesslich für die Masterarbeit genutzt. Das transkribierte Interview wird als Anhang mit der Masterarbeit abgegeben, im Falle einer Veröffentlichung jedoch nicht veröffentlicht. Nach Beendigung der Masterarbeit werden sämtliche Audioaufnahmen unwiderruflich gelöscht. Solltest du es dir nach der Durchführung des Interviews anders überlegen und mit der Verarbeitung der Daten nicht mehr einverstanden sein, kannst du das melden und von diesem Zeitpunkt an werden deine Daten nicht mehr weiterverarbeitet. Die Interviewerin unterliegt während und nach der Arbeit der Schweigepflicht über sämtliche Inhalte des Interviews.

Kontakt

Katja Merk

[REDACTED]

Handy: 078 912 05 97

Vielen Dank für deinen Mut und deine Bereitschaft zur Teilnahme am Interview.

Anhang II. Einverständniserklärung Interviews

Einverständniserklärung zur Teilnahme an einem Interview im Rahmen der Masterarbeit

„Sexuelle Lust von Frauen im Alter von 40+ in langfristigen Beziehungen

Die Rolle des Zugangs zum eigenen Geschlecht, der Art und Weise den Körper bei sexueller Erregung einzusetzen sowie der sexuellen Selbstsicherheit“

- Ich wurde von der unterzeichnenden Testleiterin 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.
- Meine Fragen im Zusammenhang mit der Teilnahme an dieser Studie sind mir zufriedenstellend beantwortet worden.
- Ich hatte genügend Zeit, um die Entscheidung zu treffen, an der Studie teilzunehmen.
- Ich weiss, dass meine persönlichen Daten nur in anonymisierter / pseudonymisierter Form gespeichert werden und das aufgenommene Interview nach Beendigung der Masterarbeit unwiderruflich gelöscht wird.
- Ich nehme an dieser Studie freiwillig teil. Ich kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen meine Zustimmung zur Teilnahme widerrufen, ohne dass mir deswegen Nachteile entstehen.
- Im Interesse meiner Gesundheit kann mich die Testleiterin oder der Testleiter jederzeit von der Studie ausschliessen.

Ort, Datum

Vor- und Nachname
(in Druckbuchstaben)
Unterschrift

Name der Interviewerin
(in Druckbuchstaben)
Unterschrift

Anhang III. Interviewleitfaden

Interviewleitfaden

Zuerst wird den Interviewten nochmals gedankt, dass Sie sich für das Interview bereit erklärt haben. Die Infos über die Masterarbeit (Zweck der Arbeit, allg. Infos, Rechte usw.), welche sie bereits zuvor per Mail erhalten haben, werden nochmals aufgelegt und offene Fragen geklärt. Die Einwilligungserklärung wird der interviewten Person vorgelegt (durchlesen, offene Fragen klären) und danach von der Interviewerin und der interviewten Person unterschrieben. Das Diktiergerät wird eingeschaltet.

➔ *«Es gibt kein Richtig oder Falsch auf diese Antworten oder etwas, das gesagt (oder nicht gesagt) werden soll. Es geht mir nur darum, weitere Aspekte der weiblichen Sexualität kennen zu lernen. Sie dürfen somit einfach frei von sich erzählen.»*

Aufwärmphase

- Wie alt sind Sie?
- Wie alt ist ihr Partner?
- Sind Sie verheiratet?
- Haben Sie Kinder?
- Wie lange leben Sie nun mit Ihrem Partner in einer Beziehung?
- Als wie sexuell lustvoll würden Sie sich beschreiben (Skala von 1-10)?
- Welchen Stellenwert hat für Sie die sexuelle Lust in einer Beziehung?

Erster Themenbereich: Sexuelle Lust

Was will ich wissen?

- *Wie gelingt es Frauen in langfristigen Beziehungen ihre sexuelle Lust zu aktivieren bzw. zu steigern?*
- *Wie zeigt sich die sexuelle Lust bei diesen Frauen im Alter von 40+ in langfristigen Beziehungen (im Gegensatz zu früher oder im Vergleich mit den Beziehungsanfängen)?*

Erzählaufforderung

- Wie spüren Sie persönlich bei sich selbst sexuelle Lust?
- «Lust auf Sex mit dem Partner» Was fällt Ihnen dazu ein?

Aufrechterhaltungsfragen

- Was kommt Ihnen zum Begriff «sexuelle Lust» noch in den Sinn?
- Können Sie sich eine konkrete Situation vorstellen und diese beschreiben?
- Gibt es sonst noch was?
- Und weiter? Anderes?

