

Masterarbeit
Studiengang Sexologie III ISP Uster

zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Arts Sexologie

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

Das sexuelle Begehren junger Frauen und ihr sexuelles Selbst

**Eine qualitative Untersuchung der Zusammenhänge zwischen dem
sexuellen Begehren und dem sexuellen Selbst junger Frauen nach
Absolvieren eines körperorientierten Gruppenkurses auf der Basis
ausgewählter Behandlungsansätze und des sexualwissenschaftlichen
Modells Sexocorporel**

Vorgelegt von
Lea Eugster
Matrikel-Nr. 25771



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

Abgabedatum: 22. August 2022

Zusammenfassung

Die vorliegende Masterarbeit legt den Forschungsstand zum sexuellen Begehren und dem sexuellen Selbst mit Fokus auf junge Frauen dar.

Auf der Basis ausgewählter Behandlungsansätze und des sexualwissenschaftlichen Modells Sexocorporel wird anhand eines körperorientierten Kurskonzeptes aufgezeigt, wie eine entsprechende Gruppenbegleitung junger Frauen, die sich mehr sexuelles Begehren wünschen, aussehen kann. Nach Absolvieren des Kurses wird mittels qualitativer Interviews mit vier Kursteilnehmerinnen zwischen 29 und 32 Jahren die Zusammenhänge zwischen dem sexuellen Begehren und dem sexuellen Selbst untersucht.

Die Erkenntnisse zeigen, dass die körperorientierte Auseinandersetzung mit dem sexuellen Selbst – basierend auf Wissensvermittlung, Imaginationsreisen, Musik-, Bewegungs- und Reflexionssequenzen – junge Frauen in ihrem Wunsch nach mehr sexuellem Begehren ressourcenorientiert unterstützen kann.

Abstract

This master's thesis presents the state of research on sexual desire and the sexual self with a focus on young women.

Based on selected treatment approaches and the sexological model Sexocorporel, a body-oriented course concept is used to show what appropriate group support can look like for young women who desire more sexual desire. After completing the course, qualitative interviews with four course participants between the ages of 29 and 32 are used to examine the connections between sexual desire and the sexual self.

The findings show that the body-oriented examination of the sexual self supported by knowledge inputs, imagination journeys, music, movement and reflection sequences in the group can support young women in their desire for more sexual desire in a resource-oriented way.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
1 Einleitung	2
1.1 Ausgangslage.....	2
1.2 Forschungsfrage und Leitfragen.....	2
1.3 Abgrenzung des Themas	3
1.4 Methodenwahl	3
1.5 Aufbau der Arbeit.....	3
1.6 Verwendete Begrifflichkeiten	3
2 Sexuelles Begehren	4
2.1 Begriffsdefinition	4
2.2 Modelle der sexuellen Reaktion mit Fokus auf das weibliche sexuelle Begehren	6
2.2.1 Lineare Modelle der sexuellen Reaktion	6
2.2.2 Zirkuläre Modelle der sexuellen Reaktion	7
2.2.3 Multifaktorielle Modelle der sexuellen Reaktion	8
2.3 Sexuelles Lernen.....	13
2.4 Sexuelles Begehren junger Frauen	14
2.5 Zusammenfassung	15
3 Sexuelles Selbst	15
3.1 Das Selbst	16
3.2 Das sexuelle Selbst.....	17
3.2.1 Genetische Anlagen und soziale Prägung des sexuellen Selbst	18
3.2.2 Veränderbarkeit des sexuellen Selbst	20
3.2.2.1 Verändern des sexuellen Selbst durch Verhalten	20
3.2.2.2 Bedürfnis nach Stabilität des sexuellen Selbst	21
3.2.2.3 Growth versus Fixed Mindset	21
3.2.3 Komponenten des sexuellen Selbst	22
3.2.3.1 Sexuelles Selbstkonzept	22
3.2.3.2 Sexuelles Ideal-Selbst	23
3.2.3.3 Sexuelles Selbstwertgefühl	24
3.3 Das sexuelle Selbst junger Frauen.....	24

3.4	<i>Zusammenfassung</i>	26
4	Mögliche Zusammenhänge zwischen dem sexuellen Begehren und dem sexuellen Selbst	27
4.1	<i>Sexuelles Begehren und sexuelle Subjektivität</i>	27
4.2	<i>Sexuelles Begehren und entsexualisiertes Selbst</i>	28
4.3	<i>Sexuelles Begehren und Klarheit des sexuellen Selbstkonzepts</i>	28
4.4	<i>Sexuelles Begehren und Inhalte sowie Bewertung des sexuellen Selbstkonzepts</i>	29
4.5	<i>Zusammenfassung</i>	30
5	Ausgewählte Behandlungsansätze und das sexualwissenschaftliche Modell	
	Sexocorporel mit Fokus auf das sexuelle Begehren und das sexuelle Selbst	30
5.1	<i>Sexuelles Lernen und Körperorientierung mittels Modell Sexocorporel als Grundlage</i> ...	31
5.2	<i>Bewusstsein für sexuelles Selbstkonzept und Ideal-Selbst durch Imaginationsreisen und Selbstreflexion</i>	31
5.3	<i>Erkunden und Erweitern des sexuellen Selbst durch Musik und Bewegung</i>	32
6	Kursprogramm	33
6.1	<i>Kurskonzept</i>	33
6.2	<i>Auswahl an Wissensinhalten und Übungen sowie potenzielle Lerneffekte</i>	33
7	Forschungsmethodik	38
7.1	<i>Literaturrecherche</i>	38
7.2	<i>Datenerhebung</i>	39
7.2.1	<i>Leitfaden der Interviews</i>	39
7.2.2	<i>Probandinnen</i>	40
7.2.3	<i>Durchführung der Interviews</i>	41
7.2.4	<i>Transkription</i>	42
7.3	<i>Datenanalyse</i>	42
7.4	<i>Datenschutz und Forschungsethik</i>	44
8	Ergebnisse der empirischen Untersuchung in Zusammenhang mit dem aktuellen Forschungsstand	44
8.1	<i>Definition sexuelle Frau</i>	44
8.2	<i>Sexuelles Selbst</i>	46
8.2.1	<i>Selbstkonzept</i>	46

8.2.1.1	Bewusstsein eine sexuelle Frau zu sein.....	46
8.2.1.2	Beschreibung von sich als sexuelle Frau	47
8.2.1.3	Wissen und Kenntnisse über sich als sexuelle Frau	49
8.2.1.4	<i>Growth</i> versus <i>Fixed Mindset</i>	50
8.2.1.5	Stellenwert des sexuellen Frau-seins im Alltag	51
8.2.2	Ideal-Selbst.....	52
8.2.2.1	Gesellschaftliche Erwartungen	52
8.2.2.2	Wünsche.....	52
8.2.3	Selbstwertgefühl	54
8.2.4	Einflussfaktoren, um sich als sexuelle Frau zu erleben.....	55
8.2.4.1	Fördernde Faktoren	55
8.2.4.2	Hemmende Faktoren	57
8.3	<i>Gründe und Wirkung sexueller Aktivität</i>	59
8.3.1	Gründe und Wirkung für bzw. von Geschlechtsverkehr	59
8.3.2	Gründe und Wirkung für bzw. von Selbstbefriedigung	60
8.4	<i>Sexuelles Begehren</i>	60
8.4.1	Erkennen von sexuellem Begehren.....	60
8.4.2	Responsivität und Kontext.....	61
8.4.3	Sexueller Genuss	62
8.5	<i>Zusammenhang sexuelles Selbst und sexuelles Begehren</i>	63
8.6	<i>Kurs</i>	64
8.6.1	Präferierte Kurselemente.....	64
8.6.2	Neue Erkenntnisse	65
8.6.3	Wirkung auf den Alltag und die Sexualität.....	67
9	Diskussion der Erkenntnisse und Reflexion der Forschungsmethodik	69
9.1	<i>Diskussion der Erkenntnisse</i>	69
9.1.1	Welches sind die aktuellen Fähigkeiten und Grenzen der Probandinnen hinsichtlich ihres sexuellen Begehrens?	69
9.1.2	Welches sind die aktuellen Fähigkeiten und Grenzen der Probandinnen hinsichtlich ihres sexuellen Selbst?	70
9.1.3	Welche Zusammenhänge gibt es zwischen dem sexuellen Begehren und dem sexuellen Selbst der Probandinnen?.....	72
9.1.4	Wie kann das sexuelle Begehren und Selbst der Probandinnen gestärkt werden?	74
9.2	<i>Implikationen für weitere Forschung und Praxis</i>	76
9.3	<i>Limitationen</i>	77
10	Fazit	77

Schlusswort	78
Literaturverzeichnis	79
Anhang	91
<i>Anhang A: Skalen sexuelles Selbst.....</i>	<i>92</i>
<i>Anhang B: Kursflyer</i>	<i>93</i>
<i>Anhang C: Vorab-Fragebogen</i>	<i>94</i>
<i>Anhang D: Achtsamkeitsgrundsätze am Kurs.....</i>	<i>95</i>
<i>Anhang E: Kursprogramm.....</i>	<i>96</i>
<i>Anhang F: Imaginationsreisen.....</i>	<i>100</i>
Anhang F1: «Die Begegnung mit der inneren lustvollen Frau» nach Diana Ecker	100
Anhang F2: «Die Begegnung mit der inneren Frau» nach Elsbeth Freudenfeld.....	102
Anhang F3: «Das Meer in mir» nach Julia Sparmann (Sexocorporel)	104
Anhang F4: «Peak Erotic Experiences» nach Jack Morin	105
<i>Anhang G: «The Sexual Essence Wheel» nach Chelsea Wakefield</i>	<i>107</i>
<i>Anhang H: Erregungs- und Lustkurve nach Sexocorporel</i>	<i>108</i>
<i>Anhang I: Interviewleitfaden</i>	<i>109</i>
<i>Anhang J: Einverständniserklärung.....</i>	<i>118</i>
<i>Anhang K: Steckbriefe Probandinnen</i>	<i>119</i>
<i>Anhang L: Interviewtranskripte.....</i>	<i>120</i>
Anhang L1: Elinor	120
Anhang L2: Tina	121
Anhang L3: Anna.....	122
Anhang L4: Eva.....	123
<i>Anhang M: Kodierleitfaden</i>	<i>124</i>

Vorwort

Sex ist die schönste Nebensache der Welt, sagt man. Doch für viele Frauen ist Sex weder Nebensache und schon gar nicht die schönste. Die Welt, in der wir leben, sagt uns: Sex ist grossartig. Sex musst du haben wollen. Wenn ich das nicht so empfinde, wird Sex schnell von der Nebensache zum Dauerthema – im eigenen Kopf und, wenn vorhanden, in der Beziehung: Ich bin nicht normal. Mit mir stimmt etwas nicht.

Bis zu: Ich bin halt einfach so.

Ein Taumeln zwischen Abwertung, Hilflosigkeit, Resignation und Wunsch, anders zu sein. Eingenommen von belastenden Gedanken und immer weiter entfernt von Körper und Wahrnehmung, mache ich mich auf den Weg in einen nicht zu enden wollenden Tunnel. Die Frage danach, wie Sex denn sein könnte, dass er es wert ist, von mir gewollt zu werden, bleibt auf der Strecke. Die Neugier zu entdecken, was in mir schlummert und zu Leben erweckt werden könnte, wird vergraben.

Ich wünsche mir, dass ich als zukünftige Sexologin möglichst viele Frauen dabei unterstützen kann, aus dem Dunkeln zu treten und sich in ihrer einzigartigen und lebendigen Sexualität zeigen und feiern zu können. Das im Rahmen dieser Arbeit gewonnene Wissen wird mich – und hoffentlich viele weitere – auf der Reise begleiten.

1 Einleitung

1.1 Ausgangslage

Geringes oder fehlendes sexuelles Verlangen ist die von Frauen am häufigsten genannte sexuelle Herausforderung und insbesondere für junge Frauen ein grosses Leidensthema (Shifren et al., 2008). Insgesamt fehlt es in der Forschung jedoch an Wissen darüber, welche Behandlungselemente einbezogen werden sollten, um Veränderungen im sexuellen Begehren zu bewirken (Both et al., 2010). Verschiedene Sexual- und Psychotherapeut:innen setzen in der körperorientierten Entdeckung und Stärkung des sexuellen Selbst den Schwerpunkt für die Arbeit mit Frauen, die sich mehr sexuelles Begehren wünschen. Dabei geht es hauptsächlich darum, sich als sexuelle Frau kennenzulernen, das Wissen über sich als sexuelle Frau zu erweitern, verinnerlichte Bilder, wie man als sexuelle Frau zu sein und tun hat, zu hinterfragen und vom Objekt der Begierde zum gestaltenden Subjekt der eigenen sexuellen Geschichte zu werden (Ecker, 2020; Freudenfeld, 2018; Morin, 1996; Wakefield, 2015). Denn «Woman are taught to *act sexy* but are not encouraged to *become sexual beings*» (Wakefield, 2015, S. 2), so die Sexual- und Psychotherapeutin Chelsea Wakefield. In der bisherigen Forschung bleibt jedoch weitgehend ungeklärt, ob und inwiefern Frauen, die sich mehr sexuelles Begehren wünschen, sich als sexuelle Wesen sehen und erleben und wie dies für die Stärkung von sexuellem Verlangen in der sexologischen Begleitung von Frauen genutzt werden kann.

