

Masterarbeit

Studiengang Sexologie III 2019- 2022 ISP Uster

zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Arts Sexologie

Des FB Soziale Arbeit. Medien. Kultur der Hochschule Merseburg

und

Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie Uster

Cybersexualität in Fernbeziehungen

**Die Nutzung von cybersexuellen Elementen in einer partnerschaftlichen
langjährigen Fernbeziehung**

Vorgelegt von
Judita Arenas



7212 Seewis Dorf


Erstgutachter*: Prof. Dr. Heinz – Jürgen Voss

Zweitgutachterin: Esther Elisabeth Schütz

Abgabetermin
22. August 2022

Inhalt

Persönliches Vorwort	1
1. Einleitung	3
1.1 Die Ausgangslage dieser Arbeit	4
1.2 Begründung der Themenwahl	4
1.3 Ziel der Arbeit	5
1.4 Forschungsstand zum Thema Cybersexualität und Fernbeziehungen	6
2. Zu den Forschungsfragen und den Leitfragen.....	8
2.1 Zur Abgrenzung und Nachvollziehbarkeit der Arbeit.....	8
2.2 Zur gewählten Methodenwahl	9
3. Zum Thema Cybersexualität	9
3.1 Zur Definition Cybersexualität	9
3.2 Zum Forschungsüberblick Cybersexualität	9
3.2.1 Merkmale der Cybersexualität	11
3.2.2 Ablauf beim Cybersex	13
3.2.3 Nutzerschaft der Cybersexualität	13
3.2.4 Sexuelle Orientierung der Nutzerschaft von Cybersexualität.....	14
3.2.5 Cybersexnutzer*innen und die realen Sexualkontakte	14
3.2.6 Chancen der Nutzung von Cybersexualität.....	14
3.2.7 Gefahren der Nutzung von Cybersexualität	15
3.2.8 Pathologisierte Cybersexnutzung	15
3.2.9 Zwanghafte Cybersexnutzung und Diagnostik von Cybersexsucht	16
3.2.10 Die Behandlungsstrategien von Cybersexsucht	16
3.3 Zusammenfassung der Ergebnisse Cybersexualität.....	17
4. Zum Begriff Fernbeziehung.....	18
4.1 Definition und Formen der Fernbeziehung.....	18
4.2 Formen der Fernbeziehung.....	19
4.2.1 Long-Distance-Relationship (LDR) und Long-Distance-Romantic-Relationship (LDRR)	19
4.2.2 Beziehungsform die Living-Apart-Together (LAT).....	20
4.2.3 Zu den Charakteristika von Fernbeziehungen (LDR, LDRR und LAT)	20
4.3 Forschungsüberblick zum Thema Fernbeziehungen	21
4.3.1 Gründe für Fernbeziehungen	23
4.3.2 Bewertung der Lebensbereiche in einer Fernbeziehung	23
4.3.3 Vorteile und Nachteile von Fernbeziehungen (inklusive LAT)	23
4.3.4 Die Zufriedenheit im Allgemeinen und die sexuelle Zufriedenheit	24
4.3.5 Zukunftsabsichten Absichten der Fernbeziehungspaare	24
4.4 Zusammenfassung Forschungsüberblick Fernbeziehungen.....	25
4.4.1 Coronapandemie im Kontext von Beziehungen	26

5.	Sexualität und Corona	27
5.1	<i>Die Auswirkungen der Coronapandemie auf die Intimität und Sexualität</i>	27
5.1.1	<i>Coronapandemie und Cybersexualität.....</i>	29
5.2	<i>Formen der Gestaltung der Sexualität in Fernbeziehungen.....</i>	30
5.2.1	<i>Wirkung der räumlichen Distanz auf die partnerschaftliche Sexualität</i>	30
5.2.2	<i>Wirkung der räumlichen Distanz auf die Sexualität von einzelnen Personen</i>	31
5.3	<i>Zusammenfassung der Ergebnisse über den Einfluss der Coronapandemie auf Fernbeziehungen</i>	32
5.4	<i>Zusammenfassung der Cybersexualität in Bezug auf Fernbeziehung.....</i>	32
6.	Methodik des Forschungsprojektes.....	34
6.1	<i>Vorgehen bei der Literaturrecherche.....</i>	34
6.2	<i>Zur Datenerhebung</i>	34
6.3	<i>Zur Stichprobe.....</i>	34
6.4	<i>Zum Untersuchungsablauf der Studie.....</i>	36
6.5	<i>Transkription der Interviews</i>	36
6.6	<i>Zur Datenanalyse</i>	37
6.7	<i>Zum Datenschutz und der Forschungsethik der Studie</i>	43
7.	Zu den Ergebnissen der Studie	44
7.1	<i>Gestaltung und Erleben der Fernbeziehungen</i>	44
7.2	<i>Gestaltung der Paarsexualität.....</i>	45
7.3	<i>Paarsexualität beim Sehen</i>	47
7.4	<i>Gestaltung der Autosexualität</i>	49
7.5	<i>Gründe für die cybersexuelle Nutzung.....</i>	50
7.6	<i>Nutzung von cybersexuellen Elementen</i>	50
7.7	<i>Gestaltung der Cybersexualität in der Fernbeziehung</i>	51
7.8	<i>Auswirkungen von Corona auf die Fernbeziehung</i>	53
7.9	<i>Sexuelle Zufriedenheit.....</i>	55
8.	Diskussion und Beantwortung Forschungsfragen.....	57
8.1	<i>Mittel der Aufrechterhaltung der Fernbeziehung.....</i>	57
8.2	<i>Nutzung der cybersexuellen Elemente für Bildung von Intimität</i>	57
8.3	<i>Sexuelle Erfahrungen und die jetzige, gelebte Sexualität.....</i>	58
8.4	<i>Zukunft der Cybersexualität in Fernbeziehung.....</i>	59
8.5	<i>Zur Limitation der Arbeit</i>	59
8.6	<i>Zum Ausblick weitere Forschungsprojekte.....</i>	60
8.7	<i>Folgerungen für die Sexualberatung</i>	60
9.	Persönliches Schlusswort.....	62
10.	Literaturverzeichnis	63
11.	Anhang	71

Abstract

In der vorliegenden Masterarbeit wird untersucht, wie Fernbeziehungspaare ihre Beziehung aufrechterhalten und welche cybersexuellen Elemente sie dafür brauchen. Der Literaturteil der Arbeit bietet einen umfangreichen Forschungsüberblick über Cybersexualität sowie über Fernbeziehungen. Ebenfalls wird Bezug zur Coronapandemie und deren Auswirkungen auf Fernbeziehungspaare genommen. Auch wurde die Verbreitung von sexpositiver Nutzung von Onlinesex, darunter Cybersex, durch die Coronapandemie vorangetrieben (Döring, 2009; Döring & Walter 2020; Rothmüller 2021). Die vier qualitativen Leitfrageninterviews dienen der Ergänzung der Theorie sowie der Überprüfung der Fragestellungen und der Thesen. Es wurde durch den aktuellen Forschungsüberblick festgestellt, dass cybersexuelle Elemente von Personen gebraucht werden, die in einer Fernbeziehung leben, um ihre Beziehung zu pflegen und sich sexuell nah zu sein. Dabei geht es um das gleichzeitige Versenden und Empfangen von sexuell motivierten Nachrichten (Audio-, Video- und Textnachrichten) mit dem Ziel, das Gegenüber offen über die sexuelle Erregung zu informieren und einzuladen, sexuelle Erregung auszutauschen (Merk et al., 2014; Döring 2004; Döring, 2008). Der Höhepunkt, der Orgasmus, steht bei der Cybersexualität nicht primär im Zentrum, vielmehr der Austausch von sexueller Erregung. Ausserdem wurde ersichtlich, dass Fernbeziehungspaare verbindliche Beziehungen eingehen und Zukunftsabsichten verfolgen.

This master's thesis examines how long-distance couples maintain their relationship and what cybersexual elements they need to do so. The literature section of the thesis provides a comprehensive research overview of cybersexuality as well as long-distance relationships. Also referenced is the corona pandemic and its impact on long-distance relationship couples. Also, the spread of sexpositive use of online sex, including cybersex, was driven by the corona pandemic (Döring, 2009; Döring & Walter 2020; Rothmüller 2021). The four qualitative guideline interviews were used to supplement the theory and to test the research questions and theses. It was determined through the current research review that cybersexual elements are needed by individuals living in a long-distance relationship to maintain their relationship and be sexually close. This involves the simultaneous sending and receiving of sexually motivated messages (audio, video, and text messages) with the goal of openly informing the other person of sexual arousal and inviting them to exchange sexual arousal (Merk et al., 2014; Döring 2004; Döring, 2008). The climax, orgasm, is not the primary focus of cybersexuality, rather the exchange of sexual arousal. Furthermore, it became apparent that long-distance couples form committed relationships and pursue future intentions.

Persönliches Vorwort

Die Onlinesexualität (darunter auch Cybersexualität) war aufgrund wichtigerer Schwerpunkte im Masterstudium kaum ein Thema. Als ich zufällig den Artikel von Andreas Hill über Cybersexualität las und mich die Einseitigkeit des Berichts störte, kam die Idee für die zuerst wissenschaftliche Arbeit und dann die Erweiterung im Kontext von Fernbeziehungen für die Masterthesis. Das Ziel war es, einen weitsichtigeren und differenzierten Blick über das Thema Cybersex zu erhalten, da medial überwiegend eine negative Besetzung herrscht (Döring 2008, Hill 2011). Der Grundstein für die Auseinandersetzung war bereits mit meiner unveröffentlichten wissenschaftlichen Arbeit «Forschungsüberblick Cybersexualität» gelegt und ein kleiner Teil der Literatur schon erarbeitet.

Weiter war die Coronapandemie auch im Studium spürbar, ich konnte wenig vor Ort sein, Massnahmen für unsere Sicherheit wurden getroffen und ich hatte Angst, dass Studium nicht beenden zu können. Ausserdem hat mir den Kontakt zu den Studierenden gefehlt und der Onlineunterricht ersetzt für mich persönlich nicht die reale Begegnung und nicht den Live-Unterricht. So habe ich miterlebt, dass Freunde und Bekannte ihre Liebsten nicht mehr sehen konnten und nach Möglichkeiten suchten den Kontakt aufrecht zu erhalten. Da ergab sich für mich die Überlegung, wie die betroffenen Personen in nahen Kontakt bleiben, vor allem wenn sie in einer Liebesbeziehung leben und sich auch sexuell nah sein möchten. Das war der zweite Impuls, um das Thema für die Masterthesis genauer zu definieren und festzulegen.

Ausserdem bin ich überzeugt, dass durch technischen Fortschritt, berufliche Mobilität, fluide Rollenbilder, Individualisierung und Emanzipation Menschen vermehrt auf Formen von Fernbeziehungen zurückgreifen und so Beziehungen pflegen. Aus all diesen Denkprozessen heraus entstand die Gesamtidee der Masterthesis.

Des Weiteren möchte ich einen Dank ausrichten an die Menschen, die mich auf diesem Arbeits- und Lernprozess begleitet haben.

Dankbar bin ich für das entgegengebrachte Vertrauen von den vier Interviewpersonen, die sich bereit erklärt haben, ein solches Interview mit mir zu führen. Es braucht dafür eine Prise Mut und Vertrauen. Vielen Dank dafür!

Ein besonderer Dank gilt meinen zwei Betreuer*innen Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voss und Esther Elisabeth Schütz für die klaren konstruktiven Rückmeldungen. Für eure ruhige Reflexion und Gelassenheit, die ihr während der Begleitung ausgestrahlt habt, bin ich euch sehr verbunden.

Für die mühselige Korrekturarbeit danke ich ganz besonders meiner Schwester Viven Reinisch, meiner guten Freundin Silja Aggeler und meiner Nachbarin Nadia à Porta. Der grösste Dank steht meinem Partner Raul und meinen Kindern zu, die mich motiviert, gestützt und mir den Rücken freigehalten haben.

1. Einleitung

Zu Anfang der Neunzigerjahre wurde der technische Fortschritt und im Allgemeinen das Internet öffentlich mit einem kritischen Blick betrachtet. Sherry Turkle hat bereits in den Neunzigerjahren vorhergesagt, dass dieser technologische Fortschritt unsere Beziehungen und unsere Form der Kommunikation, so auch wie wir Beziehungen eingehen, verändern wird (Turkle, 1999; Burkart, 2017).

Die Professorin Turkle hat Recht behalten; der technologische Fortschritt ist ebenfalls in den Bereich Sexualität eingekehrt und bietet ein vielfältiges Spektrum an Möglichkeiten. Die technischen Möglichkeiten in der Sexualität reichen von Konsum von pornografischem Material bis hin zu ferngesteuerten Sexspielzeugen, die vielfältig auf dem Markt erhältlich sind.

Die Internetsexualität, die durch den technischen Fortschritt vorangetrieben wurde, bringt viele Vorteile mit sich, wie beispielsweise die Möglichkeit der Anonymität und dem «freien» Zugang von überall (Merk et al., 2014). Ausserdem bringt die Intersexualität keine Gefahr von ungewollten Schwangerschaften, Geschlechterkrankungen und vermindert die Gefahr von körperlicher Gewalt. Wiederum besteht die Gefahr von exzessiver Nutzung der Internetsexualität, was zur Folge haben kann, dass reale Begegnungen mit Menschen gemieden werden. Auch Datenmissbrauch kann eine mögliche Gefahr darstellen, beispielsweise wenn persönliche Daten oder Bilder weitergegeben werden. Begünstigt durch die Anonymität kann psychischer Missbrauch von Nutzer*innen der Internetsexualität entstehen und die Bereitschaft Grenzen zu verletzen oder zu überschreiten (Merk et al., 2014; Hill, 2011, Eichenberg & Auersperg, 2013).

Weiter hat auch die Coronapandemie den technischen Fortschritt sowie einen Wandel in eine sexpositive, mediale Nutzung in der Gesellschaft vorangetrieben (Döring & Walter, 2020). Nebst den oben erwähnten Punkten, hat auch die Pandemie die Beziehungspflege und den Umgang miteinander verändert, was bereits in mehreren Studien festgestellt worden ist (Rothmüller, 2021; Rothmüller & Wiesböck, 2021). Langzeitstudien bezüglich den Coronafolgen sowie auf das Erleben und Gestalten von Beziehungen sind noch nicht vorhanden, einen grossen Beitrag hat bereits Dr. Rothmüller in ihrer grossangelegten Studie zur Erfassung der Folgen auf die Intimität, Sexualität und Solidarität beigetragen (Rothmüller & Wiesböck, 2021). Die Coronapandemie wird aufgrund ihrer Aktualität mit in diese Auseinandersetzung einbezogen und reflektiert.

Der Fokus dieser Arbeit liegt in der Gestaltung der Fernbeziehungen und deren Aufrechterhaltung mittels Cybersexualität. Zentral geht es darum, wie gestalten die Fernbeziehungspare ihre Sexualität. Bisher gibt es wenig Studien dazu und es wird kaum differenziert, in

welcher Fernbeziehungsform sich die Paare befinden (Reuschke, 2010). Die qualitativen Interviews, die mit vier Personen geführt werden, haben das Ziel, die Ergebnisse des Forschungsstandes zu ergänzen, zu prüfen und zu reflektieren.

1.1 Die Ausgangslage dieser Arbeit

Der Ausgangspunkt der Arbeit ist das Thema Cybersexualität im Kontext von langjährigen Fernbeziehungen. Auch nimmt die Coronapandemie eine wichtige Rolle in der Auseinandersetzung ein. Die Coronamassnahmen haben einen grossen Einfluss auf die Familiensysteme sowie auf Paare, die in Fernbeziehungen leben. Die Paare sind gezwungen, sich den äusseren Umständen anzupassen und Möglichkeiten zu finden, sich sexuell nah zu sein. Die Nutzung des Internets zur Aufrechterhaltung sexueller Aktivitäten scheint eine hervorragende Alternative, um sich trotz Distanz nahe zu sein. Ins Internet kommt man von fast allen Mobiltelefonen einfach «hinein» und die Internetnutzer*innen können jederzeit und von überall ins Internet zugreifen. So bietet diese Alternative eine breite und einfache Nutzung (Merk et al., 2014; Hill, 2011; Dannecker, 2007). Auch aus Gründen der Einschränkungen der Coronapandemie und der allgemein wachsenden Internetnutzung hat die Cybersexualität an Bedeutung gewonnen, steht aber wiederum Risiken entgegen, die nicht auszuschliessen sind. So wären es beispielsweise die Cyberkriminalität und die meist fehlende Medienkompetenz als Risiko zu werten (Hill, 2011; Dannecker, 2007).

Aus all den oben genannten Einflüssen kann die cybersexuelle Nutzung eine zukunftsstrebende Kraft im Bereich der Sexualität sein, vor allem im Kontext der partnerschaftlichen, sexuellen Fernbeziehungen.

1.2 Begründung der Themenwahl

Die Internetsexualität hat seit den Neunzigerjahren stetig zugenommen und gewinnt auch in der Sexualität an Bedeutung (Hill, 2011). Die Formen der Internetsexualität werden im sexuellen Bereich vielfältig genutzt, so auch der Cybersex (Döring, 2010; Döring, 2008; Dannecker, 2007; Merk, 2014). Die Cybersexualität steht unter einer negativen Besetzung und führt zu einer regen Diskussion über die Auswirkungen einer intensiven Nutzung auf die Nutzer*Innen. Dabei ist festzuhalten, dass es kaum Forschungen zu den Auswirkungen, insbesondere der positiven Elemente der Cybersexualität gibt (Döring, 2010; Hill, 2011). Führend in dieser Auseinandersetzung sind Nicola Döring, Martin Dannecker sowie Agatha Merk, die in diesen Studien und Recherchen viel Raum einnehmen. Die vorgängige Literaturarbeit hat bereits Auskunft über die Nutzungsformen und Nutzerschaft gegeben, nun soll der Schwerpunkt auf die Beziehungssituation von Paaren, die in einer Fernbeziehung leben

und sich sexuell nahe sein wollen, betrachtet werden (Arenas, 2021). Die Aktualität von Sexualität in Fernbeziehungen gewinnt durch die weltweite Situation der Coronapandemie an Bedeutung und wirft die Frage auf, wie sich die Situation für Paare in der Paarsexualität sowie auch in der Autosexualität äussert und welche Elemente die Paare nutzen, um ihre Sexualität aufrechtzuerhalten (Dewitte, Otten & Walker, 2020; Lehmler et al., 2020). Parallel dazu werden die Auswirkungen einer Fernbeziehung auf die Sexualität beider Partner*innen studiert und auch neuste Studien herbeigezogen, wie beispielsweise die Auswirkungen der Pandemie in der sexuellen Intimität auf Paare (Kafaei & Kohut, 2021; Eleuteri & Terzitta, 2021; Rothmüller & Wiesböck, 2021). Somit ist es möglich, aktuelle Bezüge herzustellen und Rückschlüsse daraus zu ziehen. Die Unterscheidung der Arten von Fernbeziehungen, also den *Living-Apart-Together* (LAT) sowie den *Long-Distance-Relationship* (LDR), ist in den Studien nicht immer klar trennbar und ersichtlich. Grossen Raum werden für den Teilbereich Fernbeziehungen und Auswirkungen der Coronapandemie die Autor*innen Dr. Rotmüller, der Soziologe Dr. Peuckert, Dr. Reuschke und Dr. Hatzler einnehmen. Für eine weitere Arbeit wäre die Sichtweise von Paaren, die in einer «erzwungenen» Fernbeziehung stehen, die durch äussere Umstände nicht anderes gelebt werden kann, im Vergleich zu Paaren, die diese Entscheidung selbst gewählt haben, sehr spannend zu studieren.

Eine weitere grosse Schwierigkeit wird die Begriffsbedeutung im Bereich der Cybersexualität sein. Nach Döring ist Cybersex ein zeitgleiches Geschehen und bei allen Beteiligten eine Erregung erkenntlich (Döring, 2010; Döring, 2008; Merk, 2014; Dekker, 2012). In vielen anderen Literaturrecherchen sowie Studien wird die Cybersexualität als Sammelbegriff der Internetsexualität zusammengeführt, und somit ist von aussen keine klare Trennung mehr sichtbar (Döring 2008; Hill 2011; Merk et al., 2014). Im Bewusstsein dessen werden die Studien unter dem Sammelbegriff Internetsexualität zusammengefasst und bei Möglichkeit der Differenzierung klar deklariert (Döring, 2012; Merk et al., 2014). Weiter wird auch der Sammelbegriff Fernbeziehung darunter LAT und LDR so weit wie möglich differenziert betrachtet und deklariert.

1.3 Ziel der Arbeit

Das Ziel der Arbeit ist es, die Cybersexualität im aktuellen Zeitalter der fortschreitenden Informatiktechnologie und der weltweiten Coronapandemie im Kontext sexuell gelebter Fernbeziehungen genauer zu betrachten, Chancen und Risiken zu erkennen und daraus Rückschlüsse zu ziehen. Ein weiteres Ziel ist es, mithilfe von leitfadengeführten Interviews eine aktuelle Sicht der Betroffenen zu erfassen und Rückschlüsse auf die Aktualität der Nutzung zu ziehen. Dabei liegt der Fokus in den Fernbeziehungen, die sich sexuell nahe

sein wollen. Nur am Rande werden die Auswirkungen auf die Form, ob frei gewählt oder nicht, einer Fernbeziehung betrachtet, da es sonst den vorgegeben zeitlichen Rahmen sprengen würde. Ausserdem möchte ich sexualtherapeutische Elemente für die therapeutische Arbeit mit Paaren, die eine Fernbeziehung pflegen im Bereich der Cybersexualität, streifen.

1.4 Forschungsstand zum Thema Cybersexualität und Fernbeziehungen

Cybersexualität ist in der Sexualität kein rares Thema mehr, das zeigt sogar bereits die Google Suchtrefferquote, die sich im achtstelligen Bereich bewegt (Hill, 2011; Arenas, 2021). Ausserdem hat Nicola Döring sich sehr detailliert mit Internetsexualität und im engeren Sinne mit der Cybersexualität auseinandergesetzt und zur Begriffsdefinition beigetragen (Döring, 2010; Hill, 2011). Nach aktuellem Stand nach Döring ist Cybersexualität eine sexuell motivierte Handlung mit einer computervermittelten Interaktion, die eine wechselseitige Interaktion zwischen mindestens zwei Menschen ist und deren Nutzung zeitgleich stattfindet und ein Gegenüber verlangt (Döring, 2008; Döring, 2010). Es besteht eine offene, sexuell motivierte Erregung, während sich die Beteiligten Botschaften übermitteln (Merk, et al., 2014). Cybersexualität wird von allen Geschlechtern genutzt, von der Adoleszenz her bis zum mittleren und hohen Alter. Studien haben gezeigt, dass die Personen heterosexueller und homosexueller Orientierung Cybersexualität nutzen und auch Personen in Paarbeziehungen sexybern (Merk et al., 2014; Dannecker 2007; Dannecker 2017; Eichenberg & Blokus 2010). Die Vorteile der Nutzung der Cybersexualität wurden dank Forschungsergebnissen von Döring und Dannecker erkenntlich, sie beschreiben die Fähigkeiten, die sexuelle Erregung zu spüren, zu steigern und Verführungskompetenzen zu trainieren (Dannecker, 2017; Döring, 2008; Döring, 2010). Trotz positiven Erkenntnissen ist die negative Besetzung der Internetsexualität und sogar die der Pathologisierung weit verbreitet. Auch zu erwarten ist es, dass die Internutzung zunimmt (Hill, 2011) und dementsprechend ebenfalls die Cybersexualität (Eichenberg, 2012; Merk et al., 2014; Dannecker, 2007). Diagnostisch ist die Cyberseksucht nicht erfassbar, und es gibt kaum Studien zu den Auswirkungen von übermässigem Sexybern. Sie wird bereits aber zu den Verhaltenssüchten gezählt und ist im statistischen Manual psychischer Störungen ergänzt (Eichenberg, 2012; Hill 2011, Eichenberg & Blokus, 2010).

Bereits haben einige Studien gezeigt, dass Elemente der Cybersexualität Frustration, Einsamkeit und Stress abbauen und gleichzeitig in Fernbeziehungen die emotionale Bindung stärken (Döring, 2009; Döring & Walter, 2020). Obwohl positive Berichte der Nutzung wie sexuelle Erregung, Stressabbau und emotionale Befriedigung in der Cybersexualität angegeben werden, tauchen auch Studien auf, die die Interessensabnahme an der Partnerschaft

zeigen und dass auch sexuelle Funktionsstörungen und depressive Verstimmungen auftreten (Banerjee, Rao Kosagisharaf, & Sathyanarayana, 2021). Spannend ist es nun herauszufinden, wie sich die sexuellen Komponenten in der Nutzung der cybersexuellen Elemente für Paare, die in einer Fernbeziehung leben, verändern und welche Auswirkungen diese auf die Autosexualität der Beteiligten haben. Des Weiteren wäre auch interessant herauszufinden, wie sich bei reger Nutzung von Cybersexualität in Fernbeziehungen die Sexualität beim realen Zusammensein zeigt.

Im Zusammenhang des medialen Diskurses über sexualitätsbezogene Auswirkungen der Coronapandemie sind zwei Tendenzen ersichtlich: Eine sehr sexpositive, wertschätzende Sichtweise auf die Onlinesexualität und zweitens eine starke Sensibilisierung auf sexuelle Selbstbestimmung (Döring & Walter, 2020). Durch die herrschende Coronapandemie sind einige Paare für längere Zeit getrennt worden und konnten aus unterschiedlichen Gründen ihre sexuelle Beziehung nicht gleich weiterführen wie bisher (Wijayanti, 2021). Eine Fernbeziehung wird als Paarbeziehung definiert, wenn beide Personen für einen beträchtlichen Teil der Zeit in verschiedenen Regionen leben, zwei Wohnsitze haben und so oft zueinander reisen, wie sie können und wollen. Stafford ergänzt zu dieser Definition, dass Fernbeziehungspaare trotz aller Umstände eine nahe Verbindung aufrechterhalten möchten (Scherrer, 2021; Holmes & Why 2004; Stafford, Merolla & Castle, 2006). Dazu wird von Peuckert der Begriff bilokale Paarbeziehung eingeführt. Einmal unterscheidet er die *Living-Apart-Together* (LAT) Beziehung für Paare, welche in unterschiedlichen Haushalten leben und mindestens in zwei Stunden erreichbar wären vom Begriff *Long-Distance-Relationship* (LDR), welcher für Paare, die aus beruflichen Gründen voneinander räumlich getrennt leben und mehr als zwei Stunden brauchen für den Weg, gebraucht wird (Peuckert, 2019). Er beschreibt auch, dass Fernbeziehungen zu einer Form der LAT gehören und erkennt, dass in den Studien die Unterscheidung zwischen Paaren mit getrennten Haushalten über eine kleine Distanz und Paaren mit grösserer räumlicher Distanz nicht unterschieden wird. So auch in den amtlichen, in Deutschland empirischen Untersuchungen wie im sozioökonomischen Panel (SOEP), wo die Differenzierung zwischen den zwei Arten der bilokalen Paarbeziehungen nicht getrennt und erfasst ist (Peuckert, 2019). Der Familiensoziologe Norbert Schneider unterscheidet die zwei Grundformen LAT und LDR aufgrund der Freiwilligkeit; die freiwillige Form der Beziehung wäre die LAT, und die erzwungene Form würde bei LDR eher zutreffen (Schneider et al., 2009).

2. Zu den Forschungsfragen und den Leitfragen

Um diesen obengenannten Zielen näher zu kommen, stehen folgende Forschungsfragen im Zentrum:

- Wie wird eine Fernbeziehung sexuell aufrechterhalten?
- Welche Elemente der Cybersexualität werden in den monogamen Fernbeziehungen genutzt, um sich sexuell nah zu sein?

Aus diesen zwei Forschungsfragen ergeben sich folgende zwei Thesen:

- Cybersexualität stärkt die Paarsexualität in monogamen Fernbeziehungen und hält sie aufrecht.
- Sich sexuell in einer monogamen Fernbeziehung nah zu sein ohne körperlichen Kontakt, ist auf längere Zeit eine Illusion und führt zum Verlust der Paarsexualität.

2.1 Zur Abgrenzung und Nachvollziehbarkeit der Arbeit

Wie bereits oben beschrieben, wird der Begriff Cybersexualität so weit wie möglich in den Studien differenziert auseinandergenommen. Falls dies nicht möglich ist, wird der Sammelbegriff Internetsexualität benutzt. Auch die Definitionen von Fernbeziehung sind in der Literatur nicht einheitlich, und es wird in den Studien oft nicht unterschieden, ob LAT oder LDR gemeint sind und es besteht oft keine Nachvollziehbarkeit (Peuckert, 2019; Schneider et al., 2009; Burkhart 2017). Der Forschungsgegenstand bezieht sich klar auf Paare, die in einer festen Fernbeziehung (also LAT und LDR) leben und sich sexuell nah sein wollen. Polyamoröse Verbindungen werden nicht in die Auseinandersetzung miteinbezogen. Geschlecht, Alter und Herkunft spielen keine Rolle. Die befragten Personen sind mindestens zwei Jahre zusammen. Ausserdem stammen die Probanden aus dem deutschsprachigen Raum Schweiz, Österreich und Deutschland. Die Interviewten lebten auch vor der Coronapandemie in einer Fernbeziehung, können aber durch die Massnahmen ihre Sexualität nicht gleich ausleben und sich nicht in den gewohnten Abständen sehen. Ausserdem werden in der Arbeit die männliche und die weibliche Form der Geschlechter gewählt und mit einem Stern* markiert, was noch zusätzlich alle Spektren der Geschlechter umfasst. Dies wird aus Gründen der Lesbarkeit gemacht.

2.2 Zur gewählten Methodenwahl

Im ersten Schritt steht der aktuelle Forschungsstand zu den Themen Cybersexualität, Fernbeziehungen und Intimität in Fernbeziehungen während der Coronapandemie im Zentrum. Dabei werden aktuelle Studien und wissenschaftliche Texte aus den Jahren 2000 bis heute mit wenigen Ausnahmen genutzt, die trotz Erscheinungsjahr eine deutliche Relevanz haben. Der theoretische Teil wird mit einer qualitativen Forschungsmethode ergänzt. Hierbei werden mit vier Personen mittels eines halbstrukturierten Leitfadeninterviews Fragen gestellt und beantwortet, welche mit der Mayring Verfahrensmethode strukturiert und ausgewertet werden. Die Ergebnisse geben und ergänzen den Beitrag zu der Literaturrecherche und ermöglichen eine Thesenüberprüfung.

3. Zum Thema Cybersexualität

Um auf die zwei Forschungsfragen eingehen zu können, wird im folgenden Kapitel auf die Cybersexualität detailliert eingegangen. Die Begriffsbestimmung sowie der aktuelle Forschungsstand dienen dem Verständnis wie auch der Eingrenzung des Forschungsthemas (Dekker, 2012).

3.1 Zur Definition Cybersexualität

Die Cybersexualität gehört zum Sammelbegriff der Internetsexualität, die für die sexualbezogenen Inhalte und Aktivitäten stehen. Nach Döring sind sechs Bereiche der Internetnutzung hinsichtlich sexueller Motivation beschrieben. Dazu gehören die Pornografie, die Sexshops, die Sexarbeit, die Sexualaufklärung, die Sexkontakte und die sexuellen Subkulturen (Döring, 2008). Die Cybersexualität in diesen Bereichen ist kaum abgrenzbar und wird gleichgesetzt mit den Begrifflichkeiten des Onlinesex und des virtuellen Sex (Döring, 2008; Hill, 2011; Dekker, 2012). Nicola Döring beschrieb Cybersexualität als „computervermittelte, zwischenmenschliche Interaktionen, bei denen die beteiligten Personen, offen sexuell motiviert sind, also sexuelle Erregung und sexuelle Befriedigung suchen, während sie einander digitale Botschaften übermitteln (Döring, 2004; Döring, 2008).

3.2 Zum Forschungsüberblick Cybersexualität

1991 hat die Professorin Sherry Turkle, am Massachusetts Institute of Technology (MIT) prophezeit, dass die Technologien unser Handeln und Denken verändern werden, uns erlauben, andere Wege in Beziehungen mit Personen zu betreten und unter anderem auch eine Vielzahl von neuen Formen und Gestaltungen von sexuellen Beziehungen ermöglichen (Turkle, 1999). So widmete auch der Soziologe Günter Burkart in seinem Buch

Soziologie der Paarbeziehungen ein ganzes Kapitel der Partnerschaft im Zusammenhang mit dem Internet, wo er die Veränderungen des in Beziehung treten und die neue Form des Datings beschreibt (Burkhart, 2017). So hat auch Andreas Hill die Internetsexualität als grosses Phänomen dargestellt, unter anderem aufgrund der hohen Trefferquote bei der Google Suchmaschine, die sich beim Begriff Cybersexualität im siebenstelligen Bereich und bei Onlinesex im neunstelligen Bereich bewegt (Hill, 2011; Arenas, 2021). Cybersexualität, wie von Döring beschrieben, ist keine Einzelhandlung einer Person, sondern eine Interaktion mit einer oder mehreren Personen. Ausserdem müssen alle Personen sexuelle Erregung oder Befriedigung haben oder suchen (Dekker, 2009; Foucault, 1993). Bei allen Beteiligten ist die sexuelle Motivation offensichtlich. Das macht den Unterschied aus zum Pornografiekonsum, wo keine Interaktion mit einem Gegenüber stattfindet (Döring, 2003; Dannecker, 2007; Arenas, 2021). Abzugrenzen ist auch, dass keine Interaktion mit einer Maschine entsteht, sondern die Maschine als Vermittlungshilfe dient. Beim Cybersex findet die Interaktion per Onlinevideo statt und ergänzt bei Bedürfnis mit Audio- und Textnachrichten (Hill, 2011). Es entsteht dadurch nicht nur ein virtueller Raum, in der sich die Sexualität bewegt, sondern auch ein persönlicher, erlebter, sexueller Raum. Demzufolge ist eine Trennung von "echter", realer Sexualität und reinster Onlinesexualität nicht mehr passend (Dekker, 2009; Dekker, 2012, Arenas, 2021). Der persönlich erlebte, sexuelle Raum in der Cybersexualität lässt keine klare Abgrenzung zwischen echter und Onlinesexualität zu. Somit ist eine Abhängigkeit des sexuellen Erlebens von der Raumkonstruktion während der cybersexuellen Handlung ersichtlich. Dekkar nimmt den Begriff heterotopische Räume von Foucault in diesem Kontext auf (Foucault, 1993; Dekker 2009). Heterotopien sind Orte im Ort, die in ihrer Weise gesellschaftliche Verhältnisse reflektieren, indem sie die Gesellschaft vertreten, negieren oder umkehren (Foucault, 1993). Beispielsweise wäre ein Gefängnis ein Ort im Ort. Ein Ort in der realen Welt, mit Berührungspunkten an die Aussenwelt, jedoch mit klaren, festen Regeln im Inneren der Gefängnismauern. Die sanktionierten Personen bewegen sich also im Raum des Gefängnisses, leben da, haben aber Schnittstellen und Kontakte mit der realen Welt und pflegen diese und existieren im realen Raum (Foucault, 1993; Arenas, 2021). Die heterotopische Raumkonstellation während des sexuellen Erlebens in der Cybersexualität wird als unproblematisch angesehen, weil es sich um eine Bestärkung des materiellen Körpers und dem fassbaren Ort, an dem der Körper reagiert, handelt. Das heisst, es handelt sich bei den Beteiligten beim Cybersex um ihre eigene Körperwahrnehmung, ihre eigene Erregung und ihr persönliches Erleben. Im utopischen Raum wird das Erleben der realen Person entkoppelt und virtuell getrennt, und somit entspricht dies der Cybersexcharakteristik (Dekker, 2009; Arenas, 2021).