Konkretes Nachfragen (falls nicht von selbst erzählt)

- Gab es markante Änderungen im Laufe der Beziehung hinsichtlich Ihrer sexuellen Lust? Wie erklären Sie sich das? (früher/heute)
- Wieso haben Sie Sex? Vers. Gründe?
- Wie merken Sie, dass Sie Lust auf GV haben?
- Wann verspüren Sie Lust auf GV? Was braucht es dazu?
- Wie können Sie dieses Gefühl verstärken?
- Was kann Ihre Lust am meisten beeinträchtigen?
- Gibt es Situationen, in welchen Sie gerne Lust haben möchten, aber keine haben? Was machen Sie dann?
- Bringen Sie sich manchmal absichtlich dazu Lust zu bekommen? Wie?
- Kommt es vor, dass die sexuelle Lust erst während dem GV kommt?
- Was machen Sie, damit sie kommt/bleibt/steigt?
- Wo ist Ihre Wahrnehmung während dem Sex? Wie beeinflusst das die Lust auf mehr?

Zweiter Themenbereich: Zugang zum eigenen Geschlecht

Was will ich wissen?

- *Welche Rolle spielt der Zugang zum eigenen Geschlecht in Bezug auf die sexuelle Lust?*
- *Wie ausgeprägt ist der Zugang der Frau zu ihrer Vulva und ihrer Vagina? Hat sie eine Vorstellung des vaginalen Innenraums? Hat sie diesen erotisiert? Ist ihr Archetyp rezeptiv (erotisiert) oder neutral? Spürt sie den Penis in sich, findet das erregend und nimmt ihn aktiv auf? Wunsch nach Penetration?*

Erzählaufforderung

- Erzählen Sie mir doch bitte einmal, wie sie Ihr Geschlecht wahrnehmen? (innen=Vagina und aussen=Vulva) *kurz erklären*
- Wie würden Sie Ihre «Beziehung» zu Ihrem Geschlecht beschreiben?

Aufrechterhaltungsfragen

- Was kommt Ihnen sonst noch in den Sinn, wenn Sie an ihre Vagina/Vulva denken?
- Weitere positive/negative Gedanken? Sonstiges?
- Welche Bilder tauchen auf?
- Weiteres? Anderes?

Konkretes Nachfragen (falls nicht von selbst erzählt)

- Auf einer Skala von 1-10, wie schön finden Sie ihr Geschlecht?
- Schauen Sie ihre Vulva manchmal an? Was ist Ihr Beweggrund dazu? Falls ja, welche Gedanken kommen Ihnen dabei? Was empfinden Sie dabei? Lustgefühle...? Falls nein, wieso nicht?
- Wie gut kennen Sie ihre Vagina auf einer Skala von 1-10? Wie kommen Sie darauf?
- Wenn Sie erregt sind, wie und wo nehmen Sie diese Erregung wahr? Was möchte ihre Scheide/Vulva dann?
- Schätzen Sie das Gefühl, wenn Ihre Scheide ausgefüllt wird (Finger, Dildo...)? Wie fühlt sich das an? In Bezug auf Lustgefühle?
- Wie nehmen Sie den Penis in der Scheide wahr? Können Sie diese Wahrnehmung beschreiben? Lustgefühle?
- Der Penis in der Vagina: Welche Wirkung hat das innere Bild davon in Ihrer Vorstellung während des GV? In Bezug auf die Erregung und auf die sexuelle Lust?
- **Was denken Sie: Wenn eine Frau ihr Geschlecht wirklich schön findet, gut spürt und gernhat, wie wirkt sich das auf die sexuelle Lust aus?**

Dritter Themenbereich: Art und Weise den Körper bei sexueller Erregung einzusetzen

Was will ich wissen?

- *Welche Rolle spielt die Art und Weise wie der Körper bei der sexuellen Erregung eingesetzt wird in Bezug auf die sexuelle Lust?*
- *Wie setzt die Frau ihren Körper beim GV ein? Wie sieht es mit den drei Gesetzen des Körpers (Atmung/Bewegung, Tonus, Rhythmus) aus? Wendet sie die doppelte Schaukel an?*

Erzählaufforderung

- Können Sie mir beschreiben, wie sie Ihren Körper in der Sexualität nutzen/einsetzen um die Erregung hervorzurufen/zu steigern?

Aufrechterhaltungsfragen

- Was noch?
- Weiteres?
- Vielleicht hilft es, wenn Sie sich eine konkrete Situation vorstellen...
- Was macht Ihr Körper (innen & aussen) beim Sex um die Erregung zu steigern?
- Was kommt Ihnen noch in den Sinn, wenn Sie an «Körpereinsatz beim Sex» denken?