1.2 Forschungsfrage und Leitfragen

Das Ziel dieser Masterarbeit ist die qualitative Untersuchung der Zusammenhänge zwischen dem sexuellen Begehren und dem sexuellen Selbst junger Frauen nach Absolvieren eines körperorientierten Gruppenkurses auf der Basis ausgewählter Behandlungsansätze und des sexualwissenschaftlichen Modells Sexocorporel.

Dabei soll die vorliegende Forschungsarbeit folgende Leitfragen beantworten:

- Welches sind die aktuellen Fähigkeiten und Grenzen der Probandinnen hinsichtlich ihres sexuellen Begehrens?
- Welches sind die aktuellen Fähigkeiten und Grenzen der Probandinnen hinsichtlich ihres sexuellen Selbst?
- Welche Zusammenhänge gibt es zwischen dem sexuellen Begehren und dem sexuellen Selbst der Probandinnen?
- Wie kann das sexuelle Begehren und das sexuelle Selbst der Probandinnen gestärkt werden?

1.3 Abgrenzung des Themas

Um den Rahmen der Arbeit nicht zu sprengen, beschränkt sich die vorliegende Forschungsarbeit auf die Erforschung ausgewählter Teilaspekte des weiblichen Begehrens sowie des sexuellen Selbst. Die Eingrenzung erfolgt basierend auf der Literaturrecherche sowie den formulierten Leitfragen und wird im Kapitel 7.2.1 erläutert.

1.4 Methodenwahl

Die Leitfragen sollen mit Hilfe von qualitativen Leitfadeninterviews mit vier Teilnehmerinnen des im Rahmen dieser Forschungsarbeit konzipierten und durchgeführten Gruppenkurses beantwortet werden. Die Probandinnen sollen zwischen 25 und 35 Jahre alt sein und sich stärkeres sexuelles Begehren wünschen. Die generierten Forschungsdaten werden mit der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2010) ausgewertet.

1.5 Aufbau der Arbeit

In einem ersten Teil der Arbeit werden die Begriffe des sexuellen Begehrens und des sexuellen Selbst definiert sowie der jeweilige Forschungsstand aufgezeigt. Im Anschluss werden basierend darauf und anhand weiterer Forschungsergebnisse mögliche Zusammenhänge zwischen dem sexuellen Begehren und dem sexuellen Selbst erläutert. Abgeschlossen werden diese drei ersten theoretischen Kapitel jeweils mit einer Kurzzusammenfassung. Basierend auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen werden ausgewählte Behandlungsansätze sowie das sexualwissenschaftliche Modell Sexocorporel mit Fokus auf das sexuelle Begehren und das sexuelle Selbst beleuchtet, um im Anschluss der im Rahmen dieser Arbeit konzipierte und durchgeführte körperorientierte Gruppenkurs zu beschreiben. Im Anschluss an die Erläuterung der verwendeten Forschungsmethodik werden die Ergebnisse der empirischen Untersuchung in Zusammenhang mit dem aktuellen Forschungsstand dargelegt. Im Diskussionsteil werden die Leitfragen beantwortet und die Implikationen für weitere Forschung und Praxis sowie die Limitationen der vorliegenden Arbeit diskutiert. Das Fazit fasst die wichtigsten Aspekte und Erkenntnisse dieser Arbeit abschliessend zusammen.

1.6 Verwendete Begrifflichkeiten

Unter den Begriffen Frauen und Männer sind alle Menschen gemeint, die sich selbst als cisgeschlechtlich definieren. Falls nicht anders erwähnt, sind bei Paaren zwei cis-Personen in heterogeschlechtlicher und monogamer Beziehung gemeint. Sexuelles Begehren, sexuelles Verlangen und Lust auf Sex werden in der vorliegenden Arbeit als Synonym verwendet. Der sexuelle Genuss und das sexuelle Lustempfinden sind in dieser Arbeit

gleichgesetzt und beschreiben die Fähigkeit, sexuelle Erregung zu genießen (Schütz, 2019).

2 Sexuelles Begehren

2.1 Begriffsdefinition

Es gibt keine allgemeingültige Definition des sexuellen Verlangens. Die Definitionen von Expert:innen zeigen die Vielschichtigkeit auf und ein Konsens ist in der Literatur nach wie vor nicht zu finden (DeLamater & Sill, 2005). Es sind unter den Forschenden und Theoretiker:innen unterschiedliche Perspektiven auf den Begriff des sexuellen Begehrens zu beobachten: Die einen gehen davon aus, dass sexuelles Verlangen eine angeborene physiologische Kraft ist (d. h. ein Trieb, Instinkt, Bedürfnis, Drang, Appetit, oder Wunsch) (Freud, 1949; Kaplan, 1977; von Krafft-Ebing, 1965). Andere definieren es als ein von aussen, von dem Objekt beziehungsweise Subjekt der Begierde erzeugtes Phänomen (z. B. Verhulst & Heiman, 1979), während andere die Verbindung vollziehen und das sexuelle Begehren als ein Phänomen betrachten, das von innen sowie von aussen beeinflusst wird (z. B. Both et al., 2007; Brotto & Smith, 2013; Everaerd & Laan, 1995). Wieder andere betonen, dass es sich um keinen Trieb handelt, sondern als ein emotionales und kognitives Phänomen betrachtet werden soll, losgelöst von tatsächlichen oder potenziellen Aktivitäten (z. B. Meana, 2010; Toates, 2009).

Begriffsdefinitionen von Theoretiker:innen und Forschende wie Krafft-Ebing (1965), Freud (1949) oder Kaplan (1977) besagen, das sexuelle Begehren ein angeborener Trieb ist, der uns aus der zerebralen Aktivität (z. B. dem Gebrauch von Fantasien) zu sexuellem Verhalten anregt. Wie andere Triebe, beispielsweise Hunger, wird das sexuelle Verlangen durch die Vermeidung von Schmerz und die Suche nach Vergnügen reguliert und durch die Aktivierung eines spezifischen neuronalen Systems im Gehirn hervorgerufen. Auch Wood et al. (2006) definieren das Begehren als biologischer Trieb, der durch Hormone wie Testosteron, Östrogen, Progesteron und Prolaktin beeinflusst wird.

Andere Forschende hingegen betrachten das Verlangen als ein von aussen erzeugtes Geschehen. Sie besagen, dass das Verlangen eher beim Partner als bei sich selbst anzusiedeln ist, da es sich um ein Gefühl der Anziehung zum Objekt beziehungsweise Subjekt der Begierde handelt. Sexuelles Begehren entstehe durch einen externen Stimulus, der sich im begehrten Objekt beziehungsweise Subjekt befindet, und nicht durch ein Bedürfnis, das im begehrenden Individuum entsteht (Verhulst & Heiman, 1979).

Dass sexuelles Begehren sowohl durch innere als auch durch äussere Ereignisse erzeugt und beeinflusst wird, ist die Auffassung von Levine (1987). Levine betrachtet das sexuelle Begehren als Produkt einer Interaktion zwischen (1) einem biologisch begründeten Sexualtrieb, (2) den kognitiven Prozessen, die den Wunsch nach sexuellem Verhalten erzeugen, und (3) den psychologisch begründeten, motivationalen Prozessen, die zu der Bereitschaft zu sexuellem Verhalten führen. Er ist der Überzeugung, dass das Begehren der sexuellen Erregung vorausgeht und dazu führen kann, sexuelles Verhalten hervorzurufen.

Heute wird sexuelles Begehren von Theoretiker:innen und Forschenden immer mehr als ein motivationaler Zustand definiert, der im weitesten Sinne als Interesse an sexuellen Objekten (zum Beispiel an anderen Menschen) oder Aktivitäten (z. B. an Selbstbefriedigung oder Geschlechtsverkehr) verstanden werden kann, oder als Bedürfnis, Wunsch oder Antrieb, sexuelle Objekte aufzusuchen oder sich auf sexuelle Aktivitäten einzulassen (Regan & Atkins, 2006). So definieren Forschende wie Everaerd (1989) oder Schreiner-Engel et al. (1989) sexuelles Verlangen nicht als physiologischer Trieb, sondern viel mehr als emotionales und kognitives Erlebnis, wie beispielsweise der Wunsch oder die Sehnsucht. Nach Newcomb und Heider (1958) ist das Begehren ein Motivationszustand, der von der Person selbst kommt und den eigenen Wunsch oder das eigene Verlangen darstellt. Das Begehren ist aus dieser Perspektive ein psychologischer und subjektiver Zustand, der sich nicht unbedingt in den potenziellen oder tatsächlichen Handlungen einer Person widerspiegelt.

Die American Psychiatric Association (2022) definiert Begehren als sexuelle Fantasien und das Verlangen nach sexueller Aktivität. In den letzten Jahren wurde diese Definition jedoch vermehrt als zu vereinfacht kritisiert und das wissenschaftliche Interesse daran, wie insbesondere das weibliche Begehren erlebt, ausgedrückt und definiert wird, ist stark gestiegen (Brotto & Smith, 2013). Verschiedene Studien untersuchten, wie Frauen selbst sexuelles Begehren beschreiben. In einer Studie, in der junge Frauen in langjährigen Beziehungen befragt wurden, wurde das Wort Begehren gleichbedeutend mit wünschen, wollen, verlangen, sehnen und brauchen sowie sexueller Häufigkeit, Gedanken an Sex, Leidenschaft, Erregung und Erregungsgefühl verwendet (Murray et al., 2012). Auch die qualitative Studie von Goldhammer und McCabe (2011) zeigt, dass das Erleben von Begehren sehr individuell ist. Einige Frauen erlebten es physiologisch (zum Beispiel vaginale Lubrikation), für andere war es ein kognitives (das heisst denkendes) Ereignis, für einige wurde es in Bezug auf die zwischenmenschliche Beziehung definiert und für wieder andere war es ein rein emotionales Ereignis. Befragungen von Frauen zeigen zudem, dass

sexuelle Gedanken und Fantasien genauso als wesentliche Aspekte des Begehrens wahrgenommen werden (Wood et al., 2006) wie auch nicht (Goldhammer & McCabe, 2011).

Eine zunehmende Anzahl von Publikationen zur weiblichen Sexualität belegt eine Überschneidung des Erlebens von Begehren und Erregung (Bancroft & Graham, 2011). In Laborstudien (Goldey & van Anders, 2012) sowie in qualitativen Studien mit jungen, verpartnerten Frauen (Goldhammer & McCabe, 2011), Frauen mittleren Alters (Brotto et al., 2009) und College-Studentinnen (Beck et al., 1991) fiel es Frauen im Allgemeinen schwer, zwischen Begehren und Erregung zu unterscheiden. Ähnliche Schwierigkeiten, diese Unterscheidung zu treffen, wurden auch in einer Fokusgruppenforschung (Graham et al., 2004) und in der Forschung über Frauen nach der Menopause (Wood et al., 2007) festgestellt. So verwenden beispielsweise befragte Frauen Verhaltensweisen und genitale Erregung, um den Grad ihres sexuellen Verlangens zu bestimmen (Goldhammer & McCabe, 2011). Auch zeigen neuere Modelle über die weibliche Sexualität, dass manche Frauen Begehren erst in Folge von genitaler Erregung erleben (Basson, 2001). Definitorisch stellt sich dann jedoch die Frage, ob und inwiefern sich das sexuelle Begehren vom Begriff des sexuellen Lustempfindens unterscheidet. Dieser Diskurs war in der Literatur nicht vorzufinden und scheint ungeklärt zu sein. Ebenso fehlt eine Auseinandersetzung, ob sich das sexuelle Begehren in der Paarsexualität von dem sexuellen Begehren in der Solosexualität unterscheidet.

Die Forschungsergebnisse zeigen, dass Frauen, deren Meinungen und Erfahrungen Autor:innen in den empirischen Forschungen zu messen gedenken, sexuelles Begehren unterschiedlich wahrnehmen und definieren. Dies erschwert das Erfassen des sexuellen Begehrens zusätzlich. Zudem besteht auch unter den TheoretikerInnen und Forschenden eine Uneinigkeit über die Entstehung von sexuellem Begehren und den Vorgang sexueller Reaktion. Um die sexuelle Reaktion von Männern und Frauen zu beschreiben, wurden mehrere Modelle konzeptualisiert (Aavik & Raidam, 2012).