3.2.1 Merkmale der Cybersexualität

Die Voraussetzungen für den Cybersex ist nach Döring der Zugang zum Internet. Daten müssen übermittelt werden und mindestens zwei reale, beteiligte Personen müssen beim Geschehen beteiligt sein. Es sind Interaktionen von Mensch zu Mensch mithilfe von Maschinen, die Beteiligten sind sexuell erregt oder möchten es zumindest werden. Insbesondere muss die sexuelle Motivation offen ersichtlich sein (Döring, 2003; Arenas, 2021). Reines Konsumieren von Pornografie, unabhängig ob Bild oder Video, gehört nicht in den Bereich der Cybersexualität, ausser es ist ein gegenseitiges Zusenden von pornografischen Bildern oder Videos, um sich gegenseitig sexuell zu erregen (Döring, 2003; Döring, 2004; Arenas 2021). Abgeleitet von Hills Spezifikation von Internetsexualität sind folgende Merkmale für die Cybersexualität zu entnehmen (Hill , 2011; Arenas 2021).

Tabelle 1 angelehnt an Andreas Hils Spezifikation Internetsexualität (Hill, 2011)

Spezifikation	Merkmale	Beispiel
Leichte Zugänglichkeit und Erschwinglichkeit	- Günstig - Anonymität möglich - Überall Einklicken möglich	Smartphone (u.a. Apps), Tablet, Laptop, PC
Vielfalt an Material	- Nach Bedürfnissen wählbar	Videos, Text, audiovisuelle Kommunikation
Grenzenloser Markt	- Nach Bedürfnissen/ Vorlieben - Erreichbarkeit auch von Minderheiten	Apps, Foren, Homepages, Chats
Mehr Möglichkeiten in abweichende, gewalttätige Inhalte	- Weniger Sanktionsmöglichkeiten - Einfacher an illegalem Material	Gewaltinhalte
Interaktive Kommunikation	- Gegenseitige Beeinflussung möglich - Zeitgleiches Geschehen möglich	Gemeinsam Selbstbefriedigung, Beeinflussung von Erregung in Chat, Audio- und Bildfunktion
Freie Wahl der Identität	- Freie Bewegung - Ungezwungenheit/ Hemmungsfreier	Namen ändern, frei wählbar, Gesicht verdecken Datenschutz usw.
Räume	- Mischung zwischen persönlichem und virtuellem Raum	Erleben von sexueller Erregung in beiden Räumen

All diese Kriterien setzen einen spezifischen Ablauf für Cybersex voraus, was im folgenden Kapitel genauer beschrieben wird.

3.2.2 Ablauf beim Cybersex

Erstens muss eine ausgedehnte Vorlust bestehen, die mit einer sexuellen Erregung startet und mit einer oder mehreren realen Personen gesteigert wird. Es wird ein Onlinemittel genutzt und die Bedürfnisse mitgeteilt. Beim Sexcybern ist man vom sprachlichen Ausdruck abhängig, um sein Bedürfnis befriedigt zu bekommen und daher wird offener über Wünsche und Bedürfnisse kommuniziert als in der realen Welt, wo mehr Sanktionen zu befürchten sind (Dannecker, Sexualität im Internet, 2007). Das Ziel des Cybersex ist es, ein sexuelles Bedürfnis zu befriedigen (Dannecker, 2017).

3.2.3 Nutzerschaft der Cybersexualität

Zu den Geschlechtern ist bekannt, dass weibliche wie auch männliche Personen den Cybersex nutzen. Die Studien haben mehrheitlich männliche Personen zum Thema befragt. In einer grossen Studie von mehr als 5000 Personen sind auch weibliche Personen mit einem Anteil von 931 Frauen vertreten. In dieser grossen Studie lag die Nutzung des Internets für sexuelle Zwecke bei 88 % der männlichen Befragten und 56 % bei den weiblichen Befragten (Studer, Marmet, Wicki, & Gmel, 2019). Zur Anzahl der Nutzerschaft ist ein breites Spektrum in den Studien festzuhalten. Die Schwierigkeit besteht darin, dass der Begriff Internetsexualität und Cybersexualität nicht klar getrennt oder nicht ersichtlich in den Studien getrennt worden ist. Beispielsweise zeigt die eine Studie eine Cybersexnutzung von fast 80 % an und eine andere wiederum von gerade mal 19 % (Döring, 2010; Albright, 2008; Eichenberg, 2012). Der Altersdurchschnitt beim Cybersex liegt zwischen 25.5 Jahren und 31.5 Jahren, wobei auch ältere Personen die Cybersexualität nutzen (Cooper, Mansson & Daneback et al., 2003; Studer, Marmet & Wicki et al., 2019). So hat eine Studie ergeben, dass Frauen mit über 50 Jahren mehr Interesse haben als Männer im gleichen Alter. Das wird mit der Sanktionsfreiheit der sozialen Rollen begründet, wie der Verlust der Angst vor Stigmatisierung oder der realen Auslebung von Bedürfnissen ohne Risiko (Cooper, Mansson & Daneback et al., 2003; Cooper, Delmonico & Burg, 2000). Die Studie hat ausserdem ausgeführt, dass die Altersgruppen von 50 bis 65-jährigen Männern am wenigsten Interesse an Cybersex haben. Es wird damit begründet, dass diese Generation weniger Erfahrung und Vertrautheit mit Computern und dem Internet im Zusammenhang der sexuellen Motivation haben (Cooper, Mansson & Daneback et al., 2003). Auch wurde durch eine italienische Studie aus dem Jahr 2021 ersichtlich, dass das Wohlbefinden in der Nutzung von Cybersex signifikant in den Geschlechtern unterschiedlich empfunden wird (Ranieri et al., 2021).

3.2.4 Sexuelle Orientierung der Nutzerschaft von Cybersexualität

Es wird in den Studien ersichtlich, dass sowohl heterosexuelle Personen, wie auch homosexuelle Personen den Cybersex nutzen. Bei homosexuellen Männern ist die Wahrscheinlichkeit, Cybersex zu nutzen, höher als bei heterosexuellen Männern. Es wird angenommen, dass es mit der Gewohnheit der Internetnutzung der homosexuellen Männer und der Akzeptanz von sexuellen Aktivitäten im Internet zu tun hat (Cooper, Mansson & Daneback et al., 2003). Auch Angst vor der Stigmatisierung im öffentlichen Raum wird als Grund für die vermehrte Nutzung des Cybersex genannt. So bietet es mehr Schutz vor negativen Folgen (Ross & Kauth , 2002).

Es wurde keine Signifikanz zwischen Cybersex und Beziehungsstatus ersichtlich. Es gibt sowohl Paare, wie auch alleinstehende Personen, die Cybersex nutzen (Cooper , Mansson S, Daneback, Tikkanen , & Ross , 2005). Des Weiteren haben Studien gezeigt, dass Cybersex sowohl als Untreue gedeutet werden kann als auch als Bereicherung in festen Partnerschaften (Cooper, Mansson & Daneback et al., 2003; Hill, 2011; Schneider 2000).

3.2.5 Cybersexnutzer*innen und die realen Sexualkontakte

Die Personen mit Cybersexerfahrungen haben eine höhere Anzahl an Sexualpartnerinnen und Partner* in der realen Welt als jene ohne Cybersexerfahrungen. Auch wird in der Studie erwähnt, dass die Kompatibilität einer Beziehung somit überprüft werden kann, da die sexuellen Vorlieben und Neigungen mehr an Gewichtung erhalten in einer guten Beziehung (Cooper, Mansson & Daneback et al., 2003; Arenas, 2021)

3.2.6 Chancen der Nutzung von Cybersexualität

Der Cybersex bringt unglaublich viel an Möglichkeiten mit sich. Man kann mit einer Person oder gar mit mehreren Personen, alters- und geschlechtsunabhängig, unterschiedlicher Herkunft und Standort in Kontakt treten und sexuell intim werden (Cooper, Mansson & Daneback et al., 2003; Arenas 2021). Die Cybersexualität kann sich auf unterschiedliche Art auf die Nutzerschaft auswirken. Die evidenzbasierte Erforschung wurde nur wenig auf die positiven Auswirkungen von Cybersex gesetzt vielmehr wurde auf die negative Besetzung der Schwerpunkt der Forschung gelegt (Döring, 2008). Ausserdem wurden mehr die Zusammenhänge zwischen sexualbezogener Online-Nutzung und sexuellen Störungen erforscht (Eichenberg & Auersperg, 2013; Hill, 2011).

Eine umfassende Umfrage im Jahr 2012 mit 2002 Befragten gab vielzählige Vorteile in der Nutzung von Cybersex bekannt. Rund 35.6 % der Befragten gab an, dass die leichte Verfügbarkeit und die Möglichkeit der Anonymität, welche bei der Hälfte der Befragten

zustimmte, zu den Vorteilen von Cybersex gehören (Ruckdeschel et al., 2006). Ausserdem zeigt die Umfrage, dass der Schutz vor ungewollten Schwangerschaften sowie sexuell übertragbaren Geschlechtskrankungen ein wichtiger Faktor für die Nutzung darstellt, wie auch bereits Döring beschrieb (Döring, 2008). Eine Korrelation zwischen der Nutzung von Cybersex und dem Risikoverhalten in den realen, sexuellen Begegnungen konnte nicht nachgewiesen werden. Eine mögliche Annäherung darauf gibt eine kleine Studie, die unzureichenden Schutz in realen, sexuellen Begegnungen feststellte (Cooper, Mansson & Daneback et al., 2003). Eine weitere Chance bietet die Cybersexualität sexuellen Minderheiten, indem die Selbstakzeptanz gestärkt wird (Döring, 2008; Ruckdeschel et al., 2006). Für eine bereits bestehende, sexuelle Partnerschaft kann Cybersexualität auch als sehr bereichernd und als sexuelle Erweiterung angesehen werden (Hill, 2011; Dannecker, 2017; Evers-Wölk & Opielka, 2019). Grundsätzlich kann Cybersexualität förderlich und gewinnbringend für die sexuelle Entwicklung einer Person sein (Galatzer- Levy 2012; Hill, 2011).

3.2.7 Gefahren der Nutzung von Cybersexualität

Die Nutzung von Cybersexualität kann unterschiedliche negative Komponenten haben. Beispielsweise wird der Zeitaufwand, den man im Cyberraum verbringt, als sehr hoch gewertet sowie dessen Auswirkungen auf den Alltag (Cooper, Domenico & Burg, 2000; Hill 2011). Bei Personen, die eine exzessive Nutzung von Cybersex betreiben, steigt das Risiko von Isolierung der zwischenmenschlichen, sexuellen Kontakte in der realen Welt oder dass Menschen in ihrer Offlinepartnerschaft unzufrieden werden (Eichenberg, 2012). Auch wird das Risiko von Eheproblemen beschrieben, wenn der Cybersex als Fremdgehen betrachtet wird (Hertlein & Piercy, 2006). Cyberuntreue und exzessiver Pornokonsum zählt zu einem vermehrten Anliegen in sexualtherapeutischen Beratungen (Young, 2006; Eichenberg, 2012).

Zusammenfassend ist die Nutzung von Cybersex zeitaufwändig, weil sie in Echtzeit passiert. Man kann nichts Vorspulen, nichts Überholen, es ist im Hier und Jetzt. Es nimmt mehr Zeit in Anspruch als die restlichen online Aktivitäten wie zum Beispiel das Ansehen von Websites, suchen von sexuellen Informationen oder Kauf von Dienstleistungen (Studer, Marmet, Wicki et al., 2019; Hill, 2011; Merk et al., 2014).

3.2.8 Pathologisierte Cybersexnutzung

Umstritten ist, zu welcher krankheitsbezogenen Kategorie (Zwangsstörungen, Störungen der Impulskontrolle, Sexualpräferenz, Suchterkrankung) die Sexsucht wie auch die Cybersexsucht zugeordnet werden sollen (Eichenberg, 2012; Hill 2011). Die Sexsucht (u.a. Cybersexsucht und Internetsexsucht) zählt nun zu den Verhaltenssüchten und wurde im

statistischen Manual für psychische Störungen (DSM-V) aufgenommen. Zurzeit ist noch ein Äquivalenznachweis von Cybersexsucht fehlend (Eichenberg 2012; Hill 2011).

Grundsätzlich ist ein niedriger Anteil an pathologischer Nutzung von Cybersexualität nachgewiesen, wie eine Studie vom Jahr 2000 mit fast 10000 Teilnehmer*innen gezeigt hat. So wurde gezeigt, dass lediglich 6 % der Beteiligten als Personen mit sexuell süchtigem Verhalten einzustufen sind (Cooper, Domenico, Burg, 2000).

3.2.9 Zwanghafte Cybersexnutzung und Diagnostik von Cybersexsucht

Was die pathologisierende Form des Cybersex betrifft, hat sich die Klinik Master und Johnson mit dem Thema «Compulsive Cybersex» beschäftigt (Schwartz & Sauthern, 2000). Bei mehr als 20 Stunden Cybersex-Nutzung in der Woche, haben die Nutzer*innen nach den Forschungsergebnissen Kindheitstraumata erlebt, insbesondere bei den weiblichen Cybersexsüchtigen wurde sexueller Missbrauch im Kindesalter festgestellt (Schwartz & Sauthern, 2000). Die Art und Weise der Nutzung entscheidet, ob man sich in einer zwanghaften Nutzung respektive in einer pathologisierten Nutzung befindet. Ausserdem haben psychoanalytische Forscher herausgefunden, dass auch Cybersex für die sexuelle Entwicklung förderlich und stärkend sein kann (Blass, 2017; Galatzer- Levy, 2012; Hill, 2011). Es wird betont, dass es noch keine Einigkeit in der Literatur und wissenschaftlichen Studien über die Konzeptualisierung und Benennung von problematischem Cybersex gibt (Wéry & Billieux, 2017).

3.2.10 Die Behandlungsstrategien von Cybersexsucht

Bei einer pathologisierten Form der Nutzung von Cybersexelementen wird ein interdisziplinärer, therapeutischer Ansatz empfohlen (Eichenberg, 2012). Es soll in Einzel-, Paar- und Gruppentherapie mit den Betroffenen gearbeitet werden, so auch mit unterschiedlichen (kognitiv – behavioral, systemisch-oder psychodynamisch) Modellen (Eichenberg & Blokus, 2010).

3.3 Zusammenfassung der Ergebnisse Cybersexualität

Cybersexualität ist kein seltenes Thema in der Sexualität mehr und im Zeitalter der Digitalisierung eröffnet es vielgestaltige Wege, die Sexualität zu verändern (Hill, 2011). Cybersexualität ist eine sexuell motivierte Handlung mit einer computervermittelten Interaktion und gleichzeitig mit wechselseitiger Interaktion zwischen mindestens zwei Menschen (Döring, 2008; Döring, 2017; Döring, 2004). Das Hauptaugenmerk liegt in der offen gelegten sexuellen Erregung, während sich die Beteiligten Botschaften übermitteln (Arenas, 2021; Merk et al., 2014; Döring, 2008). Eine wertvolle Ressource von Cybersexualität ist die Fähigkeit, Vorlust und sexuelle Erregung zu spüren und zu steigern, Bedürfnisse zu kommunizieren und zeitgleich das Geschehene zu erleben und damit in Kontakt zu treten. Ausserdem ist eine Autozentrierung nötig, um seine Bedürfnisse befriedigt zu bekommen. Zeitgleiches Geschehen kann eine Ressource wie auch ein Hindernis sein. Man kann nichts vorspulen oder stoppen und man ist in einer Abhängigkeit von den beteiligten Personen, welche die Handlung mitgestalten (Dannecker, 2017). Cybersexualität wird nicht nur von Männern ausgelebt, sondern auch Frauen nutzen diese Form der Sexualität (Dannecker, 2017; Arenas, 2021). Studien von intersexuellen Personen sind fehlend und können daher nicht berücksichtigt werden. Das Durchschnittsalter der Nutzerschaft liegt zwischen 25.5 Jahren und 31.5 Jahren und wird von homosexuellen sowie auch heterosexuellen Personen und Paaren genutzt (Albright, 2008; Studer, Marmet, Wicki et al., 2019; Cooper, Mansson, Daneback et al., 2003). Für die restlichen sexuellen Orientierungen fehlen repräsentative Studien, um Angaben machen zu können. Sexcybern ist nicht nur für Randgruppen, sondern Ergebnisse haben gezeigt, dass auch Paare die Form als Bereicherung nutzen (Merk, 2014; Dannecker 2007; Eichenberg & Blokus 2010). Für sexuelle Minderheiten bietet die Cybersexualität einen sicheren Raum für sexuelle Exploration (Döring, 2009, Döring 2004). Risikofaktoren, wie eine ungewollte Schwangerschaft oder Ansteckung einer Geschlechterkrankung entstehen durch Cybersexualität nicht (Döring, 2009). Man hat aber festgestellt, dass in der realen Begegnung Risiken von Ansteckung und ungewollten Schwangerschaften bei Cybersexnutzer*innen höher sind als bei Nichtnutzer*innen (Cooper, Mansson, Daneback et al., 2003). Auch kann es bei einer exzessiven Nutzung (mehr als 20 Stunden in der Woche) zu einem pathologischen Verhalten führen (Studer, Marmet, Wicki et al., 2019; Hill, 2011; Cooper, Domenico & Burg, 2000). Generell findet, auch durch die Coronapandemie vorangetrieben, eine Ablehnung einer Pathologisierung der Internetsexualität und der Cybersexualität statt (Rotmüller, 2021; Döring & Walter, 2020). Ausserdem ist eine Cyberseksucht nicht diagnostisch erfassbar, weil aussagekräftige Studien der Auswirkungen und Behandlungsoptionen fehlen (Eichenberg, 2012; Hill, 2011).

4. Zum Begriff Fernbeziehung

Um den Antworten auf die Leitfragen näher zu kommen, wird im nächsten Kapitel ein wissenschaftlicher Überblick zum Thema Fernbeziehung gegeben. Die häufigsten Forschungsarbeiten haben den Fokus auf die Verhaltensweisen und die Aufrechterhaltung von Beziehungen im Kontext der klassischen Beziehungsnorm gesetzt, wobei die Beteiligten sich sehen können von Angesicht zu Angesicht, wenn diese das möchten (Canary & Dainton, 2003). Nach Sahlstein sind Fernbeziehungen immer häufiger in der Gesellschaft vertreten, obwohl sie nicht der klassischen Beziehungsnorm entsprechen (Sahlstein, 2004). Bereits Stafford und Reske haben vor 30 Jahren herausgefunden, dass schon ein Drittel aller College-Beziehungen sich um Fernbeziehungen handeln (Stafford & Reske, 1990). Fernbeziehungen werden immer häufiger geführt, nach den neusten Forschungsergebnissen geben jährlich bis zu einer Million Menschen an, in einer Fernbeziehung zu leben (Canary & Dainton, 2003). Die Globalisierung und Weiterentwicklung der Technologie haben die Nutzung von Formen der Fernbeziehungen gesteigert. Die Art und Weise, wie man eine Fernbeziehung wissenschaftlich definieren und nach welchen Kriterien man sie messen sollte, ist noch nicht klar differenziert, und ebenso besteht Uneinigkeit (Goldsmith & Byers, 2020).

4.1 Definition und Formen der Fernbeziehung

Grundlegend werden zwei Formen der Fernbeziehung unterschieden, die *Long-Distance-Relationship* (abgekürzt LDR) und die *Living-Apart-Together* (abgekürzt LAT) Beziehungen (Neustaedter & Greenberg, 2012; Sahlstein, 2004). In der LDR wird zusätzlich die Einteilung des *Long-Distance-Romantic-Relationship* (abgekürzt LDRR) ausgeführt (Sahlstein, 2004; Baxter & Montgomery, 1996).

Eine kurze und klarere Definition hat Goldsmith und Byers herausgegeben, dass eine Fernbeziehung eine Beziehung ist, in der sich die beteiligten Personen an den meisten Tagen nicht real von Angesicht zu Angesicht sehen können (Goldsmith & Byers, 2020). Als Fernbeziehungspaare gelten Menschen, die in einer festen Partnerschaft leben. Diese Paare leben an verschiedenen Orten in getrennten Haushalten. Wie oben erwähnt sind es nach Goldsmith & Byers Personen, die sich an den meisten Tagen nicht sehen können, diese leben in einer Fernbeziehung. Reuschke erwähnt in ihrem Buch «Multilokales Wohnen» dagegen eine Mindestdistanz von 50 km. Erst ab dieser Entfernung kann die Beziehung zu einer Fernbeziehung gezählt werden (Reuschke, 2010). So beschreibt auch Norbert Schneider, ein Familiensoziologe, die Fernbeziehung als Distanzbeziehung und Peuckert

hingegen begrenzt die Fernbeziehung in der Zeiteinschränkung von zwei Stunden (Schneider, Hartmann & Limmer, 2001; Schneider et al., 2002). So können sich gemäss seiner Aussage LAT-Paare innerhalb von zwei Stunden erreichen, LDR-Paare dagegen brauchen mehr als zwei Stunden dazu. Ebenfalls definiert Peuckert nebst der Zeiteinschränkung für Fernbeziehungspaare auch die zwei Haushalte als Norm (Peuckert, 2019). Bei Scherrer und Hohmes wird lediglich der Anspruch von einer beträchtlichen Zeit angenommen, es müssen zwei Haushalte sein und die Paare müssen in zwei verschiedenen Regionen leben. Was unter beträchtlich zu verstehen ist, wird nicht genauer beschrieben (Hohmes, 2004; Scherrer, 2021; Stafford, 2004).

4.2 Formen der Fernbeziehung

Wie bereits im vorhergehenden Kapitel beschrieben, wird unterschieden zwischen LDR und LAT. Ausserdem wird noch in wenigen Studien die *Long-Distance–Romantic-Relationship* (LDDR) hinzugefügt, obwohl die Abgrenzung zu LDR nicht klar ersichtlich ist (Sahlstein, 2004; Neustaedter & Greenberg, 2012).

4.2.1 *Long-Distance-Relationship (LDR) und Long-Distance-Romantic-Relationship (LDRR)*

Die Begriffe LDR und LDRR sind beide in den wissenschaftlichen Berichten geläufig und werden kaum unterschieden. Sahlstein hat den Begriff LDRR für ihre Studien gebraucht, wohingegen bei Neustaedter und Greenbergs Studien wird nicht zwischen den beiden Begriffen unterschieden (Sahlstein, 2004; Neustaedter & Greenberg, 2012). Grundsätzlich beinhaltet der Begriff LDRR, den Zusatz *romantic*, was demzufolge das Ziel hat, Intimität aufrechtzuerhalten. Obwohl zu sagen ist, dass der Begriff LDR–die Intimität auch nicht ausschliesst (Sahlstein, 2004).

Long-Distance–Relationship (LDR) führen Paare, die eine anhaltende, enge Verbindung mit einem Gegenüber aufrechterhalten wollen und welche aufgrund der geografischen Parameter Einschränkungen der Kommunikationsmöglichkeiten erleben (Stafford, 2004; Stafford, 2010; Neustaedter & Greenberg, 2012). Diese Deklaration lässt zwei Merkmale einer LDR und LDRR festlegen. Erstens wollen die LDR/LDRR-Paare eine enge Beziehung miteinander aufrechterhalten und zweitens unterliegen die betreffenden Paare durch die Entfernung einer Kommunikationseinschränkung.

Ob es weitere Kriterien dafür gibt, ob Personen eine LDR/LDRR führen, ist nicht klar geregelt und es besteht Uneinigkeit darüber (Suwinyattichaporn, Fontana, Shaknitz et al., 2017). In einigen Studien wird die Methode der Selbstdeklaration angewendet, sodass das Individuum selbst entscheidet, ob es sich in einer LDR/LDRR oder in einer geografisch engen

Beziehung, der klassischen Beziehung befindet (Suwinyattichaporn, Fontana, Shaknitz et al. 2017; Dainton & Aylor, 2002). Studien zum LDR/LDRR haben verschiedenste Methoden der Bestimmung des Beziehungsstatus genommen, wie zum Beispiel die des Entfernungsradius der einzelnen Personen, die Anzahl der gemeinsamen Nächte oder sogar die freige-wählte und erzwungene Wahl des LDR als Merkmal (Dainton & Aylor, 2002; Knox Zusman, Daniles et al., 2002; Holmes, 2004; Lydon, Pierce & O`Regan, 1997; Stafford, Merolla, Cas-tle, 2006; Holt & Stone, 1988).

Die romantischen Fernbeziehungen (LDRR) sind in der heutigen globalisierten Welt nach Stafford weit verbreitet und Tatsache ist, dass eine der häufigsten Bevölkerungsschichten der LDRRs Studenten sind (Stafford, Merolla, Castle, 2006). Bereits im Jahre 1994 haben Forschende herausgefunden, dass schon 43.2 % der Studenten*Innen in einer LDRR leben oder darin gelebt haben (Dellmann - Jenkins et al., 1994). Eine Studie mit 2075 Studen-ten*innen vom Jahr 2020 bestätigte diese Annahme, dass Student*innen diese Form der Beziehung nutzen und sie bereits fast von 35 % der befragten Personen gepflegt wird (Beckmeyer, Herbenick & Eastman- Müller, 2021).

4.2.2 Beziehungsform die *Living-Apart-Together* (LAT)

Im Jahr 1980 hat bereits Straver die Beziehungsform LAT klassifiziert. Nach ihrer Einord-nung sind es Paare, die in getrennten Wohnungen leben und eine gemeinsame Partner-schaft pflegen (Straver, 1980). Es ist eine der zwei Grundformen der Fernbeziehungen. Die LAT kann aus unterschiedlichen Gründen geführt werden unabhängig von Alter, Herkunft und wirtschaftlichem Status (Steensig & Westh, 2016). So wird auch die LAT-Form als eine Lebensform, die an Bedeutung gewonnen hat, beschrieben und als die unabhängigste und individualisierteste Form der Paarbeziehung angesehen (Burkhart & Kohli, 1992). Meist wird diese Form der Partnerschaftsführung frei gewählt, dazu aber mehr in den nächsten Kapiteln (Neustaedter & Greenberg, 2012).

4.2.3 Zu den Charakteristika von Fernbeziehungen (LDR, LDRR und LAT)

Reuschke beschreibt, dass die Fernbeziehungspaare meist nicht verheiratete Paare sind und die Personen der Paarbeziehung eine hohe, berufliche Qualifikation aufweisen. Auch ist der Wunsch einer Fernbeziehung nicht frei entstanden respektive keine bewusste Ent-scheidung gewesen, sie wird auch nicht als ideal empfunden von diesen Personen; der Grund ist vielmehr, dass die Betroffenen beruflichen und strukturellen Zwängen unterliegen. So zählen beispielsweise Fernbeziehungen zu den Provisorien und sind

lebenszyklusabhängige Lebensformen (Reuschke, 2010). Eine umfassende Studie (n= 2.007) von Reuschke hat folgende Charakteristika für Fernbeziehungen herausgebracht:

- Berufliche Anforderungen haben die Fernbeziehung «erzwungen» und sind kein Ideal oder keine selbstbestimmte Lebensführung.
- Aus beruflichen Gründen werden oft die Männer zu Shuttles. Als Shuttle hat eine Person einen beruflich genutzten Zweitwohnsitz.
- Shuttles sind gefestigte Arrangements bei den LAT Paaren.
- Es sind hoch qualifizierte, bildungsnahe Paare in der Fernbeziehung.

Reuschke hat noch mehr Charakteristika aufgestellt, die aber in diesem Schwerpunkt der Arbeit keine Relevanz haben (Reuschke, 2010). Nach der Rezension von Knut Petzold in der österreichischen Zeitschrift für Sozialwissenschaften wird die Studie von Reuschke harsch kritisiert, ihre Herangehensweise soll unscharf und nicht nachvollziehbar sein (Petzhold, 2012).

4.3 Forschungsüberblick zum Thema Fernbeziehungen

Durch die Veränderungen der letzten Jahrzehnte im Bereich der Bildung von Partnerschaften, Auflösungen von Beziehungen, unter anderem steigende Scheidungsraten, vielfältigere Beziehungsformen sowohl in den Vereinigten Staaten und Europa haben Sozialwissenschaftler*innen den Blick auf die getrenntlebende Paare und Paare in Fernbeziehungen gelegt (Yucel & Latshaw, 2022; Tai & Baxtor et al., 2014). Aber die LAT spielen immer noch eine untergeordnete Rolle in der empirischen Forschung, da wie bereits erklärt, eine Unschärfe bezüglich Deklaration besteht (Noyon & Kock, 2006). Über LAT-Paare ist bekannt, dass sie langfristige Beziehungsabsichten verfolgen und etwa im europäischen Raum rund 10 % der Paare dieser Beziehungsform entspricht (Duncan, Carter, Phillips et al., 2013). Weiter hat sich ergeben, dass Paare, die in LAT leben, weniger zufrieden sind als zusammenlebende, verheiratete Paare (Strohm et al., 2009). Eine Studie belegt, dass insbesondere die Frauen in einer LAT-Beziehung eine höhere Partnerschaftszufriedenheit angeben (Noyon & Kock, 2006). LATs berichten hingegen über ein geringeres Glücksniveau im Vergleich zu verheirateten Menschen (Noyon & Kock, 2006; Lewin, 2017). Nach einer Studie leben die LAT freiwillig in dieser Form und offenbar, weil es in ihrer Beziehung noch zu früh ist, schon zusammenzuleben. Sie können auch durch äussere Umstände oder Behörden am Zusammenleben gehindert werden. Für die Mehrheit wird LAT als eine Vorstufe des Zusammenlebens angesehen. Eine Minderheit zieht es zwar vor getrennt zu leben und auch zu bleiben, aus Gründen wie beispielsweise Misstrauen oder Unsicherheiten in der

Stabilität der Beziehung (Duncan, Carter, Phillips et al., 2013). Nur eine Minderheit äussert eine positivere Präferenz für LAT als Idealform einer Beziehung und sieht diese als praktisch und erstrebenswert an (Duncan, Carter, Phillips et al., 2013).

Sowohl die LDR-Form als auch die LAT kann freiwillig gewählt werden oder erzwungenermassen entstehen. Dies kann aus unterschiedlichen Gründen geschehen. Beispiele dafür sind die Arbeitssituation der Beteiligten, Karriere und Autonomie Gründe, politischen Krisen, gesundheitlichen Gründe oder aufgrund der geografischen Nähe zur eigenen Familie (Neustaedter & Grennberg, 2012). Auch wird die LDR-Form bei bestimmten Berufen, mit absehbarer Abwesenheitsdauer (Militärdienst, Seeleuten und Profisportler*innen usw.) dazugezählt. Die landesweite Studie aus Österreich hat ergeben, dass 9 % der befragten Personen in einer Fernbeziehung leben und 5 % davon in einer Beziehung sind, in welcher eine Person ausserhalb der Landesgrenze lebt (Geserick & Kaindl, 2022). Diese Studie hat sich insbesondere damit beschäftigt, wie genau sich diese Personen in den Fernbeziehungen während der Coronapandemie verhalten haben und wie fest die Pandemie sie beeinflusst hat (Geserick & Kaindl, 2022).

Dr. Laura Hatzler beschreibt in ihrer Studie, dass die Erfahrung der Erfüllung menschlicher Grundbedürfnisse nach Nähe, Sicherheit und Geborgenheit ein wichtiger Träger für Zufriedenheit in einer Beziehung ist, sie Ressource zur Reduzierung von Stress angesehen wird und somit ein wichtiger präventiver Beziehungsteil während der Pandemie ist (Hatzler, 2021). Daher stellt sich die Frage, ob Nähe und Geborgenheit auch durch Distanz, wie dies bei einer Fernbeziehung besteht, möglich ist. Aus sexualtherapeutischer Sicht, beschreibt Hatzler, spielt die Beziehungsebene eine wichtige Rolle und ist eine wichtige Quelle von Ressourcen zur Stressbewältigung und zur Förderung der mentalen und körperlichen Gesundheit im Zusammenhang mit den Einzelpersonen (Hatzler, 2021).

Im «Deutschen Ärzteblatt» wird die beruflich bedingte Mobilität und die daraus resultierenden Fernbeziehungen (alle Formen eingeschlossen) als überwiegend negativ beschrieben. Darin sollen negative Auswirkungen für Familien, auf die Partnerschaft und überwiegend negativen Konsequenzen für Frauen vorhanden sein. Begründet wird die Aussage damit, dass Frauen oft das Haushalt-und Familienmanagement zugeteilt wird und die Aufgaben mehrheitlich allein bewältigen müssen. Im Artikel wird auch eine Studie erwähnt, die festhält, dass sich in Fernbeziehungen Entfremdung, Misstrauen und Konflikte in die Partnerschaft einschleichen. Weiter wird beschrieben, dass für die Fernbeziehungsbeteiligten positive Auswirkungen im Beruf zutreffender sind als im Bereich der eigenen Familie und Partnerschaft.