Konkretes Nachfragen (falls nicht von selbst erzählt)

- Wie bewegen Sie sich?
Was empfinden Sie dabei? Lustgefühle...?
- Was macht Ihr Becken? Ihre Schultern? Der Bauch? Der Kopf? Der Mund?
Auswirkungen auf die sexuelle Lust?
- Welcher Unterschied besteht, wenn Sie sich wenig oder stark (mit Becken und Oberkörper vor und zurück schaukeln) bewegen in Bezug auf die Erregung? Wo und wie spüren Sie diese?
Welche Auswirkung hat diese Bewegung auf die Lust?
- Wie ist Ihre Atmung während dem GV? (oberflächlich bis tief)
Welche Auswirkung hat das auf die sexuelle Lust?
- Wie sieht es mit der Muskelspannung im Becken, Beinen, Bauch usw. aus?
Auswirkung auf Erregung? Lust?
- Wie setzen Sie den Körper kurz vor dem Höhepunkt ein? (Bewegung, Atmung, Tonus, Rhythmus)

Vierter Themenbereich: Sexuelle Selbstsicherheit

Was will ich wissen?

- *Welche Rolle spielt die sexuelle Selbstsicherheit in Bezug auf die sexuelle Lust?*
- *Ist die Frau stolz auf ihre Weiblichkeit und ihr Geschlecht und findet sie sich schön in der Erregung? Zeigt sie sich gerne in ihrer Erregung (und mit ihren Wünschen und Vorstellungen) gegenüber dem Partner oder der Partnerin?*

Erzählaufforderung

- Fühlen Sie sich selbstsicher/selbstbewusst, wenn es um die Sexualität mit Ihrem Partner geht? Wie zeigt sich das?

Aufrechterhaltungsfragen

- Was kommt Ihnen zu Ihrer Selbstsicherheit noch in den Sinn?
- Beispiele?
- Anderes? Weiteres?
- Wo/Wie zeigt sich diese Selbstsicherheit beim GV?

Konkretes Nachfragen (falls nicht von selbst erzählt)

- Schauen Sie sich manchmal nackt im Spiegel an? Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Wie wirkt sich das auf Ihre Lust auf Sex aus?
- Zeigen Sie sich gerne als sexy Frau? Auswirkung auf die Lust?
- Würden Sie sagen, dass sie stolz auf ihre Weiblichkeit sind? Wie zeigt sich das? In der Sexualität?
- Zeigen Sie ihre Erregung während dem Geschlechtsverkehr oder halten Sie sich eher zurück? Wie? Wie wirken sich (z.B. diese Geräusche) auf Ihre Lust aus?
- Lassen Sie sich gerne nackt von ihrem Partner anschauen, wenn Sie erregt sind? Wie wirkt sich das auf Ihre Lust aus?
- Was empfinden Sie, wenn Ihr Partner Ihren Körper/Ihre Vulva lustvoll anschaut? Auswirkung auf die Lust?
- Wie schön finden Sie sich während dem GV?
- Holen Sie sich das, was Sie beim GV wollen? Wie? Wie wirkt sich dieses Gefühl von Selbstwirksamkeit auf Ihre sexuelle Lust aus?
- Wie zeigen Sie ihm, was Sie beim GV mögen und was nicht?
- Probieren Sie manchmal etwas aus, von dem Sie denken, dass der Partner das evtl. nicht mag? Wieso (nicht)? Auswirkung dieses «Neuen/Unsicheren» auf die sexuelle Lust?