2.2 Modelle der sexuellen Reaktion mit Fokus auf das weibliche sexuelle Begehren

2.2.1 Lineare Modelle der sexuellen Reaktion

Es wurde lange angenommen, dass sexuelles Verlangen von genitaler sexueller Erregung (ausgelöst durch den physiologischen Erregungsreflex) (Masters & Johnson, 1966), subjektiver sexueller Erregung (das subjektive Bewusstsein genitaler Erregung) (Mosher & Green, 1985), sexueller Aktivität (offenkundige Verhaltensreaktionen; z. B. Küssen, Petting, Geschlechtsverkehr), und sexuelle Gefühlszustände, die mit diesen Reaktionen verbunden

sind (z. B. Befriedigung, Intimität, Erfüllung) zu unterscheiden sind (Regan & Atkins, 2006). Frühe Modelle der sexuellen Reaktion, die insbesondere auf der Betrachtung der männlichen Sexualität basieren, gehen davon aus, dass die sexuelle Reaktion von einer Stufe zur nächsten in einer vordefinierten Reihenfolge verläuft (Wood et al., 2006). Basierend auf Erkenntnissen aus Laborbeobachtungen von Frauen und Männern, entwickelten Masters und Johnson (1966) als erste ein vierstufiges unisex-Modell der sexuellen Reaktion (Levin, 2017). Sie definierten folgende vier Stufen sexueller Reaktion: Erregung, Plateau, Orgasmus und Rückbildung (Masters & Johnson, 1966).

Am Modell von Master und Johnson wird insbesondere die starke Fokussierung auf den Genitalbereich, das Fehlen einer Phase des Bewusstseins für den Wunsch nach sexueller Aktivität kritisiert (Levin, 2017). Sexualwissenschaftlerin Helen Kaplan (1977) und Sexualwissenschaftler Harold Lief (1977) ergänzten das Modell von Master und Johnson mit einer der Erregungsphase vorgelegten Phase des sexuellen Begehrens, in welcher ein Bedürfnis nach sexueller Aktivität verspürt wird. Kaplan (1977) setzte das sexuelle Verlangen mit anderen Triebzuständen gleich und hielt dabei fest, dass das Bedürfnis, sexuelle Reize aufzusuchen (oder für sie empfänglich zu sein) durch die physische Aktivierung neuronaler Systeme erzeugt wird.

Das lineare Modell setzt voraus, dass das sexuelle Verlangen spontan auftritt und unabhängig von der sexuellen Erregungsreaktion ist (Both et al., 2010). Auch die DSM-Klassifikation sexueller Störungen basiert auf diesem linearen Modell der sexuellen Reaktion (Kaplan, 1977).

2.2.2 Zirkuläre Modelle der sexuellen Reaktion

Whipple und Brash-McGreer (1997) schlugen ein sexuelles Reaktionsmodell mit vier zirkulär verlaufenden Stufen vor: Verführung (Begehren), Empfindungen (Erregung und Vergnügen), Hingabe (Orgasmus) und Reflexion (Auflösung). Sie gehen davon aus, dass die Bewertung des Geschehenen, also die Reflexion, einen Einfluss darauf hat, ob die Frau den Wunsch hat, das Erlebte zu wiederholen oder nicht.

Die Forscherin Rosemary Basson (2000, 2001) geht einen Schritt weiter: Sie zeigt in ihrem Modell, dass manche Frauen zuerst sexuelle Erregung und dann Begehren erleben. Nach dem Modell von Basson können Frauen dann sexuelle Erregung empfinden, wenn sie empfänglich für sexuelle Reize sind oder bereit sind, diese aufzusuchen und keine negativen biologischen oder psychologischen Barrieren vorhanden sind. Das bedeutet, dass die Person zuerst für die Idee des Verlangens empfänglich sein muss (das ist nicht dasselbe wie Begehren zu haben), dann etwas haben muss, das es auslöst (Stimulus), und dann darf es nichts geben, was dem im Wege steht. Daraus geht hervor, dass sexuelles

Begehren nicht der Erregung vorausgehen muss, sondern eine Folge der Erregung oder ein gleichzeitiges Geschehen sein kann.

Basson (2000, 2001) hat sich auch mit den Gründen, wieso Frauen Sex haben, auseinandergesetzt. Ihre Forschungen zeigen, dass Frauen viele andere Gründe für sexuelle Aktivität haben als das Bedürfnis nach sexueller Erregung, wie das lineare Modelle nahelegen. Obwohl viele Frauen zum Beispiel nach einer Trennung oder in einer neuen sexuellen Beziehung das sexuelle Begehren als «spontan» verspüren, denken laut Basson viele Frauen in Langzeitbeziehungen nicht häufig an Sex und erleben auch weniger spontanes Verlangen nach sexueller Aktivität. In diesen Fällen, so Basson, können der Wunsch nach emotionaler Nähe und Intimität oder die Annäherungsversuche des Partners eine Frau dazu veranlassen, offen für Sex zu sein. Von diesem Punkt der sexuellen Neutralität aus – wenn eine Frau für sexuelle Aktivitäten empfänglich ist, diese aber nicht initiiert – veranlasst sie beispielsweise der Wunsch nach Intimität dazu, nach Wegen zu suchen, sexuell erregt zu werden (responsives Verlangen). Dies passiert zum Beispiel durch Stimuli wie Gespräche, Musik, das Lesen oder Betrachten erotischen Bildern oder durch Berührungen. Die Reaktion auf sexuelle Stimuli wird laut Basson von zahlreichen psychosozialen Faktoren (z. B. der Zufriedenheit mit der Beziehung, frühere sexuelle Erfahrungen, Selbstkonzept) beeinflusst. Wenn die Frau Reize als sexuell bedeutsam empfindet und sexuelle Erregung eintritt, kann sexuelles Begehren entstehen und sie motivieren, die Aktivität fortzuführen. Der Belohnungswert der sexuellen Interaktion beeinflusst dann das Ausmass, in dem die Frau in Zukunft für sexuelle Reize empfänglich ist.

2.2.3 Multifaktorielle Modelle der sexuellen Reaktion

Neben Basson haben verschiedene weitere Autor:innen die strikte Unterscheidung zwischen der Phase des sexuellen Begehrens und der Phase der sexuellen Erregung kritisiert und betont, dass die sexuelle Motivation vielmehr aus der Verarbeitung sexueller Reize resultiert, die sowohl zu sexueller Erregung als auch zu Gefühlen des sexuellen Verlangens führt. Gemäss dieser Auffassung, die mit modernen Anreiz-Motivationstheorien übereinstimmt, sind sexuelle Erregung und sexuelles Begehren das Ergebnis eines Wechselspiels zwischen einem sexuellen Reaktionssystem und Reizen, die dieses System aktivieren. Die anreizmotivierte Sichtweise besagt, dass die erste Reaktion auf einen wirksamen sexuellen Stimulus ausserhalb des Bewusstseins stattfindet und das sexuelle System für weitere wirksame sexuelle Stimuli empfänglich macht. Wenn ein sexuell bedeutsamer Stimulus bewusst wahrgenommen wird, kann Erregung entstehen und somit auch sexuelles Begehren gespürt werden. Diesem Modell ist somit implizit die Vorstellung

enthalten, dass sexuelle Erregung dem Verlangen vorausgeht (Both et al., 2007; Everaerd & Laan, 1995).

Darüber hinaus behauptet das Modell, dass der Ursprung des Begehrens immer in sexuellen Stimuli liegt, selbst wenn sich das Individuum der Anwesenheit dieser Stimuli nicht bewusst ist (Both et al., 2008; Janssen et al., 2000). Dieser Ansicht nach ist Begehren immer responsiv, auch wenn es als spontan wahrgenommen wird. In diesem Wechselspiel spielen sowohl die Bedeutung und Intensität der realen oder imaginären Reize sowie die Empfindlichkeit des Systems eine Rolle (Everaerd & Laan, 1995). Wenn es zu einem verminderten sexuellen Begehren oder einer verminderten sexuellen Erregung kommt, kann dies zum Teil auf ein Versagen bei der Aktivierung des sexuellen Systems zurückzuführen sein. Mögliche Ursachen können zum Beispiel hemmende hormonelle oder kognitive Faktoren sein oder wenn die sexuellen Anreize nicht ausreichen, um eine sexuelle Reaktion auszulösen oder sie keine sexuelle Bedeutung haben (Brotto & Smith, 2013). Gemäss Everaerd und Laan (1995) gibt es drei notwendige Bedingungen, um den sexuellen Prozess zu aktivieren: (1) es muss ein intaktes System vorhanden sein, das sexuelle Ansprechbarkeit ermöglicht, (2) es müssen Stimuli mit sexueller Bedeutung vorhanden sein, die das sexuelle System aktivieren können und (3) die Umstände müssen geeignet sein, um sexuell aktiv zu werden. Wenn eine oder mehrere dieser Bedingungen nicht erfüllt ist, beziehungsweise sind, kommt der sexuelle Prozess nicht voran oder er wird unterbrochen. Je besser die Bedingungen erfüllt sind, desto stärkeres sexuelles Begehren kann entstehen. Sexuelles Verlangen wird also nicht als etwas gesehen, das von innen kommt – als etwas, von dem eine Person viel oder wenig haben kann – sondern als etwas, das sich zeigt, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind. Sexuelle Erregung und sexuelles Begehren sind demnach beide Reaktionen auf einen fürs Individuum sexuell relevanten Stimulus. Ohne einen sexuellen Stimulus gibt es gemäss der Anreiz-Motivationstheorie kein Begehren.

Die oben beschriebenen Ansichten über sexuelles Begehren und sexuelle Erregung stimmen mit dem Informationsverarbeitungsmodell der sexuellen Reaktion überein. In diesem Modell werden zwei Wege der Informationsverarbeitung unterschieden. Auf dem weitgehend unbewussten und schnellen Weg werden Reize verarbeitet, die von Natur aus sexuelle Erregung auslösen können, wie zum Beispiel die Berührung der Genitalien. Der andere, langsamere Weg zur sexuellen Erregung geht über das bewusste Bewerten des Reizerlebnisses. Die genitale Reaktion und das subjektive bewusste Erleben müssen dabei nicht übereinstimmen. So kann eine Frau zwar sexuell erregt sein, jedoch kein Verlangen empfinden. Bei Frauen wird im Allgemeinen nur ein sehr geringer Zusammenhang zwischen genitalen Reaktionen und dem subjektiven Gefühl der sexuellen Erregung

festgestellt; das Gefühl der Erregung scheint stärker durch den situativen Kontext als durch die Stärke der genitalen Reaktion bestimmt zu sein (Laan et al., 2005). Eine fehlende Übereinstimmung zwischen der genitalen Reaktion und dem subjektiven Empfinden kann auftreten, wenn ein Stimulus nicht nur sexuelle Bedeutungen, sondern auch nicht-sexuelle oder negative Bedeutungen auslöst (Janssen et al., 2000).

Nach dem Informationsverarbeitungsmodell können sowohl psychologische als auch biologische Faktoren die Aktivierung des sexuellen Systems behindern. Wie die Anreiz-Motivationstheorie besagt auch das Informationsverarbeitungsmodell, dass Hormone sowie auch Kognitionen, wie beispielsweise negative Gedanken oder Ablenkung, die Empfindlichkeit des sexuellen Systems, auch als sexuelle Erregbarkeit bezeichnet, beeinflussen können (Barlow, 2020).

Die Wichtigkeit der Bedeutungszuschreibung von Reizen wird dabei besonders betont. Obwohl es Reize gibt, die von Natur aus sexuelle Reaktionen und angenehme Gefühle auslösen können, wie die Berührung der Genitalien, ist es wahrscheinlich, dass die meisten sexuellen Reize ihre Bedeutung aus Lernprozessen ableiten. Das Lernen über sexuelle Reize führt im Allgemeinen zu positiven sexuellen Assoziationen, aber Reize können auch mit negativen Gefühlen verbunden werden. Daher hängt das Potenzial von Reizen, die sexuelles Begehren und Erregung hervorrufen können, von der sexuellen Lerngeschichte der jeweiligen Person ab (Both et al., 2010).