Die von Dr. Sonnenmoser im Ärzteblatt beschriebenen, negativen Auswirkungen von Fernbeziehungen auf die Partnerschaft wurden durch die Studie von Viry und Widmer widerlegt (Viry, Widmer & Kaufmann; 2010). Die Studie hat zudem herausgefunden, dass bei sozialem und oder emotionalem Druck (zum Beispiel eine Person will nicht mitziehen), die Beteiligten in einer Beziehung mehr leiden, als wenn die Entscheidung einer LDR oder LAT durch äussere Zwänge, wie beispielweise Arbeitssituation, durch die Pandemie entstand (Steger, 2011).

4.3.1 Gründe für Fernbeziehungen

Nach Dorbritz Studienanalyse handelt es sich bei 29 % aller Fernbeziehungen um eine freiwillige Entscheidung der Partner*Innen, und die restlichen sind durch äussere Umstände erzwungen worden. Bei den Freiwilligen sind dies Gründe der Wahrung der Unabhängigkeit und ungenügender Reife für das Zusammenleben (Dorbritz, 2010; Reuschke, 2010). Bei den, durch äussere Umstände erzwungene, Paarbeziehungen sind es meist berufliche Gründe. 60 % der befragten Frauen und 64 % der befragten Männer geben die eigenen beruflichen Gründe als Motiv für die Fernbeziehung an. Berufliche Gründe der Partner*Innen überwiegen mit 31 % bei den Frauen und 39 % bei den Männern in der Studie. Mit niederprozentigen Auswertungen (von 3-9 %) werden andere Gründe, wie Familie und partnerschaftliche Gründe, angegeben (Peuckert, 2019).

4.3.2 Bewertung der Lebensbereiche in einer Fernbeziehung

Reuschke hat dazu eine umfassende Studie im Jahr 2010 zur Einschätzung der Lebensbereiche erstellt, wobei für diese Arbeit nur die Lebensbereiche Partnerschaft, Familie und Familienplanung sowie Gesundheit (Stress) miteinbezogen werden. Die ausgewählten drei Bereiche belegen über 60 % einer negativen Einschätzung, beim Bereich Gesundheit /Stress sogar über 70 %. Ihre Ergebnisse zeigen eine klare negative Besetzung dieser Bereiche in einer Fernbeziehung und die Studie zieht den Schluss, dass ein Grossteil der befragten Personen die Fernbeziehung nicht als bevorzugte Lebensbeziehungsform darstellt (Reuschke, 2010; Peuckert, 2019).

4.3.3 Vorteile und Nachteile von Fernbeziehungen (inklusive LAT)

In den vorhandenen Studien wird sehr wenig unterschieden, ob sich die Paare in einer LAT oder LDR befinden, daher sind die Ergebnisse auf beide Formen zu beziehen und lassen nur Vermutungen auf die einzelnen Fernbeziehungsformen zu. Es wurde festgestellt, dass Fernbeziehungspaare eine gleichgestellte Lebensform bevorzugen und die Institution Ehe

eher ablehnen als zusammenwohnende Paare (Dorbritz, 2009). Ebenfalls wurde in den Studien erkannt, dass Kinderlosigkeit ein hohes Gut in Bereich der Beziehung auf Distanz für Paare ist. Des Weiteren wurde durch die Studie von Schneider (Berufsmobilität und Lebensform) bestätigt, dass zwei Drittel der Befragten die Unabhängigkeit und Verfolgung der eigenen Interessen als einen grossen Vorteil in der Beziehungsform erleben. Dabei wird die gemeinsame Paarzeit intensiver erlebt als im Vergleich zu den klassischen Beziehungen. Über 40 % der befragten Personen gaben an, sich besser und intensiver auf den Beruf fokussieren zu können (Schneider & Hartmann et al., 2001; Schneider & Limmer et al. 2002).

Zu den Nachteilen des LAT und der LDR wurden die mangelnde gemeinsame Zeit, die fehlende Zeit und Pflege für andere Freundschaften und hohe finanzielle Kosten für die Besuche genannt (Schneider & Limmer et al., 2002).

4.3.4 Die Zufriedenheit im Allgemeinen und die sexuelle Zufriedenheit

Vielfältige Studien zur Beziehungszufriedenheit zeigen, dass Personen in LAT und LDR glücklich sind wie auch Personen in anderen Beziehungsformen (Asendorpf, 2008; Schmidt et al. 2006). Dies wird allerdings unter anderem mit einer Studie von über 2000 Deutschen widerlegt, die ergeben hat, dass sich die Fernbeziehung für Paare weniger befriedigend darstellt. Ausserdem empfinden die befragten Personen die Fernbeziehung als weniger verbindlich (Asendorpf, 2006). In Bezug auf die sexuelle Zufriedenheit waren die LAT- und die LDR-Paare (Alterspanne 30 Jahren – 45 Jahren) zufriedener und haben häufigeren Geschlechtsverkehr als zusammenlebende Paare, wobei nicht unterschieden wurde, ob mit anderen Personen die sexuelle Aktivität ausgeübt wurde oder nicht (Peuckert, 2019).

4.3.5 Zukunftsabsichten Absichten der Fernbeziehungspaare

Zu der geringeren Verbindlichkeit bei LAT- und LDR-Paaren im Vergleich zu zusammenlebenden Paaren ergeben Studien unterschiedliche Ergebnisse. So werden Zusammenzugs- und Eheabsichten bei LDR- und LAT-Paaren als nicht von hoher Wertung angesehen (Döring, 2009). In einer Studie wurden die Zukunftsabsichten noch genauer differenziert, wobei unterschieden wurde, ob freiwillige oder eine unfreiwillige Fernbeziehung vorliegt (Dorbritz, 2010; Ruckdeschel et al., 2006; Reuschke, 2010). Bei den freiwillig Entschiedenen bestand zu 28 % keine Absicht, zusammenzuziehen, was im Vergleich zu den unfreiwilligen Fernbeziehungsführenden (5 %) sehr hoch war (Dorbritz 2010). Daraus lässt schliessen, dass bei einem hohen Prozentsatz von unfreiwilligen Fernbeziehungspartner*innen ein Bedürfnis von Zusammenziehen besteht und dadurch eine Verbindlichkeit herrscht. Auch werden nach den Befunden von Reuschke Fernbeziehungen als Übergangslösung angesehen, und

nur ein Drittel möchte die Fernbeziehung als ein langfristiges Modell beibehalten (Reuschke , 2010; Peuckert , 2012).

4.4 Zusammenfassung Forschungsüberblick Fernbeziehungen

Nach den neusten Forschungsergebnissen geben jährlich bis zu einer Million Menschen an, in einer Fernbeziehung zu leben (Canary & Dainton, 2003). Es gibt zwei Hauptformen von Fernbeziehungen: Die *Living-Together-Apart (LAT)* und die *Long-Distance-Relationship (LDR)*. Es gibt noch eine Unterkategorie in den LDR, die *Long-Distance-Romantic-Relationship (LDDR)*, die sich kaum von der LDR unterscheiden lässt. Dabei geht es um die zusätzliche Aufrechterhaltung der Intimität in der Fernbeziehung. Es besteht grundlegend noch keine Einigkeit und Abgrenzung in den Begriffen und es werden folgende Kriterien festgehalten:

Eine Distanz von 50 km oder mehr als zwei Stunden Reisezeit. Man lebt in zwei Haushalten und in zwei unterschiedlichen Regionen, obwohl der Begriff Regionen nicht weiter ausgeführt wurde. Ausserdem können diese zwei Formen der Fernbeziehung frei gewählt sein oder erzwungenermassen aufgrund äusserer Umstände entstanden sein. Charakteristika für Fernbeziehungen sind

- meist aufgrund von erzwungenen, äusseren Umständen entstanden
- mehrheitlich keine Idealform der Beziehung
- Männer, die meist einen Zweitwohnsitz haben aus beruflichen Gründen und zwischendurch nach Hause zur Familie reisen (Shuttles)
- hoch qualifizierte, bildungsnahe Paare in der Fernbeziehung

Die Fernbeziehung steht nach Reuschkes Studie in einer mehrheitlich negativen Besetzung betreffs Zufriedenheit und im Bereich der Gesundheit. Ausserdem werden ebenfalls die Kosten und die Zeit als negativ eingeschätzt. Unabhängigkeit und berufliches Engagement zählen zu den positiven Eigenschaften der Fernbeziehung, aber nur dann, wenn diese Form frei gewählt wurde. Die sexuelle Zufriedenheit der Fernbeziehungspare ist in der Altersgruppe von 30 Jahren bis 45 Jahren sehr zufrieden (Peuckert, 2019). Im Grundsatz werden Fernbeziehungen mit einer Zukunftsaussicht geführt und dienen als Übergang, nur ein Drittel möchte dieses Modell beibehalten (Reuschke, 2010; Peuckert, 2019).

Beziehungen, unabhängig wie sie gelebt werden, wurden während der Coronapandemie stark beeinflusst. So entstandene auch unfreiwillige Fernbeziehungen, und zuvor bestehende Fernbeziehungen mussten den Coronamassnahmen unterliegen (Geserick & Kaindl,

2022; Rotmüller, 2020). Aus den bereits genannten Gründen wird im nächsten Kapitel die Coronapandemie im Blickwinkel von Paarbeziehungen und auch der Cybersexualität miteinbezogen.

4.4.1 Coronapandemie im Kontext von Beziehungen

Die Coronapandemie hatte einen beachtlichen Einfluss auf das Erleben einer Beziehung, die während den Phasen unterschiedlich empfunden wurde (Geserick & Kaindl, 2022). Beispielsweise hatte eine Minderheit in der ersten Phase der Pandemie mit mehr Konflikten zu kämpfen (Zentner, 2020; Rotmüller, 2020). Ausserdem wurde beschrieben, dass es bei einem Viertel der Paare zu mehr Streitigkeiten gekommen ist als üblich (Van Eickels & Zemp, 2020). Besonders bei Paaren, die nicht zusammenleben, sank die allgemeine Beziehungszufriedenheit sowie die sexuelle Zufriedenheit während der Pandemie. Es wurde ebenfalls festgestellt, dass die Beziehungen bei Paaren, die auch vor der Beziehung viel Zeit miteinander verbrachten und auch über eine sichere Bindung verfügten, eine höhere Zufriedenheit aufwiesen im Vergleich zu den Paaren, die auch bereits eine unsichere Paarbeziehung geführt hatten (Zentner, 2020). Als negative Einflussfaktoren auf die Partnerschaftszufriedenheit während der Pandemie wurden die beruflichen Unsicherheiten, Existenzängste, Gewalt, Kontaktbeschränkungen und noch andere Gründe genannt. Rotmüllers Studie hat gezeigt, dass 9 % der befragten Paare in der Paarbeziehung während der Coronapandemie physische und psychische Gewalt, Kontrolle und Beschimpfungen erlebt haben (Lenz et al., 2022; Rotmüller, 2021).

Eine Studie hat sich mit der Frage beschäftigt, welche Bedeutung die Pandemie für Paare hatte. Diese zeigte deutlich, dass sich die Pandemie bei fast der Hälfte (47.4 %) der Befragten positiv auf die Beziehung auswirkte, jedoch wird diese Beschreibung mit mehr gemeinsamer Zeit und Bestätigung der Beziehung erklärt. Bei fast 30 % der Befragten wiederum hatte die Pandemie aber eine negative Wirkung auf ihre Beziehung, weil sich die Paare zu nah waren (Geserick & Kaindl, 2022). Nun stellt sich die Frage, welche Rückschlüsse sich auf Fernbeziehungspaare ziehen lassen.

5. Sexualität und Corona

In einer Studie von Nicola Döring und Roberto Walter wurden die sexualbezogenen Veränderungen medialer Narrative des Frühlings 2020 durch die Covidpandemie herausgearbeitet. Im medialen Diskurs wurden Schwerpunkte thematisiert wie Probleme sexualisierter Gewalt, Zugang zu Schwangerschaftsabbrüchen, Arbeitsbedingungen im Sexarbeitsgewerbe sowie Möglichkeiten der Hilfsangebote. Auch wurde festgestellt, dass über die positiven Zugänge zu Autosexualität und Paarsexualität durch Hilfsmittel wie Sexspielzeuge und Pornos medial öffentlich mehr diskutiert wurde als vor der Pandemie und zudem öffentlich weniger kritisch (Döring & Walter 2020). Grundsätzlich ergaben sich im medialen Diskurs der Coronapandemie zwei Hauptneigungen: Erstens eine sehr starke Sensibilisierung für bestimmte Begrenzungen der sexuellen und reproduktiven Selbstbestimmung und zweitens eine sehr positive Haltung gegenüber Sexualität, der Autosexualität sowie dem Onlinesex, was vorher eher negativ bewertet wurde (Hill 2011; Döring, Walter, 2020).

Was explizit in der Auswertung der Studie zum Vorschein kam, war die Auslassung im medialen Diskurs der langfristigen Folgen wie beispielsweise sozialer Distanz, fehlendem Körperkontakt oder die vermehrte, Online-Belästigung (Döring, Walter 2020).

5.1 Die Auswirkungen der Coronapandemie auf die Intimität und Sexualität

Eine grosse Studie aus dem Raum Österreich und Deutschland mit insgesamt 4706 Personen im Durchschnittsalter von 35 Jahren wurde zum Thema Sexualität und Corona durchgeführt. Wobei 58 % der Befragten eine feste Beziehung mit einem Gegenüber führen. Es wurde festgestellt, dass insgesamt bei zwei Drittel der befragten Personen das sexuelle Begehren zunahm, aber nicht nur aus sexueller Motivation heraus, sondern auch andere Gründe (Ablenkung, Langeweile usw.). Bei festen Partnerschaften (bei verbindlichen Liebespaaren) hat sich das Begehren nicht signifikant verändert, dennoch gaben 5 % mehr (vor der Pandemie waren es nur 3 %) Personen an, dass sie Unlust verspüren. Wiederum gaben befragte Personen der gleichen Studie an, dass sie zu 66 % zufrieden sind mit der körperlichen Nähe und Berührung in verbindlichen Paarbeziehungen. Aber es besteht sexuelle Unzufriedenheit bei 32 % in verbindlichen Partnerschaften und fast zur Hälfte bei unverbindlichen, sexuellen Kontakten während der Pandemie. Als Ursache für die Unzufriedenheit wurden Stress als Libidoverlust angegeben. Der Grund, Kinder in einem Haushalt zu betreuen, führte zu Stress und mangelnder Möglichkeit an Intimität und Sexualität. Dieser Punkt wird auch in anderen Studien als lustsenkender Faktor benannt (Rothmüller, 2021; Huebener et al., 2020).

Spannend ist die Angabe, dass 91 % der befragten Personen (n= 4.672) neue sexuelle Praktiken ausprobiert haben. Grundsätzlich wurden während der Pandemie folgende sexuelle Praktiken geführt:

- Masturbation (zu 73 %)
- Anschauen von Pornos (zu 43 %)
- Austausch von sexuellen Fantasien (zu 36 %)
- Lesen über Sexualität und Liebe (29 %)
- Sexuelle Nachrichten (28 %) gesendet und Nacktfotos (15 %) versandt
- Mit einer Person gemeinsam masturbiert (bei 18 %)
- Sexuelle Fantasien umgesetzt (14 %)
- Sexuelle Gespräche via Telefon geführt (10 %) usw.

Zusammengefasst weisen die Ergebnisse der umfassenden Rothmüller-Studie darauf hin, dass die physische Distanzierung durch die Pandemie zu Veränderungen sozialer Beziehungen geführt, aber zugleich zu einer Erweiterung der sexuellen Praktiken bewirkt hat (Rothmüller, 2021)

Bezüglich Intimität und Sexualität hat eine weitere Studie keine klare Tendenz gegeben, sondern viel mehr ein breites Spektrum gezeigt von gar keiner Intimität bis hin zu viel mehr gemeinsamer Sexualität und Intimität (Geserick & Kaindl, 2022). So hat eine Studie aus Italien gezeigt, dass das Problem nicht an der mangelnden sexuellen Lust während der Pandemie liegt, sondern vielmehr an der fehlenden Privatsphäre, sobald die Kinder im gleichen Haushalt viel mehr anwesend sind (Oberhofer, 2020). Ebenso zeigt eine weitere Studie aus Polen eine Abnahme des sexuellen Verlangens und der Häufigkeit partnerschaftlicher, sexueller Aktivitäten während der Pandemie, nennt dafür aber auch Gründe der mangelnden Privatsphäre und fehlenden externen Kinderbetreuung (Hatzler, 2021). Eine Studie aus Deutschland hat zudem aufgezeigt, dass nicht nur im Alltag während der Pandemie eine Abnahme von körperlichen Kontakten stattfand, sondern auch von genitalen Kontakten in einer Partnerschaft (Hatzler, 2021).

Eine Studie von Döring und Walter zeigte differenzierter, dass sich zwei starke Tendenzen in der Öffentlichkeit bezüglich Sexualität während der Pandemie herauskristallisierten. Auf der einen Seite eine sehr positive Besetzung, eine Würdigung der Solosexualität und Onlinesexualität, auf der anderen eine starke Sensibilisierung auf bestimmte Einschränkungen der sexuellen Selbstbestimmung (Döring & Walter, 2020). Wie bereits Döring und Walter bestätigte Hatzler in ihrem Bericht, dass die zunehmende Nutzung technologiebasierter,

sexueller Praktiken und digitalen Angeboten (z. B. Verwendung von Sexspielzeug, Sexting, Cybersex) einen vermehrten Raum während der Pandemie einnahmen (Hatzler, 2021; Döring & Walter, 2020). Auch eine aktuelle Studie aus der ersten Phase der Pandemie im April 2020 mit 1985 Erwachsenen hat gezeigt, dass Paare, die im gleichen Haushalt leben und während der Coronamassnahmen auch zusammen «eingeschlossen» waren, über eine Qualitätsverbesserung ihres Sexuallebens sowie ihres emotionalen Erlebens berichten. Allerdings waren trotz dieser positiven Rückmeldung des Zusammenlebens während der Pandemie waren die Stressfaktoren Betreuung Kinder und die Neuorganisation von Arbeit und Familie stets feststellbar (Glowacz et al. 2022). Mehrere Studien haben bestätigt, dass die bedeutsam häufigere Beeinträchtigung der mentalen Gesundheit, der sexuellen Funktion und der Beziehungszufriedenheit vorkamen, bei nicht sexueller Aktivität während der Pandemie (Mollaioli et al. 2021; Hatzler, 2021).

Zusammenfassend kann man anhand von Studien feststellen, dass für Menschen mit und ohne Partnerschaft die Coronapandemie einen Einfluss auf ihr sexuelles Verhalten hatte und dass Sexualität ein wichtiger Aspekt der ganzheitlichen Gesundheit ist. Sexuelle Partnerschaften sind eine mögliche Ressource im Umgang mit Stressfaktoren in der aktuellen Pandemie und der damit einhergehenden Beschränkung sozialer Kontakte. Auch spielen die räumlichen Verhältnisse und die im gleichen Haushalt lebenden Kinder eine grosse Rolle in Bezug auf die Sexualität und Intimität und zählen zu Stressoren. Um kausale Zusammenhänge zwischen Sexualität als Ressource und deren Einfluss auf die mentale sowie körperlich Gesundheit herauszufinden, braucht es mehr konkrete Studien dazu (Hatzler, 2021; Döring & Walter, 2020; Lehmler et al., 2020). Auf Basis der aktuellen Datenlage können noch keine Rückschlüsse auf kausale Zusammenhänge gezogen werden.

5.1.1 Coronapandemie und Cybersexualität

Wie bereits in der umfangreichen Rothmüller-Studie festgehalten werden cybersexuelle Elemente während der Pandemie gebraucht und genutzt, wie beispielsweise das gemeinsame Masturbieren, sexuell motivierte Nachrichten für die gegenseitige Erregung und oder die gemeinsame Umsetzung der sexuellen Fantasien (Rothmüller, 2021; Rothmüller 2021). Sichtbar wurde mit der Studie auch, dass sexuelle Minderheiten (homo-, bisexuelle und queere befragte Personen) ihre Sexualität digital (aus)leben. Um Cybersex geniessen zu können, werden meist Sicherheitsvorkehrungen getroffen wie beispielsweise die der Anonymität und die des Datenschutzes. Ein Teil der Teilnehmer*innen führte sexuelle Handlungen via Videocall aus, andere nahmen sexuelle Handlungen für eine andere Person auf, um sich sexuell zu erregen usw. (Rothmüller & Wiesböck, 2021; Rothmüller 2021).

5.2 Formen der Gestaltung der Sexualität in Fernbeziehungen

Die Coronapandemie hat drei Tendenzen in Bezug auf bestehende Fernbeziehungen gezeigt. Erstens hat die Coronapandemie dazu geführt, dass Fernbeziehungspaare sich auf unbestimmte Zeit nicht wie gewohnt sehen konnten, weil die Corona-Bestimmungen von Land zu Land unterschiedlich gehandhabt wurden. Zweitens gab es auch Fernbeziehungspaare, die durch die Pandemie neuen Arbeitssituationen (Homeoffice Arrangements, Kurzarbeit, eingeschränkte Dienstreisetätigkeit usw.) entgegenstanden und somit plötzlich mehr Zeit als Paar haben. Die dritte Tendenz war, dass Betroffene in einer Partnerschaft, die zu den Hochrisikogruppen gehörten und den Partner deshalb nicht treffen durften, dadurch in eine Fernbeziehung landeten (Geserick & Kaindl, 2022). Auch Personen, die bereits vor der Coronapandemie in einer Fernbeziehung lebten, hatten mehr Trennungsgedanken als vor der Pandemie (Geserick & Kaindl, 2022). Andererseits sprach die Studie auch vermehrt von Trennungsgedanken und Trennungen bei Paaren, die durch die Corona in eine Fernbeziehung gelangt sind. Dazu äusserten sich diese Trennungsgedanken auch bei zunehmender Relevanz von Partnerschaft für Einzelpersonen. Fast 70 % der befragten Paare gaben an, dass Familie und Partnerschaft der wichtigste Lebensbereich während der Coronapandemie im Zuhause und im Erleben waren. Bezogen auf Fernbeziehungspaare kann das bedeuten, dass sie sich in diesem Bereich nicht so gestützt fühlten, wie sie es gerne gehabt hätten (Goldsmith & Byers, 2020). Die ÖIF-Erhebung hat gezeigt, dass sich Fernbeziehungspaare zu 23.6 % als schwere Belastungsgruppe in der Pandemie ansahen. Somit kann davon ausgegangen werden, dass zu fast 73 % der Befragten in Fernbeziehungen die Pandemie nicht schwerer empfanden als beispielweise Jugendliche und Alleinerziehende (Goldsmith & Byers, 2020).

Grundsätzlich hat die Coronapandemie die zwischenmenschlichen Sexkontakte auf Distanz gefördert, indem vermehrt Telefon- und Onlinesex genutzt wurde. Onlinesex ist unter anderem auch als Cybersex, virtueller Sex, Camsex, Chatsex und Sexting zu verstehen, und diese sind durch die Kontaktverbote und Bestimmungen während der Coronapandemie zu vermehrter Nutzung gekommen (Döring & Walter, 2020). Daher wurde diesem von politischer Seite und von verschiedenen Organisationen wie beispielweise dem Bundesamt für Gesundheit und Aufklärung, Aidshilfe usw. eine positive Bewertung und Förderung des Onlinesex zugesprochen (Döring & Walter, 2020).

5.2.1 Wirkung der räumlichen Distanz auf die partnerschaftliche Sexualität

Durch die breite Smartphone-Nutzung können Liebespaare in der Fernkommunikation (Videoanrufe, Sprachanrufe, Textnachrichten) gestärkt werden, dieses Phänomen zeigte auch

eine Studie aus dem Jahr 2021. Daraus hervor geht, dass Fernbeziehungspaare viel mehr Videochats und cybersexuelle Elemente nutzen als Paare, die sich geografisch nahe sind. Die hohe Nutzung der Elemente sorgte für eine höhere Beziehungszufriedenheit bei Fernbeziehungspaaren, aber nicht bei geografisch nahen Paaren. Nur bei Sprachmitteilungen war bei geografisch nahen Paaren eine höhere Zufriedenheit ersichtlich als bei Fernbeziehungspaaren (Hotzman et al., 2021). Bereits im Jahr 2015 bestätigte eine Dissertation die Annahme, dass die vermehrte Nutzung der Technologie in Fernbeziehungen die sexuelle Zufriedenheit positiv begünstige. Diese Studie hatte sich vor allem mit dem Bindungsstil, der Nutzung der Technologie und der sexuellen Zufriedenheit von Fernbeziehungspaaren im Vergleich zu Paaren, die geografisch sehr nahe leben, befasst. Die Studie hat festgestellt, dass sexuelle Zufriedenheit bei Fernbeziehungspaaren signifikant bei Nutzung von Videochats (also einem Cyberelement) steigt, aber auch dass die Nutzung von Telefonie und E-Mail-Kontakt sich positiv auf die Beziehungszufriedenheit auswirkt. Zudem wurde festgestellt, dass unterschiedlichen Bindungstypen (sicher bis hin zu unsicheren) keine Unterschiede aufweisen im Umfang der Nutzung der Cyberelemente. Allerdings gaben die sicher Verbundenen eine höhere Telefonnutzung an, wohingegen die ängstlichen und besorgten Bindungstypen eine höhere E-Mail-Nutzung aussagten (Bloom, 2015). Eine weitere Studie hat ebenfalls die Kommunikationswege der Fernbeziehungspartner untersucht und festgestellt, dass die Paare, die eine persönliche Interaktion mit Technologie erschaffen, eine grössere Beziehungszufriedenheit haben als Paare, die keine technologischen Mittel nutzen (Dainton & Aylor, 2002).

5.2.2 Wirkung der räumlichen Distanz auf die Sexualität von einzelnen Personen

Die Solosexualität, vor allem die Masturbation, ist während der Pandemie öffentlich als ein wichtiges Instrument der Stressreduzierung, zu mehr Zufriedenheit als Ersatz für Partnersex usw. angepriesen worden (Döring & Walter, 2020). So haben nach einer Studie vom Sextoy Hersteller We-Vibe von 1200 befragten Personen 73 % der getrenntlebenden Paare angegeben, mehr Lust auf die Solosexualität zu haben (Döring & Walter, 2020). Wiederrum zeigen weitere Studien einen Rückgang der Masturbationsfrequenz an (Hatzler, 2021; Lehmiller et al., 2020). Auch bestätigte die grosse Studie (n: 4381) von Rothmüller, dass Masturbation eine wichtige sexuelle Praktik bei Distanz ist (Rothmülle & Wiesböck, 2021; Rothmüller, 2021).

5.3 Zusammenfassung der Ergebnisse über den Einfluss der Coronapandemie auf Fernbeziehungen

Die Coronapandemie hat einen breiten Einfluss auf unsere Beziehungen und hat drei Tendenzen in Bezug auf bestehende und entstandene Fernbeziehungen gezeigt. Erstens: Fernbeziehungspaare, die nicht wissen, wann sie sich sehen werden. Zweitens: Fernbeziehungspaare, die auf einmal mehr Zeit haben und sich mit und im Homeoffice arrangieren müssen. Drittens: Fernbeziehungspaare, von denen einer der beteiligten Personen zu einer Hochrisikogruppe zählt und deshalb eine Fernbeziehung geführt wird (Geserick & Kaindl, 2022). Die ÖIF-Erhebung hat gezeigt, dass sich Fernbeziehungspaare zu 23.6 % als schwere Belastungsgruppe in der Pandemie ansehen (Goldsmith & Bayers, 2020). So hatten Paare mehr Streit als üblich und die sexuelle Zufriedenheit sowie die allgemeine Beziehungszufriedenheit sanken (Van Eickels & Zemp, 2020). Die Gründe sind berufliche Unsicherheiten, Existenzängste, Gewalt und Kontaktbeschränkungen. Wiederum beschreibt eine andere Studie, dass fast die Hälfte der befragten Personen, durch die Pandemie entstandene gemeinsame Zeit sehr schätzten und als positiv erlebten. Die andere Hälfte berichtete von einer negativen Auswirkung der auf einmal entstandenen Nähe und Zeit (Geserick & Kaindl, 2022). Ausserdem wurde die Sexualität als eine Ressource angesehen im Umgang mit Stressfaktoren in der aktuellen Pandemie und der damit einhergehenden Beschränkung sozialer Kontakte. Die Auslebung der Sexualität unterlag den räumlichen Parametern, wie beispielsweise der im gleichen Haushalt lebenden Kindern (Hatzler, 2021, Döring & Walter, 2020, Lehmler et al. 2020). Die umfassende Rothmüller-Studie zeigt, dass die physische Distanzierung durch die Pandemie zu Veränderungen sozialer Beziehungen geführt und zugleich eine Erweiterung der sexuellen Praktiken zur Folge hatte (Rothmüller, 2021; Rothmüller & Wiesböck, 2021). Im medialen Diskurs war eine sexpositive Haltung spürbar (Döring, Walter, 2020). Auch die zunehmende Nutzung technologiebasierter sexueller Praktiken und digitaler Angeboten (z. B. Verwendung von Sexspielzeug, Sexting, Cybersex) haben während der Pandemie mehr Raum eingenommen (Hatzler, 2021; Döring & Walter, 2020).

5.4 Zusammenfassung der Cybersexualität in Bezug auf Fernbeziehung

Generell hat die Coronapandemie die zwischenmenschlichen Sexualkontakte auf Distanz gefördert, indem vermehrt Telefon- und Onlinesex genutzt wurde (Döring & Walter, 2020). Cybersexuelle Elemente wie das gemeinsame Masturbieren vor der Kamera, sexuell motivierte Nachrichten für die gegenseitige Erregung usw. wurden während der Pandemie gebraucht und genutzt. Fernbeziehungspaare, die eine persönliche Interaktion mit

Technologie erschaffen, haben eine grössere Beziehungszufriedenheit als Paare, die keine technologischen Mittel nutzen (Dainton & Aylor, 2002). Sichtbar wurde auch mit der Rothmüllers Studie, dass sexuelle Minderheiten (homo-, bisexuelle und queere befragte Personen) ihre Sexualität digital leben und von der Cybersexualität profitieren können (Rothmüller, 2021).

6. Methodik des Forschungsprojektes

6.1 Vorgehen bei der Literaturrecherche

Nach umfangreicher Literaturrecherche von überwiegend englisch- und deutschsprachiger Literatur wurden die Ergebnisse in den ersten zwei Kapiteln der Arbeit genau beschrieben und zusammengefasst. Es wurden für die theoretischen Grundlagen Lehrbücher zu Hilfe gezogen, um einen Gesamtüberblick zu erfassen. Als weitere Literaturrecherche wurden Monografien sowie Studien und Artikel aus Fachzeitschriften gesammelt und ausgewertet. Dabei wurden mehrheitlich Google Scholar, SpringerLink, ScienceDirect und SciFinder für die Recherche genutzt. Die Begriffe wurden mithilfe von *and* und *or* gesucht und mehrheitlich mit englischen Begriffen (cybersex, onlinesex, sexuality during pandemic, long distance relationship, LAT, LDR, Coronapandemie und Intimität etc.) im Suchfeld angegeben, um die Trefferquote zu erhöhen.

6.2 Zur Datenerhebung

Die Daten für diese Masterthesis wurden mittels Befragung erhoben. Diese wurden mithilfe eines halbstrukturierten Leitfadeninterviews geführt, sodass Antworten zum Thema prägnanter erfasst werden konnten. Zudem wurde der Begriff Cybersexualität nach Dörings Definition den Interviewten nicht offen kommuniziert, um die Auffassung und Vorstellungen der befragten Personen erfassen zu können. Der Leitfaden wurde mittels Fragestellungen und Thesen erstellt und auf der Basis des Forschungsgegenstandes. Die Form des halbstrukturierten Leitfadens lässt trotzdem einen Spielraum von Offenheit und Ergänzungen während des Interviews zu (Loosen, 2016).

6.3 Zur Stichprobe

Für die Gewinnung der Interviewteilnehmer*innen wurden die Informationen im Freundes- und Berufskreis gestreut und Personen gesucht. Es haben sich zwei Personen per E-Mail gemeldet, die im körperzentrierten, Beraterischen Berufsfeld arbeiten und zwei aus einem kaufmännischen Berufsumfeld. Eine Person, die sich ebenfalls gemeldet hat, wurde ausgesondert, weil die Person den Kriterien der Studie nicht entsprach. Die restlichen vier Personen kommen aus unterschiedlichen geografischen Orten und sind aus dem deutschsprachigen Raum der Schweiz und Deutschland. Alle Personen wurden im Vorgespräch über die Studie informiert und haben das Informationsschreiben erhalten. Darin sind die Datenschutzbestimmungen sowie die Zwecke der Datenerhebung enthalten und sind sowohl für

die Interviewten wie auch für die Interviewende als rechtliche Sicherheit zu verstehen [Anhang II. Informationsschreiben].

In einem zweiten Schritt wurden die Basisdaten der Probanden*innen schriftlich erfasst, die folgenden Punkte enthielten;

- Alter (Probanden*innen müssen volljährig sein)
- Herkunft/Wohnort (Einordnung in Beziehungsform LAT/LDR)
- Geschlecht (selbstdefiniertes Geschlecht)
- sexuelle Orientierung
- Beziehungsdauer

Die vier Personen sind alle zwischen 37 Jahren und 43 Jahren alt und leben in einer Liebesbeziehung, die als Fernbeziehung gelebt wird. Die Beziehung will bei allen Beteiligten sexuell aufrechterhalten werden.