Anhang IV. Kodierleitfaden

Unterkategorien		Definition der Kategorien	Ankerbeispiele	Kodierregeln
Aktivierung und Steigerung der sexuellen Lust	○ Voraussetzungen ○ Gedanken ○ Gefühle/Emotionen ○ Körperliche Erregung	Es gibt verschiedene Definitionen von sexueller Lust. In der vorliegenden Masterarbeit wird in Anlehnung an das Modell Sexocorporel eine angenehme und sexuell erregende Vorstellung (Vorwegnahme) einer sexuellen Begegnung gemeint, welche zum Ziel hat den Erregungsreflex auszulösen. Die sexuelle Lust kann auch erst nach der Erregung aufkommen, wobei dann das Begehren weiterer sexueller Aktivität gemeint ist.	Ich bin eine Romantikerin und so romantische Filme, die öffnen mir die Emotionen auch. Ich nenne das immer so die magischen Momente nach einem schönen Film. Diese sind einfach sehr förderlich für die sexuelle Lust. Die machen mich dann so emotional parat. Wo ich dann so in diesen Gefühlen drin schwelge und merke, dass ich jetzt wirklich Lust hätte mit meinem Partner zu schlafen. (Nr. 3, 150)	Alles, was mit Steigerung und Aktivierung der Lust zusammenhängt, aber nicht den drei anderen Kategorien zugeordnet werden kann, gehört in diese Kategorie.
Rolle des Zugangs zum eigenen Geschlecht in Bezug auf die sexuelle Lust	○ Wissen und genitales Selbstbild ○ Wahrnehmung an der Vulva ○ Eindringen von Penis in die Vagina und Wahrnehmung im Innern	Faktoren, welche eine Rolle in Bezug auf die sexuelle Lust spielen und mit dem Wissen über das eigene Geschlecht, dem genitalen Selbstbild sowie der Wahrnehmung an der Vulva und in der Vagina zu tun haben.	Also vor der Penetration, wenn ich erregt bin? Dann wünsche ich mir schon die Penetration. Ich überlege gerade, ob es ein Ausfüllen ist oder eher die Berührung (<i>lange Pause</i>). Es ist beides. Das Spüren von Berührungen an der Vulva, aber auch das Ausgefüllt werden der Vagina. (Nr. 3, 238)	Wenn es um die Wahrnehmung von Empfindungen und Berührungen im und ums Geschlecht geht, dann gehört die Aussage in diese Kategorie.
Rolle der Art und Weise, wie der Körper bei sexueller Erregung eingesetzt wird, in Bezug auf die sexuelle Lust	○ Atmung ○ Bewegung ○ Spannung ○ Rhythmus ○ Wahrnehmung bei sich selbst	Faktoren, welche eine Rolle in Bezug auf die sexuelle Lust spielen und mit der Atmung, der Bewegung, der Spannung und dem Rhythmus des eigenen Körpers während der Erregung sowie mit der Lenkung der eigenen Wahrnehmung zu tun haben.	Ja, ich glaube, ich probiere mich ganz zu entspannen. Weil manchmal, wenn ich eigentlich noch keine Lust habe und er probiert mich zu berühren, an den Brüsten oder so, dann merke ich, nein, eigentlich will ich das noch nicht. Und dann versuche ich mich wie so zusammen zu nehmen, mich zu konzentrieren und mir zu sagen, jetzt lasse ich mich darauf ein. Und dann kommt es wie. (Nr. 2, 68)	Wenn es darum geht, dass die eigene Wahrnehmung bei sich selbst im Körper ist, anstatt beim Partner oder sonst wo, dann gehört die Aussage in diese Kategorie. Geht es um die Kanalisation und Diffusion der Erregung, gehört eine Aussage ebenfalls in diese Kategorie.
Rolle der sexuellen Selbstsicherheit in Bezug auf die sexuelle Lust	○ eigene Emotionen zeigen ○ sich weiblich fühlen ○ eigenen Körper erotisch finden ○ eigenes Geschlecht zeigen ○ eigene Erregung zeigen ○ eigene Bedürfnisse/Wünsche mitteilen	Faktoren, welche eine Rolle in Bezug auf die sexuelle Lust spielen und mit dem Zeigen der eigenen Emotionen, des eigenen Geschlechts, der eigenen Erregung, der eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu tun haben oder welche mit dem Gefühl der Weiblichkeit oder der eigenen Einschätzung der Wirkung des Körpers zu tun haben.	Aber es hemmt dann auch ein bisschen meine Lust, wenn ich nicht stöhnen darf, obwohl es mir nach stöhnen ist. Und wenn ich mich selbst höre, ist es nicht irgendwie, dass mich das noch zusätzlich erregen würde, sondern es ist mehr, dass ich dieses Geräusch machen kann, das ist ja wie auch, das spürt man ja auch körperlich irgendwie, ich überlege gerade, wie ich das beschreiben kann. Es ist ja auch wie eine Körperempfindung, dass du es wie laut rauslassen kannst. Es ist eine gewisse Befreiung und DAS steigert die Lust. (Nr. 1, 242)	

Anhang V. Ausschnitte aus den Interviews

Ausschnitte aus den Interviews

Die Nummer am Ende jeder Aussage entspricht der Nummerierung der Aussagen im vollständigen Transkript auf der beigelegten CD. Die Interviewausschnitte sind nach den vier Hauptkategorien geordnet.

Kategorie 1: Aktivierung und Steigerung der sexuellen Lust

Interview Nr.1 mit Amelie:

I: Mhm. Wie ist es mit der Lust? Also die sexuelle Lust ist manchmal am Anfang hier und wenn es sich ergibt, führt das zum Sex. Variiert diese sexuelle Lust dann? Geht sie rauf, runter? Oder? 51

B: Also am wichtigsten für mich wäre jetzt hier, dass das auch einfach anders ist, als noch mit 20. Sexuelle Lust zu haben, das ist ähm, dem muss ich mittlerweile zuerst Raum geben können. Also ich bin sehr eingespannt in meinem Leben sonst nebendran und ich merke, dass (Pause). Als junge Frau hatte ich immer das Gefühl, ja Sex haben kann man immer und alles wunderbar ähm und heute ist es schon so, dass da viel stimmen muss, auch im Kopf. Also ich muss wissen, dass ich Zeit habe und nachher nicht gleich auf den Zug rennen muss. Ich muss wissen, dass meine Kinder schlafen oder besser noch gar nicht zuhause sind. Ähm und das hat einen grossen Einfluss überhaupt auf das Lustempfinden. Oder dass ich dies auch überhaupt zulassen kann, weil ich vom Kopf her oft denke, dass das jetzt eigentlich gerade nicht so passt oder dass gleich jemand kommen könnte oder so. Das ist heute sehr anders als früher. Und was auch noch einen Einfluss hat, ist mein Partner. Also, er ist älter als ich und seine (lange Pause). Er hat eigentlich oft Lust auf Sex, aber häufig ist es dann so, dass er gar nicht genug erregt ist oder nicht genug erregt wird. 52