Aus motivationstheoretischer Sicht ist zudem wichtig zu erwähnen, dass es auch die Möglichkeit gibt, dass eine Person Sex will, ohne ihn besonders zu mögen. Hier können andere, nicht-sexuelle Motivationen, wie zum Beispiel die erhöhte Beziehungsharmonie nach dem Sex, ein Verstärker des Wollens sein. Und eine Person kann genauso auch Sex mögen, ohne ihn sehr oft zu wollen, da Hemmfaktoren, wie zum Beispiel Stress oder die aktuelle Beziehungsqualität, dem Wollen im Weg stehen können. Wenn eine Person etwas mag, bedeutet das auch nicht unbedingt, dass sie sich danach sehnt, diese Erfahrung zu wiederholen. Viele befriedigende Aktivitäten verlangen nicht nach ständiger oder gar regelmässiger Wiederholung (z. B. ein Wellness-Tag). *Wollen* und *mögen* sind also voneinander zu trennen und auch unabhängig vom Geschlecht mit unterschiedlichen Prozessen im Gehirn verbunden (Toates, 2009).

Und zu wollen, also Verlangen zu spüren, heisst auch noch nicht, dass es zu einer sexuellen Aktivität kommt. Darüber, welche Faktoren vom Verlangen zum Sex führen, ist noch nicht viel bekannt (Meana, 2010). Both et al. (2007) gehen anhand der Anreiz- und Motivationstheorie davon aus, dass die Interaktion mit sexuellen Reizen eine affektive Reaktion hervorruft. Ein Teil dieser affektiven Reaktion ist die Erzeugung einer Handlungstendenz. Die Handlungstendenz erfordert also (1) einen internalen Zustand oder

eine Neigung, auf sexuelle Reize zu reagieren, (2) kompetente sexuelle Reize (d. h. Anreize) und (3) förderliche gesellschaftliche Normen (Everaerd & Laan, 1995; Singer & Toates, 1987). Meana (2010) erwähnt dazu, dass auch die Kosten einer Handlung mitberücksichtigt werden sollten, um zu verstehen, ob ein Reiz schlussendlich zu Sex führen kann oder nicht. Gemäss Meana kann ein sexueller Reiz zwar sehr kompetent und sehr erregend sein, eine sexuelle Erregung auslösen, die stärker ist als die Hemmung, und das Verlangen oder die subjektive Erregung kann gefühlt und genossen werden – doch obwohl die Frau ein beträchtliches Mass an Verlangen verspürt, wenn sie sich dem Reiz aussetzt, kann sie sich dann entscheiden, es nicht zum Sex kommen zu lassen, weil sie die Kosten dieser Handlung als zu hoch einschätzt. Vielleicht ist sie mit einem inakzeptablen Risiko verbunden (z. B. mit einem Mann nach Hause zu gehen, den die Frau gerade in einem Club kennengelernt hat und über den sie nichts weiss, ausser dass er sexy ist), oder aber der zu erwartende Nutzen wird als nicht ausreichend eingeschätzt (z. B. weil es jeweils zu lange dauert, die Frau müde ist und schlafen gehen möchte). Das heisst, es handelt sich um eine strategische Bewertung des Anreizwerts einer sexuellen Handlung. Graham et al. (2004) stellten fest, dass sich Frauen häufig in sexuellen Situationen erregt fühlen, aber die Kosten der Handlung es nicht wert sind. Frühere Erfahrungen mit der Qualität des sexuellen Erlebnisses (d. h. Befriedigung der Bedürfnisse) spielen bei diesem Prozess auch eine Rolle (Meana, 2010).

Geht man also davon aus, dass das weibliche Begehren von der Empfänglichkeit für sexuelle Stimuli, deren Relevanz und deren Bewertung abhängt, die sexuelle Erregung dem Verlangen vorangeht, *mögen* nicht unbedingt *wollen* bedeutet und die individuelle Kosten-Nutzen-Analyse mitberücksichtigt werden sollte, ist fürs Verstehen vom weiblichen sexuellen Begehren auch das Duale Kontrollmodell von John Bancroft und Erick Janssen (2000) von Bedeutung. Das Duale Kontrollmodell der sexuellen Reaktion geht davon aus, dass es innerhalb des zentralen Nervensystems zwei grösstenteils unabhängige erregende und hemmende Systeme gibt. Diese Systeme bestimmen, ob in einer bestimmten Situation sexuelle Erregung und allenfalls Begehren auftritt oder nicht. Das Modell besagt, dass sich Individuen in ihrer Neigung zu sexueller Erregbarkeit (SE, Empfindlichkeit des sexuellen Systems, alltagssprachlich auch Gaspedal genannt) und sexueller Hemmung (SI, alltagssprachlich auch Bremsen genannt) unterscheiden. Die Neigungen sind insbesondere von genetischen Einflüssen und gemachten Lernerfahrungen abhängig. Das duale Kontrollmodell stellt demnach einen Erklärungsansatz für die individuelle Reaktion auf sexuelle Stimuli dar.

Verschiedene Studien erforschten die Verarbeitung von sexuellen Stimuli. Forschende kamen zum Ergebnis, dass Männer motivierter sind, sich sexuellen Reizen zuzuwenden als Frauen (Dewitte, 2016; Prause et al., 2008). Prause et al. (2008) fanden heraus, dass das Mass an Aufmerksamkeit von Männern und Frauen, welches den sexuellen Stimuli entgegengebracht wurde, Unterschiede im sexuellen Verlangen der Teilnehmenden vorhersagte. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Personen mit stärkerem sexuellem Verlangen den sexuellen Reizen mehr Aufmerksamkeit schenkten.

Die Ergebnisse von Prause et al. (2008) zeigten zudem, dass Frauen mit weniger Verlangen auch weniger positive (aber nicht mehr negative) automatische Assoziationen mit sexuellen Reizen zeigten als Frauen mit stärkerem sexuellem Begehren. Wenn eine Frau also nur sehr wenige belohnende sexuelle Erfahrungen gesammelt hat und es nur sehr wenige positive Assoziationen gibt, können folglich auch nur sehr wenige Reize sexuelle Erregung und Verlangen auslösen (Ågmo, 1999; Both et al., 2008; Hoffmann et al., 2004). Studien zeigen auch, dass sexuelle Reize ihre Attraktivität verlieren können, wenn Sex wiederholt zu negativen Ergebnissen führt, wie Angst, Enttäuschung oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Die Relevanz der Lernprozesse aus vergangenen Erfahrungen zeigten auch Laborstudien an Frauen, welche an einen Stimulus wiederholt angenehme Stimulation koppelten. Die Ergebnisse zeigen, dass die sexuelle Erregungsreaktion auf einen bestimmten Stimulus positiv konditioniert werden kann. Somit können Reize durch Lernprozesse auch sexuell aktivierende Eigenschaften erhalten (Both et al., 2008).

Die Studienlage bestätigt, dass verminderte sexuelle Erregung und somit potenziell vermindertes sexuelles Begehren bei gesunden Frauen eher auf mangelnde sexuelle Stimulation im Alltag oder auf negative Bewertungen der sexuellen Stimuli zurückzuführen sind als auf verminderte genitale Ansprechbarkeit (Both et al., 2017). Was beeinflusst also, ob Frauen sexuellen Reizen Aufmerksamkeit schenken und wie sie diese beurteilen?

Forschungen zeigen, dass das subjektiv wahrgenommene Gefühl der sexuellen Erregung und des Verlangens bei Frauen in grösserem Masse durch den situativen Kontext bestimmt wird als durch die Stärke der genitalen Reaktion (Both et al., 2017). Diverse, insbesondere auch auf das Duale Kontrollmodell basierende Studien zeigen, dass der stärkste Prädiktor für aktuelle als auch für lebenslange sexuelle Probleme die Tendenz ist, dass Erregung leicht durch situative Faktoren gehemmt oder gestört wird (Levine, 2002; Sanders et al., 2008). Darüber, welche Faktoren es sind und welche Rollen sie spielen, gibt es noch wenig Forschung (Both et al., 2010).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass insbesondere die multifaktoriellen Modelle der sexuellen Reaktion die Relevanz von sexuell relevanten Stimuli und deren individuelle Bewertung zeigen. Aus Sicht der Anreizmotivation kann ein vermindertes Begehren aus einer geringen Aufmerksamkeit hinsichtlich sexuell relevanter Stimuli und aus schwacher Verknüpfung von sexuellen Reizen und belohnenden Erfahrungen resultieren. Infolgedessen können sexuelle Reize entweder ihre positive Bedeutung nicht erlangen oder verlieren, was zu einer begrenzten Anzahl von Anreizen führt, die in der Lage sind, eine sexuelle Reaktion hervorzurufen.

2.3 Sexuelles Lernen

Wie aus dem vorangehenden Kapitel hervorgeht, ist das Erleben des sexuellen Begehrens stark von der sexuellen Lerngeschichte des Individuums abhängig. So ist das Potenzial von Reizen, die sexuelles Begehren hervorrufen können, je nach sexueller Lerngeschichte der jeweiligen Person unterschiedlich (Bancroft & Janssen, 2000; Both et al., 2008, 2010). Es besteht also Einigkeit: Sexualität ist erlernt – und je nachdem, wie wir Sexualität erlernen, haben wir mehr Fähigkeiten, um sexuelles Verlangen zu spüren oder weniger. Doch wie sehen solche sexuellen Lernschritte aus?

Jeder Mensch hat einen angeborenen Erregungsreflex und hat somit die Möglichkeit, durch Reize sexuelle Erregung auszulösen (Schütz & Kimmich, 2000). Reize können zum Beispiel Berührungen am Geschlecht, an anderen Körperteilen, aber auch Gedanken, Fantasien, Bilder, Filme oder Körperbewegungen sein. Reize sind jedoch erst erregend, wenn sie das Gehirn auch als erregend kennen gelernt hat. Wenn Reize über die Nerven (z. B. eine Berührung der Klitoris und der dort vorhandenen Nervenendigungen) Informationen ans Gehirn schicken (Impuls), lernt das Gehirn erst mit Wiederholungen, diese Nachricht zu verstehen und in unangenehm oder angenehm einzuordnen und mit sexueller Erregung zu verbinden. Dies passiert durch die Bildung von Synapsen im Gehirn. Erst wenn diese durch Wiederholungen des Stimulus und die dadurch ausgelösten Nervenimpulsen gebildet sind, kann eine Information ans Gehirn weitergeleitet und ein Reiz auch gespürt werden. Und jeder Stimulus, der Erregung auslösen kann, kann auch für die Steigerung der Erregung genutzt werden. Wiederholung eines Stimulus (z. B. Nervenendigungen an der Klitoris durch Reibung) führt dazu, dass die Nerven zwischen den stimulierten Nervenendigungen und dem Gehirn trainiert und dadurch dicker und glatter werden. Dies fördert die Schnelligkeit der Informationsübertragung von Nervenendigung zum Gehirn und so kann ein Reiz mit zunehmender Wiederholung schneller sexuelle Erregung und somit potenziell auch sexuelles Begehren auslösen. Fehlen also sexuell erlernte Stimuli oder werden Reize, die das Gehirn durch Wiederholung als erregend erlernt hat, nicht angewendet (z. B. beim

Geschlechtsverkehr), ist es für die jeweilige Person auch schwierig, sexuelle Erregung auszulösen, zu steigern und somit sexuelles Begehren zu empfinden. Lernt das Gehirn jedoch verschiedene Stimuli als erregend einzustufen und können durch Wiederholungen dieser Stimuli die Nervenbahnen gestärkt werden, können mehr Stimuli sexuelle Erregung auslösen und somit steigt auch das Potenzial, durch verschiedene Reize sexuelles Begehren empfinden zu können (Verein Lilli, 2022c). Das Potenzial, Reize zu spüren und diese im Gehirn als angenehm einzustufen, lässt sich gemäss dem sexualwissenschaftlichen und körperorientierten Modell Sexocorporel, das auf dem Grundsatz des sexuellen Lernens basiert, auch durch Bewegung aktivieren. Ein bewegter Körper – durch «äussere» Bewegung wie beispielsweise das Kreisen oder Schaukeln des Beckens und innerliche Bewegung durch eine fließende Atmung – ist besser durchblutet und kann somit mehr spüren und das Gehirn kann dadurch Reize einfacher als angenehm und erregend einordnen. Durch ein bewegtes Becken wird beispielsweise die Vagina besser durchblutet, es kann mehr gespürt werden und es kann auch eher das Bedürfnis entstehen, etwas in sich aufnehmen zu wollen (Verein Lilli, 2022b). Wenn eine Frau gerne etwas in ihrer Vagina aufnimmt, steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass Verlangen nach Geschlechtsverkehr erlebt wird. Wenn der Sex jedoch hauptsächlich andere Bedürfnisse befriedigt (z. B. der Wunsch nach Nähe; Wunsch nach Festigung der Beziehung oder der Wunsch nach Kindern), kann dies je nach Lebensumständen dazu führen, dass kein Verlangen nach Sex gespürt wird: Wenn zum Beispiel Kinder das Bedürfnis nach Nähe befriedigen, wenn beispielsweise die Beziehung als «sicher» empfunden wird oder die Schwangerschaft eintritt. Gemäss dem sexualwissenschaftlichen Modell Sexocorporel kann das sexuelle Begehren also unabhängiger von äusseren Umständen wie beispielsweise Beziehungsdauer, Stress oder Alter werden, wenn die Person gelernt hat, ihr Geschlecht zu spüren, durch erlernte Stimulation sexuelle Erregung zu steigern und unterstützt durch fließende Bewegung inklusiv Atmung zu geniessen (Verein Lilli, 2022a).