Tabelle 2 Vorgesprächsinformationen der vier Interviewpersonen

Interviewte Personen	Martin	Flavio	Maria	Emily
Alter	41	43	39	37
Fernbeziehung seit	4 Jahren	3 Jahren	5 Jahren	6 Jahren
Selbstdefiniertes Geschlecht	männlich	männlich	weiblich	weiblich
Sexuelle Orientierung	heterosexuell	heterosexuell	bisexuell	heterosexuell
Geografische Lage der interviewten Person	Schweiz Kanton GR	Schweiz Kanton ZH	Schweiz Kanton BE	Deutschland Berlin
Geografische Lage des Partners	Spanien Katalonien	Deutschland Berlin	Schweiz Kanton SG	Schweiz Kanton NW
Grund der Fernbeziehung	Beruf	Beruf, Kinder	Beruf	Beruf, Kinder

6.4 Zum Untersuchungsablauf der Studie

Zwei Interviews wurden im Beratungsraum der Praxis Arenas Beratung in Bad Ragaz durchgeführt und die restlichen Beratungen online via Zoom. Die Gespräche wurden in Absprache und schriftlicher Zustimmung [Anhang III. Einverständniserklärung] aufgenommen. Die Interviewdauer schwankte zwischen 30 und 80 Minuten, und es wurden schriftliche Notizen gemacht. Die interviewten Personen wurden mit einem von ihnen gewählten Vornamen benannt, um den Datenschutz zu gewährleisten. Im Transkript wurden zudem Informationen geschwärzt, wenn diese Angaben über die Personen Aufschluss geben könnten. Ein Interview musste trotz Vorabklärung abgebrochen werden, zwar befand sich die interviewte Person in einer Fernbeziehung, aber nutzte nicht die Cybersexualität. In einem Nachgespräch mit der betroffenen Person stellte sich heraus, dass die Person einfach neugierig auf das Thema war. Ein Vorgespräch (ca. 30 Minuten) fand jeweils mit den vier Personen statt, um Vorinformationen zu den Beziehungen und Personalien zu notieren.

6.5 Transkription der Interviews

Die Aufnahmen wurden mit einem Audiogerät aufgenommen und auf den Computer transferiert. Die Interviews wurden vom Dialekt in die Schriftsprache transkribiert, ausser bei einer Person, bei welcher das Interview bereits in Schriftsprache geführt wurde. Nach der Transkription wurden die Audioaufnahmen gelöscht. Ausserdem wurden unverständliche Stellen auch als (Unv.) gekennzeichnet und folgender Transkriptionsschlüssel wird gebraucht:

Unv. = Unverständliche Stelle

(...) = lange Pause

(..) = mittellange Pausen

(.) = kurze Pause

↑ = Betonung einer Stelle oder eines Wortes

/ = Wort- und Satzbrüche

() = Lautsprachliche Äusserungen, Hintergrundgeräusche, Störungen

[] = inhaltliche Erklärungen, keine Kontextinformationen u. ä. abschweifende Interviewpassagen

Geschwärzte Stellen stehen für eine Information, die allenfalls Rückschlüsse auf die Personen schliessen können.

6.6 Zur Datenanalyse

Um die Daten analysieren zu können, wurden mithilfe der Mayring-Methodik die Daten strukturiert. Im ersten Schritt wurden die gesammelten Daten der Interviews nach Inhalt und Themenbereich gegliedert und zusammengefasst. Das Ziel war es, durch die systematische Analyse einen Überblick zu erhalten und Kategorien zu bilden. Die Kategorienbildung stellt den zweiten Schritt dar. Folgende acht Kategorien mit aufgeführten Unterkategorien wurden durch die Literaturrecherche und die erhobenen Daten gebildet (Mayring, 2015).

Tabelle 3 Kategoriensystem in Anlehnung nach Mayring

Kategorie	Unterkategorie
1. Gestaltung der Fernbeziehung	- Subjektives Erleben der Fernbeziehung - Form der Fernbeziehung - Freiwillige Wahl oder durch äussere Umstände erzwungene Form
2. Gestaltung der Paarsexualität	- Erleben der gemeinsamen Sexualität bei räumlicher Trennung und vor Ort - Gestaltung der Sexualität - Stellenwert der Paarsexualität
3. Gestaltung Autosexualität (Autoerotik)	- Sexuelles Erleben durch Autoerotik - Stellenwert der Autoerotik
4. Nutzung von cybersexuellen Elementen	- Nutzungsarten der Elemente des Cybersex - Kennen der Elemente
5. Gestaltung der Cybersexualität	- Erleben der Cybersexualität
6. Coronaauswirkungen auf die Paarbeziehung	- Einfluss und Erleben der Pandemie auf die Paarbeziehung im Schwerpunkt Sexualität - Phasen
7. Zufriedenheit gemeinsame Sexualität	- Eigene Einschätzung der sexuellen Zufriedenheit
8. Zufriedenheit Autosexualität	- Eigene Einschätzung der sexuellen Zufriedenheit

Diese sieben Kategorien bilden das Grundgerüst und dienen als Grundlage für den Codierungsleitfaden. Die Codierung des Materials wird in die erstellten Kategorien eingeordnet. Dies wird mit dem computerbasierten Programm MAXQDA gemacht. Der Leitfaden enthält Ankerbeispiele sowie Kodierregeln, die zur Analyse der Daten dient. Unter anderem wird deduktives und induktives Vorgehen für die Codierung genutzt, weil sich bereits durch die Forschungsfragen, die Literaturrecherche und die Datenanalyse Kategorien gebildet haben. Im vierten Schritt wird durch das computerunterstützte MAXQDA-Programm mittels Codierung eine quantifizierende Materialübersicht gegeben. Im letzten Schritt werden bei Bedarf Einzelfälle interpretiert, wobei es bei dieser Datenmenge nicht der Fall ist (Mayring & Fenzl 2019).

Tabelle 4 Übersicht Kategoriensystem angelehnt nach Mayring

Kategorie	Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiele	Kodierregeln
Gestaltung der Fernbeziehung	Subjektives Erleben der Fernbeziehung	In einer Fernbeziehung sind Paare, die in unterschiedlichen Haushalten voneinander getrennt leben. Die Paare sehen sich an den meisten Tagen der Woche nicht und haben einen Mindestabstand von 50 km.	M: «Ich habe wenig Ferient, nur fünf Wochen im Jahr und diese fünf Wochen, die sehen wir uns.» (Martin Pos. 58-60)	Alles, was die Befragten zur Aufrechterhaltung und Gestaltung ihrer Beziehung brauchen.
	Form der Fernbeziehung			
	Freiwillige Wahl oder durch äussere Umstände erzwingene Form			
Gestaltung der Paarsexualität	Erleben der gemeinsamen Sexualität bei räumlicher Trennung und vor Ort	Gestalten der Sexualität umfasst sexuelle Praktiken, sexuell motivierte Handlungen und wird unterschiedlich erlebt und gewertet.	F: «... Ja, Sex war für uns immer relativ wichtig. (Äh), wo wir uns kennengelernt haben (...) und ist es uns nach wie vor (unv.) beschäftigen wir uns oft damit.» (Flavio, Pos. 25)	Alle Faktoren, die ihre gemeinsame Sexualität gestalten.
	Gestaltung der Sexualität			
	Stellenwert der Paarsexualität			
Gestaltung Autosexualität (Autoerotik)	Sexuelles Erleben durch Autoerotik	Werte und Normen haben Einfluss auf die Autosexualität. Sehr individuell in der Gestaltung. Kein Richtig oder Falsch. Es umfasst alle sexuellen Handlungen und Gedanken mit sich selbst.	M: «Also einerseits ist halt die ↑ Selbstbefriedigung die klassische, (äh) mit (...) Sexspielzeug?/ ja» (Martin, Pos. 16-17).	Alle sexuell motivierten Elemente mit sich selbst. Häufigkeit, Dauer, Stellenwert, Motivation, Werte
	Stellenwert der Autoerotik			

Kategorie	Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiele	Kodierregeln
Nutzung von cybersexuellen Elementen	Nutzungsarten der Elemente des Cybersex	Verständnis und Haltung zum Cybersex ist unterschiedlich und breit. Eigene Einstellung dazu ist geprägt von Erfahrungen und Kognitionen.	«Also wir haben via Telefon, SMS, Video Sex gemeinsam gehabt. Das mit dem Video, da wir den DRIVE noch nicht ganz raus».	Haltung, Wissen, Verständnis der Elemente
	Kennen der Elemente: - Zeitgleiches sexuelles Erre-gen - Offen motivierter Sex. Handlung mit einem technischen Gerät mit einer oder mehreren realen Personen		M: „Ja, also ähm / wenn Video, dann gleichzeitig und sonst Fotos, die wir uns zusenden/ kommt immer drauf an, so». (Maria, Pos. 19-34)	Alles, was mit Onlinesex verbunden, was zeitgleich und sexuell motiviert ist
Gestaltung der Cybersexualität	Erleben der Cybersexualität	Die Gestaltung von den Elementen des Cybersex unter dem eigenen Verständnis, was Cybersex ist.	M: «halt, wir wenn wir ähm per Video uns sehen, dann startet jemand mit was hast du an oder fasst dich mal an (...) also also man wird geil». (Martin Pos. 31)	Persönlicher Ablauf und Elemente des Cybersex

Kategorie	Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiele	Kodierregeln
Coronaauswirkungen auf die Partnerschaft	Einfluss und Erleben der Pandemie auf die Partnerschaft mit Schwerpunkt auf die Sexualität	Coronapandemie wurde unterschiedlich erlebt und hatte einen Einfluss auf die Beziehung.	F: «(Unv.) mühsam gewesen, eben, wenn du nicht wusstest, wann kann ich das nächste Mal- gibt es einen Flug? Ist die Grenze zu? Wie viele Formulare brauche ich? Brauche ich jetzt drei Tests oder zwei Tests? Oder wie lange muss er gültig sein und so».	Persönliches Erleben vom Anfang, Mitte und Ende der Pandemie. Wichtige Erkenntnisse
	Phasen		(Flavio Pos. 69)	
Zufriedenheit gemeinsame Sexualität	Eigene Einschätzung der sexuellen Zufriedenheit	Sexuelle Zufriedenheit ist individuell und nicht von aussen messbar. Es ist nichts Statisches. Es umfasst das persönliche sexuelle Wohlbefinden mit dem Genüger.	M: «...ich würde sagen zwischen 4.5-5». ^{FSEP} «Ja also, wenn wir uns täglich / also sehen könnten, wäre das vielleicht auch anders.» ^{FSEP} «Also dann wäre die Wertung höher also 4.5 oder wie meinen Sie das?» ^{FSEP} M: «hm ja also ähm/ ich glaube ja, weil auf Dauer ist es halt nicht dasselbe».	Begründungen, Werte und Normen, eigenes Wohlbefinden, wichtige Erkenntnisse
	Skala von 1 – 7: 1 = nicht zufrieden 7 = sehr zufrieden			
			(Maria, Pos. 80-85)	

Kategorie	Unterkategorie	Definition	Ankerbeispiele	Kodierregeln
Zufriedenheit Autosexualität	Eigene Einschätzung der sexuellen Zufriedenheit	Sexuelle Zufriedenheit in der Autosexualität ist von aussen nicht messbar und wird individuell wahrgenommen und gewertet.	F. «Ich würde eigentlich beide Male eine 6 geben, Ja, also ich denke es ist keine 7, weil es immer noch mehr Neues, Spass, anders ...Alleine kann ich auch wie ich will, wann ich will, mich befriedigen- von dem her. (Unv.) auch da kann ich noch mehr lernen, was man noch kann, wie man noch kann.» (Flavio, Pos. 89-91)	Begründungen, Werte und Normen, eigenes Wohlbefinden, wichtige Erkenntnisse

6.7 Zum Datenschutz und der Forschungsethik der Studie

Durch das vorgängige Gespräch mit den jeweiligen Interviewten konnte ein Erstkontakt hergestellt und geprüft werden, ob die Situation für die beteiligten Personen stimmt. Zudem war das Setting sehr wichtig, sodass die befragten Personen den Ort selbst wählen konnten, wo das Interview stattfinden würde. Auch wurden die Teilnehmer*innen der Studie über ihre Rechte aufgeklärt und gemeinsam wurde die Einverständniserklärung [Anhang III. Einverständniserklärung] besprochen und von den Befragten unterschrieben. Allfällige Fragen und Unklarheiten konnten geklärt werden. Insbesondere die Nutzung der Aufnahme­daten war für die Teilnehmer*innen von Bedeutung. Deshalb wurden die Audiodateien nach der Transkription direkt gelöscht und in den Transkripten auf Anonymisierung geachtet. Nebst dem Datenschutz wurde auch die Forschungsethik beachtet. Die Interviewten hatten die Möglichkeit, bei Unwohlsein oder sonstigen Gründen die Aufnahme zu stoppen oder abbrechen. Die Teilnahme war freiwillig. Ausserdem sind alle Personen, die teilnehmen, volljährig und nach ihren Angaben bei guter, geistiger Gesundheit. Des Weiteren werden alle Angaben anonymisiert behandelt und verwertet.

7. Zu den Ergebnissen der Studie

Die Ergebnisse der Interviews werden mithilfe der erstellten Kategorien dargestellt. Es werden Stellen aus den Interviews zitiert und oder sinngemäss wiedergegeben. Dabei sind die Informationen zur Person anonym gehalten. Die Abkürzung I. steht für die Fragestellerin und die jeweiligen anderen Buchstaben (M. = Martin oder Maria, F. = Flavio, E. = Emily) stehen für die Interviewten.

Die kompletten Interviews sind auf dem Speichergerät im Anhang [VI. vier Interviews] zu finden und codierte Stellen der Transkripte sind ebenfalls im Anhang [V. Liste der Codierungssysteme] einlesbar. Eckiger Klammer [] sind Textstellen, die sehr ausführend sind und nichts mit dem Thema der Arbeit zu tun haben.

7.1 Gestaltung und Erleben der Fernbeziehungen

Die Fernbeziehungen werden von allen befragten Personen unterschiedlich erlebt und gestaltet. Alle Befragten haben schon zu Beginn ihrer Beziehung an eine Fernbeziehung geführt. Die Gründe sind mehrheitlich beruflich sowie auch familienbedingt, hauptsächlich wegen den eigenen Kindern. Die Hälfte der Befragten haben eigene Kinder und leben getrennt von dem jeweiligen Elternteil.

So werden meist technische Mittel für die Gestaltung der Beziehung genutzt. Dies reicht von Telefonaten, Nachrichten und Fotos senden bis hin zu versenden von Sprachmitteilungen und Videounterhaltungen. Die befragten Personen haben täglichen Kontakt mit ihren jeweiligen Partnern und schreiben meist Textnachrichten und senden sich Audionachrichten. Weiter wird beschrieben, dass die Audionachricht einfach in den Alltag zu integrieren ist und einfach zu erstellen ist. So auch Flavio:

F:« ... Oder auch schriftlich- wir skypen oder zoomen sehr wenig, (ähm), sondern viel schreiben, weil es sich einfacher im Alltag integrieren lässt.» (Flavio, Pos, 51)

Auch versuchen die Befragten so oft wie möglich, ihre jeweiligen Partner*Innen zu sehen, also real vor Ort. Das Sehen fand im Alltag via Videotelefonie sehr häufig von den Befragten statt und Sprachtelefonie eher selten. Für die realen Begegnungen vor Ort war die Coronapandemie einschneidend. Vor der Pandemie schwanken die realen Besuche von einmal im Monat bis hin zu nur in den Ferien. Dies ist beispielsweise bei Martin der Fall, der seine Partnerin nur in seinen Ferienwochen vor Ort sehen kann oder an verlängerten Feiertagen, womit er dem klassischen LDR entspricht.

I: «Dann sehen Sie sich ja ab und zu, wievielmals sehen Sie sich im Jahr?» M: «Ich habe wenig Ferien[↑], nur fünf Wochen im Jahr und diese fünf Wochen, die sehen wir uns.» (Martin, Pos. 58-60)

Bei Maria handelt sich um eine LAT, wobei die Kriterien von LAT und LDR, wie bereits im Kapitel 4 Fernbeziehungen erwähnt, schwer abzugrenzen sind. Maria und ihr Partner leben beide in der Schweiz, in unterschiedlichen Kantonen und haben aus beruflichen Gründen wenig Zeit füreinander. Auch erwähnte Maria im Vorgespräch, dass sie immer unabhängig bleiben will und diese Form der Beziehung auch schätze.

Ausserdem haben alle befragten Personen eine gemeinsame Zukunftsabsicht, sie möchten weiterhin zusammenbleiben. So auch bei Martin, der noch nicht weiss, wie die Zukunft mit seiner Freundin aussieht, aber dass es eine gemeinsame Zukunft auf jeden Fall hat.

I: «Wie ich herausgehört habe, ist es bei Ihnen nicht sehr absehbar, diese räumliche Trennung, dass sich dies ändern wird.» M: «Nein, aufgrund von ihrem Job und aufgrund von meinem Job, wird das noch eine Weile so bleiben[↑], bis wir uns dann entschieden haben, wo es uns hinschlägt.» (Martin, Pos. 95-99)

Bezieht man diese Aussage auf das Kapitel 4 bis 4.4, wurde nachgewiesen, dass Fernbeziehungspaare sehr verbindlich und als Paar zukunftsorientiert sind. Das wird hier ebenfalls bestätigt und widerlegt Asendorpfs-Studie, der Fernbeziehungen als weniger verbindlich deklariert hatte (Asendorpf, 2008). Dazu berichtet Emily (Pos. 42-43), dass das Modell für sie als Paar passt, insbesondere aufgrund ihrer Lebenssituation mit den eigenen Kindern und dem Beruf, aber auch dass sie bei näher Zusammenziehen gerne die Unabhängigkeit beibehalten und eine eigene Wohnung bevorzugen würde. So würde das Paar vom LDR zu LAT gelangen. LAT-Paare schätzen, wie in der Literatur (Kapitel 4.3.5) beschrieben, die Unabhängigkeit sehr.

7.2 Gestaltung der Paarsexualität

Die Paarsexualität wurde unter zwei Blickwinkeln betrachtet. Einmal von der realen Begegnung und einmal von der Paarsexualität auf Distanz. Bei allen vier Personen wurde ersichtlich, dass die reale Begegnung und der «reale» sexuelle Austausch mit dem Gegenüber durch die Cybersexualität nicht ersetzt werden möchte. So können Bevorzugungen von Cybersex oder Befürchtungen der Entfremdung bei realer Begegnung, wie bereits in der Theorie beschrieben, bei den vier Befragten nicht bestätigt werden. Auch diese Erkenntnis der Interviews kann durch die Theorie bestätigt werden, nämlich dass die Form der

Beziehung nicht als Ideal gilt, sondern bei Möglichkeit die LDR aufgelöst und zu einer Nahbeziehung gewechselt werden möchte (Kapitel 4.3- Kapitel 4.4).

Maria (Pos. 17) beschreibt, dass sie als Paar mehr als dreimal im Monat sexuellen Kontakt via technische Online-Medien und Mitteln (Video, steuerbare Sexspielzeuge) haben und diesen sehr schätzen. Zugleich beschreibt Maria, dass sie das auch macht, damit die Beziehung nicht «einschläft». Maria versucht mit der Cybersexualität oder zumindest mit den Elementen davon, die Beziehung sexuell aufrechtzuerhalten.

M.: «Es ist so (.), wenn er es / also ähm wird, ist das schon toll, aber es geht auch darum, dass es nicht einschläft».... und wenn er in der Sitzung hockt zum Beispiel, dann natürlich, um zu necken und (lacht) und ihn herauszufordern (lacht)». Maria (Pos. 39-41)

Martin beschreibt die Gestaltung der Paarsexualität als ein «sich Lust aufeinander zu machen», indem man sich gegenseitig Bilder, Videos und Textnachrichten sendet. Dadurch entstehen dann die gemeinsamen Videos, die durch das Paar angeleitet werden (Martin, Pos. 27- 29). Die Vorlust und die sexuelle Erregung, wie Martin dies beschrieben hat, sind ein wichtiger Faktor in der Cybersexualität (Döring, 2008). Äquivalent bei Flavio, welcher sagt, um seine Beziehung auch sexuell aufrechtzuerhalten, werden meist Textnachrichten verfasst und Sprachnachrichten gesendet. Zu Anfang der Beziehung waren es viel mehr Bilder und Videos und seit einigen Jahren ist vermehrt die Audionachricht im Einsatz.

F.: «Also ich glaube die wichtigste ist Chat- und Sprachnachricht ↑, (ähm) aktuell. ↓ Eben, und früher haben wir alles gebraucht (äh), ja gut, wahrscheinlich gibt es mehr als ich wüsste = haben wir uns auch Videos geschickt, Bilder voneinander »..Flavio (Pos. 22):

Weiter beschreibt Emily die negativen Seiten einer Fernbeziehung in der gemeinsamen Sexualität. Sie beschreibt implizit, dass auch trotz technischer Hilfsmittel das Erleben der gemeinsamen Sexualität nicht dasselbe ist.

E.: «Dann bist du auch auf dieser Entfernung- das find ich jetzt immer das Schwierigste an dieser Fernbeziehung ist, dass man diese, dieses Verlangen nacheinander nicht in dem Moment befriedigen↑ kann, wenn man sich das wünscht↓». Emily (Pos. 21)

Emily beschreibt die Distanz als Einschränkung in der zeitgleichen Bedürfnisbefriedigung.

7.3 Paarsexualität beim Sehen

Die Paare bevorzugen klar die Sexualität, wenn beide vor Ort sind. Kritische Stimmen äuserten in der Literatur, dass die Internetsexualität (darunter auch Cybersexualität) einen negativen Einfluss auf den Kontakt in der «realen» Begegnung haben kann und sogar die reale Begegnung ablöst (Eichenberg & Blokus, 2010; Hill, 2011; Evers-Wölk & Opielka 2019). Das kann von diesen Interviewten nicht bestätigt werden.

Die realen sexuellen Handlungen entstehen beim Sehen spontan. So beschreibt Martin (Pos. 64- 65), dass die sexuelle Begegnung beim Sehen sich einfach ergibt, nicht geplant ist und es vielfältig ausgelebt wird.

M.: «Also das erste Mal wiedersehen ist immer penetrativer Sex (lacht) geht meist schnell, und (...) (äh), im Laufe der Ferien oder der Tage ist auch mal mehr wieder Kuscheln, Streicheln, Massieren, alle- alle Möglichkeiten.» Martin (Pos. 68 - 69) :

Vielfältigkeit wird beim «Sich-vor-Ort-Sehen» ausgelebt. So auch bei Maria (Pos. 58-61), die penetrativen Sex und Oralsex bevorzugt oder bei Flavio (Pos. 13), der den Sex als «normal miteinander Schlafen» beschreibt und erläutert:

F.: «Sonst eben; wir küssen uns sehr viel, wir berühren uns sehr viel- ich würde sagen wir sind sehr optische Menschen (äh) auch ohne, dass wir Sex haben, ja! Tagsüber ist das sicher etwas, was wir machen, wenn wir uns sehen. Und dann kommt es immer ein bisschen auf die ↑Zeit darauf an, die wir zur Verfügung haben. (Unv.) ein halben Tag Zeit nehmen zum Sex haben (...) daheim (...) (äh,) aber schlussendlich gehen wir dann doch lieber in die Berge wandern, oder Skifahren (ähm). Und dann ist es halt wieder Abend oder Morgen oder so. Aber irgendwie finden wir immer Platz dafür.» (Flavio, Pos. 55-59)

Flavio beschreibt auch den Alltag, wenn er und seine Partnerin sich sehen. Das Wiedersehen und die Zeit miteinander ist abwechslungsreich und zielt nicht nur auf sexuellen Kontakt aus, sondern vielmehr auf Zeit miteinander verbringen. Einen wichtigen Punkt ist die Rückreise und das wieder allein sein. Allein nachhause nach einem Besuch zurückzukehren, beschreiben die Interviewten als emotional sehr schwierig. Wie beispielsweise Emily beschreibt den grossen Unterschied zwischen «sich spüren» und «sich nahe zu sein» und dem, was danach ist.

E.: «Ne, ich dann so ne Woche so hier in der Schweiz war, wo wir guten Sex miteinander hatten und keine Ahnung was[↑] und dann gehst du wieder von hundert auf null, ne?» (Emily, Pos. 23)

E.: «Jetzt geh ich so angesext nach Hause! Und jetzt muss ich irgendwie das so runterschlucken, ne!» (Emily, Pos. 23)

E.: «Dieses- vor ein paar Jahren war das nochmal- konnte ich mich eher damit abfinden und jetzt ist es, das Gap, so gross zwischen dem was ich spüren kann, wenn wir zusammen sind[↑] und oder, ne? » ...(Emily, Pos. 23)

Die Leere nach dem Wiedersehen und in den Alltag zurückzukehren empfindet Emily als sehr belastend und kann als negative Komponente der Fernbeziehung angesehen werden.

So beschreibt Emily auch, wie sich das Wiedersehen in den Jahren verändert hat:

E.: «Aber auch das hat sich so verändert, über die Jahre - also ich weiss noch am Anfang[↑], da haben wir die Tür aufgemacht und sind übereinander hergefallen, so völlig hirnlos - ne? Einfach so aus einem raus. Und mittlerweile hat sich das natürlich - ist eine gewisse Ruhe reingekommen. Ich kann gar nicht sagen, dass- der Sex ist deswegen nicht schlechter geworden, er ist eher intensiver, der ist halt anders irgendwie, ne? Und (ähm), man merkt dann auch total, haben wir Zeit dafür? Haben wir jetzt Zeit für uns? Oder ist das jetzt etwas, was schnell gehen muss? Weil, wir müssen jetzt aufstehen, wir haben jetzt Hunger - keine Ahnung was. Ne? Wie- wie passt das gerade rein? Wir versuchen dann schon immer so- wir mögen nicht so die Norm, ne? Weil wir früh aufstehen, machen wir jetzt noch Sex? Und ich so; ne, das fühlt sich grade an wie Routine, das hatten wir jetzt die letzten drei Morgen, das (äh), nö! Machen wir nicht, weil das fühlt sich wie Standardprogramm an und so was, ne? F. ist auch ein sehr körperlicher Mensch[↑], also so- wir brauchen immer so anfassen und Nähe und so meinte ich das vorhin- ich finde das ist ganz erstaunlich....» (Emily, Pos. 37)

So kann man entnehmen, dass Fernbeziehungen in eine Routine kommen können, so wie auch Nahbeziehungen. Fernbeziehungen werden oft nicht als Normbeziehungen angesehen, obwohl eine hohe Anzahl Menschen eine LAT oder eine LDR führen und sie in der Erfassung in Studien einfach nicht klar deklariert werden (Reuschke, 2010). So beschreibt auch Emily (Pos. 63), dass ihre Fernbeziehung von ihrem Freundeskreis als nicht echt und als nicht langanhaltend betitelt werde.

7.4 Gestaltung der Autosexualität

Der Begriff Autosexualität wurde so nicht in den Interviews gebraucht [Anhang IV. Interviewleitfragen], sondern der Begriff «sexuelle Selbstbefriedigung und Sexualität mit sich selbst» genutzt. Nach Absprache und Befürwortung mit Prof. Dr. Heinz Jürgen Voss wurde der Begriff ersetzt, weil dieser nicht gesellschaftsbekannt ist.

Die Selbstbefriedigung wird von drei interviewten Personen regelmässig unabhängig vom Sexcybern genossen. Zudem wird ebenso während der Nutzung von cybersexuellen Elementen mit dem jeweiligen Partner Sexualität mit sich selbst erlebt, mitunter die Teilung via digitales Medium mit dem jeweiligen Gegenüber. Martin bezeichnet die Autosexualität als ein wichtiges Element der Sexualität und als Aufrechterhaltung der gemeinsamen Sexualität. Hier ein Ausschnitt dazu:

I: «... gemeinsame Sexualität aufrecht?» M: «Also einerseits ist halt die ↑ Selbstbefriedigung die Klassische, (äh) mit (..) Sexspielzeug↑/ ja » (Martin, Pos. 16-17).

So beschreibt er, dass er regelmässig Autosexualität (Martin, Pos. 73-74) lebt und so auch Maria, die nebst dem gemeinsamen Sexcybern die Autosexualität zweimal in der Woche geniesst (Maria, Pos. 62-65). Bei Flavio (Pos. 42-43) ist es der tägliche Genuss der Sexualität mit sich selbst. Bei Emily hingegen ist es anders. Sie hat gar keine Lust auf Autosexualität, sagt sogar, diese sei zu anstrengend. Sie möchte lieber geniessen und sich hingeben können (Emily, Pos. 31), und zudem ist die Interviewte der Ansicht, dass Selbstbefriedigung mehr eine Männersache wäre

E: «.... ,häufiger haben ja Männer mit Selbstbefriedigung weniger ein Problem...» (Emily, Pos. 51).

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass mehr als die Hälfte der interviewten Personen Selbstbefriedigung nebst der Paarsexualität ausübt, und unter anderem auch noch die Cybersexualität mit dem Partner geniesst.

7.5 Gründe für die cybersexuelle Nutzung

Die Gründe sind bei allen Befragten sehr ähnlich. Cybersex dient der Aufrechterhaltung von Nähe und Intimität und der Förderung und Stärkung der Paarbeziehung. Emily beschreibt die digitalen Möglichkeiten als Segen und als Bereicherung für die Beziehung:

E.: «...digitalen Zeit↑, per WhatsApp und (äh) Facetime und alles was es da gibt, ist das natürlich ein Segen! Und dann hat man auch nicht das Gefühl, dass der andere so weit weg ist, sondern - er nimmt ja Anteil in einem Leben, weil man schickt sich Bilder - man berichtet was man tut - man ist ja im dauernden Austausch, einfach als Frau oder als ich jetzt zumindest und dann find ich es einfach ganz schön so; ich will einfach mal zugucken, mach mal. (Lacht)» (Emily, Pos. 49)

Ebenso beschreibt Flavio (Pos. 44-45), dass seine Beziehung sehr davon profitiert hat und Martin (Pos. 56-57) beschreibt, es entstehe eine grössere Intensität der Beziehung. Generell wurde von den Interviewten beschrieben, dass die Gründe für Cybersex zwecksmässig seien und sie cybersexuelle Elemente aufgrund der Entfernung nutzen würden, aber nicht diese Form der Sexualität bevorzugen. Martin beschreibt, dass «es naheliegend ist, bei räumlicher Trennung die heutigen Medien zu nutzen↑.»(Martin, Pos. 21)

7.6 Nutzung von cybersexuellen Elementen

Die befragten Personen haben ein Informationsschreiben [Anhang II. Informationsschreiben] der Befragung im Vorfeld erhalten und im Vorgespräch für sich Cybersexualität beschrieben. Das Ziel war es, dass die Teilnehmer*innen das Thema ungetrübt auffassen können und ihre Vorstellung wiedergeben können.

Alle vier Personen verstehen unter Cybersexualität technische Online-Mittel und Medien, womit sexuell motivierte Handlungen mit einer Person gemacht werden können, die zum Ziel haben, sexuelle Erregung mitzuteilen und oder virtuell in sexuellen Kontakt zu treten. Döring definiert die Cybersexualität zusätzlich noch als zeitgleiches Geschehen (Kapitel 3-3.2), was von den befragten Personen nur am Rande miteinbezogen wurde.

So ist Flavios Verständnis von Cybersexualität und cybersexuellen Elementen die Chat- und Sprachnachrichtfunktion, das Versenden und das Erhalten von sexuell anzüglichen Fotos sowie auch Videos.

I.: «Welche Elemente der Cybersexualität braucht ihr, um eure Sexualität aufrecht zu erhalten?» (Interviewleitende, Pos. 22-23):

F.: «Also ich glaube, die wichtigste ist Chat- und Sprachnachricht ↑, (ähm) aktuell. ↓ Eben, und früher haben wir alles gebraucht (äh), ja gut, wahrscheinlich gibt es mehr als ich wüsste = haben wir uns auch Videos geschickt, Bilder voneinander (...) (ähm), nein zusammen online Pornos geguckt haben wir nie. Vielleicht gemeinsam Webseiten besucht, (unv.) oder so, wo wir uns gemeinsam Profile angeschaut haben, (ähm) miteinander geschrieben haben. Genau. Das sind so die Formen, ausser ich hätte noch etwas vergessen.» (Flavio, Pos. 22-23):

So auch Martin (Pos. 19), der Cybersexualität als Akt unter Anleitung von sexuellen Handlungen per Video versteht. Die befragten Personen nutzen cybersexuelle Elemente und versuchen, den technischen Fortschritt in diesem Bereich vielfältig einzusetzen und auch die Sexualität aufrechtzuerhalten.

F.: «....Auch↑, ja genau, ist auch eine wichtige Komponente, absolut. Dass man kann die eigene Erregung aufbauen, oder weiss, dass es den anderen erregt↑ (unv.) dass der andere erregt ist (ähm). Das ist eine wichtige Komponente und langt sehr oft auch = weil wir wissen ja, oder ich weiss zumindest, dass wenn wir uns wiedersehen, haben wir ganz normal Sex. So, auch was immer wir vorher besprochen haben, von dem her, (äh), ja.» (Flavio, Pos.39):

Nach Dannecker ist Cybersexualität eine wertvolle Ressource, eine Fähigkeit, Verlust und sexuelle Erregung zu spüren und zu steigern und eigene Bedürfnisse kommunizieren zu können. Das wurde auch von den befragten Personen bestätigt (Dannecker, 2017). Beispielsweise Martin, der gerne seine Partnerin anleitet zu sexuellen Handlungen, um selbst sexuell erregt zu werden (Marin, Pos. 31.). Emily und Maria beschreiben zusätzlich zu Martin Aussage, dass ihnen im Alltag die cybersexuelle Nutzung eine wichtige Komponente der Kontaktaufnahme mit dem Partner verhilft.

7.7 Gestaltung der Cybersexualität in der Fernbeziehung

Cybersexuelle Elemente wie das gemeinsame Masturbieren vor der Kamera oder sexuell motivierte Nachrichten für die gegenseitige Erregung, konnten die vier befragten Personen bestätigen. Die Befragten berichteten über Phasen, in denen sie mehr und mal weniger die Cybersexualität nutzen. Vielmehr werden einzelne Elemente davon genutzt, meist sexuell motivierte Textnachrichten und Bilder sowie Videotelefonie. Der ganze Akt von der Vorlust

hin bis zur sexuellen Entladung findet meist nicht statt, sondern viel mehr wird die sexuelle Erregung der Person mitgeteilt und genossen.

M.: «...halt, wir wenn wir ähm per Video uns sehen, dann startet jemand mit was hast du an oder fasst dich mal an (..) ahm, also man wird geil.» (Martin, Pos. 31):

So entstehen bei den meisten befragten Personen die cybersexuellen Handlungen spontan und oder gehen mit einer Vorlust einher, oder auch um in die gemeinsame Lust zu kommen.