I: Ja. Und diese Lust, wenn sie kommt. Also, wenn du sagst, jetzt bin ich heiss und habe Lust, woher kommt diese dann? Was denkst du, was es braucht, dass diese Lust kommt? Also zum einen hast du die äusserlichen Gegebenheiten genannt, wie Kinder. Wenn das gegeben ist, kommt die Lust dann immer? Oder was machst du selbst, damit sie kommt? 55

B: Ja, ich denke, es gibt so die äusseren Auslöser. Also das kann sein, dass ich vielleicht irgendwie einen Film schaue oder, also nicht einen Porno aber sonst irgendeinen Film, in

dem ich ein Paar sehe, das dann irgendwie Sex hat und ich dann denke, ja, das wäre jetzt eigentlich auch noch nett. Ähm kann aber auch sein, dass ich ein Lied höre, das mich daran erinnert, dass ich 20 war und zu diesem Lied guten Sex gehabt habe. Ähm es ist aber auch zum Teil so, dass ich träume und dann aufwache und Lust auf Sex habe. Und manchmal ist es nicht einmal so eine Lust haben, sondern dann ist es wie eine schon fast mechanische Abreaktion, weil ich dann irgendwie das Gefühl habe, dass ich nicht einschlafen kann und weiss, dass ich nach dem Sex entspannter bin. Dann ist zuerst die Idee hier, Sex als Einschlafhilfe zu nutzen, und die Lust kommt dann eigentlich erst danach und mechanisch ausgelöst, sag ich jetzt einfach mal. 56

Interview Nr. 2 mit Dora

I: Wie spürst du persönlich bei dir die sexuelle Lust? 45

B: *(lange Pause)* Also ehrlich gesagt, spüre ich sie erst, wenn wir dann schon, wenn, wenn, wie soll ich sagen *(lacht)*. Ich spüre sie wie nicht vorher. Also, du bist schon so lange mit diesem Partner zusammen, dass es nicht mehr ist jetzt irgendwie von dem, was er anhat oder vom Blick oder ähm ich bin irgendwie nackt oder so. Es ist, es ist erst dann, wenn ich mich darauf einlasse *(kurze Pause)*. Dann merke ich, jetzt passiert etwas. Und dann kommt man so ein bisschen in Fahrt oder so. Es ist manchmal auch, dass ich solche Strategien habe um andere Gedanken zu haben oder mir Sachen vorzustellen, weil es manchmal einfach hald, wenn man so lange mit dem gleichen Partner zusammen ist, nicht mehr so, ab einem Blick oder einer Berührung dann gerade elektrisierst. Wir haben auch so ein bisschen herausgefunden, dass wir so eine Strategie brauchen, damit wir uns vorbereiten müssen. Also er mich vor allem. Ich kann dann manchmal nicht am Abend, wenn ich schon müde bin und merke, oh nein, jetzt will er noch. Dann ist für mich wie schon ZU. Dann haben wir abgemacht, dass wir uns wie darauf vorbereiten. Dass wir sagen, hey heute Abend wäre es wieder einmal. So. Oder jetzt ist Wochenende hä. Heute! Was wir auch schon gemacht haben ist, eine Kerze aufzustellen. Also, wenn die Kerze, wenn wir diese anzünden, dann kann man sich darauf einstellen, heute Abend gibt es Sex. Das tönt vielleicht etwas unromantisch aber ja. Dann kann ich mich ein bisschen darauf vorbereiten und mich so richtig darauf einlassen. Das haben wir herausgefunden. Und dann, ja, und dann ist es dann erst. Wenn ich mich so richtig darauf eingelassen habe, dann kommt dann irgendwann die sexuelle Lust wieder so richtig. Dann merke ich, dann bin ich auch erregt und dann merke ich, jetzt könnte ich es wahrscheinlich drei oder vier Mal in der Nacht noch machen, aber nach einem Mal ist dann doch wieder gut für den Abend. Es ist aber nicht so, dass ich diese Lust vorher spüre. Oder nicht mehr. Nicht so wie früher. 46

I: Und hast du das Gefühl, wenn du bewusst versuchst, dich darauf einzulassen und die Lust kommen zu lassen, wo spürt du das dann? 71