2.4 Sexuelles Begehren junger Frauen

Auch wenn epidemiologische Studien hohe Prävalenzraten für sexuelle Funktionsstörungen bei jungen Frauen zeigen (Reissing et al., 2005), herrscht in der aktuellen Literatur Uneinigkeit darüber, inwiefern das Alter einen Einfluss auf das sexuelle Begehren hat. Während Hayes und Dennerstein (2005) herausfanden, dass mit zunehmendem Alter das sexuelle Begehren steigt, zeigt die Studie von Schultz-Zehden (2005) beispielsweise ein gegenteiliges Resultat. Mit einer gross angelegten US-amerikanischen Studie von Derogatis et al. (2002) konnte jedoch festgestellt werden, dass jüngere Frauen am ehesten unter ihrem geringen Verlangen litten (insbesondere Frauen im

Alter zwischen 22 und 44 Jahren). Die Studie schloss alleinstehende sowie auch Frauen in Beziehungen ein (proportional zur US-Bevölkerung). Aufgrund der hohen methodischen Qualität dieser Studie kann davon ausgegangen werden, dass geringes sexuelles Verlangen jüngere Frauen stärker belastet als ältere Frauen. Dies konnte auch eine weitere grossangelegte US-amerikanische Studie bestätigen (Stephenson & Meston, 2012). Wie Rosen et al. (2009) anmerken, haben diese Ergebnisse eine Reihe von wichtigen Auswirkungen. Zum Beispiel helfen uns die Ergebnisse zu verstehen, welche Frauen am ehesten eine Behandlung wegen ihres geringen sexuellen Verlangens in Anspruch nehmen (diejenigen, die am meisten unter dem geringen Verlangen leiden, das heisst jüngere Frauen).

2.5 Zusammenfassung

Der Blick in die Literatur verrät, dass nach wie vor keine Einigung im Definieren von sexuellem Begehren besteht. Forschungen sowie die aktuellen Modelle der sexuellen Reaktion von Frauen zeigen, dass das Begehren oftmals erst mit der sexuellen Erregung einhergeht. Ob sexuelle Erregung und somit sexuelles Verlangen ausgelöst werden kann, hängt davon ab, ob der entsprechende Stimulus wahrgenommen, als sexuell relevant, erregend und als angenehm eingestuft wird. Dieser Prozess ist gemäss Forschung insbesondere beim weiblichen Begehren von diversen Kontextfaktoren abhängig. Zudem sind sexuelle Lernschritte dafür verantwortlich, ob, wie und wie schnell wir auf Stimuli reagieren. Nach Beenden jeder sexuellen Aktivität findet im Gehirn eine Kosten-Nutzen-Analyse statt – wenn der Nutzen überwiegt, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass das Verlangen nach Wiederholung entsteht, was wiederum einen Einfluss auf das Wahrnehmen und Bewerten von sexuellen Stimuli hat. Gemäss dem sexualwissenschaftlichen Modell Sexocorporel kann das sexuelle Begehren unabhängiger von Kontextfaktoren werden, wenn die Person gelernt hat, ihr Geschlecht zu spüren, durch erlernte Stimulation sexuelle Erregung zu steigern und unterstützt durch fließende Bewegung inklusiv Atmung zu geniessen. Gerade für junge Frauen, die am meisten unter vermindertem sexuellem Begehren leiden, könnten diese wissenschaftlichen Erkenntnisse sehr wertvoll sein.

3 Sexuelles Selbst

Das sexuelle Selbst ist die Perspektive auf die sexuellen Aspekte des Selbst und bezieht sich auf die Wahrnehmung, Bewertung und Idealvorstellungen einer Person als sexuelles Wesen (Winter, 1988). Bevor auf das sexuelle Selbst eingegangen wird, soll deshalb zuerst der Begriff des Selbst geklärt werden.

3.1 Das Selbst

Philosoph:innen, Theolog:innen und Psycholog:innen setzen sich seit geraumer Zeit mit dem Selbst auseinander, dennoch sind in der Literatur statt einer einheitlichen Definition vor allem sich überlappende und nicht immer klar voneinander getrennte Konstrukte vorzufinden (Alsaker & Flammer, 2002; Leary & Tangney, 2012; Thomsen et al., 2018). Die Definition des Selbst unterscheidet sich je nach Forschungsrichtung. Aus der entwicklungspsychologischen Perspektive, die sich mit der Entstehung, Entwicklung und Veränderung des Selbst beschäftigt, wird das Selbst in zwei Dimensionen unterteilt: das Selbstkonzept als kognitiver Aspekt und das Selbstwertgefühl als affektiver Aspekt (Lohaus & Vierhaus, 2013).

Gemäss Lohaus und Vierhaus (2013) herrscht in der Forschung weitgehend Einigkeit über diese zwei Komponenten des Selbst. Aus psychotherapeutischer Sicht Rogers (1956) können diese zwei Aspekte mit dem idealen Selbst ergänzt werden.

Das Selbstkonzept bezieht sich auf den Inhalt des Selbst – auf das, was eine Person von sich selbst glaubt, auf ihre Eigenschaften und Merkmale (Baumeister, 1999). Das Selbstkonzept bezeichnet die Selbstwahrnehmung einer Person und umfasst die verschiedenen Inhalte, die ihrer Meinung nach definieren, wer sie ist, darunter Eigenschaften, Vorlieben, Werte und soziale Rollen (James, 1890; McConnell, 2011; Rogers, 1956).

Das Ideal-Selbst widerspiegelt gemäss Rogers (1956) die von der Person wahrgenommenen gesellschaftlichen Erwartungen sowie Fähigkeiten und Eigenschaften, die die Person für sich selbst wünscht.

Unter dem Begriff Selbstwertgefühl werden die Einstellung gegenüber sich selbst, also des Selbstkonzepts, verstanden und beinhaltet somit die affektive beziehungsweise emotionale Bewertung von sich selbst. Somit können sich die Bewertungen auf Fähigkeiten, Eigenschaften oder aber auch auf das eigene Erleben beziehen (James, 1890; Lohaus & Vierhaus, 2013). Rogers (1956) geht etwas weiter und versteht unter Selbstwertgefühl den Grad der Übereinstimmung des als real wahrgenommenen (Selbstkonzept) und des idealen Selbst. Mit einer wachsenden Diskrepanz nehmen laut Rogers die Minderwertigkeitsgefühle zu und desto eher kommt es zu psychischem Stress.

Das Selbst ist also multidimensional und mit sozialen, historischen, politischen und kulturellen Kontexten verknüpft. In einer alternativen Formulierung werden das Selbst im

Plural definiert und betrachtet und somit hat das Individuum auch verschiedene Selbst, die sich je nach Kontext, Bedingungen, Erfahrungen, Beobachtungen, innerem Erleben des Individuums und Lebensphase auch ändern können. So ist zum Beispiel auch das sexuelle Selbst eines von vielen Selbst (Brockmeier & Carbaugh, 2001).

Die Unterteilung in die Komponenten Selbstkonzept, Ideal-Selbst und Selbstwertgefühl wird in der vorliegenden Arbeit als Grundlage für das Verständnis des sexuellen Selbst herangezogen.

3.2 Das sexuelle Selbst

Obwohl immer mehr Sexualforschung betrieben wird, ist die Forschung zum sexuellen Selbst nach wie vor spärlich (Vickberg & Deaux, 2005). Die ersten, die über das sexuelle Selbst schrieben, über den Teil unserer Person, den wir insbesondere durch die sexuelle Sozialisation und die sexuellen Erfahrungen konstruieren, waren Gagnon und Simon (1973).

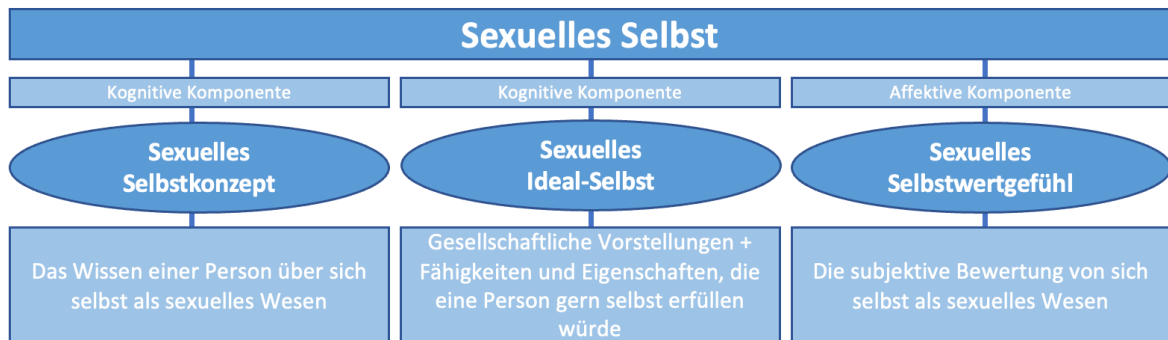
Gagnon und Simon (1973) betrachteten das sexuelle Selbst als einen zentralen Baustein des Selbst einer Person (Valocchi, 2008). Offit (1977) geht so weit, dass sie sagt, dass harmonische Sexualbeziehungen erst möglich seien, wenn die Menschen die Sexualität als einen Teil von sich verstehen und anerkennen.

In der Literatur zum sexuellen Selbst taucht auch der Begriff der sexuellen Identität auf. Dieser Begriff wurde in den 1970er Jahren in den Mittelpunkt der Forschung gerückt, als man begann, sie in vier Dimensionen zu konzeptualisieren: biologisches Geschlecht, Geschlechtsidentität, sozialisierte Geschlechterrollen und sexuelle Orientierung (Shively & de Cecco, 1978). Der Begriff der sexuellen Fluidität zeigt, dass die Einzigartigkeit und auch die Veränderbarkeit von sexueller Identität, Anziehungen oder Ausdrucksformen erkannt wird (Vasey & Terry, 2009). Das sexuelle Selbst kann sich auf die genannten vier Kategorien beziehen, geht aber weiter und beschreibt die Art und Weise, wie ein Individuum seine eigenen Qualitäten im sexuellen Bereich wahrnimmt, wie eine Person über sich selbst als sexuelles Wesen denkt und fühlt (Buzwell & Rosenthal, 1996). Es beschreibt, wie sich die Person in sexuellen Aktivitäten erlebt und wie sie über sich als sexuelle Person denkt und fühlt. Das sexuelle Selbst ist in diesem Sinne also das gesamte Wissen, das eine Person über sich als sexuelle Person hat – bestehend aus dem sexuellen Selbstkonzept, dem sexuellen Selbstwertgefühl und dem sexuellen Ideal-Selbst, beeinflusst durch den entsprechenden sozialen, historischen, politischen und kulturellen Kontext. Das sexuelle

Selbst kann also als ein dynamischer Teil unserer Person verstanden werden, der mehr oder weniger Platz einnimmt (Deutsch et al., 2014a).

Abbildung 1

Verständnis des sexuellen Selbst in der vorliegenden Arbeit



Anmerkung. Eigene Darstellung in Anlehnung an Lohaus und Vierhaus (2013) und Rogers (1956).

Die Forschung über das sexuelle Selbst hat zwar ein beträchtliches Ausmass angenommen, ist aber auch zersplittert und umfasst sowohl Nischenkonzeptualisierungen als auch eine grosse Anzahl datengestützter Skalen zur quantitativen Messung des sexuellen Selbst, die in keinem Zusammenhang zueinander stehen. Dies schränkt den Nutzen des sexuellen Selbst als Theorie und konzeptionelles Modell für ein besseres Verständnis der menschlichen Sexualität ein. Dennoch geben die Modelle mit breiten Paletten an Faktoren einen umfassenden Blick auf die Vielfalt der Gedanken und Gefühle, die jemand zu seiner eigenen Sexualität haben kann (Deutsch et al., 2014a). Interessierte Leser:innen können dem Anhang A Informationen zu den verschiedenen Skalen entnehmen. Für die vorliegende Arbeit ist die Erkenntnis relevant, dass das sexuelle Verlangen als eigene Dimension und somit als wichtiger Teil des sexuellen Selbst verstanden werden kann (Snell, 2013).