I: «Das heisst, wenn sie Lust verspürt, oder merkt; oh, da, da brauch ich jetzt etwas↑, und dann schreib ich doch einmal dem Flavio. Und schaue was passiert↓, oder?» F: «(Unv.) dass wir uns dann zusammen darauf einstimmen können, ja. ...» (Flavio, Pos.83)

Aber auch geplante gemeinsame Zeit für Sexualität und Intimität wird bewusst gelebt, wie beispielsweise Maria (Pos. 67-76), die es *Dirty-Talk-Zeit* nennt. So steht auch der Orgasmus nicht im Zentrum bei den cybersexuellen Handlungen, sondern vielmehr das sexuelle Erleben und der Orgasmus wäre eine Ergänzung.

I.: «Da möchte ich gerne ansetzen. Sie haben die *Dirty Talk Zeit* erwähnt, via Video und Textnachrichten, um sich zu erregen? Haben sie einen sexuellen Höhenpunkt? Oder wie ist es?» (Interviewleitende, Pos. 50-52)

M.: «Für mich braucht es nicht unbedingt einen Orgasmus, aber wenn ich zum Orgasmus komme, super! (lacht) (..) Aber es ist es so okay, wenn nicht. Aber mit 40 Jahren ist auch völlig in Ordnung / wenn es/ ähm nicht immer so ist (..)» (Martin, Pos. 50-52)

Zudem konnten die meisten befragten Personen bestätigen, dass die persönliche Interaktion mit Technologie eine Beziehungszufriedenheit als Paar schafft, wie bereits von Dainton und Aylors Studie beschrieben (Dainton & Aylor, 2002). Hier ein Beispiel von Martin auf die Frage der Interviewenden, ob er das Gefühl hat, dass Cybersex sie als Paar näherbringe und stärke:

M: «Ich würde (..) ja sagen, weil (ähm) da (sch) gehört dazu↑, zu unserer Beziehung und so haben wir mehr voneinander.» (Martin, Pos. 55)

Es kann die Mehrheit der befragten Personen (Flavio Pos. 84-85, Martin Pos. 48-51, Maria Pos. 50 – 52) auch den Höhepunkt (einen Orgasmus) beim Sexcybern erleben, aber dieser steht nicht im Mittelpunkt des Geschehens, vielmehr die sexuelle Erregung.

7.8 Auswirkungen von Corona auf die Fernbeziehung

Corona hat, wie in den Studien (Kapitel 5-5.2) bereits erwähnt, einen Einfluss auf eine Partnerschaft und auch auf Paare, die in Fernbeziehungen leben (Rotmüller & Wiesböck 2021; Rotmüller 2021, Mallaioli et al., 2021). Die Ungewissheit und die regelmässigen Änderungen der Massnahmen wurden von den Befragten als herausfordernd beschrieben. Die Tendenzen bezüglich Auswirkungen der Coronapandemie auf Fernbeziehungen (Geserick & Kaindl, 2022), wie schon im Kapitel 5.1 beschrieben, haben auch die vier befragten Personen gespürt. So hat beispielsweise Flavio durch Homeoffice mehr seine Emma gesehen, aber er musste sich immerwährend mit neuen Coronamassnahmen und -regeln auseinandersetzen.

F.: «Also für uns ist im Nachhinein Corona positiv ↑gewesen. Wenn wir uns gesehen haben, haben wir uns eigentlich viel länger gesehen. Und nicht mehr rausgehen mussten aus dem Büro, zu Kunden oder so, ja↑. Ich konnte eine Woche- zwei nach Berlin↑. Sie konnte- wenn sie die Kinder eine Woche nicht hatte- nach (äh) ■■■ kommen (äh). Wir haben uns grundsätzlich mehr gesehen und konnten eigentlich auch mehr richtige, (unv.) physische Sexualität erleben. (...) Was natürlich schwierig war, war die Ungewissheit; kann man noch - kann man ↑ nicht? (Ähm) aber das war eigentlich eine sehr kurze Phase. (Äh) wann war das? Februar (...) Februar zwanzig echt? Oder einundzwanzig? Wo die Grenze zumindest in der Schweiz zu war. Ich habe dann trotzdem noch nach Deutschland fahren können. (Äh) wir sind dann so ein bisschen zu (lacht) Gesetzesspezialisten geworden. (Ähm) und so, (unv.) ist es dann wirklich gewesen, wo es dann keine Flüge mehr gegeben hat. Aber wenn man es auf eine Woche organisieren konnte, jaja, (...). Also für uns war eigentlich die Ungewissheit; wann können wir uns das nächste Mal sehen, das ↑Mühsamste. Und effektiv konnten wir uns mehr sehen und haben dadurch eigentlich weniger Bedarf gehabt an Cybersexualität. (Ähm) es hat- ja, genau.» (Flavio, Pos. 64-65)

Emily beschreibt, dass die Ungewissheit sie sehr beschäftigt hat und nicht zu wissen, wie es weitergeht. Ausserdem beschreibt Emily, dass die körperliche Nähe fehlte, obschon sie durch technische Mittel engen, vielfältigen Kontakt haben kann. Sie fühlte sich trotz Beziehung während der Coronazeit einsam.

E.: «...als dann Corona war, das war schon wirklich, wirklich schwierig↑, weil das hat die ganze Welt beschäftigt- das ist so nen prägendes Ereignis für die ganze Generation↑ und man erlebt das nicht zusammen, ne? Sondern - wir hatten in Deutschland andere Regeln, er hatte in der Schweiz andere Regeln, man - also ich kann mich erinnern -ich bin montags zurückgeflogen und freitags haben sie die Grenze geschlossen, ne? Und auch mit diesem - nicht zu wissen↑, was geht, was geht nicht ich mein (äh), der Vorteil war, wir haben zu der Zeit noch für ein deutsches Unternehmen gearbeitet, er hatte also die Möglichkeit, nach Deutschland einzureisen - es ist nicht gewesen, dass wir uns nicht gesehen haben - wir konnten uns sehen, aber wir wussten nicht; wann sehen wir uns das nächste Mal, wann kann ich wieder hin. Und ich muss ja auch immer sagen - hatte man ja auch in der Coronazeit - während der Lockdowns nicht das Gefühl, dass man nicht mehr beieinander ist, oder dass man sich nicht Nahe ist, ne? Aber das (äh) durch diesen virtuellen Austausch↑- durch das virtuelle, war man sich ja trotzdem noch nah, aber (äh), das- dadurch, dass wir so körperlich sind, war das halt für uns ganz schwierig, weil der Sex ist normal das eine Thema aber dass man nicht das Gefühl hat in dieser- was die ganze Welt beschäftigt, hat man nicht die Möglichkeit sich in den Arm zu nehmen, ne? Oder so, einfach (äh) ja! Sich Nähe zu geben - körperliche Nähe einfach, ne? Weil man (äh) in seinem Lockdown sitzt mit seinen Kindern oder auch alleine↑, (äh) dann und dann - man ist ja, man sieht ja nicht die Einsamkeit wie sie nen Single hat, aber sie ist halt trotzdem einfach da, weil die körperliche Nähe einfach auch nicht verfügbar ist.» (Emily, Pos. 47- 49)

Für Maria hat sich beispielweise nichts verändert, da sie in einem systemrelevanten Beruf arbeitet und dadurch nicht nur virtuellen, sondern ebenso realen Kontakt zu Mitmenschen hatte. Ausserdem beschreibt Maria, dass die Regeln für Sie und Ihren Partner gleich waren.

Maria (Pos. 78-79): « Bei uns also / ähm ich (.) / bei uns hat sich nicht viel verändert. Da ich systemrelevant war, konnte ich gut raus und das mich nicht eingeschränkt. Und weil wir uns fünf Jahre so kennen und so unsere Beziehung leben also ähm (.) also in der Fernbeziehung, ist es für uns normal sich anzupassen. Sei es wegen den Jobs, die wir haben, die sehr dynamisch, also /ähm nicht 0815 Arbeitszeiten ähm sind. Er lebt ja, in der Schweiz, zwar weit entfernt, aber (ähm)/ wir mussten nicht über Grenzen und galten die gleichen Regeln. Daher hat sich (.) ähm also bei uns nichts geändert (ähm) also auch nicht in der Sexualität wirklich. »

Sehr einschneidend war die Coronapandemie für Martin. Er konnte seine Partnerin für eine lange Zeit gar nicht mehr sehen, da Spanien andere strengere Coronaregelungen als die Schweiz hatte. Auch beschreibt er die Frustration, die sich durch die Ungewissheit entwickelte.

M.: «Also die Komponente vom sich sehen ist leider weggefallen[↑], also...».... M: «Also das Hinreisen ist schwieriger geworden, und das hat schon ein bisschen belastet, also Cybersex ist alles gut und recht, aber sich zu sehen hat halt doch gefehlt.[↓]»....M: «Und das hat man gemerkt- eigentlich an beiden»....M. «Ja, für mich war es so ein bisschen frustrierend, dass ich sie halt nicht in den Arm nehmen konnte, das war natürlich einfach (...) (unv.)»....M: «Wo es, wo es halt gegeben hat in dieser Zeit. (Ähm) (..) man hat dann so wie die Vorfreude nicht entwickeln können aufgrund, dass man weiss, hey, in fünf Tagen sehe ich dich, oder in zwei Tagen sehe ich dich. (Unv.) vielleicht machen sie in einem Monat die Grenze auf, vielleicht machen sie in zwei Monaten die Grenze auf und das hat auch auf die Lust geschlagen.»...M: «Genau. Frustration[↑]. (Unv.), bei der Partnerin dasselbe. Sie hatte ein richtiges Tief und hatte zu gar nichts mehr Lust. Aber in Spanien waren die Regeln viel strenger als bei uns. Also ähm die Coronaregeln (.) ähm wir hatten es hier einfacher. » (Martin, Pos. 81- 95)

Drei von vier Befragten empfanden die Coronapandemie als belastend und sie haben sich mit der Situation neu arrangieren müssen, die mit äusseren Umständen und nicht mit der Beziehung selbst zu tun hatte. Die vier Personen beschrieben vor allem die Ungewissheit, wie lange beispielweise die Regelungen und Massnahmen anhalten als bedrückend. So wird auch in der Literatur beschrieben, dass Fernbeziehungspaare zu 23.6 % die Coronapandemie als belastend für ihre Beziehung erleben (Goldsmith & Byers, 2020). Die Gründe dafür sind Unsicherheiten bezüglich Kontaktbeschränkungen bei den Paaren was bereits in der Studie von Van Eickels und Zemp beschrieben wurde (Van Eickels & Zemp, 2020).

7.9 Sexuelle Zufriedenheit

Die Frage zur sexuellen Zufriedenheit wurde eine Skala von 1- 7 vorgegeben, anhand derer die befragten Personen ihre eigene Einschätzung abgegeben haben. Die Wertung 7 bedeutet totale Zufriedenheit wobei die 1 extrem unzufrieden bedeutet. Die Personen konnten auch ihre Einschätzung begründen.

Die Werte von Martin (Pos. 98-99) und Maria liegen beide bei 4 bis 5. Maria (Pos. 80-85) begründet auch, dass die Wertung bei ihr höher wäre, wäre die Distanz zu ihrem Partner nicht vorhanden.

M.: «Also (.) ich würde sagen zwischen 4.5-5»....

Ja also, wenn wir uns täglich / also sehen könnten, wäre das vielleicht auch anders.»

I: «Also dann wäre die Wertung höher also 4.5 oder wie meinen Sie das?»

M: «hm ja also ähm/ ich glaube ja, weil auf Dauer ist es halt nicht dasselbe».

(Maria, Pos. 80-85)

Flavio ist sexuell sehr zufrieden mit seiner eigenen, wie auch in der gemeinsamen Paarsexualität. Obwohl man hier hinzufügen muss, dass Flavio zwar auf der Liebesebene monogam lebt aber in der sexuellen Hinsicht auch andere Partner*innen für sexuellen Austausch genießt.

F.: «Ich würde eigentlich beide Male eine sechs geben.»...«Ja, also ich denke es ist keine Sieben, weil es immer noch mehr Neues, Spass, anders kann erleben[†], (ähm) das zusammen, also ich finde wir haben eine sehr erfüllte Sexualität, (ähm). Wir beide kommen recht gut auf, auf- können unsere Bedürfnisse gut gemeinsam abdecken[†]. Alleine kann ich auch wie ich will, wann ich will, mich befriedigen- von dem her. (Unv.) auch da kann ich noch mehr lernen, was man noch kann, wie man noch kann.» (Flavio, Pos. 89-91)

Bei Emily liegt der Wert bei der gemeinsamen Sexualität sowie in der Autosexualität über einer Sieben.

E: «Also du meinst, wie du eure gemeinsame Sexualität einschätzt. So wie du gehört hast, über eine 7. Es ist schön, auch wenn kitschig so hört, weil es so schön ist (lacht) und es ist einfach so viel also spannend zu sehen, wie sich das vielleicht auch verändert und so. Also bei mir auch eine 7, ich bin mit meiner sehr zufrieden».

(Emily, Pos. 60-61)

Peuckert zufolge sind Fernbeziehungspaare der Altersgruppe 30 Jahren bis 45 Jahren, wie vorhin im Kapitel 4.4 beschrieben, sehr zufrieden in der Beziehung unter anderem auch in sexueller Hinsicht (Peuckert , 2012). Alle Interviewpersonen befinden sich in dieser Alterspanne und sind mehrheitlich sehr zufrieden in ihrer Beziehung.

8. Diskussion und Beantwortung Forschungsfragen

Im folgenden Abschnitt werden die Erkenntnisse der Literaturrecherche mit den Ergebnissen der Befragungen verbunden, um die Forschungsfragen und die damit verbundenen zwei Thesen zu beantworten.

8.1 Mittel der Aufrechterhaltung der Fernbeziehung

Die Forschungsfrage, wie eine Fernbeziehung sexuell aufrechterhalten wird, kann mittels Forschungsüberblick und Stichprobe beantwortet werden. Grundsätzlich werden die technischen Möglichkeiten (Videotelefonie, Sprach- und Bildaufnahmen usw.) vielfältig genutzt, sich trotz Distanz sexuell nahe zu sein, wie den Studien und den vier Interviewtranskripten zu entnehmen ist (Rotmüller, 2021; Ranieri et al., 2021; Neustaedter & Greenberg, 2012; Döring, 2004; Dannecker, 2017). Die technischen Möglichkeiten lösen trotzdem nicht die physische Berührung ab, wie Martin, Maria, Flavio und Emily in der Befragung berichteten.

Ausserdem wird die Autosexualität (Sexualität mit sich selbst) von fast allen Befragten gelebt. Eine Person (Emily) betreibt keine Selbstbefriedigung, sie begründet es damit, dass für sie das Teilen ihrer Sexualität mit einer Person sehr wichtig ist. Die regelmässige Masturbation wird nebst der Cybersexualität mit de* Partner*in gelebt. Eine befragte Person ist auf der Liebesebene monogam, aber hat zwischendurch sexuelle Kontakte mit anderen Personen. Ebenfalls hat die Masturbationsfrequenz während der Pandemie und den bestehenden Kontaktbeschränkungen zugenommen bei Personen, die einen privaten Rückzugsraum haben. Auch durch die Coronapandemie entstandene und bereits bestehenden Fernbeziehungen standen trotz technischer Mittel unter Belastung. So zählen Ungewissheit und eigene Kinder im gleichen Haushalt zu einem grossen Stressor, vor allem wenn es um Intimität geht.

8.2 Nutzung der cybersexuellen Elemente für Bildung von Intimität

Es werden viele Elemente des Onlinesex (u.a. Cybersex) und technische Hilfsmittel für die Umsetzung gebraucht. Von allen befragten Personen wird Videotelefonie, Audioaufnahmen, Textnachrichten und Bilder, die sexuell motiviert sind, gebraucht und genutzt. Auch berichten die vier befragten Personen, dass sie nah sein und Intimität aufbauen können. So wurde auch durch eine Studie bestätigt, dass Paare durch die Möglichkeit der Fernkommunikation (Videoanrufe, Sprachanrufe, Textnachrichten) auf der Beziehungsebene gestärkt werden. Ausserdem wurde erkannt, dass Fernbeziehungspaare viel mehr Videochats und cybersexuelle Elemente nutzen als Paare, die sich geografisch nahe sind. Die hohe

Nutzung der Elemente sorgte für eine höhere Beziehungszufriedenheit, aber nicht bei geografisch nahen Paaren (Holtzman, Kushlev & Wozny, 2021).

So wurde in der Pandemie Internetsexualität medial mehr positiv angepriesen und als Ressource zur Stressreduktion, zur Kontaktaufnahme oder Beziehungspflege geschätzt (Döring & Walter, 2020; Hatzler, 2021; Lehmler, et al. 2020). Rothmüllers Studie bestätigte, dass es durch die Kontakteinschränkungen zur Erweiterung der sexuellen Praktiken gekommen ist (Rothmüller, 2020). Ausserdem zeigte eine Studie von Dainton und Aylor, dass Fernbeziehungspaare, die eine persönliche Interaktion mit technologischen Mitteln erschaffen, eine grössere Beziehungszufriedenheit haben als Paare, die keine solchen technologischen Mittel nutzen (Dainton & Aylor, 2002).

Generell kann man entnehmen, dass Fernbeziehungspaare cybersexuelle Elemente auf vielfältige Weise nutzen und sie diese einander sexuell näherbringen. Es werden folgende cybersexuelle Elemente gebraucht:

- Gleichzeitige Videotelefonie mit Chat und Audiofunktion mit gezielter sexueller Erregung
- Gleichzeitiges Masturbieren mit oder ohne Ton (aber mit Video)
- Liveanleitung von sexuellen Handlungen mit Audio- und Videofunktion
- Sexuell motivierte Bilder für die sexuelle Erregung gegenseitig versenden und erhalten
-

Das Hauptaugenmerk in den cybersexuellen Elementen liegt in der Gleichzeitigkeit und dem Austausch mit einer realen Person von offenkundiger sexueller Erregung (Merk et al., 2014). Aus diesem Diskurs kann die These, dass durch die Cybersexualität eine Fernbeziehung gestärkt wird, bestätigt werden, aber nicht, dass die Beziehung nur durch dieses Mittel aufrechterhalten wird.

8.3 Sexuelle Erfahrungen und die jetzige, gelebte Sexualität

Die sexuelle Erfahrung wurde im Vorgespräch, wie auch in den Interviews mit den befragten Personen, ersichtlich. Alle Personen haben vor der jetzigen Fernbeziehung Nahbeziehungen geführt und darin sexuelle Erfahrungen mit anderen Personen gemacht. Drei von den vier interviewten Personen haben von Anfang an in der Fernbeziehung mit ihren jetzigen Partnern gelebt. Bei einer Person wurde es aus einer Urlaubsbekannntschaft eine Fernliebesebeziehung. Alle Beteiligten schätzen es, sich von Angesicht zu Angesicht zu sehen und

Sexualität auch gemeinsam ausleben zu können. Die Cybersexualität ist Mittel zum Zweck und dient als Übergang bis zum persönlichen Treffen.

Während der Coronapandemie entstand durch die Ungewissheit bei der Mehrheit der Interviewten eine Frustration und ein Gefühl von Unsicherheit und Einsamkeit. Die Fernbeziehung steht nicht der geltenden Norm einer Beziehung gegenüber und wird, wie eine Interviewte Emily berichtet, als nicht echt von aussen wahrgenommen, obwohl viele Personen in getrennten Haushalten, als Shuttles und in verschiedenen Regionen leben und trotz Distanz zusammen sind (Reuschke, 2010; Scherrer, 2021; Peuckert, 2019; Burkhart, 2017).

8.4 Zukunft der Cybersexualität in Fernbeziehung

Fernbeziehungen hat es schon immer gegeben. Die Erfassung der LAT und der LDR fallen in Statistiken meist aus dem Raster, weshalb es nur wenige Grossstudien dazu gibt (Reuschke 2010; Petzold 2012). Man konnte in Studien entnehmen, dass sich viele Hochschulstudenten*innen in Fernbeziehungen befinden und bereits auch in vielen Familien mindestens ein Mitglied durch die berufliche Situation zu einem Wochenaufenthalter (zu sogenannten Shuttles) wurden (Reuschke, 2010; Beckmeyer, J. & Herbenick, 2021). Des Weiteren ist durch den technischen Fortschritt, durch die Coronapandemie begünstigt, ein sexpositiver öffentlicher Diskurs entstanden, welcher die Nutzung der Cybersexualität und auch allgemeine Nutzung der Internetsexualität aufgewertet. Auch ist die klassische Rollenverteilung und das Familiensystem in europäischen Ländern im Wandel, und der gleiche Haushalt ist nicht mehr gefordert oder erwünscht (Peuckert, 2012; Reuschke, 2010). Daraus lässt sich schliessen, dass technisches Medium für die Aufrechterhaltung von solchen Fernbeziehungen auch in Zukunft genutzt werden.

Der weitere Diskurs hat gezeigt, dass sich die These «Sich sexuell in einer monogamen Fernbeziehung nah zu sein, ohne körperlichen Kontakt, ist auf längere Zeit eine Illusion und führt zum Verlust der Paarsexualität.» sich nicht bestätigen lässt. Es wurde allerdings bestätigt, dass sich die Sexualität verändert und der Fokus auf «sich nahe sein» liegt. Daneben wird Cybersexualität als Mittel für den Austausch von sexueller Erregung genutzt, und dies nicht nur mit dem Ziel der sexuellen Entladung (Orgasmus).

8.5 Zur Limitation der Arbeit

Es handelt sich um eine sehr kleine Studie mit vier Proband*innen, die lediglich einen Einblick in das Thema Cybersexualität in Fernbeziehungen geben. Daher können die Fragestellungen und zwei Thesen nur bedingt bestätigt oder widerlegt werden und diese ist nicht repräsentativ.

Die Leitfragen des Interviews sind begrenzt und lassen und hätten im Nachhinein ausführlicher erarbeitet werden sollen. Für eine Reliabilität braucht es mehr Studienteilnehmer*innen und eine Vergleichsgruppe, die in diesem Forschungsgegenstand Fernbeziehungs-paare ohne cybersexueller Nutzung sind.

Weiter sind noch keine Langzeitstudien von den Folgen der Coronapandemie vorhanden, weil die Pandemie noch sehr aktuell ist und somit hat man in einigen Jahren die Möglichkeit präziser sowie repräsentativer die die Fragen und Thesen zu beantworten.

8.6 Zum Ausblick weitere Forschungsprojekte

Im nächsten Schritt wäre es spannend eine repräsentativere Studie zum Thema Aufrechterhaltung von Fernbeziehungen zu entwickeln, um mehr Einflussfaktoren zu erfassen. So allenfalls, um Vergleiche herzustellen von Dauer der Beziehung, Alter, Herkunft und somit Zusammenhänge in der Nutzung von Internetsexualität zu erstellen. Dafür braucht es mehr differenzierte Studien zu Fernbeziehungsformen und ausführliche Studien zu Cybersexualität.

Weiter spannend wäre auch die vertiefte Auseinandersetzung von den Auswirkungen auf den Körper und auf die Beziehungen bei exzessiver Cybersexnutzung. Zwei Fragen könnten ebenfalls weitergeführt werden; Einmal wie sich die Wahrnehmung des eigenen Körpers bei exzessiver Nutzung verändert und einmal wie sich die Autozentrierung bei vermehrter cybersexueller Nutzung entwickelt.

Reizvoll wäre es auch zu beobachten, wie sich in den nächsten hundert Jahren die sexuelle Kontaktaufnahme von Personen entwickelt und welches Mittel dazu genutzt wird. Auch im Hinblick auf den Robotersex, was bereits schon Döring in ihrem Bericht erwähnte, ist die Zukunft genau zu beobachten (Döring, 2017).

8.7 Folgerungen für die Sexualberatung

Für die Sexualberatung ist es wichtig, dass die Cybersexualität als eine Ressource und als eine bereichernde Form der Sexualität zu betrachten ist. Ausserdem soll von Fachpersonen die Internetsexualität als eine breite Palette an Möglichkeiten angesehen werden, die man auch in der Therapie sinnhaft nutzen könnte. Auch wurde in der Literatur sowie in den Interviews bestätigt, dass die Cybersexualität die Autozentrierung fördert und stärkt, was vielleicht bei stark heteroezentrierten Personen eine Stütze sein kann. Weiter kann die Bedürfniswahrnehmung und die Fähigkeit Bedürfnisse kommunizieren zu können in der Cybersexualität geübt werden. So kann eine sexuell unsichere Person an mehr sexueller Sicherheit

gewinnen. Man kann im Cyberspace anonym und sicher unterwegs sein, was mit einer guten Medienkompetenz miteingeht. Zu empfehlen ist die Cybersexualität auch sexuellen Minderheiten, die durch Cybersex sicher und die Möglichkeit der Anonymität sich sexuell austauschen können.

Des Weiteren begünstigt Cybersexualität sexuelle Erregung und Lust und kann als Erregungssteigerung genutzt werden. Die Cybersexualität setzt eine Vorlust voraus, was auch als ein Hindernis für Unlust betroffene Personen darstellen kann.

9. Persönliches Schlusswort

Insgesamt eröffnet mir die vorliegende Forschungsarbeit neue Einblicke in die Themen der Fernbeziehung und Cybersexualität. Das Sichten der Studien machte mir Spass und es war spannend, in die verschiedenen Ergebnisse hineinzublicken und diese zu beurteilen. Insgesamt war die Recherche, das Führen der Interviews, die Transkriptionen und das konkrete Schreiben der Arbeit nebst meinen Kindern und meiner Arbeit eine grosse Herausforderung. Ganz besonders schwer ist mir die Auseinandersetzung mit der Forschungsmethodik gefallen. Es hat viel Zeit und Kraft gekostet sich in die Thematik und in das Programm MAXQDA einzulesen und am Ende war ich mit dem Ergebnis der Analyse nicht zufrieden. Ich hätte mir mehr Zeit lassen sollen für die Auseinandersetzung und für das Erlernen beispielsweise der Mayring Methodik. Nichtsdestotrotz war es eine intensive Lernerfahrung und eine gute Übung hinsichtlich meiner Frustrationstoleranz. Mein ausgewähltes Masterarbeit Thema ist zwar sehr aktuell, aber ich würde es kein zweites Mal wählen, sondern vielmehr ein praxisnahes Thema wählen.

Weiter habe ich wieder festgestellt, dass das Schreiben einer solchen Arbeit zu Beginn unüberwindbar wirkt, wie ein Berg ohne Ausrüstung zu besteigen. Nach und nach habe ich die Ausrüstung bekommen, zuerst mit den Erfahrungen der wissenschaftlichen Arbeit, dann mit der wertschätzenden Begleitung von Prof. Dr. Heinz Jürgen Voss und Esther-Elisabeth Schütz und nicht zuletzt mit dem unterstützenden Umfeld meiner Familie und Freunde. Während des Besteigens habe ich unzählige Fehler gemacht, habe mich verlaufen, bin hingefallen und wieder aufgestanden, und so bin ich stolz und dankbar, meine Arbeit pünktlich abgeben zu können.

Nun freue ich mich, den Gipfel, das baldige Ende des Studiums, zu erblicken und sehe mich nach dem wohlverdienten Ausblick über das Geleistete und voller Freude geniesse ich den Endspurt.

Grossen Dank geht nochmals an meinen liebevollen Partner Raul, der mir viel freie Schaffenszeit ermöglichte und mich stets mit heissem Kaffee ermutigte dranzubleiben. Vielen lieben Dank an meine Kinder, die versuchten, sich allein zu beschäftigen und leise zu spielen, sodass ich die Zeit gefunden habe, fokussiert arbeiten zu können.

10. Literaturverzeichnis

- Albright, J. M. (2008). Sex in America Online: An Exploration of Sex, Marital Status, and Sexual Identity in Internet Sex Seeking and Its Impacts. *Journal of Sex Research*, 45(2), 175–186. <https://doi.org/10.1080/00224490801987481>
- Arenas, J. (2021). Forschungsüberblick Cybersexualität. Unveröffentlichte Literaturarbeit. MA Sexologie III, Modul 7, ISP Uster/Hochschule Merseburg, 1-25.
- Asendorpf, J. B. (2008). Living Apart Together: Alters- und Kohortenabhängigkeit einer heterogenen Lebensform. *KZfSS Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 60(4), 749–764. <https://doi.org/10.1007/s11577-008-0035-4>
- Banerjee, D., Kosagisharaf, J. R. & Sathyanarayana Rao, T. (2021). 'The dual pandemic' of suicide and COVID-19: A biopsychosocial narrative of risks and prevention. *Psychiatry Research*, 295, 113577. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113577>
- Baxter, L. A. & Montgomery, B. M. (1996b). *Relating: Dialogues and Dialectics* (1. Aufl.). The Guilford Press, 100-285.
- Beckmeyer, J. J., Herbenick, D. & Eastman-Mueller, H. (2021). Long-distance romantic relationships among college students: Prevalence, correlates, and dynamics in a campus probability survey. *Journal of American College Health*, 1–5. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1978464>
- Blass, H. (2017). Männlichkeit, Sexualität, Aggression: Zur Psychoanalyse männlicher Identität und Vaterschaft. In H. F. D. Metzger (Hrsg.), *Wenn Sex Angst macht. Über einige männliche Lösungsversuche zwischen fantasierter, virtueller und leiblicher Sexualität*. Psychosozial Verlag GbR, 221–238.
- Bloom, A. (2015). Explaining relationship satisfaction: Attachment, technology Use, and sexual satisfaction in long-distance relationships.
- Burkart, G. (2017). *Soziologie der Paarbeziehung: Eine Einführung (Studentexte zur Soziologie) (German Edition)* (1. Aufl. 2018 Aufl.). Springer VS.
- Burkart, G. & Kohli, M. (1992). *Liebe, Ehe, Elternschaft*. Piper.
- Canary, D. J., & Dainton, M. (Eds.). (2003). *Maintaining relationships through communication: Relational, contextual, and cultural variations*. Routledge.
- Cooper, A., Delmonico, D. L. & Burg, R. (2000). Cybersex users, abusers, and compulsives: New findings and implications. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 7(1–2), 5–29. <https://doi.org/10.1080/10720160008400205>
- Cooper, A., Månsson, S. A., Daneback, K., Tikkanen, R. & Ross, M. (2003). Predicting the future of Internet sex: Online sexual activities in Sweden. *Sexual and Relationship Therapy*, 18(3), 277–291. <https://doi.org/10.1080/1468199031000153919>

- Dainton, M. & Aylor, B. (2002). Patterns of communication channel use in the maintenance of long-distance relationships. *Communication Research Reports*, 19(2), 118–129. <https://doi.org/10.1080/08824090209384839>
- Dannecker, M. (2007). Sexualität und Internet. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 20(4), 331–339. <https://doi.org/10.1055/s-2007-981414>
- Dannecker, M. (2017). *Faszinosum Sexualität: Theoretische, empirische und sexualpolitische Beiträge*. Psychosozial Verlag GbR, 81-92, 141 -148, 173-196.
- Dellmann-Jenkins, M., Bernard-Paolucci, T. S., & Rushing, B. (1994). Does distance make the heart grow fonder? A comparison of college students in long distance and geographically close dating relationships. *College Student Journal*, 28, 212–219.
- Dekker, A. (2009). Raumkonstruktion beim Cybersex. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 22(01), 1–12. <https://doi.org/10.1055/s-0028-1098845>
- Dekker, A. (2012). *Online-Sex: Körperliche Subjektivierungsformen in virtuellen Räumen*. Transcript Verlag, 25-46, 73-149, 155-175.
- Dewitte, M., Otten, C. & Walker, L. (2020). Making love in the time of corona — considering relationships in lockdown. *Nature Reviews Urology*, 17(10), 547–553. <https://doi.org/10.1038/s41585-020-0365-1>
- Dorbritz, J. (2009). Bilokale Paarbeziehungen — die Bedeutung und Vielfalt einer Lebensform. *Zeitschrift für Bevölkerungswissenschaft*, 34(1–2), 31–56. <https://doi.org/10.1007/s12523-010-0032-3>
- Döring, N. (2003). *Sozialpsychologie des Internet. Die Bedeutung des Internet für Kommunikationsprozesse, Identitäten, soziale Beziehungen und Gruppen*. Hogrefe-Verlag.
- Döring, N. (2004). Wie verändern sich soziale Beziehungen durch Mobilkommunikation. In *Soziologie des Cyberspace*. VS Verlag für Sozialwissenschaften, 240-280.
- Döring, N. (2008). Sexualität im Internet. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 21(04), 291–318. <https://doi.org/10.1055/s-0028-1098728>
- Döring, N. M. (2009). The Internet's impact on sexuality: A critical review of 15years of research. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1089–1101. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.04.003>
- Döring, N. (2010). Internet-Sexualität: Spektrum und Chancen. *Bindungstheorie und Sexualforschung*, 17(3-4), 91-105.
- Döring, N. (2020). Sexualbezogene Nutzung digitaler Medien. *Ärztliche Psychotherapie*, 15(2), 95–100. <https://doi.org/10.21706/aep-15-2-95>

- Döring, N. (2017). Vom Internetsex zum Robotersex: Forschungsstand und Herausforderungen für die Sexualwissenschaft. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 30(01), 35-57.
- Döring, N. & Walter, R. (2020). Wie verändert die COVID-19-Pandemie unsere Sexualitäten? Eine Übersicht medialer Narrative im Frühjahr 2020. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 33(02), 65–75. <https://doi.org/10.1055/a-1165-7760>
- Duncan, S., Carter, J., Phillips, M., Roseneil, S. & Stoilova, M. (2013). Why do people live apart together? *Families, Relationships and Societies*, 2(3), 323–338. <https://doi.org/10.1332/204674313x673419>
- Dürscheid, C. (2004). Nicola Döring: Sozialpsychologie des Internet. Die Bedeutung des Internet für Kommunikationsprozesse, Identitäten, soziale Beziehungen und Gruppen. Göttingen u. a., 2003. *Medien & Kommunikationswissenschaft*, 52(1), 114–115. <https://doi.org/10.5771/1615-634x-2004-1-114>
- Eichenberg, C., & Blokus, G. (2010). *Cybersexsucht: Epidemiologie, Diagnostik, Ätiologie und Therapie-Ein Überblick zum Stand der Forschung*. na.
- Eichenberg, C. (2012). Cybersexsucht: Evidenzbasierte Empfehlungen zur Therapie stehen noch aus. *Deutsches Ärzteblatt*, 10, 471–473.
- Eichenberg, C. & Auersperg, F. (2013). Auswirkungen von Online-Sexualität auf das sexuelle Verhalten und Erleben. *PiD - Psychotherapie im Dialog*, 14(02), 72–77. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1348371>
- Eleuteri, S. & Terzitta, G. (2021). Sexuality during the COVID-19 pandemic: The importance of Internet. *Sexologies*, 30(1), e55–e60. <https://doi.org/10.1016/j.sexol.2020.12.008>
- Evers-Wölk, M., & Opielka, M. (2019). *Neue elektronische Medien und Suchtverhalten: Forschungsbefunde und politische Handlungsoptionen zur Mediensucht bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen* (Vol. 43). Nomos Verlag, 25-70, 83-92.
- Foucault, M. (1967), *Andere Räume Aisthesis: Wahrnehmung heute oder Perspektiven einer anderen Ästhetik*; in: Barck, Karlheinz (Hg.): *Essais*. 5., durchgesehene Auflage. Leipzig: Reclam, 1993.
- Galatzer-Levy, R. M. (2012). Obscuring Desire: A Special Pattern of Male Adolescent Masturbation, Internet Pornography, and the Flight From Meaning. *Psychoanalytic Inquiry*, 32(5), 480–495. <https://doi.org/10.1080/07351690.2012.703582>
- Geserick, C., & Kaendl, M. (2022). Corona und die Entwicklung von Paarbeziehungen. Österreichisches Institut für Familienforschung (ÖIF).
- Glowacz, F., Schmits, E. & Goblet, M. (2022). Les couples mis à l'épreuve du confinement de la crise Covid. *Psychologie Française*, 67(3), 285–304. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2022.06.002>

- Goldsmith, K. & Byers, E. S. (2020). Factors associated with sexual satisfaction in mixed-sex long-distance and geographically close relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/14681994.2020.1813884>
- Hatzler, L. (2021). Disruptive Effekte der COVID-19-Pandemie auf soziale und sexuelle Beziehungen als Risikofaktor für die mentale und körperliche Gesundheit//Disruptive effect of COVID-19 pandemic on social and sexual relationship. *Journal für Reproduktionsmedizin und Endokrinologie-Journal of Reproductive Medicine and Endocrinology*, 18(1), 25-28.
- Hertlein, K. M., & Piercy, F. P. (2006). Internet infidelity: A critical review of the literature. *The Family Journal*, 14(4), 366-371.
- Hill, A. (2011). Sexualität in Zeiten des Internet. *Psychotherapeut*, 56(6), 475-484.
- Holmes, M. & Why?, M. (2004). An Equal Distance? Individualisation, Gender and Intimacy in Distance Relationships. *The Sociological Review*, 52(2), 180–200. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954x.2004.00464.x>
- Holt, P. A., & Stone, G. L. (1988). Needs, coping strategies, and coping outcomes associated with long-distance relationships. *Journal of College Student Development*.
- Holtzman, S., Kushlev, K., Wozny, A. & Godard, R. (2021). Long-distance texting: Text messaging is linked with higher relationship satisfaction in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(12), 3543–3565. <https://doi.org/10.1177/02654075211043296>
- Huebener, M., Spieß, C. K., Siegel, N. A., & Wagner, G. G. (2020). Wohlbefinden von Familien in Zeiten von Corona: Eltern mit jungen Kindern am stärksten beeinträchtigt. *DIW Wochenbericht*, (30/31), 527-537.
- Kafaei, N., & Kohut, T. (2021). Online sexual experiences and relationship functioning in long distance relationships. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 30(1), 15-25.
- Knox, D., Zusman, M. E., Daniels, V., & Brantley, A. (2002). Absence makes the heart grow fonder?: Long distance dating relationships among college students. *College Student Journal*, 36(3), 364-367.
- Lehmiller, J. J., Garcia, J. R., Gesselman, A. N. & Mark, K. P. (2020). Less Sex, but More Sexual Diversity: Changes in Sexual Behavior during the COVID-19 Coronavirus Pandemic. *Leisure Sciences*, 43(1–2), 295–304. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1774016>
- Lenz, G., Wachter, H., Hollenstein, L., Dackweiler, R. M., & Schäfer, R. (2022). Gewalt-schutzarbeit—ein Beitrag zur Kohäsion?. *Theorie, Forschung und Praxis der Sozialen Arbeit*, 219.