B: Bei der Klitoris. Sie schwillt wie an und ist weich und warm. Ja, dort unten. Ja. 72

I: Bei den Brüsten? 73

B: Ja, dort spüre ich auch etwas. Diese werden härter. Und die Strategie, was hast du jetzt am Anfang noch gesagt, ähm die Wahrnehmung. Manchmal ist es auch so, dass ich mich darauf einlasse. Dann habe ich manchmal wie so Gedanken, in denen ich mir bildlich vorstelle, ich wäre irgendwo mit einem T-Shirt, welches einen weiten Ausschnitt hat und, und andere Männer merken das dann (*kurze Pause*). Das erregt mich dann manchmal auch. Also es ist fast ein bisschen (*lacht*). 74

Interview Nr. 3 mit Belinda

*I: Und wenn du jetzt spürst, dass du langsam in die Erregung kommst oder schon bist und dann auch die sexuelle Lust hier ist. Was machst du dann, dass diese Lust grösser wird? (*Lange Pause*) Oder auch dass sie bleibt oder weiter geht? 75*

B: Es ist ein Hingeben. Ja, ein sich hingeben. Sich öffnen. Geniessen. Ja. 76

I: Ja. Und Gründe für Sex sind dann zum einen das Verlangen nach dieser Lust? 143

B: Es gibt wie alles ja. Es gibt die Situation in der ich meinem Partner einfach nahe sein will, aus Liebe. Dann denke ich noch gar nicht an die sexuelle Lust. Es gibt natürlich auch die Momente, bei denen ich denke, dass mein Partner sie gerne möchte. Er möchte ja am liebsten täglich. Hier stimmt die Quantität von uns beiden nicht ganz überein und wir haben auch viele Gespräche darüber. Er sagt dann auch, er hätte jetzt ja all diese Sachen, von welchen ich sage, dass sie mir guttun, gemacht und jetzt gehe es ja doch nicht. Dann antworte ich jeweils, dass es dann doch nicht so einfach ist (*lacht*). Da gibt es dann so eine Grenze. Also ich möchte nie mit meinem Partner schlafen, wenn ich nicht will. Das sage ich auch. Es gibt aber auch Momente in den ich weiss, dass Sex seine wichtigste Sprache ist. Und dann schlafe ich manchmal auch FÜR meinen Partner gerne mit ihm. 144

Kategorie 2: Rolle des Zugangs zum eigenen Geschlecht in Bezug auf die sexuelle Lust

Interview Nr. 1 mit Amelie

I: Wie findest DU es (das eigene Geschlecht)? 110

B: Ja, also für mich ist es wirklich ähm (kurze Pause) es ist ein Körperteil, dem ich nicht wahnsinnig viel Aufmerksamkeit geschenkt habe oder mit dem ich mich nicht sehr viel befasst habe. Ich weiss anatomisch, was es alles gibt, aber es ist nicht so, dass ich mich selbst fest erkundet hätte oder mit einem Spiel geschaut hätte, wie das aussieht oder ob es sich durch die Geburten verändert hätte. Es war einfach nie so ein Thema für mich. Ich hätte jetzt die Vermutung, dass das auch mit der Generation zu tun hat, oder? Ähm oder ich hätte die Hoffnung, dass ich es mit dem entschuldigen könnte. Ähm, dass ich mich eigentlich, ja, es ist einfach so ein Teil von mir und ich weiss, wie es funktioniert. Ein bisschen auf die Funktion reduziert. Das ist ja schade, es wäre ja eine sehr komplexe Geschichte und ähm man müsste ja eigentlich, finde ich, es ist etwas, was zu mir gehört. Ich müsste dem viel mehr Aufmerksamkeit schenken oder mich damit befassen. Ähm ich vermute, es hat einfach auch mit meiner sexuellen Biografie zu tun. Also als Teenager konnte ich wie mit niemandem darüber sprechen. Wir hatten zwar Aufklärung im Biologieunterricht in der Schule, aber das kann man jetzt einfach nicht brauchen. Dann hatte ich in den ersten Jahren Sex keinen Orgasmus, bis ich dann mal einen Partner hatte, der wirklich total experimentierfreudig war und sich und mir ganz viel Zeit gegeben hat und auch ganz viel Aufmerksamkeit mir und meinem Körper geschenkt hat. Und das habe ich dann einfach genossen, dass sich jemand für meinen Körper interessiert hat. Da war ich selbst ziemlich passiv zu meinem Körper geblieben. Und Selbsterkundungen, ich weiss auch nicht, anfangs 20 oder so habe ich dann mal schüchtern begonnen mich selbst zu berühren und dann habe ich mal herausgefunden, was mir eigentlich gefällt. Das blieb aber auf einem sehr bescheidenen Niveau, würde ich jetzt mal sagen. Also, es ist jetzt nicht so, dass wenn ich alleine bin, dass ich da viel ausprobieren und ertaste. Ich merke, das ist wie auch etwas, das mir keine Lust macht. Ich möchte das nicht selbst machen. Also ich mache Selbstbefriedigung, aber nicht so, wie ich es mir von meinem Partner wünsche. Sondern es geht dann viel mehr im Kopf ab und mit Fantasien (kurze Pause). 111