3.2.1 Genetische Anlagen und soziale Prägung des sexuellen Selbst

Aus dispositioneller Sicht prädisponieren zugrundeliegende vererbte Eigenschaften einen Menschen dazu, bestimmte Verhaltensweisen in einer Vielzahl von Situationen konsistent auszuwählen. Darunter fallen gemäss des 5-Faktoren-Modells nach McCrae und Costa (1984) zum Beispiel Merkmale wie Offenheit für Erfahrungen (z. B. die Vorliebe für Abwechslung, Neugier oder Fantasie), Extrovertiertheit, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit (Altruismus und Hilfsbereitschaft) und Neurotizismus (z. B. die Neigung zu Nervosität oder

Reizbarkeit). Laut McCrae und Costa sind diese Eigenschaften im Wesentlichen und gemäss neueren Studien von Kandler et al. (2010) bis zu zwei Drittel genetisch determiniert, reifen lebenslang und können zu spezifischen Einstellungen, Gewohnheiten, Interessen und somit auch Selbst führen. So könnte zum Beispiel eine extrovertierte Frau oft die sein, die bei einem Flirt den Kuss initiiert, während eine introvertierte Frau vielleicht erst küsst, wenn die andere Person den Kuss initiiert. Ausserdem wird die extrovertierte Frau möglicherweise auch in anderen Situationen mit potenziellen Sexualpartnern aktiver sein als die introvertierte. Diese Konsistenz der Verhaltensweisen führt zu einer Konsistenz des Selbst in verschiedenen Situationen. Bei Forschungen zum 5-Faktoren-Modell nach McCrae und Costa konnten gemäss McCrae und Allik (2002) keine nennenswerten Geschlechterunterschiede beobachtet werden (McCrae & Costa, 1984; Schmitt et al., 2007).

Aus einer Identitätsperspektive wird davon ausgegangen, dass sich Selbstkonzepte aus Interaktionen in sozialen Kontexten ergeben. Vereinfacht ausgedrückt, schreiben soziale Kontexte den verschiedenen Rollen Verhaltensweisen vor und fördern sie durch gesellschaftliche Normen. Identitätsforscher:innen besagen, dass eine Person eine hierarchische Sammlung von Rollenidentitäten hat (Stryker & Serpe, 1982). Die mit den Rollennormen verbundenen Verhaltensweisen werden im Laufe der Zeit verinnerlicht. Dadurch entstehen rollenspezifische Selbstkonzepte, sogenannte Rollenidentitäten, die sich aus den Merkmalen zusammensetzen, die eine Person sich selbst in einer bestimmten sozialen Rolle zuschreibt (Burke & Tully, 1977). Eine Frau könnte sich beispielsweise in ihrem Beruf als Agenturleiterin weniger sexuell fühlen als in ihrer Affäre, weil in der Rolle als Affäre sexuelles Verhalten belohnt wird, in der Rolle als Agenturleiterin dagegen nicht. Das berühmte Stanford-Prison-Experiment von Philip Zimbardo zeigte zudem, dass Personen durch die Identifikation mit einer bestimmten sozialen Rolle in kürzester Zeit rollenspezifisches Verhalten zeigen können – auch wenn dieses Verhalten vor der Rollenübernahme nicht ihrer ursprünglichen Einstellung entsprochen hätte (Onishi & Hebert, 2016). Bedeutung oder Wichtigkeit einer Rollenidentität für ein Individuum wird durch das soziale und emotionale Engagement des Individuums für diese Rolle und die Zufriedenheit des Individuums mit der Leistung in dieser Rolle bestimmt (Hoelter, 1983; Stryker, 1987).

Für die Bildung des Selbst werden in der Literatur fünf verschiedene Quellen genannt: (1) Die Beobachtung des eigenen Verhaltens (reflexive Prädikatenzuweisung). Dies passiert vor allem, wenn wir noch keine klare Vorstellung von unseren eigenen Fähigkeiten und

Interessen und Einstellungen haben, (2) die Bewertung des eigenen Verhaltens (ideationale Prädikatenzuweisung), welche stark mit dem Mechanismus der Selbstwahrnehmung zusammenhängt (Bem, 1972). Etwas anders gestaltet sich die Auffassung des Soziologen Charles Horton Cooley (1983). Cooley ist der Ansicht, dass sich das Selbst vor allem durch soziale Einflüsse konstruiert. Dies passiert einerseits durch (3) Äusserungen von Mitmenschen (direkte Prädikatenzuweisung) und zusätzlich (4) der Deutung der Reaktionen von Mitmenschen (indirekte Prädikatenzuweisung). Soziologe George Herbert Mead (1962) besagt, dass es dafür nicht mal eine tatsächliche Interaktion mit Mitmenschen braucht, sondern dass es für die Bildung des Selbst ausreicht, sich selbst aus den Augen einer generalisierten anderen Person zu betrachten. Eine abstrakte Instanz also, die die Vorstellungen und Normen der Gesellschaft repräsentieren. Und zuletzt spielt (5) der bewusste und unbewusste Vergleich mit Mitmenschen (komparative Prädikatenzuweisung) eine wesentliche Rolle für das Selbst.

Aus der Forschung geht hervor, dass es sich beim Selbst um eine Mischung aus genetischen Anlagen und der Prägung durch das soziale Umfeld handelt. Wie viel Einfluss genetische Faktoren schlussendlich auf das Selbst des Menschen hat, ist und bleibt in der Forschung jedoch umstritten. Eine Studie, die das Selbst von 243 weiblichen eineiigen und 164 weiblichen zweieiigen Zwillingspaare im Alter von 11 und 12 Jahren untersuchte, kam jedoch zum Ergebnis, dass etwa dreissig Prozent der Unterschiede auf die Genetik zurückzuführen sind, während die verbleibende Varianz in erster Linie auf unterschiedliche Umweltfaktoren und Messfehler zurückzuführen war (Hur et al., 1998). Andere Expert:innen sprechen davon, dass ungefähr die Hälfte der Unterschiede auf die Genetik und die andere Hälfte auf die soziale Umwelt zurückzuführen sind (Heller, 2017)

3.2.2 Veränderbarkeit des sexuellen Selbst

3.2.2.1 Verändern des sexuellen Selbst durch Verhalten

Die Auffassung, dass die Aspekte genetischen Ursprungs nicht veränderbar sind, gilt spätestens seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts als überholt. Neurobiolog:innen haben mittlerweile gezeigt, dass Handlungen Hirnstrukturen verändern können. Wenn also Gewohnheiten durchbrochen werden, können so auch neue Synapsen gebildet werden, was wiederum das Selbst verändert – unabhängig davon, ob es sich dabei zum Beispiel um die Eigenschaften des oben genannten 5-Faktoren-Modells handelt. Forscher:innen sind sich einig, dass der Mensch bis an sein Lebensende durch sein Verhalten Veränderungen anstösst und es schlussendlich die Entscheidungen sind, die ihn zu der

Person machen die er ist und wird (Heller, 2017). Wie dies auf die Sexualität zu übersetzen ist, zeigt das Kapitel über das sexuelle Lernen (siehe Kapitel 2.3).

3.2.2.2 Bedürfnis nach Stabilität des sexuellen Selbst

Doch Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen ein Bedürfnis nach einer gewissen Stabilität ihres Selbst haben (Rammsayer et al., 2000). Menschen zeigen gemäss Forschungen das Bedürfnis, Selbstkonzepte zu bestätigen und damit ihren Erhalt zu sichern (Selbst-Verifikation und Selbst-Konsistenz), auch wenn dadurch bestehende als von der Person als negativ bewertete Selbstkonzepte gleichbleiben (Rogers, 1956; Swann, 1983). Es kann also sein, dass neue Erfahrungen somit nicht in das Selbst eines Individuums integriert werden können, wenn die Person diesen nicht vertraut oder sie verdrängt (Rogers, 1956). So kann es zum Beispiel sein, dass eine Frau, die sich zum Beispiel nicht als sexuelle Person sieht, Momente, wo sie sich als lustvoll und sexuell erleben konnte, nicht in ihr Selbstkonzept integriert. Wird das Selbstkonzept bedroht, führt dies zu Stress, der stark ansteigen kann und zu einer kompletten Desorganisation bestehender Kognitionen über sich selbst führen kann. Wenn das Selbst jedoch auf stabilen Grundpfeilern steht, ist es möglich, an einzelnen Stellen Veränderungsprozesse einzuleiten und fortzuführen, ohne dass das gesamte Selbst der Person in sich zusammenfällt (Epstein, 1973; Rogers, 1956).

Forschungen zeigen jedoch auch, dass Menschen das Bedürfnis haben, die als positiv wahrgenommenen Selbstkonzepte aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln sowie die als negativ bewerteten Selbstkonzepte zu reduzieren. Bei der Selbstaufwertung, wie sie in der Literatur auch genannt wird, geht es darum, ein positives Bild von sich selbst zu entwickeln und/oder beizubehalten (Rammsayer et al., 2000). Es ist also anzunehmen, dass wenn eine Person ihr sexuelles Selbstkonzept oder Teile davon positiv bewertet, sich in diesem bzw. diese auch weiterentwickeln möchte.

3.2.2.3 Growth versus Fixed Mindset

Psychologin und Forscherin Carol Dweck (2006) beschäftigt sich seit Jahren damit, welche Auswirkungen Glaubenssätze auf das Leben haben können. Sie unterscheidet dabei zwischen einem *Fixed Mindset* und einem *Growth Mindset*¹, wobei diese als zwei Pole eines Spektrums verstanden werden können und jeder Mensch somit Anteile von beiden zeigt.

¹ Die Begriffe *Growth* und *Fixed Mindset* wurden vom Englischen ins Deutsche offiziell mit dynamisches und statisches Selbstbild übersetzt. Da diese Übersetzungen mit dem dieser Arbeit zugrunde liegenden Verständnis von Selbst irreführend sind, werden die englischen Begriffe verwendet.

Ihre Forschungen zeigten, dass es zwei unterschiedliche Typen von Menschen gibt: Personen mit einem *Fixed Mindset* sind der Überzeugung, dass die Elemente des Selbstkonzepts wie Eigenschaften und Fähigkeiten unveränderbar sind während Personen mit einem *Growth Mindset* der Ansicht sind, dass diese durch Lernprozesse veränderbar sind. Menschen mit einem *Growth Mindset* fühlen sich in der Lage, die eigenen Fähigkeiten weiterzuentwickeln, wenn sie dies wollen. Es macht sie zu lernenden Menschen. Dweck konnte in verschiedenen Studien nachweisen, dass ein *Fixed Mindset* zum Gegenteil führt: Ein *Fixed Mindset* verhindert Veränderung und Entwicklung, weil die Ansicht, dass man eben einfach so ist und dies nicht änderbar ist, dazu führt, dass die Person das eigene Selbstkonzept immer wieder bestätigt haben will und immer wieder versucht, sich zu beweisen, anstatt Neugier zu entwickeln, Neues zu lernen. Menschen mit einem *Fixed Mindset* machen sich oft Gedanken darüber, wie andere sie beurteilen und haben Angst, Fehler zu machen. Gemäss Dweck sind alle Menschen mit einer Lust am Lernen geboren, doch die Entwicklung eines *Fixed Mindset* kann diese Lust stark mindern. Die Studien von Dweck zeigen jedoch, dass jede Person mit dem Wissen über die Veränderbarkeit und Lernbarkeit von Eigenschaften und Fähigkeiten eine Wahl hat, ob sie eher ein *Growth* oder ein *Fixed Mindset* pflegen möchte (Yeager & Dweck, 2012). Auch wenn beide *Mindsets* gemäss Dweck tief verwurzelte Glaubenssätze sind, sind sie dennoch lediglich Glaubenssätze, die sich ändern lassen (Dweck, 2006). Möchte man das sexuelle Lernen und die Weiterentwicklung von sexuellen Fähigkeiten fördern, kann es demnach sinnvoll sein, den Anteil des *Growth Mindsets* zu stärken.