- Lewin, A. C. (2017). Health and relationship quality later in life: A comparison of living apart together (LAT), first marriages, remarriages, and cohabitation. *Journal of Family Issues*, 38(12), 1754-1774.
- Loosen, W. (2016). Das Leitfadeninterview—eine unterschätzte Methode. In *Handbuch nicht standardisierte Methoden in der Kommunikationswissenschaft*. Springer VS, Wiesbaden, 139-155
- Lydon, J., Pierce, T., & O'Regan, S. (1997). Coping with moral commitment to long-distance dating relationships. *Journal of personality and social psychology*, 73(1), 104-113.
- Martyniuk, U., Dekker, A., & Matthiesen, S. (2013). Sexuelle Interaktionen von Jugendlichen im Internet. *Medien & Kommunikationswissenschaft*, 61, 327-344.
- Mayring, P. (2015). Qualitative Inhaltsanalyse. 12., überarb. Aufl., Beltz Verlag.
- Mayring, P., & Fenzl, T. (2019). Qualitative Inhaltsanalyse. In *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung*, Springer VS, Wiesbaden.
- Merk, A. (2014). Cybersex. Psychoanalytische Perspektiven. Gießen: Psychosozial Verlag, 17-58, 89-162, 163-182.
- Mollaioli, D., Sansone, A., Ciocca, G., Limoncin, E., Colonnello, E., Di Lorenzo, G., & Jannini, E. A. (2021). Benefits of sexual activity on psychological, relational, and sexual health during the COVID-19 breakout. *The journal of sexual medicine*, 18(1), 35-49.
- Neustaedter, C., & Greenberg, S. (2012, May). Intimacy in long-distance relationships over video chat. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems*, 753-762.
- Noyon, A., & Kock, T. (2006). Living apart together: Ein Vergleich getrennt wohnender Paare mit klassischen Partnerschaften. *Zeitschrift für Familienforschung*, 18(1), 27-45.
- Oberhofer, E. (2020). Corona legte Sexleben von Paaren lahm. *Uro-News*, 24(10), 8-8.
- Pawicki, M. (2014). Kuckartz, Udo (2012). Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung. Weinheim und Basel: Beltz Juventa, 188 S. [Rezension]. Waxmann.
- Peuckert, R. (2019). *Familienformen im sozialen Wandel (German Edition)* (9., vollst. überarb. Aufl. 2019 Aufl.). Springer VS.
- Petzold, K. (2012). Darja Reuschke (2010): Multilokales Wohnen. Raum-zeitliche Muster multilokaler Wohnarrangements von Shuttles und Personen in einer Fernbeziehung.
- Ranieri, J., Guerra, F., Martelli, A., Fanelli, V., & Di Giacomo, D. (2021). Impact of Cybersex and Intensive Internet Use on the Well-Being of Generation Z: An Analysis

- Based on the EPOCH Model. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(3), 501-506.
- Reuschke, D. (2010). *Multilokales Wohnen: Raum-zeitliche Muster multilokaler Wohnarrangements von Shuttles und Personen in einer Fernbeziehung (German Edition)* (2010. Aufl.). VS Verlag für Sozialwissenschaften, 15-15, 31-47, 187-275.
- Ross, M. W., & Kauth, M. R. (2002). and the Internet: Emerging Clinical Issues and Their Management. *Sex and the Internet: A guidebook for clinicians*, 47.
- Rothmüller, B. (2021). The grip of pandemic mononormativity in Austria and Germany. *Culture, Health & Sexuality*, 23(11), 1573–1590.
<https://doi.org/10.1080/13691058.2021.1943534>
- Rothmüller, B., & Wiesböck L. (2021). Intimität, Sexualität und Solidarität in der COVID-19 Pandemie. Bericht über erste Ergebnisse. Wien: Sigmund Freud Privatuniversität.
- Ruckdeschel, K., Ette, A., Hullen, G., & Leven, I. (2006). Generations and gender survey: Dokumentation der ersten Welle der Hauptbefragung in Deutschland
- Ruckdeschel, K., Ette, A., Hullen, G., & Leven, I. (2006). Generations and Gender Survey. *Dokumentation der ersten Welle der Hauptbefragung in Deutschland. Materialien zur Bevölkerungswissenschaft*, (121).
- Sahlstein, E. M. (2004). Relating at a distance: Negotiating being together and being apart in long-distance relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(5), 689–710. <https://doi.org/10.1177/026540750404611>
- Scherrer, M. (2021). *Fernbeziehungen: Diffraktionen zu Intimität in medialen Zwischenräumen (Sozialtheorie) (German Edition)* (1. Aufl.). transcript Verlag, 31-52, 89-116, 185-300.
- Schmidt, G., Dekker, A., Matthiesen, S., Schmidt, G., & Starke, K. (2006). *Spätmoderne Beziehungswelten*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schneider, J. P. (2000). Effects of cybersex addiction on the family: Results of a survey. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 7(1-2), 31-58.
- Schneider, N. F., Hartmann, K., & Limmer, R. (2001). Berufsmobilität und Lebensform: sind berufliche Mobilitätserfordernisse in Zeiten der Globalisierung noch mit Familie vereinbar?
- Schneider, N. F., Limmer, R., & Ruckdeschel, K. (2002). *Mobil, flexibel, gebunden: Familie und Beruf in der mobilen Gesellschaft*. Campus Verlag.
- Schneider, N. F., Ruppenthal, S., & Lück, D. (2009). Beruf, Mobilität und Familie. *Zukunft der Familie. Prognosen und Szenarien. Opladen*, 111-136.

- Schwartz, M. F., & Southern, S. (2000). Compulsive cybersex: The new tea room. *Sexual Addiction & Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention*, 7(1-2), 127-144.
- Shaw, D., Stafford, L., Dainton, M., Aylor, B. & Canary, D. (2002). *Maintaining Relationships Through Communication: Relational, Contextual, and Cultural Variations (LEA's Series on Personal Relationships)* (1. Aufl.). Routledge, 79-100, 127-163, 299-320.
- Sonnenmoser, M. (2008). Berufliche Mobilität: Vielfältige Belastungen. *Deutsches Ärzteblatt, PP*, 3, 120-121.
- Stafford, L. (2004). *Maintaining Long-Distance and Cross-Residential Relationships (Routledge Communication Series)*(1. Aufl.). Routledge.
- Stafford, L. (2010). Geographic distance and communication during courtship. *Communication Research*, 37(2), 275-297.
- Stafford, L., Merolla, A. J., & Castle, J. D. (2006). When long-distance dating partners become geographically close. *Journal of social and personal relationships*, 23(6), 901-919.
- Stafford, L., & Reske, J. R. (1990). Idealization and communication in long-distance premarital relationships. *Family relations*, 274-279.
- Steger, A. (2011). *Positive und negative Folgen von Mobilität. Mobile Personen in ihrem beruflichen und familiären Umfeld*. 2011: Universität Zürich.
- Steensig, A. L., & Westh, J. Ø. (2016). Intimate Sensory Technology in Long Distance Relationships.
- Seminar, S., & Rössel, J. (2011). Positive und negative Folgen von Mobilität.
- Statista. (2020, 5. Februar). *Umfrage in Österreich zu Vorteilen von virtuellem Sex (Cybersex) 2013*. Abgerufen am 5. Februar 2022, von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/301993/umfrage/umfrage-in-oesterreich-zu-vorteilen-von-virtuellem-sex-cybersex/>
- Straver, C. J. (1980). Die nichteheliche Lebensgemeinschaft. Bericht über eine qualitative Untersuchung in den Niederlanden. *Partnerschaft und Identität. Die nichteheliche Lebensgemeinschaft, Tagung vom 25. bis 27. Januar, Loccum Protokolle*, 3, Loccum, 18-43.
- Strohm, C. Q., Seltzer, J. A., Cochran, S. D., & Mays, V. M. (2009). "Living apart together" relationships in the United States. *Demographic research*, 21, 177.
- Studer, J., Marmet, S., Wicki, M., & Gmel, G. (2019). Cybersex use and problematic cybersex use among young Swiss men: Associations with sociodemographic, sexual, and psychological factors. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 794-803.

- Suwinyattichaiorn, T., Fontana, J., Shaknitz, L., & Linder, K. (2017). Maintaining long distance romantic relationships: The college students perspective. *Kentucky Journal of Communication*, 36(1), 67-89.
- Tai, T. O., Baxter, J., & Hewitt, B. (2014). Do co-residence and intentions make a difference? Relationship satisfaction in married, cohabiting, and living apart together couples in four countries. *Demographic Research*, 31, 71-104.
- Turkle, S. (1999). Cyberspace and identity. *Contemporary sociology*, 28(6), 643-648.
- Van Eickels, R. & Zemp, M. (2012). Familien im ersten Corona Lockdown. Wahrnehmungen von Eltern und Jugendlichen in Österreich. Österreichisches Institut für Familienforschung, 1-8.
- Viry, G., Widmer, E. D., & Kaufmann, V. (2010). Does it matter for us that my partner or I commute? Spatial mobility for job reasons and the quality of conjugal relationships in France, Germany, and Switzerland. *Zeitschrift für Familienforschung*, 22(2), 149-170.
- Wéry, A., & Billieux, J. (2017). Problematic cybersex: Conceptualization, assessment, and treatment. *Addictive behaviors*, 64, 238-246.
- Wijayanti, Y. T. (2021). long distance marriage couple communication pattern during the Covid-19 pandemic. *Jurnal ASPIKOM*, 6(1), 208-221.
- Young, K. S. (2006). Online infidelity: Evaluation and treatment implications. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 5(2), 43-56.
- Yucel, D., & Latshaw, B. A. (2022). Mental Health Across the Life Course for Men and Women in Married, Cohabiting, and Living Apart Together Relationships. *Journal of Family Issues*, 1-29.
- Zentner, M. (2020, 23. März). *Liebe in Zeiten des Corona Virus*. Universität Innsbruck, Institut für Psychologie. Abgerufen am 1. Juni 2022, von https://www.uibk.ac.at/psychologie/fachbereiche/pdd/personality_assessment/research/love-in-times-of-corona/index.html.de

11. Anhang

Inhaltsverzeichnis

I.	Abkürzungsverzeichnis	1
II.	Informationsblatt für die Interviewteilnehmer*innen	2
III.	Einverständniserklärung	4
IV.	Interviewleitfaden	5
V.	Liste der Codierungssysteme	6
1.	Gestaltung und Erleben der Paarsexualität	7
2.	Paarsexualität beim Sehen	12
3.	Gestaltung und Erleben der Fernbeziehung	18
4.	Einfluss der Coronapandemie auf die Fernbeziehung	24
5.	Autosexualität	29
6.	Cybersexualität	31
7.	Cybersexuelle Elemente	33
8.	Gründe für Cybersexualität	35
9.	Ablauf der Cybersexualität	41
10.	Anzahl der Nutzung	44
11.	Sexuelle Entladung während der Nutzung von cybersexuellen Elementen ..	46
12.	Sexuelle Zufriedenheit in der Autosexualität	49
13.	Sexuelle Zufriedenheit in der Paarbeziehung	51
VI.	USB-Speichergerät mit kompletten Interviews und Masterthesis in PDF	53
VII.	Selbstständigkeitserklärung	54

I. Abkürzungsverzeichnis

Folgende Abkürzungen werden in der Masterthesis und den Interviews verwendet.

- I. = Interviewleitende Person
- LAT = *Living-Apart-Together*
- LDR = *Long-Distance-Relationship*
- LDRR = *Long-Distance-Romantic-Relationship*
- Pos. = Position
- SB = Selbstbefriedigung
- SC = Cybersexualität

II. Informationsschreiben für die Interviewteilnehmer*innen

Informationen für die Teilnehmer*innen der Studie Cybersexualität

Seewis Dorf, 31.03.2022

Befragung zum Thema Cybersexualität in Fernbeziehungen

Herzlichen Dank für Ihr Interesse an diesem Forschungsvorhaben. Hiermit möchte ich Ihnen einige Informationen zu dem geplanten Interview geben. Bitte nehmen Sie sich Zeit, um das Ihnen vorliegende Informationsschreiben durchzulesen.

Fokus

Im Fokus der Studie steht die Frage, wie sich cybersexuelle Elemente auf eine monogame, langjährige Fernbeziehung auswirken.

Folgende Aspekte wird im Interview erfragt:

- Gestaltung der gemeinsamen Sexualität bei Distanz
- Gestaltung der eigenen Solosexualität/Selbstbefriedigung
- Zufriedenheit des sexuellen Erlebens

Zweck der Forschung

Die geplanten Interviews haben das Ziel die Studien zum Thema Cybersexualität in Fernbeziehungen zu ergänzen und eine subjektive Perspektive von Betroffenen zu erhalten und diese in die Auseinandersetzung einfließen zu lassen.

Teilnahme

Als deutschsprachige Person, die in einer monogamen, langjährigen Fernbeziehung lebt steht im Interesse der Studie. Ausserdem sind Sie:

- Mindestens zwei Jahre in ihrer Beziehung mit einer Person
- Sie leben ihre Fernbeziehung monogam.
- Sie möchten die Beziehung aufrechterhalten.

Wie sieht eine Teilnahme aus

Das Interview findet in der Form eines gemeinsamen Gesprächs statt. Nach Terminfindung wird das Gespräch in der Praxis an der Sarganserstrasse 19, in Bad Ragaz stattfinden. Dabei sind die Interviewleitende Judita Arenas und die/der Teilnehmer*im Praxisraum. Die Interviewdauer beträgt zwischen 45-60 Minuten und richtet sich nach ihren Bedürfnissen, das heisst jederzeit ist eine Pause möglich. Von diesem Interview wird eine Tonaufnahme gemacht. Die Aufnahme wird dann anschliessend verschriftlicht und die Tonaufnahme sicher aufbewahrt. Das Interview wird so anonymisiert, dass niemand Rückschlüsse auf ihre Person ziehen kann. Die Dateien werden sicher aufbewahrt und bei Abgabe der Masterarbeit gelöscht.

Ihre Rechte

Ihre Teilnahme ist freiwillig und Sie können jederzeit, auch nach Beginn des Interviews, unterbrechen oder abbrechen. Es braucht dafür keine Angabe der Gründe. Sie können auch jederzeit ihre Einwilligung widerrufen.

Erhobene Daten

Das Interview wird zusammen mit den anderen Interviews wissenschaftlich ausgewertet. Die Ergebnisse werden in der Masterarbeit veröffentlicht. Diese Masterarbeit ist der letzte qualifizierende Schritt zur Erlangung des akademischen Grades Master of Arts in «Sexologie» an der Universität Merseburg (D) und dem ISP Uster.

Empfänger*innen der Daten

Die Audiodateien werden durch Judita Arenas unter Schweigepflicht transkribiert und analysiert. Das Transkript ist den Prüfungsexperten Prof. Dr. Heinz Jürgen Voss und Esther Elisabeth Schütz anonymisiert zugänglich.

Ich bedanke mich herzlich für Ihre Unterstützung.

Wenn Sie noch Fragen haben, können Sie mich gerne kontaktieren.

Angaben zur Studienleitung

Judita Arenas, 078 673 18 27, [REDACTED]

III. Einverständniserklärung zur Teilnahme an einem Interview



Institut
für Sexualpädagogik
und Sexualtherapie Uster



Einverständniserklärung zur Teilnahme an einem Interview im Rahmen der Masterarbeit «Cybersexualität in Fernbeziehungen»

- Ich wurde von der unterzeichnenden Testleiterin / vom unterzeichnenden Testleiter 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. *Beschreibung einfügen, bis wann und unter welchen Bedingungen das Löschen der Daten verlangt werden kann.*
- 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 einfügen, den

Vor- und Nachname

(in Druckbuchstaben)

Unterschrift

Name Interviewer
Name Interviewerin

(in Druckbuchstaben)

Unterschrift

IV. Interviewleitfaden

Lieb* _____, ich möchte Sie gerne zu ihren Erfahrungen mit Cybersexualität in ihrer Fernbeziehung befragen.

Einstiegsfrage

Wie pflegen Sie in ihrer jetzigen monogamen Fernbeziehung ihre gemeinsame Sexualität?

Hauptteilfragen

1. Welche cybersexuellen Elemente benutzen Sie, um Ihre gemeinsame Sexualität aufrechtzuerhalten?
2. Wie haben Sie die Möglichkeit der Cybersexualität für sich und als Paar entdeckt?
3. Wie viele Male in der Woche/Monat Sexcybern Sie gemeinsam?
4. Wie lange (in Minuten circa) Sexcybern Sie gemeinsam bei einem Mal?
5. Haben Sie auch vor der räumlichen Trennung bereits cybersexuelle Elemente in Ihrer Beziehung gebraucht?
 - Wenn ja, welche?
6. Haben Sie sex. Entladung (sexuellen Höhepunkt) während/nach dem Sexcybern?
7. Haben Sie das Gefühl das Sexcybern bringt Sie näher zueinander und stärkt Sie als Liebespaar?
8. Wie gestaltet sich Ihre gemeinsame Sexualität, wenn Sie sich sehen?
 - Wer macht den ersten Schritt?
9. Wie oft führen Sie Selbstbefriedigung unabhängig von dem Sexcybern mit Ihrer*/m Partner* durch?
10. Wie läuft Ihr gemeinsames Sexcybern ab?
 - Wer beginnt und zeigt Initiative?
 - Speziellen Ablauf?
 - Welche (Hilfs)- Mittel werden gebraucht?
11. Eine Skala von 1-7. Wobei 1 am wenigsten Zufriedenheit bedeutet und 7 total zufrieden bedeutet. Wo sehen Sie sich jetzt auf der Skala in Bezug zur sexuellen Zufriedenheit?

V. Liste der Codierungssysteme

Tabelle 5 Liste des Codierungssystem mittels MAXQDA 2022

Liste der Codes	Memo	Häufigkeit
Codesystem		156
sexuelle Zufriedenheit alleine	Einschätzung Skala 1- 7	4
sexuelle Zufriedenheit gemeinsame	Einschätzung Skala 1-7	3
Einfluss von Corona auf die Beziehung	Alle Lebensfaktoren	8
Autosexualität	Masturbation Solosexualität Autoerotik	10
Gestaltung und Erleben der Paarsexualität	Erleben der Paarsexualität bei Sehen und nicht Sehen Gestaltung Stellenwert	20
Gestaltung und Erleben der Paarsexualität\Paarsexualität bei Sehen		17
Gestaltung und Erleben der Fernbeziehung	Distanz Erleben der Beziehung Subjektives Erleben Freiwilligkeit oder erzwungen	27
Cybersexualität	Videos Online Chatten Bilder versenden Sprachmitteilungen	6
Cybersexualität\Ablauf SC	Welche Elemente, Zeit, Standort, Mittel usw.	9
Cybersexualität\sexuelle Entladung während dem SC	Höhepunkt/ Orgasmus	10
Cybersexualität\Wie oft Cybersex	Anzahl	8
Cybersexualität\Cybersexuelle Elemente	Beschreibung	7
Cybersexualität\Cybersexuelle Elemente\Gründe für Cybersexualität	Vorteile Nachteile Wirkung	27

1. Gestaltung und Erleben der Paarsexualität

Tabelle 6 MAXQDA 2022. Codiersystem; Gestaltung und Erleben der Paarsexualität

Dokument	Codierte Segmente
Martin, Pos. 13	Also wir hören uns oft
Martin, Pos. 19	Also mit Anleitung (unv.) auch, mit dem Video,
Martin, Pos. 27	Genau, wir senden uns, auch zum bisschen (ähm) heiss machen Bilder, so ähm wie Vorlust und dann treffen wir uns via Video. So können wir uns auch gegenseitig anleiten (ähm).. also so (ähm)(..)
Martin, Pos. 28-29	sich gemeinsam zeitgleich eine Anleitung für den gemeinsamen Sex?». M: «(lacht) ja, genau.(.) ja also jemand startet / und / also das ist ähm ganz unterschiedlich wer und dann ähm macht man so weiter(.) »
Martin, Pos. 31	halt, wir wenn wir ähm per Video uns sehen, dann startet jemand mit was hast du an oder fasst dich mal an (..) asp also man wird geil.
Martin, Pos. 37	da wir sehr viel telefonieren- also täglich telefonieren/ also
Martin, Pos. 51	M: «Nein, meist während dem, wenns gut läuft kann ich gut zum Höhepunkt kommen»
Maria, Pos. 17	uns nicht sehen, dann haben wir einmal in der Woche oder über drei Mal im Monat [erklärt Sexspielzeuge Dildos, Einführelemente in das Geschlecht] Wir haben dann auch anderen Sex via (...)/, wir haben schon einiges ausprobiert
Maria, Pos. 39-42	M: Es ist so (.), wenn er es / also ähm wird, ist das schon toll, aber es geht auch darum, dass es nicht einschläft». I: hmm [Unterbuch durch M.] M: und wenn er in der Sitzung hockt zum Beispiel, dann natürlich, um zu necken und (lacht) und ihn herauszufordern (lacht)» I. «So, guet (lacht).»

Maria, Pos. 48-49	Ja, und wenn Sie sich öfters sehen, dann ist es weniger? M: «Dann ist es eher spontan und wir necken uns gerne sexuell (lacht).»
Maria, Pos. 50-52	Da möchte ich gerne ansetzen. Sie haben den Dirty Talk Zeit erwähnt, via Video und Textnachrichten, um sich zu erregen? Haben sie einen sexuellen Höhenpunkt? Oder wie ist es?» M: «Für mich braucht es nicht unbedingt einen Orgasmus, aber wenn ich zum Orgasmus komme, super! (lacht) (.) Aber es ist es so okay, wenn nicht. Aber mit 40 Jahren ist auch völlig in Ordnung / wenn es/ ähm nicht immer so ist (.)» I: «Also wenn der Orgasmus kommt, super. [Unterbuch durch M.]»
Maria, Pos. 56-57	Wenn sie sich sehen, also ähm physisch, wie ist dann ihre gemeinsame Sexualität? Können Sie mir da einen Einblick geben?» M: «Grundsätzlich kommt es drauf an, wer fühlt sich wie. Also wir (ähm) versuchen uns sonntags zu sehen online oder in echt. Initiative kommt teilweise von mir und oder von ihm. Nicht /immer gleich.
Flavio, Pos. 16-17	oder hey, wenn wir merken wir brauchen das auch ein bisschen voneinander = das Scharfmachen, dass ihr auch gut mit ↑ Schreiben euch in die Erregung bringen. ↓» F: «Total. Ja. Und eben zum Teil (...) wir haben so halboffene Beziehungen = also wir gehen auch mal fremd, das ist jetzt nicht unregelmässig und sehr selten, aber auch dann können wir uns darüber unterhalten, wenn etwas für den anderen ↑ war; oder der andere fragt, ↓ wie hast du das empfunden. Das ist dann doch sehr anregend für uns beide. Auch gegenseitig, ja Also liebestechnisch monogam.»

Flavio, Pos. 22-23	Welche Elemente der Cybersexualität =Internetsexualität, braucht ihr um eure Sexualität aufrecht zu erhalten?» F: «Also ich glaube die wichtigste ist Chat- und Sprachnachricht ↑, (ähm) aktuell. ↓ Eben, und früher haben wir alles gebraucht (äh), ja gut, wahrscheinlich gibt es mehr als ich wüsste = haben wir uns auch Videos geschickt, Bilder voneinander (...) (ähm), nein zusammen online Pornos geguckt haben wir nie. Vielleicht gemeinsam Webseiten besucht, (unv.) oder so, wo wir uns gemeinsam Profile angeschaut haben, (ähm) miteinander geschrieben haben. Genau. Das sind so die Formen, ausser ich hätte noch etwas vergessen.»
Flavio, Pos. 39	: «Auch↑, ja genau, ist auch eine wichtige Komponente, absolut. Dass man kann die eigene Erregung aufbauen, oder weiss, dass es den anderen erregt↑ (unv.) dass der andere erregt ist (ähm). Das ist eine wichtige Komponente und langt sehr oft auch= weil wir wissen ja, oder ich weiss zumindest, dass wenn wir uns wiedersehen, haben wir ganz normal Sex. So, auch was immer wir vorher besprochen haben, von dem her, (äh), ja.»
Flavio, Pos. 82-83	Das heisst, wenn sie Lust verspürt, oder merkt; oh, da, da brauch ich jetzt etwas↑, und dann schreib ich doch einmal dem Flavio. Und schaue was passiert↓, oder?» F: «(Unv.) dass wir uns dann zusammen darauf einstimmen können, ja. Es ist für sie glaube ich, auch ein bisschen unbefriedigend- eben, weil sie sich eben nicht so gerne selber befriedigt, und dann diesen Spass nicht hat, wogegen ich diesen habe. (Unv.) selber befriedige.»

Emily, Pos. 21	Und dann gabs dann, also – wir unterhalten uns ja viel- wir haben einen extrem regen Austausch und dann halt auch immer so- mit jemandem zu sprechen mit dem du zehn Jahre zusammen bist und dann zu sagen: ach vielleicht hab ich doch Bedürfnisse und Wünsche↑, ist ja oftmals viel schwieriger! Weil man denkt so, ach reich ich dir nicht mehr↓ oder was auch immer, ne? Und wenn du aber von Moment eins an gesagt hast, so, ok ich mag das alles- ich will das und das und das noch↑, (äh) und dann ist es ja viel einfacher, weil man weiss, das hat nichts mit mir und meiner Person zu tun- ne? Aber das sind Sachen, die man irgendwie erfährt und von daher war das auch viel einfacher, die unterschiedlichen Ebenen, der Sexualität, ne? Mit sich selber, virtuell, so, ne? Dann bist du auch auf dieser Entfernung- das find ich jetzt immer das schwierigste an dieser Fernbeziehung ist, dass man diese, dieses Verlangen nach einander nicht in dem Moment befriedigen↑ kann, wenn man sich das wünscht↓.
Emily, Pos. 23	Jetzt geh ich so angesext nach Hause! Und jetzt muss ich irgendwie das so runterschlucken, ne!
Emily, Pos. 31	Dieses- vor ein paar Jahren war das nochmal- konnte ich mich eher damit abfinden und jetzt ist es, das Gap, so gross zwischen dem was ich spüren kann, wenn wir zusammen sind↑ und oder, ne? Oder was ich, für mich selber, wo ich denke; ok, da hab ich riesige Defizite, aber ich habe auch grade nicht so das Bedürfnis mich mit dem Thema auseinander zu setzen und das zu erlernen, wenn ich nicht angewiesen auf F. bin. So abhängig von ihm, ne!»

Emily, Pos. 55-56	Weisst du und das ist irgendwie dann auch total (äh) spannend zu sehen, oder diesen, diesen (äh) Moment dann da zu haben, und das ist schon irgendwie (äh) ganz schön, aber auch dass man sich auch so Nahe und vertraut ist, dass man da auch keine Hemmschwelle hat, ne? Dass man da einfach sagen kann- dass man sich einfach auch nicht bescheuert vorkommt. Ne? Also das kommt ja dann immer noch dazu↑. Mit der Kamera, wenn grad jemanden in den Sinn kommt, also wenn man grad im Büro sitzt. Man kann sich also Fantasien einfach mitteilen, dass ist einfach so spannend. Wir haben ja dann auch/ also ähm wir haben immer offen geredet über Sex. Ich weiss genau auch, wenn und wie er darauf reagiert. Das was wir eine Sexualität haben ist so intensiv und es krass ist. Es ist einfach so der Hammer. I: «[Unterbuch] , also ich [Unterbruch durch E.]
-------------------	--

2. Paarsexualität beim “vor Ort Sehen“

Tabelle 7 MAXQDA 2022. Codiersystem; Paarsexualität beim vor Ort Sehen

Dokument	Codierte Segmente
Martin, Pos. 64-65	I: «Ja. Und dann sehen sie sich nach längerer Zeit(..)perioden- wie gestalten sie ihre Sexualität gemeinsam?» M: «Das ergibt sich einfach. Das kann- das ist nicht geplant, das...»
Martin, Pos. 67	Ja. Jedes Mal, also- es ist immer ein schönes Wiedersehen. Wir haben dann Zeit, (ähm) müssen nichts terminieren, also ähm das nervt eben schon ganz/ also ähm und sich einfach sehen zu können und sich berühren jo ähm».
Martin, Pos. 68-69	a., ja. Ich möchte gerne noch näher auf die Frage gehen- also wenn sie sich sehen- haben sie dann zum Beispiel penetrativer Sex, oder (...)- Entschuldigung M. ich habe eine technische Störung. (Ah, ahm), ich wiederhole die Frage↑. Sie haben ja beschrieben, sie sehen sich ja, wenn sie mehr freie Tage aneinander haben oder Ferien, und dann hatten sie gesagt, es entwickelt sich halt, und da möchte ich näher darauf gehen. Ja, haben sie dann zum Beispiel penetrativer Sex, haben sie (unv.), sagen sie, nein, wir massieren uns und dann haben wir einfach mehr(...)/ oder wie, wie kann ich mir das vorstellen?» M: «Also das erste Mal wiedersehen ist immer penetrativer Sex (lacht) geht meist schnell, und (...) (äh), im Laufe der Ferien oder der Tage ist auch mal mehr wieder Kuscheln, Streicheln, Massieren, alle- alle Möglichkeiten.»
Maria, Pos. 17	Ja, also wenn wir uns sehen, dann haben wir regelmässig Sex

Maria, Pos. 58-61	: Haben sie penetrativen Geschlechtsverkehr? M: Es variiert. Wir lieben oralen Sex und penetrativen Sex. « I: «Das heisst sie variieren. Ja.» M: Es muss auch nicht immer Stunden gehen (lacht)
Flavio, Pos. 13-15	Genau), also meinst du jetzt nur wenn wir uns nicht sehen, wenn [wir uns sehen..]» I: «[Im Allgemeinen.] Einfach allgemein. Wenn ihr euch ↑ seht und ↓ wenn ihr euch nicht seht.» F: «Also wir sehen uns recht ↑regelmässig↓, so (...) im Schnitt alle zwei bis drei ↑ Wochen ↓, und jetzt dank Homeoffice sind wir meistens (äh) eine Woche (...) eine Woche lang zusammen, meistens in der ↑ Schweiz, Emma ist (äh) vor allem bei mir, und dann leben wir unsere Sexualität ↑ ganz normal in dem Sinne ↓; wir schlafen miteinander (unv.) gehen relativ selten, aber doch manchmal in Clubs/ , reden viel über Sex = ja, das ist so wie wir die Sexualität leben, wenn wir zusammen sind. ↑ Wenn wir nicht zusammen sind, dann gibt es auch (..), gibt es auch zwei verschiedene Phasen; (ähm) die eine, in der wir einfach sehr beschäftigt sind↓ mit der Familie, mit dem Job oder so. Dann spielt es nicht so eine grosse Rolle, dann geht es auch oft vergessen. Ich zumindest, ↑ befriedige mich dann öfters selber (..) alleine, ↓und gemeinsam ist es dann ein zweites Ding, wenn man vielleicht ein bisschen Zeit hat, oder wenn wir gerade ein bisschen scharf sind, dass wir dann über Sexualität schreiben, oder darüber sprechen was wir dann machen, wenn wir uns das nächste Mal sehen (...) (Unv.). Oder wo wir uns überlegen; gehen wir in einen Club oder was machen wir dann? (unv.) recht viel über Sex kommunizieren.
Flavio, Pos. 53	, das ist auch sehr unterschiedlich. (Ähm), wir haben so ein bisschen zwei (..) (unv.) wahrscheinlich haben wir so etwa zwei Modelle. So (unv.), wenn wir zu wenig Zeit haben, oder wenn wir wenig Zeit haben↑, wo wir versuchen, es in den Tagesablauf zu integrieren. Ja, dass wir am Morgen Sex haben, oder am Abend (unv.)»