I: Ähm, wenn du jetzt in erregtem Zustand deine Vagina siehst oder sie dir beim Geschlechtsverkehr vorstellst, hat das irgendeinen Einfluss auf deine sexuelle Lust? 136

B: Ja, ich denke, dass das meine Lust nochmals steigert. Also ich weiss, dass das MEINE Lust nochmals steigert. Ja. 137

I: Ähm, ja genau. Wenn jetzt die Scheide und die Vulva erregt sind, mehr durchblutet sind, anders aussehen, vielleicht feucht und geschmeidig sind. Was wünscht sich dann deine Scheide? Oder was möchtest du dann spüren? 138

B: Ja, also ich denke, das hat dann viel mit Berührungen zu tun. Sei das streicheln, also wirklich die Vulva selbst streicheln (*mittlere Pause*). Genau. Also das fängt wie aussen an. Oder dieses Gefühl, dieser Lustaufbau ist, die Vulva wird gestreichelt, ein anderes Gefühl im Sinne von geleckt werden wäre auch noch schön. Und dann, dass es wie von diesem äusseren Teil, dass man sich wie wünscht und JETZT soll es gegen innen gehen. Jetzt soll es in die Scheide rein gehen. Oder vielleicht auch nur der Penis, der dort ein bisschen stupst oder so. Das würde sich meine Vagina wünschen (*lacht*). 139

I: Ja, genau, darum geht es (lacht). Und dann, dass etwas beim Eingang wahrgenommen wird oder was soll dann innen drin kommen? Oder wie weit? 140

B: Ja, es ist, es ist ähm es ist unterschiedlich. Es kann sein, dass die Penisspitze dort ein bisschen klopfen oder stupsen kommt und dann manchmal ganz langsam und sanft reinkommt, aber nicht ganz reinkommt, sondern wieder ein bisschen zurück geht, also ein bisschen spielerisch. Manchmal auch bitte gerne sofort ganz rein, soweit es irgendwie geht. Und dann auch das Spüren von der Wurzel also dem Schaft, hinten beim Penis, das spüren an meinem Venushügel. Und an meinem Damm dann die Hoden. Also das ein bisschen spüren. 141

Interview Nr. 2 mit Dora

I: Ja, wenn du es anschaust? Gibt es manchmal Situationen, in denen du dein Geschlecht anschaust? Mit einem Spiegel oder einfach so? 185

B: Ja, also, ich habe auch schon einen Spiegel unten hingehalten. Vor allem, als es mit meinem Beckenboden mal so eine Sache war. Ja, dann finde ich es schon nicht gerade, also dann denke ich eher, oh wie sieht das denn aus. Also ich möchte es jetzt nicht täglich anschauen. 186

Interview Nr. 3 mit Belinda

I: Und wenn jetzt deine Wahrnehmung beim Geschlecht ist, auch im Innern, was verändert das dann? Im Gegensatz zu dann, wenn die Gedanken woanders sind? 171

B: Ähm also Wärme vor allem (lange Pause) Geschmeidigkeit. 172

I: In Bezug auf die Lust? 173

B: Auf die Lust? Das müsste ich wahrscheinlich das nächste Mal auch mal beobachten (lacht). Also ich spüre wirklich, dass es viel, viel wärmer wird. Und es wird dann auch geschmeidiger und weicher. Ja und das ist dann auch der Bereich, wo es schöner wird. 174

Kategorie 3: Rolle der Art und Weise, wie der Körper bei sexueller Erregung eingesetzt wird, in Bezug auf die sexuelle Lust

Interview Nr. 1 mit Amelie

I: Mhm. Also du sagst, du bist auf dich konzentriert. Also das heisst, die Wahrnehmung ist bei dir, oder? Bei deinem Körper, bei deinen Empfindungen. Wie wirkt sich denn das auf die sexuelle Lust aus? 88

B: Ja, das steigert sie natürlich. Wenn ich mich auf das konzentriere und mit meinen Gedanken und dann spüre ich sehr bewusst und spüre hin und ähm bin viel empfindsamer, nehme viel mehr wahr. Und das steigert dann die Lust! 89

I: Atmest du manchmal tief ein? Oder eher nicht? Wie fühlt sich das an? 197

B: Jetzt muss ich gleich überlegen. Ist es mehr das tiefe Einatmen oder ist es eher das lange Ausatmen (lange Pause). Nein, ich glaube, es ist ein langes und langsames Einatmen. 198