3.2.3 Komponenten des sexuellen Selbst

3.2.3.1 Sexuelles Selbstkonzept

Das sexuelle Selbstkonzept kann als Selbstbeschreibung verstanden werden, die die Gesamtheit des Wissens umfasst, das ein Individuum über sich als sexuelle Person hat (Lawrence, 2006). Dieses Wissen über sich selbst kann der Realität entsprechen oder auch sehr von ihr abweichen. Auch wenn der Einfluss sozialer Interaktionen in der Sozialpsychologie unbestritten ist, ist es dennoch auch so, dass sich Menschen in den seltensten Fällen so sehen, wie sie andere Personen in Wirklichkeit sehen. Stattdessen tendieren sie dazu, sich so zu sehen, wie sie glauben, dass andere sie sehen. Beispielsweise kann eine Person, die viele sexuelle Erfahrungen gemacht hat, dennoch basierend eigener Wahrnehmungen von sich denken, dass sie sexuell unerfahren sei und entwickelt oder festigt damit ein unrealistisches sexuelles Selbstkonzept (Campbell, 1990). Menschen organisieren ihr Wissen über sich selbst auf unterschiedliche Weise; so haben manche Menschen komplexere Selbstkonzepte als andere oder finden verschiedene

Aspekte ihrer selbst kognitiv besser zugänglich (McConnell, 2011). Menschen reflektieren auch über ihre Selbstkonzepte und geben subjektive Einschätzungen darüber ab, ob sie sich im Klaren sind, wer sie sind (Campbell, 1990). Mit einem angemessen ausgeprägten Selbstkonzept verfügt die Person über einen kontextualisierten Bewertungs- und Interpretationsrahmen für die gegenwärtige Wahrnehmung von sich selbst (Markus & Nurius, 1986).

Entwicklung und Festigung des sexuellen Selbstkonzepts, als eine Facette des allgemeinen Selbstkonzepts wird als eine wichtige Entwicklungsaufgabe angesehen (Rostosky et al., 2008). Wakefield (2015), eine jungianisch orientierte Psychotherapeutin und Sexualtherapeutin, geht einen Schritt weiter und sagt, dass jedes Individuum im Innern viele verschiedene angeborene sexuelle Qualitäten besitzt, die in ihm schlummern und erforscht und erweckt werden können. Meistens kennt eine Person laut Wakefield nur einen Bruchteil des ihr verfügbaren Potenzials. Durch Entwicklungsschritte, durch eine Erfahrung oder die Anforderungen einer Umgebung können weitere Eigenschaften aktiviert werden, was wiederum zu einem bestimmten Verhalten motivieren und Kognitionen, Wahrnehmungen oder Reaktionen prägen kann. So können angeborene Eigenschaften zu persönlichen Eigenschaften werden und das sexuelle Selbstkonzept facettenreicher machen.

3.2.3.2 Sexuelles Ideal-Selbst

Das sexuelle Ideal-Selbst als Teil des sexuellen Selbstkonzeptes umfasst gesellschaftliche Vorstellungen und diejenigen Fähigkeiten und Eigenschaften, die eine Person gern selbst erfüllen würde. Das sexuelle Ideal-Selbst ist sehr individuell und ändert sich über die Lebensspanne hinweg. Je mehr sich eine Person mit dem eigenen Ideal-Selbst auseinandersetzt und sich mit den Wünschen für sich selbst sowie gesellschaftlichen Bildern auseinandersetzt, desto weniger wird das Ideal-Selbst von gesellschaftlichen Norm- und Wertvorstellungen beeinflusst (Boyatzis & Dhar, 2022).

Das ideale Selbst kann einen zentralen intrinsischen Antrieb für aktives Verändern des Selbstkonzepts sein (Boyatzis & Akrivou, 2006). Motivational Interviewing zum Beispiel konzentriert sich auf den Aufbau einer intrinsischen Motivation zur Verhaltensänderung, indem mit dem Ideal-Selbst gearbeitet wird: Die Klient:innen müssen artikulieren, was sie wollen, warum sie es wollen (warum es wichtig ist, welche Ziele und Werte sie haben, wie sie sich aktuell sehen und wie sie sich in Zukunft sehen wollen), welchen Herausforderungen sie gegenüberstehen könnten (einschliesslich potenzieller Veränderungen ihres Selbstkonzepts, wenn sie Verhaltensänderungen vornehmen) und wie sie diese Herausforderungen bewältigen werden (und wie selbstwirksam sie sich bei der Bewältigung von Herausforderungen fühlen) (Hettinga et al., 2005).

3.2.3.3 Sexuelles Selbstwertgefühl

Das sexuelle Selbstwertgefühl ist die affektiv-bewertende Komponente des sexuellen Selbst. Unter dem sexuellen Selbstwertgefühl versteht man, wie eine Person die eigenen sexuellen Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle, kurzum sich selbst als sexuelles Wesen, auf affektiver Ebene wahrnimmt und bewertet. Diese Bewertungen können Emotionen wie Zufriedenheit und Stolz aber auch Emotionen wie Unsicherheit und Enttäuschung auslösen (Lohaus & Vierhaus, 2013).

Studienergebnisse über den Zusammenhang von Selbstkonzept und Selbstwertgefühl zeigen, dass Personen mit einem niedrigen Selbstwertgefühl kein negatives Selbstkonzept besitzen müssen. Vielmehr scheint es so zu sein, dass eine Person mit niedrigem Selbstwertgefühl weniger über sich selbst weiss und dies zu einem unsicheren und instabilen Selbstkonzept führt (Campbell, 1990). Studien zeigen zudem, dass Diskrepanzen zwischen dem sexuellen Selbstkonzept und dem sexuellen idealen Selbst das Selbstwertgefühl mindern können (Garcia & Hoskins, 2002). Zudem kann das sexuelle Selbstwertgefühl darunter leiden, wenn das sexuelle Selbstkonzept mit bestimmten Rollenerwartungen oder mit gesellschaftlich akzeptierten sexuellen Skripten in Konflikt gerät. Dies kann dazu führen, dass das sexuelle Selbstkonzept verleugnet oder abgewertet wird (Wakefield, 2015).

Beim sexuellen Selbstwertgefühl handelt es sich analog zum sexuellen Selbstkonzept um ein multidimensionales Konstrukt, das sich mit sexuellen Erfahrungen entwickelt (Snell, 2013). Zudem können die beiden Begriffe Selbstwertgefühl und Selbstkonzept nur schwer voneinander getrennt betrachtet werden, da oftmals bereits Selbstbeschreibungen bewertende Elemente beinhalten und deshalb nur in seltenen Fällen neutral sind (Alsaker & Flammer, 2002). Deshalb und aufgrund des Themas der vorliegenden Arbeit wird im empirischen Teil dieser Arbeit beim Selbstwertgefühl lediglich die Bewertung des eigenen sexuellen Begehrens berücksichtigt. Andere Aspekte, die Teile des sexuellen Selbstwertgefühls ausmachen können, wie beispielsweise andere wertende Selbstbeschreibungen oder wenig Wissen, werden als Aspekte des Selbstkonzepts erfasst.

3.3 Das sexuelle Selbst junger Frauen

Ein biologischer Faktor, der das sexuelle Selbst beeinflusst, ist das Alter. Während der Teenagerzeit zeigt sich das sexuelle Selbst instabil und bildet sich erst mit zunehmender Geschlechtsreife aus. Ältere Jugendliche haben im Vergleich zu jüngeren Jugendlichen grundsätzlich ein positiveres sexuelles Selbst. Mit zunehmender sexueller Erfahrung kann unter positiven Umständen (bspw. positive sexuelle Erfahrungen, sexuelle Bildung, wenig Rollenkonflikte, realistisches Ideal-Selbst) das Selbstwertgefühl wachsen, was zu einem

positiveren sexuellen Selbst führt (Potki et al., 2017). Bei jungen Erwachsenen spielt insbesondere der soziale Vergleich mit anderen Personen eine zentrale Rolle (Dunkel & Kerpelman, 2006). Da Sexualität eine Hauptkomponente der gesellschaftlich geprägten und verinnerlichten Geschlechterrollen ist, kann die Art und Weise, wie Männer und Frauen sich als sexuelle Wesen wahrnehmen, unterschiedlich sein. Obwohl Männer und Frauen in ihren sexuellen Gedanken, Wünschen und Gefühlen ähnlich sein können, können gesellschaftliche Werte und Normen verinnerlicht werden und die Sexualität des Einzelnen beeinflussen. Eine Person, die weiblich gelesen wird, hat also ein bestimmtes Bild davon, was für sie gesellschaftlich als typisch oder akzeptabel gilt – sei es beim Verhalten oder beim Erscheinungsbild (Deutsch et al., 2014b). Für die vorliegende Arbeit ist hier insbesondere die sexuelle Doppelmoral (*the sexual double standard*) erwähnenswert. Die sexuelle Doppelmoral besteht darin, dass heterosexuelle Männer und Frauen für dasselbe Sexualverhalten unterschiedlich beurteilt werden. Die traditionelle und noch heute vorherrschende sexuelle Doppelmoral impliziert, dass Männer immer an Sex denken und Frauen sich sexuell zurückhalten oder gar unterwerfen sollten. Die Forschung zeigt unter dem Begriff heterosexuelle Skripts, dass sich verschiedene Skripte betreffend des Sexualverhaltens von Frau und Mann noch heute standhaft zeigen: Der Mann definiert seine Männlichkeit durch Sex, gilt als der starke Initiator von Geschlechtsverkehr und legt Wert auf das Aussehen einer Frau, während die Frau als die Person gilt, die passiv ist und sexuelle Grenzen setzt (Seabrook et al., 2016). Infolgedessen begünstigt die sexuelle Doppelmoral sowie die heterosexuellen Skripts, dass sexuell aktive heterosexuelle Männer positiver bewertet werden als Frauen, die dasselbe Verhalten zeigen (Zaikman & Marks, 2017).

Da das sexuelle Selbst zum Teil durch den Vergleich mit andern und deren Rückmeldung gebildet wird, können diese Unterschiede beeinflussen, wie der Einzelne sich nicht nur als sexuelles Wesen, sondern auch als sexueller Mann oder sexuelle Frau wahrnimmt. So legen beispielsweise Untersuchungen zur sexuellen Doppelmoral den Schluss nahe, dass eine Verletzung der gesellschaftlichen Geschlechterrollen durch den Ausdruck der eigenen Sexualität zu einer schlechteren Bewertung durch andere führen kann (Crawford & Popp, 2003). Darüber hinaus verstärken immer noch einige Medien, insbesondere die TV- und Filmindustrie, dieses Bild von stereotypen Männern und Frauen (Bègue et al., 2017).

Für die vorliegende Forschungsarbeit ist zu berücksichtigen, dass die heutigen jungen Frauen auch geprägt sind von der Bewegung der sexuellen Befreiung (Fahs, 2011). Studien, die Probandinnen befragten, was für sie eine sexuelle Ideal-Frau ausmacht, zeichneten ein der sexuellen Doppelmoral und heterosexuellen Skripten entgegengesetztes Bild. So beschrieben Probandinnen einer Studie von Andersen und

Cyranowski (1994) eine sexuelle Frau mit folgenden Worten: Erregbar, erregend, leidenschaftlich, gefühlvoll, warmherzig, liebevoll, romantisch, direkt, erfahren, geradlinig, freizügig, aufgeschlossen und ungehemmt. Die sexuelle Frau ist gemäss Umfrage eine Frau, die romantische und leidenschaftliche Gefühle erlebt und offen für sexuelle und/oder romantische Erfahrungen ist und wenig unter Scham oder konservativen Glaubenssätzen leidet. Wakefield (2015) erweiterte die Forschung von Andersen und Cyranowski und fragte über Jahre hinweg Frauen, wie sie die Qualitäten einer sexuell ermächtigten und sexuell selbstbewussten Frau beschreiben würden. Gemäss Beschreibungen ist es eine Frau, die durchsetzungsfähig, fantasievoll, reaktionsfreudig, authentisch, gefühlvoll, schwärmerisch, frei, präsent, mutig, körperlich, leidenschaftlich, mitfühlend, verspielt, anziehend, intuitiv, strahlend, erotisch, ausdrucksstark, spontan, neugierig, abenteuerlustig, mutig, kreativ, humorvoll, grosszügig, selbstbewusst, tiefgründig, verhandlungsfähig, warm, einladend, intim und wohl in ihrem Körper ist. Sie hat gemäss Beschreibungen ein grösseres Selbstwertgefühl und mehr sexuelle Handlungsfähigkeit. Sie versteht sich als erotisches Wesen und als kreative, inspirierte Frau, die ihre Sinnlichkeit in ihrer Liebe und ihrem Leben zum Ausdruck bringt.

Die zwei entgegengesetzten Vorstellungen, wie eine Frau sexuell zu sein hat, kann gerade bei jungen Frauen, die in ihrem sexuellen Selbst noch weniger gefestigt sind als ältere, zu inneren Konflikten und somit auch zu sexueller Unsicherheit oder Unzufriedenheit führen (Wakefield, 2015).