Flavio, Pos. 54-59	Also! Darf ich noch schnell fragen? Mit Sex meinst du penetrativer Sex?» F: «Sex, wie soll ich sagen- das kann ja auch Blasen oder...» I: «Gut!» I: «Stimulieren sein (unv.) noch nicht als Sex bezeichnen. Da müssen die Geschlechtsteile involviert sein.» I: «(Mhm), gut! Das brauchte ich zu wissen, (lacht), ja!» F: «Sonst eben; wir küssen uns sehr viel, wir berühren uns sehr viel- ich würde sagen wir sind sehr optische Menschen (äh) auch ohne, dass wir Sex haben, ja! Tagsüber ist das sicher etwas was wir machen, wenn wir uns sehen. Und dann kommt es immer ein bisschen auf die ↑Zeit darauf an, die wir zur Verfügung haben. (Unv.) ein halben Tag Zeit nehmen zum Sex haben (...) daheim (...) (äh,) aber schlussendlich gehen wir dann doch lieber in die Berge wandern, oder Skifahren (ähm). Und dann ist es halt wieder Abend oder Morgen oder so. Aber irgendwie finden wir immer Platz dafür.
Flavio, Pos. 60-63	«Das heisst, wenn ihr euch seht, schaut ihr eigentlich, dass ihr Zeit füreinander findet, auch für die Sexualität. Aber wie du auch sagst, es ist extrem anhängig von der ↑ Tagesplanung? (Unv.) wenn ihr euch seht. (Mhm, mhm).» F: «Ja, eben so; morgens und abends, das eignet sich immer (ähm) und da passiert es sehr oft (äh), dass wir, dass wir dann Sex haben, (äh) und dann stimmen wir uns jeweils ab, ist es jetzt ↑ kurz oder lang, oder kurz? [(Ähm,äh)]» I: «(Lacht) Genau!» F: «(Unv.) wenn`s los geht- denn wir nehmen uns gerne sehr viel Zeit.»
Emily, Pos. 17-18	dann sind wir zu dem Hotel und der gibt seinen Koffer ab↑ und ich denk so; wie↓er gibt jetzt hier unten seinen Koffer ab. Ich wär gleich hoch und hätte (äh), hätte Sex haben wollen, aber nein, ok, dann geh`n wir jetzt ne Runde spazieren.» JA: «Berlin sehen. (Lacht).»

Emily, Pos. 21	Und dann gabs dann, also – wir unterhalten uns ja viel- wir haben einen extrem regen Austausch und dann halt auch immer so- mit jemandem zu sprechen mit dem du zehn Jahre zusammen bist und dann zu sagen: ach vielleicht hab ich doch Bedürfnisse und Wünsche↑, ist ja oftmals viel schwieriger! Weil man denkt so, ach reich ich dir nicht mehr↓ oder was auch immer, ne? Und wenn du aber von Moment eins an gesagt hast, so, ok ich mag das alles- ich will das und das und das noch↑, (äh) und dann ist es ja viel einfacher, weil man weiss, das hat nichts mit mir und meiner Person zu tun- ne? Aber das sind Sachen, die man irgendwie erfährt und von daher war das auch viel einfacher, die unterschiedlichen Ebenen, der Sexualität, ne? Mit sich selber, virtuell, so, ne? Dann bist du auch auf dieser Entfernung- das find ich jetzt immer das schwierigste an dieser Fernbeziehung ist, dass man diese, dieses Verlangen nach einander nicht in dem Moment befriedigen↑ kann, wenn man sich das wünscht↓.
Emily, Pos. 23	nn ich dann so ne Woche so hier in der Schweiz war, wo wir guten Sex miteinander hatten und keine Ahnung was↑ und dann gehst du wieder von hundert auf null, ne?
Emily, Pos. 25	Oh! Ich mein, unsere Zeit ist so komprimiert und dann kommt dann immer noch diese kack Periode dazu- ist doch total toll! Freu dich doch! Und ich denk immer so; ich hoff ich komm bald in die Wechseljahre- so, weisst du?»

Emily, Pos. 37	«Aber auch das hat sich so verändert, über die Jahre- also ich weiss noch am Anfang↑, da haben wir die Tür aufgemacht und sind übereinander hergefallen, so völlig hirnlos- ne? Einfach so aus einem raus. Und mittlerweile hat sich das natürlich- ist eine gewisse Ruhe reingekommen. Ich kann gar nicht sagen, dass- der Sex ist deswegen nicht schlechter geworden, er ist eher intensiver, der ist halt anders irgendwie, ne? Und (ähm), man merkt dann auch total, haben wir Zeit dafür? Haben wir jetzt Zeit uns? Oder ist das jetzt etwas was schnell gehen muss? Weil, wir müssen jetzt aufstehen, wir haben jetzt hunger- keine Ahnung was. Ne? Wie- wie passt das gerade rein. Wir versuchen dann schon immer so- wir mögen nicht so die Norm, ne? Weil wir früh aufstehen, machen wir jetzt noch Sex? Und ich so; ne, das fühlt sich grade an wie Routine, das hatten wir jetzt die letzten drei Morgen, das (äh), nö! Machen wir nicht, weil das fühlt sich wie Standartprogramm an und so was, ne? F. ist auch ein sehr körperlicher Mensch↑, also so- wir brauchen immer so anfassen und Nähe und so meinte ich das vorhin- ich finde das ist ganz erstaunlich, weil mein Ex-Partner, der war halt gar nicht so körperlich↑ und ich habe das Gefühl das war ich immer und F. muss immer anfassen, muss immer, immer, immer und ich mag das auch, aber ich kannte das nicht und er kannte das aus seiner vorherigen Beziehung nicht mit seiner Frau und so. Und von da her sind wir auch immer sehr sichtbar-unsere Kinder ist das immer das schlimmste, wenn wir küssen, weil (äh), wir küssen halt richtig, wir küssen nicht wie Mutti und Vati↑ morgens so, so nen trockenen Kuss auf die Lippen, sondern das ist so ein Rumgesabbere und dann die Teenager Kinder, die dann ihren ersten Freund haben, so, (woah) die sind so, so abgeschreckt davon, ne? Einfach so.»
Emily, Pos. 38-39	nicht per se der Geschlechtsverkehr an sich- ist euch auch wichtig- aber die Nähe und die Intimität?» E: «Total! Dieses (.) sich spüren, ne? Ja, also dann kommt er, und dann so, wir steh`n dann da und drücken uns so

Emily, Pos. 39	Iso wenn du nicht küssen kannst, (äh) dann finde ich, kannst du den Rest eigentlich auch schon mal abhaken. Auch das ist schon so, so viel ↑Leidenschaft, wenn man dann so drinsteckt, in so einem Kuss, ne? Wo du denkst so, oh Mann, also Wahnsinn! Egal ob das jetzt weitergeht in den Moment, weil wir wollen oder weil wir können↑. (Ähm) aber das ist schon so, aber das ist dann so von einem Zimmer ins andere; wollen wir Sex machen? Ohne so (.) (unv.)»
Emily, Pos. 59	Ja einfach so intensiv. Also ebenso begehrend und so ohne Hemmschwelle. Es ist so einfach hm / so natürlich! Wir haben dann verschiedensten Sex, wir machen alles von Petting bis hin zu Oral Sex und natürlich penetrativen Sex. [erzählt das ihr Partner sie so gut kennt und ihren Zyklus usw.]

3. Gestaltung und Erleben der Fernbeziehung

Tabelle 8 MAXQDA 2022. Codiersystem; Gestaltung und Erleben der Fernbeziehung

Dokument	Codierte Segmente
Martin, Pos. 20	via Video und Ton gemeinsam sexuelle Aktivität.
Martin, Pos. 27	Genau, wir senden uns, auch zum bisschen (ähm) heiss machen Bilder, so ähm wie Vorlust und dann treffen wir uns via Video. So können wir uns auch gegenseitig anleiten (ähm).. also so (ähm)(..)
Martin, Pos. 28-29	sich gemeinsam zeitgleich eine Anleitung für den gemeinsamen Sex?». M: «(lacht) ja, genau.(.) ja also jemand startet / und / also das ist ähm ganz unterschiedlich wer und dann ähm macht man so weiter(.) »
Martin, Pos. 31	halt, wir wenn wir ähm per Video uns sehen, dann startet jemand mit was hast du an oder fasst dich mal an (..) asp also man wird geil.
Martin, Pos. 44-45	Also ganz schön klassisch. Nichts mit online (lacht). Und wo sie sich da kennengelernt haben und zusammengekommen sind [↑] , haben sie schon vor einer räumlichen Trennung cybersexuelle Elemente gebraucht? Oder hat es für sie da gar keine Notwendigkeit gehabt?» M: «Keine Notwendigkeit gehabt, weil wir uns gesehen haben.»
Martin, Pos. 58-60	I: «Dann sehen sie sich ja ab und zu, wievielmals sehen sie sich im Jahr?» M: «Ich habe wenig Ferien [↑] , nur fünf Wochen im Jahr und diese fünf Wochen, die sehen wir uns.» I: «Ja.

Martin, Pos. 63	M: «Genau. Also eigentlich immer wenn`s passt, runterfliege. Auch für vier Tage, verlängerte Wochenenden.»
Martin, Pos. 95-99	Wie ich herausgehört habe, ist es bei ihnen nicht sehr absehbar, diese räumliche Trennung, dass das sich ändern wird.» M «Nein, aufgrund von ihrem Job und aufgrund von meinem Job, wird das noch eine Weile so bleiben↑, bis wir uns dann entschieden haben, wo es uns hinschlägt.» (M. berichtet noch über seine Sichtweise über Corona. Hat hier keine Relevanz) I« Können Sie ihre sexuelle Zufriedenheit auf einer Skala von 1 bis 7 setzen. Wobei 1 für total nicht zufrieden steht und ähm (..) also und ähm 7 für total zufrieden ähm ist. M: Ähm.. also (..) ich würde sagen 4 - 4.5. unsere und ähm (..) alleine auch so ungefähr.
Maria, Pos. 12	Maria, du bist ja in einer Fernbeziehung seit fünf Jahren mit deinem Partner, wie du mir im Vorgespräch bereits erzählt hast.
Maria, Pos. 34-35	Sie haben erzählt, dass sie vieles ausprobiert haben, wie haben sie überhaupt die Möglichkeit von Cybersex gefunden?» M: «(unv.) Ja, wir sind ja lange Zusammen und es sind ja, wenn wir sehen, sind es 5 Stunden Weg und daher nutzen wird das, also ähm (..)um uns zu spüren im Alltag».
Maria, Pos. 56-57	Wenn sie sich sehen, also ähm physisch, wie ist dann ihre gemeinsame Sexualität? Können Sie mir da einen Einblick geben?» M: «Grundsätzlich kommt es drauf an, wer fühlt sich wie. Also wir (ähm) versuchen uns sonntags zu sehen online oder in echt. Initiative kommt teilweise von mir und oder von ihm. Nicht /immer gleich.
Maria, Pos. 85-87	hm ja also ähm/ ich glaube ja, weil auf Dauer ist es halt nicht dasselbe». I: «Sie meinen, dass nicht sehen können auf Dauer?» M: «Ja, es ist halt trotzdem ähm eine Distanz und wenn man grad Nähe braucht, ist das schon blöd».

Flavio, Pos. 13-15	Genau), also meinst du jetzt nur wenn wir uns nicht sehen, wenn [wir uns sehen..]» I: «[Im Allgemeinen.] Einfach allgemein. Wenn ihr euch ↑ seht und ↓ wenn ihr euch nicht seht.» F: «Also wir sehen uns recht ↑regelmässig↓, so (...) im Schnitt alle zwei bis drei ↑ Wochen ↓, und jetzt dank Homeoffice sind wir meistens (äh) eine Woche (...) eine Woche lang zusammen, meistens in der ↑ Schweiz, Emma ist (äh) vor allem bei mir, und dann leben wir unsere Sexualität ↑ ganz normal in dem Sinne ↓; wir schlafen miteinander (unv.) gehen relativ selten, aber doch manchmal in Clubs/ , reden viel über Sex = ja, das ist so wie wir die Sexualität leben, wenn wir zusammen sind. ↑ Wenn wir nicht zusammen sind, dann gibt es auch (..), gibt es auch zwei verschiedene Phasen; (ähm) die eine, in der wir einfach sehr beschäftigt sind↓ mit der Familie, mit dem Job oder so. Dann spielt es nicht so eine grosse Rolle, dann geht es auch oft vergessen. Ich zumindest, ↑ befriedige mich dann öfters selber (..) alleine, ↓und gemeinsam ist es dann ein zweites Ding, wenn man vielleicht ein bisschen Zeit hat, oder wenn wir gerade ein bisschen scharf sind, dass wir dann über Sexualität schreiben, oder darüber sprechen was wir dann machen, wenn wir uns das nächste Mal sehen (...) (Unv.). Oder wo wir uns überlegen; gehen wir in einen Club oder was machen wir dann? (unv.) recht viel über Sex kommunizieren.
Flavio, Pos. 18-19	«Also liebestechnisch monogam und körperlich zwar selten halb ähm monogam. Richtig.» F: «ja, genau Absolut, genau.»
Flavio, Pos. 25	Definitiv! ↓ Ja, Sex war für uns immer relativ wichtig. (Äh), wo wir uns kennengelernt haben (...) und ist es uns nach wie vor (unv.) beschäftigen wir uns oft damit.

Flavio, Pos. 26-27	(Mhm, mhm), also deshalb hast du mir gerade schon wunderbar die zweite Frage beantwortet; warum habt ihr eigentlich damit angefangen, warum nutzt ihr Internet- Cybersexualität? Ja weil es euch ↑wichtig ist, ↓habe ich gerade rausgehört.» F: «↑ Ja, Plus, wir haben uns natürlich auch so kennengelernt. ↓ Wir haben uns über Tinder kennengelernt ↑. Das heisst, wir waren nicht zusammen = das hat (äh), das hat fast eine Woche gebraucht, bis wir uns wirklich gesehen haben↑. ↓ Und in dieser Woche haben wir extrem viel geschrieben und auch gleich= von Anfang an über Sex. relativ intensiv, und (ähm) dass es für uns beide passt, das auch zu verschriftlichen, macht es auch ein bisschen einfacher, zum Teil (ähm) zum (äh) sich darüber zu unterhalten.»
Flavio, Pos. 47-48	Genau! Genau! Und Bedürfnisse auch- also ich denke das hat dann weniger mit Internet zu tun, sondern mehr mit der Beziehung die wir führen- Bedürfnisse auch ohne Angst vor (...) Verurteilung äussern können, Ist vielleicht auch ein bisschen ↑ einfacher online, wie wenn (äh) wenn man es dem anderen ins Gesicht sagen muss. Vielleicht noch ganz gut, zum so etwas erst online zu üben.» I: «(Mhm,mhm), da ist die Distanz hilfreich, genau (lacht).»
Flavio, Pos. 51-52	Oder auch schriftlich- wir skypen oder zoomen sehr wenig, (ähm), sondern viel schreiben, weil es sich einfacher im Alltag integrieren lässt.» I: «Das ist nachvollziehbar. Weil ↑ sie hat natürlich einen Job mit Kind und Kegel, du hast dasselbe, das- ja, ja, das ist nachvollziehbar (mhm). (Ähm), du hast es ein bisschen am Anfang erwähnt, ↑ wenn ihr euch seht, wie ist dann die Sexualität- kannst du hier ein bisschen näher darauf eingehen? Oder vielleicht, wenn du dich an den letzten Sex erinnerst, als ihr euch gesehen habt? Wie läuft das bei euch ab? (..) Habt ihr etwas wo ihr denkt: ↑ Doch, das ist etwas was ihr sehr wertschätzt, oder daran hängen wir auch gerne, wenn ihr sagt; hey wir duschen uns zum Beispiel gerne vorher, oder wir umarmen uns, oder hey, nein, wir fallen einfach gerne übereinander her (...)↓genau.»

Emily, Pos. 27	nfach so↑. Und das macht halt natürlich auch nochmals ganz viel und mit diesem angesext nach Hause fahren↑, das ist halt echt immer so fies!»
Emily, Pos. 28-29	«Was machst du mit dem? Ich sag jetzt mal, (äh) mit dem angesext (äh), jetzt bist du zu Hause und du sagst; hey, jetzt hatt ich eine Woche wunderbaren Sex mit meinem Partner, mit F.↑- jetzt komm ich nach Hause↓. Wie macht ihr das weiter? Ihr seht euch ja jede Woche.» E: «Dann jammer ich erst mal (lacht), weil mich das nervt
Emily, Pos. 43	a! Aber du, ich glaube das bringt unser Lebensmodell mit uns, weil wir- wir haben immer noch diesen Moment, dass wir freuen uns aufeinander. Jeder hat Zeit für sich- und das finde ich immer so schön an diesem Modell, also ich habe meine Kinder eine Woche↑ und dann hab ich eine Woche Kinderfrei. Bei F. hat sich das Modell ein bisschen verändert↑ und so, das heisst, er hat immer eine Woche für mich. Und- ich sag dann auch immer, das ist natürlich so viel Zeit für mich↑- hatte ich ja in diesem klassischen Familien Set up nie gehabt, ne? Das heisst, diese Woche für mich- früher war ich ja nie so lange in der Schweiz, so ne? Aber jetzt ist es ja meistens länger, das heisst dann hab ich aber auch irgendwie Zeit (äh) Freunde zu treffen, was auch immer? Und in der Zeit wo wir zusammen sind, sind wir halt zusammen. Wir müssen- das merken wir auch- wir müssen echt aufpassen, dass wir, wenn wir zusammen sind, nicht wie ein Kuhfladen und ne Fliege aneinanderkleben, sondern auch einmal links und rechts unserer- ne, er geht zum Sport, ich mache hier so- sonst kleben wir nur aneinander, und (äh) wir aber merken↑...»

Emily, Pos. 49	Ne? Also auch das sagt dann F. immer so- am Anfang unserer Beziehung fand er das schwierig, wenn ich in diesem Kinder-Modus bin, bin ich nicht so präsent, auch nicht so von der Kommunikation her, das ist viel weniger- viel kürzer
Emily, Pos. 63-67	a, wir sind halt echt kitschig und alle sagen es ist vielleicht nicht echt, weil es eine Fernbeziehung ist , also ähm aber es ist echt. I: «Es passt einfach. [Unterbruch durch E.]» E: ja genau, ähm, also richtig rosa rote Brille. I: Man sieht auch an deinen ganzen Körper an, dass du Freude hast. E: Unsere Beziehung ist deshalb so gut, weil wir uns erst jetzt kennen gelernt haben und auch die Entfernung hat uns Qualität geben.

4. Einfluss der Coronapandemie auf die Fernbeziehung

Tabelle 9 MAXQDA 2022. Codiersystem; Einfluss der Coronapandemie auf die Fernbeziehung

Dokument	Codierte Segmente
Martin, Pos. 81-95	I: «Jetzt haben sie ja die Coronazeit erleben müssen. Diese Pandemie↑- und wenn sie jetzt so die Phasen ansehen, vom Start der Pandemie und so die Mitte vom letzten Jahr und jetzt↑- und jetzt im Bezug zu ihrer Partnerschaft setzen (.)- wie hat sich ihre Sexual-, ihre Sexualität herausfordernder geworden? Wie- oder welche Strategien ↑ haben sie entwickelt, um diese Jahre zu meistern?» M: «Also die Komponente vom sich sehen ist leider weggefallen↑, also...» I: «Schwieriger geworden, ja.» M: «Also das Hinreisen ist schwieriger geworden, und das hat schon ein bisschen belastet, also Cybersex ist alles gut und recht, aber sich zu sehen hat halt doch gefehlt.↓» I: «(Mhm),(mhm).» M: «Und das hat man gemerkt- eigentlich an beiden». I: «Wie, wie haben sie das gemerkt?↓» M: «Ja, für mich war es so ein bisschen frustrierend, dass ich sie halt nicht in den Arm nehmen konnte, das war natürlich einfach (...) (unv.)» I: «...online.» M: «Wo es, wo es halt gegeben hat in dieser Zeit. (Ähm) (..) man hat dann so wie die Vorfreude nicht entwickeln können aufgrund, dass man weiss, hey, in fünf Tagen sehe ich dich, oder in zwei Tagen sehe ich dich. (Unv.) vielleicht machen sie in einem Monat die Grenze auf, vielleicht machen sie in zwei Monaten die Grenze auf und das hat auch auf die Lust geschlagen.»

	I: «Ja, und diese Unsicherheit wahrscheinlich, was, wie können wir es organisieren↓.» M: «Genau. Frustration↑. (Unv.), bei der Partnerin dasselbe. Sie hatte ein richtiges Tief und hatte zu gar nichts mehr Lust. Aber in Spanien waren die Regeln viel strenger als bei uns. Also ähm die Coronaregeln (.) ähm wir hatten es hier einfacher. I: «(Mhm), ja↑. Und jetzt noch meine letzte Frage, M.↑; so Skala von eins bis sieben, in ihrer Fernbeziehung, wie sehen sie ihre Zufriedenheit? Eins heisst, total unzufrieden- sieben heisst total hammer cool↑, zufrieden in der Sexualität↓.» M: «Also ich würde das jetzt auf vier einstufen, aufgrund dass halt die örtliche Trennung hier ist↑- es hat seinen Reiz, aber ich- es wäre schöner, wenn wir jetzt (äh), zusammen wären (...), auch..» I: «...im selben Raum (lacht), ja, ja, ja. Und (ähm), würde es einen Unterschied machen, wenn sie wüssten, es wäre jetzt absehbar? Wie ich herausgehört habe, ist es bei ihnen nicht sehr absehbar, diese räumliche Trennung, dass das sich ändern wird.»
Maria, Pos. 78-79	Ich möchte gerne noch eine Frage stellen zu Corona, wie sie als Paar die Coronazeit erlebt haben. Wenn sie die Angangsphase von Corona und dann die Mittelphase und bis jetzt (.) ihre Beziehung anschauen? Wie haben sie die Pandemie gespürt? (.) Hatte diese einen Einfluss auf sie und als Paar bezüglich ihrer Sexualität und Intimität gehabt? (.) Waren sie beispielsweise gestresster oder hatten mehr Zeit füreinander?» M: Bei uns also / ähm ich (.) / bei uns hat sich nicht viel verändert. Da ich systemrelevant war, konnte ich gut raus und das mich nicht eingeschränkt. Und weil wir uns fünf Jahre so kennen und so unsere Beziehung leben also ähm (.) also in der Fernbeziehung, ist es für uns normal sich anzupassen. Sei es wegen den Jobs, die wir haben, die sehr dynamisch , also /ähm nicht 0815 Arbeitszeiten ähm sind. Er lebt ja, in der Schweiz, zwar weit entfernt, aber (ähm)/ wir mussten nicht über Grenzen und galten die gleichen Regeln. Daher hat sich (.) ähm also bei uns nichts geändert (ähm) also auch nicht in der Sexualität wirklich.

Flavio, Pos. 64-65	«Ja. Ja! So schön↓. Und wenn du jetzt die Corona Zeit an- anschaust- die durften wir ja miterleben (lacht leise). Genau, und die verschiedenen Phasen von der anfangs- Corona Zeit, wo die Grenzen schlossen- diese Ungewissheit- kann man sich sehen, kann man sich nicht sehen? Wenn du das (ähm) in, in Bezug mit der Sexualität setzt, habt ihr da auch Veränderungen ↑gemerkt? Oder wie seid ihr vorgegangen, um eigentlich, diesen, diesen (äh) in Beziehung zu treten, damit ihr das aufrechterhalten konntet?» F: «Also für uns ist im Nachhinein Corona positiv ↑gewesen. Wenn wir uns gesehen haben, haben wir uns eigentlich viel länger gesehen. Und nicht mehr rausgehen mussten aus dem Büro, zu Kunden oder so, ja↑. Ich konnte eine Woche- zwei nach Berlin↑. Sie konnte- wenn sie die Kinder eine Woche nicht hatte- nach (äh) Wädenswil kommen (äh). Wir haben uns grundsätzlich mehr gesehen und konnten eigentlich auch mehr richtige, (unv.) physische Sexualität erleben. (...) Was natürlich schwierig war, war die Ungewissheit; kann man noch- kann man ↑ nicht? (Ähm) aber das war eigentlich eine sehr kurze Phase. (Äh) wann war das? Februar (...) Februar zwanzig echt? Oder einundzwanzig? Wo die Grenze zumindest in der Schweiz zu war. Ich habe dann trotzdem noch nach Deutschland fahren können. (Äh) wir sind dann so ein bisschen zu (lacht) Gesetzesspezialisten geworden. (Ähm) und so, (unv.) ist es dann wirklich gewesen, wo es dann keine Flüge mehr gegeben hat. Aber wenn man es auf eine Woche organisieren konnte, jaja, (...). Also für uns war eigentlich die Ungewissheit; wann können wir uns das nächste Mal sehen, das ↑Mühsamste. Und effektiv konnten wir uns mehr sehen und haben dadurch eigentlich weniger Bedarf gehabt an Cybersexualität. (Ähm) es hat- ja, genau.»
--------------------	--

Flavio, Pos. 66-67	«Also es hat auch wirklich etwas positives gehabt, dass ihr, (...), dass ihr die längeren Zeiten miteinander gehabt habt↑, ja.» F: «Ja! Jetzt immer noch (..) Dort wo sie arbeitet- diese Firma heisst Mode First Company- da muss eigentlich gar niemand mehr ins Büro, das heisst sie kann jetzt auch wochenweise hierhin kommen. Mit den Flügen geht es eigentlich auch wieder einigermaßen, von dem her passt es ganz gut. ↓»
Flavio, Pos. 69	«(Unv.) mühsam gewesen, eben, wenn du nicht wusstest; wann kann ich das nächste Mal- gibt es einen Flug? Ist die Grenze zu? Wie viele Formulare brauche ich? Brauche ich jetzt drei Tests oder zwei Tests? Oder wie lange muss er gültig sein und so. Aber es hat uns, es hat uns immerhin geholfen, wir sind recht entspannt geworden gegen den Schluss, mit dem Reisen. Und wir haben eigentlich auch immer gewusst; wo kann man noch in die Ferien, nach Italien, Spanien (..), welche Tests muss man mitbringen- da waren wir eigentlich recht entspannt.

Emily, Pos. 47	so, das war schon echt schwierig, weil, wir waren da ja auch schon eine gewisse Zeit zusammen. Ich finde immer- es hat sich beruhigt, als man spürte, dass die Basis so stark ist- es ist so echt, was wir hier haben↑, weil man dann ja auch so überzeugt ist- das ist jetzt nicht nur ne Affäre, oder sonst irgendwas- hat sich das ja schon ein Stück weit beruhigt und als dann Corona war, das war schon wirklich, wirklich schwierig↑, weil das hat die ganze Welt beschäftigt- das ist so nen prägendes Ereignis für die ganze Generation↑ und man erlebt das nicht zusammen, ne? Sondern- wir hatten in Deutschland andere Regeln, er hatte in der Schweiz andere Regeln, man- also ich kann mich erinnern- ich bin montags zurückgefliegen und freitags haben sie die Grenze geschlossen, ne? Und auch mit diesem- nicht zu wissen↑, was geht, was geht nicht ich mein (äh), der Vorteil war, wir haben zu der Zeit noch für ein deutsches Unternehmen gearbeitet, F. hatte also die Möglichkeit nach Deutschland einzureisen- es ist nicht gewesen, dass wir uns nicht gesehen haben- wir konnten uns sehen, aber wir wussten nicht; wann sehen wir uns das nächste Mal, wann kann ich wieder hin. Und ich muss ja auch immer sagen-.»
Emily, Pos. 49	hatte man ja auch in der Coronazeit- während der Lockdowns nicht das Gefühl, dass man nicht mehr beieinander ist, oder dass man sich nicht Nahe ist, ne? Aber das (äh)
Emily, Pos. 49	durch diesen virtuellen Austausch↑- durch das virtuelle, war man sich ja trotzdem noch nah, aber (äh), das- dadurch, dass wir so körperlich sind, war das halt für uns ganz schwierig, weil der Sex ist normal das eine Thema aber dass man nicht das Gefühl hat in dieser- was die ganze Welt beschäftigt, hat man nicht die Möglichkeit sich in den Arm zu nehmen, ne? Oder so, einfach (äh) ja! Sich Nähe zu geben- körperliche Nähe einfach, ne? Weil man (äh) in seinem Lockdown sitzt mit seinen Kindern oder auch alleine↑, (äh) dann und dann- man ist ja, man sieht ja nicht die Einsamkeit wie sie nen Single hat, aber sie ist halt trotzdem einfach da, weil die körperliche Nähe einfach auch nicht verfügbar ist.»

5. Autosexualität

Tabelle 10 MAXQDA 2022. Codiersystem; Autosexualität

Dokument	Codierte Segmente
Martin, Pos. 16-17	gemeinsame Sexualität aufrecht zu erhalten?» M: «Also einerseits ist halt die ↑ Selbstbefriedigung die Klassische, (äh) mit (..) Sexspielzeug↑/ ja
Martin, Pos. 73-74	«(Mhm), (ähm), wie oft haben sie Selbstbefriedigung- also (äh), also allein (lacht). Unabhängig mit dem Sexcybern mit ihrer Partnerin?» M: «Dreimal in der ↑Woche.»
Maria, Pos. 62-65	a genau(lacht). Unabhängig jetzt von Sexcybern zusammen(.) ähm wievielmals haben sie (ähm) also machen sie selbst Selbstbefriedigung im Monat?» M: «Das kommt auch drauf an. (ähm) I: «Durchschnittszahl, können sie mir da eine nennen?» M: «Zwei mal in der Woche, würde ich jetzt so mal sagen».
Flavio, Pos. 40-41	a, ja, so ein guter Nährboden?» F: «Ja, absolut, genau. Manchmal (unv.) doch da befriedige ich mich selber abends, oder in der Dusche- das kann es dann durchaus auch geben.
Flavio, Pos. 42-43	elbstbefriedigung reingehen↑: Jetzt auch wieder eine Woche- wenn du eine Woche anschaust, kannst du sagen, etwa drei oder viermal die Woche, oder täglich genieße ich das, oder- hey, es ist auch wieder so ein bisschen stressbedingt (...)?» F: «Also ich würde jetzt nicht sagen stressbedingt, mehr lustbedingt. Und es ist auch variabel- also manchmal gibt es- eher selten- Wochen an denen ich mich gar nicht selber befriedige (..), und sonst würde ich vielleicht sagen (..), etwa

	einmal am Tag (ähm) ist wahrscheinlich normal und sonst gibt es auch schon mal zwei bis dreimal am Tag.»
--	--

Flavio, Pos. 81	Sie hat auch weniger Freude an (-) der Selbstbefriedigung als ich, (ähm) also es macht mir mehr Spass.
Flavio, Pos. 84-85	I: «Und dann kannst du aber auch zum Höhepunkt kommen?» F: «Ja,ja. ↓Ich kann gut kommen, wenn ich vorher gut in die Lust gekommen bin»
Emily, Pos. 31	Und ich hab da auch keinen Spass dran, oder ich finde das so anstrengend. Ich will mich einfach hinlegen↑ und ich will geniessen↓.
Emily, Pos. 31	Dieses- vor ein paar Jahren war das nochmal- konnte ich mich eher damit abfinden und jetzt ist es, das Gap, so gross zwischen dem was ich spüren kann, wenn wir zusammen sind↑ und oder, ne? Oder was ich, für mich selber, wo ich denke; ok, da hab ich riesige Defizite, aber ich habe auch grade nicht so das Bedürfnis mich mit dem Thema auseinander zu setzen und das zu erlernen, wenn ich nicht angewiesen auf F. bin. So abhängig von ihm, ne!»
Emily, Pos. 51	immer ganz spannend, (äh), häufiger haben ja Männer mit Selbstbefriedigung weniger ein Problem

6. Cybersexualität

Tabelle 11 MAXQDA 2022. Codiersystem; Cybersexualität

Dokument	Codierte Segmente
Martin, Pos. 21	räumlichen Trennung, die wir haben, war das naheliegend, dass wir die heutigen Medien nutzen↑.»
Martin, Pos. 28-29	sich gemeinsam zeitgleich eine Anleitung für den gemeinsamen Sex?». M: «(lacht) ja, genau.(.) ja also jemand startet / und / also das ist ähm ganz unterschiedlich wer und dann ähm macht man so weiter(.) »
Martin, Pos. 70-72	: «Also sehr nahe.» Wie ist der Sex im Vergleich zum Sexcybern? M: «Ja in echt, ist halt schon besser (lacht), aber man ist durch die Möglichkeit des online sehr nah trotz Entfernung.» M: «Ja.»
Flavio, Pos. 21	Unv.) genau, was wir früher noch ein bisschen gemacht haben ist Cybersex so in Anführungszeichen = einander Videos schicken, oder aktiv sich selbst befriedigen, ↓
Flavio, Pos. 65	Also für uns war eigentlich die Ungewissheit; wann können wir uns das nächste Mal sehen, das ↑Mühsamste. Und effektiv konnten wir uns mehr sehen und haben dadurch eigentlich weniger Bedarf gehabt an Cybersexualität. (Ähm) es hat- ja, genau.»