I: Das was macht? 199

B: Das ich anwende, damit ich die Lust besser spüre und damit es intensiver wird. 200

I: Also das lange, tiefe Einatmen? 201

B: Ja. Ja, es ist eher das. Und das ist wie, die Bewegung noch mehr einsaugen. Also es ist, als ob sich das mehr verbinden würde. Also, dass ich durch das längere Einatmen das

Gefühl habe, ich nehme all diese Bewegungen und all das, was in meinem Körper passiert, mit der Atmung länger rein und mehr wahr. Und bei der Ausatmung geht das wieder ein bisschen zurück. 202

Interview Nr. 2 mit Dora

I: Immer oder ab und zu? Wo spannst du sonst noch an? 137

B: Also manchmal wie die Beine noch, also eigentlich ist es dann, das ist fast zu spät dann manchmal. Also ja, ich bin dann ja nicht noch einfach so plump auf ihm. Also ich spanne immer wieder die Oberschenkel an und manchmal das ganze Bein und dass das eine rhythmische Bewegung gibt ja. 138

I: Also abwechslungsweise? Anspannen, lockerlassen, anspannen? 139

B: Ja. Ja, genau. 140

I: Und das kombiniert mit der tiefen Atmung? 143

B: Ja. Ja, genau. Mit der tiefen Atmung und mit dem Stöhnen. 144

Interview Nr. 3 mit Belinda

I: Wo im Körper spürst du die Erregung? 253

B: Überall (*lacht*). 254

I: Wo überall? 255

B: Überall. Bis in den Kopf. Selbstverständlich in den Geschlechtsorganen, aber wirklich am ganzen Körper bis in den Kopf hinauf. 256

Kategorie 4: Rolle der sexuellen Selbstsicherheit in Bezug auf die sexuelle Lust

Interview Nr. 1 mit Amelie

*I: Beim nächsten Mal Sex denkst du dann daran (*lacht*). Das sind jetzt die Nebenwirkungen des Interviews. Ob positiv oder negativ (*lacht*). Und die Atmung ist auch eher angehalten oder tiefes Atmen? 219*

B: Es fällt mir noch was anderes ein. Für mich ist lustvoll, wenn ich laut sein kann beim Sex. Ich will stöhnen können. Ich will laut stöhnen können. Deshalb ist es für mich auch schwierig, wenn die Kinder zuhause sind. 220

I: Ok. Du würdest aber sagen, dass diese Urweiblichkeit, wie du sie genannt hast, dass du auf diese stolz sein kannst? 237

B: Also sicher während dem Sex, da finde ich ja. Also ich weiss, ich bin eine Frau und ich sehe aus wie eine Frau. Und mit diesem sehr Weiblichen. Also das sind für mich auch so diese Merkmale. Ich denke, eine Frau, welche jetzt keinen Busen hat. Das ist, glaube ich, auch schwierig auszuhalten oder? Und ich habe einen. Und ich habe wie auch, also der hängt ja jetzt nicht einfach nur so. Ich bin auch eine Frau, weil ich Kinder bekommen habe. Also, das ist jetzt nicht der Gedanke beim Sex, dass ich Kinder bekommen habe, aber ich weiss, ich bin wirklich Frau. 238

I: Lässt du dich gerne in dieser erregten Phase vom Partner anschauen (kurze Pause). Wenn er dich sieht, wie du diese Geräusche machst, wie du dich bewegst? 245

B: Das ist mir, glaube ich, ehrlich gesagt egal (lacht). Also er würde mich sicherlich nicht stören. Da bin ich dann sehr fest bei mir. Ob ich das jetzt gerne habe? Ja, wahrscheinlich hätte ich das schon gerne. 246

Interview Nr. 3 mit Belinda

I: Ähm. Ja, dann noch so eine Schlussfrage. Wenn du gerne etwas hättest oder gerne etwas ausprobieren würdest, von dem du nicht sicher bist, dass deine Partner das auch schön findet. Würdest du es dann machen? Probierst du es dann aus? 319

B: (mittlere Pause) Ja, aber ich würde dann auch fragen. Aber es ist vielleicht beides. So ein bisschen vorsichtig ausprobieren und schauen, wie er reagiert. Aber wir haben uns gegenseitig auch schon gefragt. Ähm ja also gegenseitig. Was Vorstellungen sind, No-Gos sind, Gos sind. Ja. 320

Ehrenwörtliche Erklärung / Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere hiermit ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Masterarbeit

Sexuelle Lust von Frauen im Alter von 40+ in langfristigen Beziehungen

Die Rolle des Zugangs zum eigenen Geschlecht, der Art und Weise den Körper bei sexueller Erregung einzusetzen sowie der sexuellen Selbstsicherheit

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

Unterschrift