Flavio, Pos. 74-76	I: «(Mhm,mhm), finde ich ein guter Hinweis, ja. Wenn du dich (...), wenn du dich an den letzten Moment zurückerinnerst, wo ihr virtueller Sex gebraucht habt, oder einfach (ähm) ein Element draus heraus, und wenn du dich zurückerinnerst; kannst du mir sagen, wie ist das abgelaufen, aus der Erinnerung her↓? Wo du sagst; doch! An das kann ich mich noch ganz gut daran erinnern↑? Das heisst, zum Beispiel eine Anleitung, hey, zieh dich aus, mach das und das↑. Oder (ähm) ein Video(...)chat wo man Sex hatte- einfach Sex für einander alleine, aber miteinander. Also- vielleicht kommt dir eine (...) ↑ bestimmte Erinnerung in den Sinn↓.» F: «Genau, also so die ↑letzte Erinnerung, die kommt, ist genau die Suche nach einem Fantasie Pärchen für einen Vierer. Das ist, wenn wir dann, wenn wir dann mal anfangen darüber zu schreiben, (unv.) wer hat überhaupt Interesse, wo man anfängt darüber zu schreiben und dann auch was man dann macht, während man Sex hat, wo einem in dem Sinne dann erregt.» I: «(Mhm↑), und wer nimmt meistens die Initiative, in diesen Sachen?
--------------------	---

7. Cybersexuelle Elemente

Tabelle 12 MAXQDA 2022.Codiersystem; Cybersexuelle Elemente

Dokument	Codierte Segmente	Codes
Martin, Pos. 13	Handy, wir telefonieren↑, oder mit Videochat	
Martin, Pos. 16	via Videoform	
Martin, Pos. 31	halt, wir wenn wir ähm per Video uns sehen, dann startet jemand mit was hast du an oder fasst dich mal an (..) aso also man wird geil.	Gestaltung und Erleben der Paarsexualität, Gestaltung und Erleben der Fernbeziehung
Flavio, Pos. 21	Videos schicken, oder a	Ablauf SC
Flavio, Pos. 23	Chat- und Sprachnachricht ↑	Gestaltung und Erleben der Paarsexualität

Flavio, Pos. 27	Woche haben wir extrem viel geschrieben und auch gleich= von Anfang an über Sex.	Gestaltung und Erleben der Fernbeziehung, Gründe für Cybersexualität
Flavio, Pos. 27	das auch zu verschriftlichen, macht es auch ein bisschen einfacher, zum Teil (ähm) zum (äh) sich darüber zu unterhalten.»	Gestaltung und Erleben der Fernbeziehung, Gründe für Cybersexualität

8. Gründe für die Cybersexualität

Tabelle 13 MAXQDA 2022.Codiersystem; Gründe für die Cybersexualität

Dokument	Codierte Segmente	Codes
Martin, Pos. 13	also extrem mühsam [erklärt Problem mit der Internetverbindung	
Martin, Pos. 15	grad an meine Freundin denke und Lust habe, versuche ich sie zu (.) erreichen»	
Martin, Pos. 19	Video, dass man sich gegenseitig sieht	Gestaltung und Erleben der Paarsexualität
Martin, Pos. 21	räumlichen Trennung, die wir haben, war das naheliegend, dass wir die heutigen Medien nutzen↑.»	Cybersexualität
Martin, Pos. 38-39	I: «Also quasi dort wo es dann wirklich darum geht, sexuelle Erregung zu haben und diese geniessen zu können, (mhm). So quasi zur Verführung am Anfang Smalltalk und dann geht's ins (unv.) ok. M: «Ja, genau und es hat auch schon in ein Riesengelächter geendet. Wenn das Bild stockt (lacht) am dümmsten Moment (lacht)».Aber grundsätzlich macht es Spass und die Freundin auch zu sehen»	
Martin, Pos. 44-45	Trennung cybersexuelle Elemente gebraucht? Oder hat es für sie da gar keine Notwendigkeit gehabt?» M: «Keine Notwendigkeit gehabt, weil wir uns gesehen haben.»	Gestaltung und Erleben der Fernbeziehung

Martin, Pos. 54-55	I: «(Mhm↑), (atmet ein), haben sie das Gefühl, dass, dass, dass der Bereich Cybersex oder online Sex hat sie jetzt in dieser Form von der Beziehung wie sie sie leben, einander näher gebracht und gestärkt als Liebespaar?» M: «Ich würde (..) ja sagen, weil (ähm) da (sch) gehört dazu↑, zu unserer Beziehung und so haben wir mehr von-einander.»	
Martin, Pos. 56-57	: «Ja. Ja. Also haben sie das Gefühl, wenn sie jetzt vor zweihundert Jahren diese Situation gehabt hätten und noch die Brieftaube und Briefpost gekommen wäre, wäre das gar nicht möglich gewesen?» M: «Nein, das glaube ich nicht. Also ähm (..) nicht auf diese Art Intensität.»	
Maria, Pos. 34-35	Sie haben erzählt, dass sie vieles ausprobiert haben, wie haben sie überhaupt die Möglichkeit von Cybersex gefunden?» M: «(unv.) Ja, wir sind ja lange Zusammen und es sind ja, wenn wir sehen, sind es 5 Stunden Weg und daher nutzen wird das, also ähm (..)um uns zu spüren im Alltag».	Gestaltung und Erleben der Fernbeziehung, Ablauf SC
Maria, Pos. 37-40	Ja, genau. Angefangen hat es mit SMS, wenn man grad Lust hat, sich um Lust zu bereiten. Das mache ich gerne». I: «Sie haben das gerne gemacht. Sind dann es Nachrichten, wo das Gegenüber sexuell erregt werden soll?» Oder Sie Ihre Erregung zeigen wollen?» M: Es ist so (..), wenn er es / also ähm wird, ist das schon toll, aber es geht auch darum, dass es nicht einschläft». I: hmm [Unterbuch durch M.]	Gestaltung und Erleben der Paarsexualität
Maria, Pos. 41-42	und wenn er in der Sitzung hockt zum Beispiel, dann natürlich, um zu necken und (lacht) und ihn herauszufordern (lacht)» I. «So, guet (lacht).»	Gestaltung und Erleben der Paarsexualität
Maria, Pos. 43	«Es ist halt einfach geil (lacht)».	

Maria, Pos. 54-55	Bringt sie das Sexcybern näher und stärkt sie als Paar? Oder wäre es auch ohne also ähm keinen Unterschied gemacht?» M: «Wir haben eine sehr gesunde sexuelle Beziehung. Ich würde sagen, dass es nicht ohne oder nicht kennen, ähm also hätten wir glaube ich keine schlechtere Beziehung ähm (.) / also ist nicht daraus stabil». Klar man ist eingeschränkter ähm ohne.	
Maria, Pos. 76-77	Wie beschreiben ich bin nackt oder er schreibt das und da wollen sie sexuell erregt werden und sind bereits sexuell erregt? ähm also habe ich sie richtig verstanden.» M: «Ja, genau, also wenn der andere drauf einsteigt, wissen wir das voneinander. Also das wir uns Lust bereiten».	Ablauf SC
Flavio, Pos. 26-27	(Mhm, mhm), also deshalb hast du mir gerade schon wunderbar die zweite Frage beantwortet; warum habt ihr eigentlich damit angefangen, warum nutzt ihr Internet-Cybersexualität? Ja weil es euch ↑wichtig ist, ↓habe ich gerade rausgehört.» F: «↑ Ja, Plus, wir haben uns natürlich auch so kennengelernt. ↓ Wir haben uns über Tinder kennengelernt ↑. Das heisst, wir waren nicht zusammen = das hat (äh), das hat fast eine Woche gebraucht, bis wir uns wirklich gesehen haben↑. ↓ Und in dieser Woche haben wir extrem viel geschrieben und auch gleich= von Anfang an über Sex. relativ intensiv, und (ähm) dass es für uns beide passt, das auch zu verschriftlichen, macht es auch ein bisschen einfacher, zum Teil (ähm) zum (äh) sich darüber zu unterhalten.»	Gestaltung und Erleben der Fernbeziehung

Flavio, Pos. 44-45	Gut. Und hast du so das Gefühl; hey, diese Möglichkeit, von dieser, von dieser, von dieser Cybersexualität-Internetsexualität hat euch als Paar gestärkt in Form der↑ Fernbeziehung, wie ihr lebt, oder hast du das Gefühl, es wäre auch ↓ ohne, wäre auch ohne gegangen, wenn man diese Möglichkeit gar nicht hätte?» F: «(...) Also, ich glaube es hat uns gestärkt ↑- definitiv. (Unv.) vielmals, grad beim Schreiben und Kommunizieren, man kann sich ein bisschen mehr Zeit lassen. Man kann Sachen hinterfragen. Man macht sich auch andere Gedanken, wenn man die Sachen aufgeschrieben hat. (Ähm) wie soll ich sagen = führt es auch zu einer anderen Kommunikation, wie wenn man darüber redet (unv.) Sex ist uns immer wichtig gewesen und deshalb war es auch wichtig, dass wir immer darüber kommunizieren konnten, darüber schreiben. Oder auch so ein bisschen schon die Basis gelegt haben, um über alles offen kommunizieren zu ↓können.»	sexuelle Entladung während dem SC
Flavio, Pos. 51	sondern viel schreiben, weil es sich einfacher im Alltag integrieren lässt.»	Gestaltung und Erleben der Fernbeziehung
Emily, Pos. 23	Ne, ich mein, jetzt ist die Frequenz des Sehens nochmal grösser, aber wir haben viel mehr auch über Sex gesprochen↑, weil du natürlich auch weniger Erfahrung hattest, vielmehr Bilder oder Videos miteinander geteilt↑, ne? Oder (äh) Facetime gemacht, diese Dinge↑	
Emily, Pos. 49	Beispiel gar nicht so Telefonierer↑, das ist immer auch- ist immer auch ganz spannend, wir sind Schreiber↑.	
Emily, Pos. 49	r digitalen Zeit↑, per WhatsApp und (äh) Facetime und alles was es da gibt ist das natürlich ein Segen!	

Emily, Pos. 49	Und dann hat man auch nicht das Gefühl, dass der andere so weit weg ist, sondern- er nimmt ja Anteil in einem Leben, weil man schickt sich Bilder- man berichtet was man tut- man ist ja im dauernden Austausch, einfach	
Emily, Pos. 51	als Frau oder als ich jetzt zumindest und dann find ich es einfach ganz schön so; ich will einfach mal zugucken, mach mal. (Lacht)»	Ablauf SC
Emily, Pos. 52-53	Ah! Und was löst es bei dir aus? Wenn du ihm zuschaust?» E: «Oh, ich find das total schön! Ich mag ja seinen Körper so gern und ich find das total schön zu sehen, ohne dass ich jetzt total das Gefühl hab, oh das brauch ich jetzt auch.	
Emily, Pos. 53	Es gibt mir ja auch eine gewisse Befriedigung- so und das ist ganz schön↑ ne? Oder einfach dieses; ok, ja ich weiss ja wie er tickt, ich weiss ja welche Reaktionen bei ihm ausgelöst werden durch bestimmte Geräusche oder solche Sachen, ja das find ich total spannend dann einfach.	
Emily, Pos. 53	Also jetzt so im virtuellen, kann ich da ein Stöhn Geräusch machen oder ich kann sagen mach mal so oder so, aber wenn ich jetzt vor Ort wär, wärs schwieriger, dass ich meine Hände bei mir ↑ behalte. Oder meine Lippen oder keine Ahnung was!»	

Emily, Pos. 55-56	Weisst du und das ist irgendwie dann auch total (äh) spannend zu sehen, oder diesen, diesen (äh) Moment dann da zu haben, und das ist schon irgendwie (äh) ganz schön, aber auch dass man sich auch so Nahe und vertraut ist, dass man da auch keine Hemmschwelle hat, ne? Dass man da einfach sagen kann- dass man sich einfach auch nicht bescheuert vorkommt. Ne? Also das kommt ja dann immer noch dazu↑. Mit der Kamera, wenn grad jemanden in den Sinn kommt, also wenn man grad im Büro sitzt. Man kann sich also Fantasien einfach mitteilen, dass ist einfach so spannend. Wir haben ja dann auch/ also ähm wir haben immer offen geredet über Sex. Ich weiss genau auch, wenn und wie er darauf reagiert. Das was wir eine Sexualität haben ist so intensiv und es krass ist. Es ist einfach so der Hammer. I: «[Unterbuch] , also ich [Unterbruch durch E.]	Gestaltung und Erleben der Paarsexualität
-------------------	--	---

9. Ablauf der Cybersexualität

Tabelle 14 MAXQDA 2022. Codiersystem; Ablauf Cybersexualität

Dokument	Codierte Segmente	Codes
Martin, Pos. 77-80	Ähm) Wenn jetzt so das Klassische, wie haben sie gesagt- wie die Sexualität läuft, wenn sie sich sehen- wie läuft sie ab, so das gemeinsame Sexcybern↑? Wie kann ich mir das vorstellen?» M: «(Stöhnt leise), ist unterschiedlich↑, manchmal schicken wir einfach ein Bildchen, oder schreibt; hey, hast du auch Lust? (Räuspert sich), oder es ergibt sich aus einem Telefongespräch↑. Ja.Ähm So in dem Stil.» I: «Und (.), wie wissen sie, dass ihre Partnerin jetzt auch sexuelle erregt ist?» M: «Also wenn, (.), eigentlich das Foto oder Anruf oder Sprachmitteilung retour kommt, und nachher (..) die Zeit halt passt↑, je nachdem wo man dann auch ist- es ist ja nicht immer dann gleich zu Hause (Äh), dann können es auch Textnachrichten sein, wenn`s jetzt nicht unbedingt grad direkt vor Ort ist, dass wir uns dann so ein bisschen aufheizen.»	
Maria, Pos. 32-34	I: Sie haben erwähnt, dass es wie ein Live - Porno ist. Das heisst, sie nehmen für ihn auf und senden sie sich es zu oder miteinander gleichzeitig ähm also sodass es beide gleichzeitig tun?» M: Ja, also ähm / wenn Video dann gleichzeitig und sonst Fotos, die wir uns zusenden/ kommt immer drauf an, so». I: «Sie haben erzählt, dass sie vieles ausprobiert haben,	Gestaltung und Erleben der Fernbeziehung, sexuelle Entladung während dem SC, Gründe für Cybersexualität

Maria, Pos. 66-76	Und wenn sie das letzte Mal zurückdenken, an ihr gemeinsames Sexcybern. Wie ist das abgelaufen? Haben Sie einen bestimmten Ablauf?» M: «Wir haben ja unserer Dirty Talk Zeit, das ähm habe ich schon ähm gesagt. (ähm)» I: «Wie läuft das ab?» M: «Wir telefonieren zuerst, um zu sehen, ähm wie die Stimmung ist» so ähm.» I: «Ja, und dann. Ziehen sie etwas Spezielles an, oder eine bestimmte Musik?» M: «Ja, also im Winter gerne in der Badewanne (..). Leider ist mir das Gerät also Telefon bereits in die Badewanne gefallen (lacht) da übe ich mich noch (lacht). I: «Sie haben das Gerät also in der Badewanne und er ist auch gleichzeitig auch am Telefon, dann gibt jemand eine Anleitung oder, wie kann ich mir das vorstellen?» M: ja ,also ähm (.)Video ist echt schwieriger. Meist beginnt jemanden zu erzählen, was er grad was macht. So ähm / also zum Beispiel ich bin nackt. Das schreibe ich ihm dann. (.)Dann merkt man schnell, was der andere will und so tauschen wir uns mal zuerst aus. Also ähm (.) ich oder er starten und steigert es sich, so ähm bis zur Anleitung, was der andere tun soll (lacht). I.: «hmm ja, M: «Grundsätzlich fangt das Thema an, was tust du gerade, so quasi in die Lust kommt, teilweise braucht es länger darauf einzusteigen, auch meine früheren Partner also auch Partnerinnen, also ähm wir können, dann wenn beide Lust haben, weitermachen.» I: «Sie beschreiben ich bin nackt oder er schreibt das und da wollen sie sexuell erregt werden und sind bereits sexuell erregt? ähm also habe ich sie richtig verstanden.»	Gründe für Cybersexualität
Flavio, Pos. 21	Unv.) genau, was wir früher noch ein bisschen gemacht haben ist Cybersex so in Anführungszeichen = einander Videos schicken, oder aktiv sich selbst befriedigen, ↓	Cybersexuelle Elemente
Flavio, Pos. 35	Und es ist dann auch nicht so, dass wir uns dann gezwungenermassen selbst befriedigen. Es kann auch durchaus einfach die Erregung beibehalten, bis wir uns das nächste Mal begegnen, zum Beispiel. [(Unv.)] Genau! Genau.»	sexuelle Entladung während dem SC

Flavio, Pos. 77-78	«Aktuell (...), im Moment würde ich eher sagen die Emma. Weil sie schlussendlich auch die ist, die mehr (...) keine Zeit hat um sich darüber Gedanken zu machen. Also, wenn sie in Berlin ist, dann hat sie eigentlich fast immer die Kinder. Hat dann auch (ähm) wie soll ich sagen, auch weniger Lust während beim Abendessen mit den Kindern, nebenher (ähm) noch Cybersex zu machen, oder so (lacht).» I: «(Lacht), nachvollziehbar! (Lacht)	
Flavio, Pos. 82-83	Das heisst, wenn sie Lust verspürt, oder merkt; oh, da, da brauch ich jetzt etwas [↑] , und dann schreib ich doch einmal dem Flavio. Und schaue was passiert [↓] , oder?» F: «(Unv.) dass wir uns dann zusammen darauf einstimmen können, ja. Es ist für sie glaube ich, auch ein bisschen unbefriedigend- eben, weil sie sich eben nicht so gerne selber befriedigt, und dann diesen Spass nicht hat, wogegen ich diesen habe. (Unv.) selber befriedige.»	Gestaltung und Erleben der Paarsexualität
Emily, Pos. 50-51	Habt ihr das zum Beispiel Elemente gebraucht? Im Bezug wirklich auf die Cybersexualität, dass ist gesagt habt; hey ihr konntet das anwenden, zum Beispiel Telefonsex (äh), euch irgendwie sexy Videos, Bilder geschickt (äh) oder sagt ihr, das war für uns gar kein Thema?» E: «(Seufzt) Also, wie gesagt, ich hab ja eh das Gefühl, dass ist weniger geworden über die Jahre, dieses virtuelle [↑] (ähm) ich- weil ich das ja so (äh) erstaunlich finde, wie soll da, wie soll da diese Veränderung (unv.) immer mal- wenn`s mir dann so in den Kopf kommt, immer mal zu sagen so; nein! Ich muss- ich will in die Richtung wieder mal was machen, weil man jetzt gar nicht damit rechnet, ne? So`n Bild, oder so ne gewisse Nachricht; ich ruf dich jetzt an, was machst du grade? Ok. Zeig`s mal- was da ist, ne? Weisst du das ist dann schon so, dass man da raus aus seiner Routine und dann so; lass mich mal Teil haben oder ich find`s immer ganz spannend,	Autosexualität
Emily, Pos. 51	als Frau oder als ich jetzt zumindest und dann find ich es einfach ganz schön so; ich will einfach mal zugucken, mach mal. (Lacht)»	Gründe für Cybersexualität

10. Häufigkeit der Nutzung

Tabelle 15 MAXQDA 2022; Häufigkeit der cybersexuellen Nutzung

Dokument	Codierte Segmente
Martin, Pos. 32-33	also nicht nur der Austausch, sondern auch wirklich der sexuelle Austausch hätten, im Bereich vom Onlinesex?» M: «Das kommt ganz darauf ↑an, aber ich würde jetzt mal sagen maximal zweimal in der Woche?
Martin, Pos. 34-35	Und kommt das eher von ihnen ↑aus, oder eher von ihrer Partnerin aus?» M: «Da würde ich jetzt sagen, das ist ausgeglichen.»
Martin, Pos. 37	zirka zwanzig Minuten, also das ist dann wirklich der Akt (ähm) also
Martin, Pos. 75	Ja. Ok, das heisst, dreimal in der Woche Selbstbefriedigung ohne Sexcybern und eins bis zweimal Sexcybern, wenn es geht. Ja.»

Maria, Pos. 45-47	M: «Sehr unterschiedlich (.) / also (ähm) und ist abhängig, wie lange wir uns nicht gesehen haben. Wenn wir uns lange nicht sehen, so 4 Wochen, dann mehr». I: «Wenn ihr euch lange nicht gesehen hat, dann ist es?» M:« Dann machen wir ab, unser Dirty Talk Zeit Fenster. Etwa einmal ähm in der Woche. Dann geht es um den zentral um Sex und ähm / Lust haben und so (.)»
Maria, Pos. 48-49	Ja, und wenn Sie sich öfters sehen, dann ist es weniger? M: «Dann ist es eher spontan und wir necken uns gerne sexuell (lacht).»
Flavio, Pos. 31-33	Eben, es kommt ein bisschen auf die Phasen drauf an↑, es kann zum Teil null sein, aber es kann grad so gut auch zweidreimal am Tag sein (...), ↓wo wir darüber schreiben, wenn es vielleicht eine intensivere Phase ist.» I: «Ja, es ist einfach nichts statisch, sondern dynam[isch].» F: «Genau, es braucht ja immer zwei dazu, (äh), oder ein Stück weit braucht es zwei dazu= wie soll ich sagen- wenn der eine sehr viel zu tun hat, dann ist es für den anderen auch nicht so sinnvoll (lacht) sich da mitzuteilen- daher ist es wirklich- ja, sehr, sehr variabel.»
Flavio, Pos. 34-35	I: «Und wenn du dich an die letzte Situation (äh) erinnerst, in der ihr euch gegenseitig erregt habt. Wo ihr euch wirklich nicht face to face ↑ gesehen habt, sondern wirklich die Entfernung da war = wenn du dich zurückerinnern könntest; wie lange dauerts für euch, oder für dich, (äh) dass du sagen kannst, wir machen das etwa zehn Minuten, oder eine halbe Stunde und dann ist es gut, oder drei Minuten oder einfach nur eine Minute? Könntest du es irgendwo an einer Zeit festhalten oder ist das gar nicht möglich? So durch[schnittlich]?» F: «Doch, aber ich hätte jetzt vielleicht eher gesagt es ist ein halber Tag oder ein Tag (.), oder zwei Tage, so etwas (unv.)

11 Sexuelle Entladung während der Nutzung von cybersexuellen Elementen

Tabelle 16 MAXQDA 2022. Codiersystem; Sexuelle Entladung während des SC

Dokument	Codierte Segmente
Martin, Pos. 48-49	I: «Also eine sexuelle Entladung, einen Orgasmus während des Sexcybern?» M: «(Unv.), ja, Orgasmus nicht immer aber fühlt sich gut an die Lust so ähm...»
Martin, Pos. 51	M: «Nein, meist während dem, wenns gut läuft kann ich gut zum Höhepunkt kommen»
Maria, Pos. 19-32	«Also wir haben via Telefon, SMS, Video Sex gemeisnam gehabt. Das mit dem Video, da wir den DRIVE noch nicht ganz raus». I: «Das heisst Video ähm es hat nicht funktioniert, so wie es wollten». M: «Es ist ein Lernprozess. Wir finden aber den Videokanal sehr spannend». I: « Sie Videochatten miteinander? Habe ich das richtig verstanden?» M: « Ja, wir probieren es über verschiedene Kanäle Skype, Zoom, Teams (lacht)» I: «Welche cybersexuellen Elemente brauchen Sie, um ihre Sexualität aufrecht zu erhalten? Sie haben gerade den Videochat erwähnt» . M: «Videochat, ist noch herausfordernd.(ähm) Weil mit der Kameraführung ist es nicht so leicht (..)Was sehr gut geht, ist via Nachrichten, das geht super». I: «Also sie schreiben sich erotische Nachrichten, um sich zu erregen? M: «Ja genau, wir nutzen aber auch Sprachmitteilungen, die wir uns im Laufe des Tages zusenden(.) Das mache ich gerne». I: «Herausfordernd mit Video- ,was meinen sie mit damit? M: «Herausfordernd mit der Kameraführung. Sodass man alles sieht, was man sehen will (lacht), es ist dann wie ein Live Porno gegenseitig. ». I: «Hmmm ja (lacht) also in der ganzen Aktion, noch die Kameraführung zu beachten [Unterbruch durch M.]»

	M: «Genau, ohne dass alles runterfällt (lacht). Wenn wir Sex haben via Video und auf einmal sehe ich nur noch ein Zeh (lacht).» I: Sie haben erwähnt, dass es wie ein Live - Porno ist. Das heisst, sie nehmen für ihn auf und senden sie sich es zu oder miteinander gleichzeitig ähm also sodass es beide gleichzeitig tun?»
Maria, Pos. 50-52	Da möchte ich gerne ansetzen. Sie haben den Dirty Talk Zeit erwähnt, via Video und Textnachrichten, um sich zu erregen? Haben sie einen sexuellen Höhepunkt? Oder wie ist es?» M: «Für mich braucht es nicht unbedingt einen Orgasmus, aber wenn ich zum Orgasmus komme, super! (lacht) (.) Aber es ist es so okay, wenn nicht. Aber mit 40 Jahren ist auch völlig in Ordnung / wenn es/ ähm nicht immer so ist (.)» I: «Also wenn der Orgasmus kommt, super. [Unterbuch durch M.]»
Flavio, Pos. 35	Und es ist dann auch nicht so, dass wir uns dann gezwungenermassen selbst befriedigen.
Flavio, Pos. 36-40	während dem sich gegenseitig erregen online↑; du hast gesagt es findet Erregung statt↑, doch die sexuelle Entladung, also den Höhepunkt, braucht es gar nicht immer↓. F: «Nein.» I: «Das heisst, die Erregung per se (...), wenn ich dich richtig verstanden habe, ist die Lust dahinter?» F: «Auch↑, ja genau, ist auch eine wichtige Komponente, absolut. Dass man kann die eigene Erregung aufbauen, oder weiss, dass es den anderen erregt↑ (unv.) dass der andere erregt ist (ähm). Das ist eine wichtige Komponente und langt sehr oft auch= weil wir wissen ja, oder ich weiss zumindest, dass wenn wir uns wiedersehen, haben wir ganz normal Sex. So, auch was immer wir vorher besprochen haben, von dem her, (äh), ja.» I: «Ja, ja, so ein guter Nährboden?»
Flavio, Pos. 41	Ja, absolut, genau. Manchmal (unv.) doch da befriedige ich mich selber abends, oder in der Dusche- das kann es dann durchaus auch geben.»

Flavio, Pos. 42-43	oder- hey, es ist auch wieder so ein bisschen stressbedingt (...)?» F: «Also ich würde jetzt nicht sagen stressbedingt, mehr lustbedingt. Und es ist auch variabel- also manchmal gibt es- eher selten- Wochen an denen ich mich gar nicht selber befriedige (..), und sonst würde ich vielleicht sagen (..), etwa einmal am Tag (ähm) ist wahrscheinlich normal und sonst gibt es auch schon mal zwei bis dreimal am Tag.»
Flavio, Pos. 44-45	Und hast du so das Gefühl; hey, diese Möglichkeit, von dieser, von dieser, von dieser Cybersexualität- Internetsexualität hat euch als Paar gestärkt in Form der↑ Fernbeziehung, wie ihr lebt, oder hast du das Gefühl, es wäre auch ↓ ohne, wäre auch ohne gegangen, wenn man diese Möglichkeit gar nicht hätte?» F: «(...) Also, ich glaube es hat uns gestärkt ↑- definitiv. (Unv.) vielmals, grad beim Schreiben und Kommunizieren, man kann sich ein bisschen mehr Zeit lassen. Man kann Sachen hinterfragen. Man macht sich auch andere Gedanken, wenn man die Sachen aufgeschrieben hat. (Ähm) wie soll ich sagen = führt es auch zu einer anderen Kommunikation, wie wenn man darüber redet (unv.) Sex ist uns immer wichtig gewesen und deshalb war es auch wichtig, dass wir immer darüber kommunizieren konnten, darüber-schreiben. Oder auch so ein bisschen schon die Basis gelegt haben, um über alles offen kommunizieren zu ↓können.»
Flavio, Pos. 84-85	I: «Und dann kannst du aber auch zum Höhepunkt kommen?» F: «Ja,ja. ↓Ich kann gut kommen, wenn ich vorher gut in die Lust gekommen bin»

12. Sexuelle Zufriedenheit in der Autosexualität und Paarsexualität

Tabelle 17 MAXQDA 2022. Codiersystem; Sexuelle Zufriedenheit in der Autosexualität

Dokument	Codierte Segmente	Codes
Martin, Pos. 98-99	Können Sie ihre sexuelle Zufriedenheit auf einer Skala von 1 bis 7 setzen. Wobei 1 für total nicht zufrieden steht und ähm (..) also und ähm 7 für total zufrieden ähm ist. M: Ähm.. also (..) ich würde sagen 4 - 4.5. unsere udn ähm (..) alleine auch so ungefähr.	sexuelle Zufriedenheit gemeinsame, Gestaltung und Erleben der Fernbeziehung
Maria, Pos. 80-85	«ja, und wie schätzen sie ihre eigene Sexualität also ähm ihre sexuelle Zufriedenheit auf einer Skala 1- 7 ein?» (.) «Wobei 1 sehr unzufrieden bedeutet und 7 für voll zufrieden steht) M: «Hmmm, also (..) ich würde sagen zwischen 4.5-5». I: «Ja, Hm (..)» M: «Ja also, wenn wir uns täglich / also sehen könnten, wäre das vielleicht aus anders.» I: «Also dann wäre die Wertung höher also 4.5 oder wie meinen Sie das?» M: «hm ja also ähm/ ich glaube ja, weil auf Dauer ist es halt nicht dasselbe».	Gestaltung und Erleben der Fernbeziehung

Flavio, Pos. 89-91	Ich würde eigentlich beide Male eine sechs geben.» I: «(Mhm) (...) (mhm) (...), möchtest du es begründen oder nicht? (Unv.) lass ich dir jetzt offen?» F: «Ja, also ich denke es ist keine Sieben, weil es immer noch mehr Neues, Spass, anders kann erleben↑, (ähm) das zusammen, also ich finde wir haben eine sehr erfüllte Sexualität, (ähm). Wir beide kommen recht gut auf, auf- können unsere Bedürfnisse gut gemeinsam abdecken↑. Alleine kann ich auch wie ich will, wann ich will, mich befriedigen- von dem her. (Unv.) auch da kann ich noch mehr lernen, was man noch kann, wie man noch kann.»	sexuelle Zufriedenheit gemeinsame
Emily, Pos. 60-61	in einer Skala von 1 -7, wobei 1 nicht zufrieden bedeutet und 7 mega zufriedenen. Wie würden Sie sich einordnen? E: Also du meinst, wie du eure gemeinsame Sexualität einschätzt. So wie du gehört hast, über eine 7. Es ist schön, auch wenn kitschig so hört, weil es so schön ist (lacht) und es ist einfach so viel also spannend zu sehen, wie sich das vielleicht auch verändert und so. Also bei mir auch eine 7, ich bin mit meiner sehr zufrieden. Zwar ..F. sagt ich solle mich auch mehr kennen lernen, aber ich brauche das gar nicht,	sexuelle Zufriedenheit gemeinsame

13. Sexuelle Zufriedenheit in der Paarbeziehung

Dokument	Codierte Segmente	Codes
Martin, Pos. 98-99	Können Sie ihre sexuelle Zufriedenheit auf einer Skala von 1 bis 7 setzen. Wobei 1 für total nicht zufrieden steht und ähm (..) also und ähm 7 für total zufrieden ähm ist. M: Ähm.. also (..) ich würde sagen 4 - 4.5. unsere udn ähm (..) alleine auch so ungefähr.	sexuelle Zufriedenheit alleine, Gestaltung und Erleben der Fernbeziehung
Flavio, Pos. 89-91	Ich würde eigentlich beide Male eine sechs geben.» I: «(Mhm) (...) (mhm) (...), möchtest du es begründen oder nicht? (Unv.) lass ich dir jetzt offen?» F: «Ja, also ich denke es ist keine Sieben, weil es immer noch mehr Neues, Spass, anders kann erleben [↑] , (ähm) das zusammen, also ich finde wir haben eine sehr erfüllte Sexualität, (ähm). Wir beide kommen recht gut auf, auf- können unsere Bedürfnisse gut gemeinsam abdecken [↑] . Alleine kann ich auch wie ich will, wann ich will, mich befriedigen- von dem her. (Unv.) auch da kann ich noch mehr lernen, was man noch kann, wie man noch kann.»	sexuelle Zufriedenheit alleine

Emily, Pos. 60-61	in einer Skala von 1 -7, wobei 1 nicht zufrieden bedeutet und 7 mega zufriedenen. Wie würden Sie sich einordnen? E: Also du meinst, wie du eure gemeinsame Sexualität einschätzt. So wie du gehört hast, über eine 7. Es ist schön, auch wenn kitschig so hört, weil es so schön ist (lacht) und es ist einfach so viel also spannend zu sehen, wie sich das vielleicht auch verändert und so. Also bei mir auch eine 7, ich bin mit meiner sehr zufrieden. Zwar ..F. sagt ich solle mich auch mehr kennen lernen, aber ich brauche das gar nicht,	sexuelle Zufriedenheit alleine
-------------------	--	--------------------------------

VI. USB Stick - Transkriptionen der vier Interview auf PDF

VII. Selbstständigkeitserklärung

Vorname und Name: Judita Arenas



Ehrenwörtliche Erklärung/Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere hiermit ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Masterarbeit

Cybersexualität in Fernbeziehungen

Die Nutzung von cybersexuellen Elementen in einer partnerschaftlichen langjährigen Fernbeziehung

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.

7212, Seewis Dorf

Ort

22.08.2022

Datum

Judita Arenas

Vorname Name