3.4 Zusammenfassung

Das sexuelle Selbst, wie es in der vorliegenden Arbeit verstanden wird, ist das gesamte Wissen, das eine Person über sich als sexuelle Person hat und besteht aus dem sexuellen Selbstkonzept, dem sexuellen Ideal-Selbst und dem sexuellen Selbstwertgefühl. Das sexuelle Selbst ist durch sexuelle Lernschritte veränder- und entwickelbar und immer auch geprägt von gesellschaftlichen und sozialen Normvorstellungen – welche insbesondere junge Frauen stark beeinflussen können. Die Forschung besagt, dass je klarer und ausgeprägter das sexuelle Selbstkonzept sowie das Ideal-Selbst einer Person ist, desto unabhängiger wird sie von gesellschaftlichen Erwartungen. Somit stellt die Entwicklung und Entfaltung des sexuellen Selbst eine wichtige Entwicklungsaufgabe dar. Die Entwicklung des sexuellen Selbst kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden. Das Bedürfnis des Menschen nach einem stabilen Selbst kann dazu führen, dass neue Erfahrungen, die für das aktuelle Selbst neu oder entgegengesetzt sind, ignoriert oder verdrängt werden. Wenn es sich jedoch um Erfahrungen handelt, die das Selbst in ein positiveres Licht rücken lassen, tendiert der Mensch durch das Bedürfnis nach Selbstaufwertung dazu, diese in das

aktuelle Selbst zu integrieren. Für die Weiterentwicklung des sexuellen Selbst ist es gemäss Forschung deshalb von zentraler Bedeutung, die sexuellen Fähigkeiten als lern- und entwickelbar (*Growth Mindset*) und nicht als unveränderbar (*Fixed Mindset*) zu sehen. Denn ein *Fixed Mindset* kann dazu führen, dass die Person nach Bestätigung des aktuellen Selbstkonzepts strebt, anstatt neugierig für Neues zu sein.

4 Mögliche Zusammenhänge zwischen dem sexuellen Begehren und dem sexuellen Selbst

Das sexuelle Selbstkonzept, das sexuelle Ideal-Selbst und das sexuelle Selbstwertgefühl können also als Aspekte der eigenen Person verstanden werden, die sich aus früheren Erfahrungen ableiten, sich in aktuellen Erfahrungen manifestieren, bei der Verarbeitung sexuell relevanter Informationen einflussreich sind und das Sexualverhalten steuern (Andersen & Cyranowski, 1994). Somit kann davon ausgegangen werden, dass sich das sexuelle Selbst und das sexuelle Verlangen als Teil des Sexualverhaltens gegenseitig beeinflussen. Studien, die explizit den Zusammenhang zwischen dem sexuellen Selbst und dem sexuellen Begehren untersuchten, konnten keine gefunden werden. Dennoch können hier wichtige empirische Erkenntnisse zusammengefasst werden, die einen deutlichen Zusammenhang zwischen dem sexuellen Selbst und dem sexuellen Begehren erkennen lassen.

4.1 Sexuelles Begehren und sexuelle Subjektivität

Die Definition von Begehren impliziert, dass man etwas für sich selbst wollen muss. Frauen, denen das Verlangen fehlt, sehen Sex oft nicht als etwas für sich selbst an. Sie sehen ihn als etwas an, das sie für jemand anderen tun. Ein wichtiger Schritt, um das Verlangen zurückzugewinnen, ist die Überzeugung, dass Sex etwas ist, das es wert ist, gewollt zu werden, dass Sex etwas ist, das gut für einen selbst ist (Hall, 2004). Der Weg vom sexuellen Objekt zum sexuellen Subjekt wird in der Literatur auch sexuelle Subjektivierung genannt und gilt als Voraussetzung für ein starkes sexuelles Selbst. Wenn eine Person sich als sexuelles Subjekt sieht, versteht sie sich selbst als sexuelles Wesen. Als ein sexuelles Wesen, das eigene sexuelle Bedürfnisse und ein Recht auf sexuellen Genuss hat sowie aktiv sexuelle Entscheidungen trifft (Tolman, 2005). So kann eine Frau sich als Subjekt ihres eigenen Verlangens sehen – und nicht nur als Objekt des Begehrens anderer (Horne & Zimmer-Gembeck, 2006). Ob und inwiefern die Frau sexuelles Verlangen spüren muss, damit sie sich als sexuelles Wesen sehen und erleben kann, bleibt in der Literatur jedoch ungeklärt. Auch bleibt offen, was Frauen unter *sexuell* verstehen.

4.2 Sexuelles Begehren und entsexualisiertes Selbst

Sich als sexuelles Wesen zu verstehen, ist also der erste Schritt zur sexuellen Subjektivität. Eine qualitative Befragung zeigte, dass sich Frauen, die ihre Sexualität in einer Langzeitbeziehung als lebendig bezeichneten, als sexuelle Wesen erleben – auch unabhängig von ihrer Beziehung zu ihrem Partner (Murray et al., 2012). Doch gerade in Beziehungen scheint dies oft nicht der Fall zu sein: Mehrere Studien stellten fest, dass die entsexualisierten Rollen zu einem der Hauptgründe für ein mangelndes Verlangen gezählt werden kann (Carvalho & Nobre, 2010; Impett et al., 2008; Sims & Meana, 2010). In einer Studie von Sims und Menea (2010) kam hervor, dass insbesondere die Frauen berichten, dass sich ihre Rollen als Berufstätige, Hausfrauen oder Mütter mit der Rolle als sexuelle Frau weitgehend unvereinbar anfühlen. Trotz dem Zuspruch und der Komplimente ihrer Ehemänner hätten sie aufgehört, sich selbst als sexuell oder als sexuell begehrenswert zu sehen. Studien dazu mit Frauen ohne festen Partner konnten keine gefunden werden.

4.3 Sexuelles Begehren und Klarheit des sexuellen Selbstkonzepts

Ein wichtiges Instrument für die sexuelle Subjektivierung ist die Aneignung von Wissen über sich als sexuelle Frau (insbesondere das Kennen der eigenen Bedürfnisse und der Anatomie und Funktion des weiblichen Geschlechts). Ein klares Selbstkonzept kann zu positiveren sexuellen Erfahrungen bei Frauen beitragen, indem sie ihre sexuelle Entscheidungssicherheit, die Anerkennung und Priorisierung persönlicher sexueller Bedürfnisse und Vorlieben sowie den sexuellen Selbstwert verbessern (Hucker et al., 2010). Die positive Bewertung von sexuellen Erfahrungen kann wiederum das sexuelle Begehren stärken (Basson, 2000, 2001).

Eine weitere Studie zeigte zudem, dass Menschen mit mehr sexuellen Erfahrungen über ein differenzierteres und weniger an gesellschaftliche Vorstellungen gebundenes sexuelles Selbstkonzept verfügen und multiple Darstellungen ihrer Selbst als sexuelle Individuen vorweisen – je nach sozialem Kontext und je nach Situation (Deutsch et al., 2014). Diese Ergebnisse unterstützen die Sichtweise von Wakefield (2015), dass jeder Mensch verschiedene sexuelle Eigenschaften in sich trägt, die je nach Lerngeschichte, Erfahrungen oder Umgebungsanforderungen aktiviert werden können. Nach Wakefield ist die Entdeckung von sich als sexuelles Wesen zentral für ein starkes sexuelles Begehren, denn nur so könne herausgefunden werden, was die Person selbst möchte und nicht, was gesellschaftlich von ihr erwartet wird. So werde die Frau laut Wakefield vom Objekt eines sexuellen Skripts zu einem gestaltenden Subjekt ihrer eigenen sexuellen Erfahrung.

4.4 Sexuelles Begehren und Inhalte sowie Bewertung des sexuellen Selbstkonzepts

Doch nicht nur ob sich eine Frau als sexuelles Wesen sieht und wie viel Erfahrung und Wissen sie über sich hat, beeinflusst das Begehren, sondern auch wie sie sich selbst sieht und bewertet. Eine Studie zeigte beispielsweise, dass die Selbstbeschreibungen kokett und verführerisch die Stärke des sexuellen Verlangens vorhersagen kann (Trapnell et al., 1997). Dieses Ergebnis wirft auch die Frage auf, inwieweit das Bild von sich selbst schon erregend sein und Verlangen auslösen kann. Eine neuere Studie ergab, dass Frauen erregt wurden, wenn sie sich beispielsweise nackt betrachteten, sexy Unterwäsche oder Kleidung trugen, sich pflegten oder sich vorstellten, dass andere sie unwiderstehlich finden (Moser, 2009). Zudem konnte festgestellt werden, dass das Gefühl, sexy zu sein – also Sex-Appeal zu haben – als einer der meistgenannten fördernden Faktoren fürs sexuelle Begehren zählt, oft bestätigt durch die Aufmerksamkeit des Partners (Murray & Milhausen, 2012).

Snell (2013) stellte zudem fest, dass das sexuelle Selbstkonzept einer Person ein wichtiger Faktor dafür ist, wie zufrieden oder unzufrieden sie mit ihrer sexuellen Erfahrung ist. Auch die Untersuchung von Andersen und Cyranowski (1994) bestätigte, dass Frauen, die sich mit positiven sexuellen Selbstbeschreibungen identifizieren konnten, von einem höheren Grad an sexueller Zufriedenheit und sexuellem Genuss berichteten, was gemäss sexuellen Reaktionsmodellen wiederum zu gestärktem sexuellem Verlangen führen kann. Darüber, wie sich Frauen sehen, die wenig sexuelles Begehren spüren, konnten keine Studien gefunden werden.

Weiter konnte eine positive Korrelation zwischen dem sexuellen Selbstwertgefühl und dem sexuellen Verlangen nachgewiesen werden (Peixoto et al., 2018). Ein positives sexuelles Selbstwertgefühl geht zudem laut Studien mit mehr sexuellen Aktivitäten innerhalb von festen Partnerschaften einher. Wenig sexuelle Erfahrung hingegen ist mit einem niedrigen sexuellen Selbstwertgefühl verknüpft (Zeanah & Schwarz, 1996). Ob mangelndes Verlangen das sexuelle Selbstwertgefühl negativ beeinflusst, konnte in der Literatur nicht gefunden werden.

Die Forschung hat weiter gezeigt, dass Selbstkonzepte die Art und Weise filtern, in der Menschen selbstrelevante Informationen wahrnehmen, organisieren und verstehen. Selbstkonzepte können Kognitionen, Affekte und Verhaltensweisen regulieren und können die genaue und effiziente Verarbeitung von Informationen stören oder erleichtern (Kihlstrom & Cantor, 1984; Markus & Zajonc, 1985). Dies zeigt auch die Forschung von Dweck (2006) zum *Growth* und *Fixed Mindset*. Es stellt sich deshalb die Frage, ob und inwiefern sexuelle

Selbstkonzepte auch die Offenheit gegenüber sexuellen Stimuli sowie das Einordnen dieser als sexuell und erregend beeinflusst. Dazu konnten keine Studien gefunden werden.

4.5 Zusammenfassung

Obwohl aufgrund des angeborenen Erregungsreflexes jede Person die körperlichen Voraussetzungen hat, sexuell zu sein, geht aus der Forschung hervor, dass sich nicht alle Frauen als sexuelle Wesen sehen und erleben können. Gemäss Literatur ist jedoch genau dies fürs sexuelle Begehren von Wichtigkeit, damit sich die Person auch sexuelle Bedürfnisse zugesteht und die Sexualität so gestaltet, wie es für sie förderlich ist (sexuelle Subjektivierung). Soziale Prägungen, beispielsweise durch die sexuelle Doppelmoral oder traditionelle heterosexuelle Skripts, können die sexuelle Subjektivierung bremsen, wohingegen mehr Wissen über sich als sexuelle Person sowie sexuelle Erfahrungen sie fördern können. Die Forschung zeigt weiter, dass positive sexuelle Selbstbeschreibungen sowie sexuelles Selbstwertgefühl positiv mit dem sexuellen Verlangen korrelieren. Aus Forschungen wird deutlich, dass die Art und Weise, wie wir uns sehen und erleben auch einen Einfluss auf die Verarbeitung von Informationen haben kann. Unbeantwortet bleibt aber die Frage, ob und inwiefern die Offenheit, Wahrnehmung und Bewertung von sexuellen Stimuli davon betroffen sind.

5 Ausgewählte Behandlungsansätze und das sexualwissenschaftliche Modell Sexocorporel mit Fokus auf das sexuelle Begehren und das sexuelle Selbst

Ein Grossteil der Frauen, die eine sexualberaterische oder -therapeutische Sitzung aufsuchen, wünscht sich mehr sexuelles Begehren (Both et al., 2010). Basierend auf der bisherigen Literatur zum sexuellen Begehren, dem sexuellen Selbst und deren Zusammenhänge, überrascht es nicht, dass Praktizierende bei der Arbeit mit Frauen, die sich mehr sexuelles Verlangen wünschen, auf die Entwicklung und Stärkung des sexuellen Selbst setzen. Psychotherapeutinnen Diana Ecker, Chelsea Wakefield und Elsbeth Freudenfeld sowie Sexologe und Therapeut Jack Morin gehen unter anderem davon aus, dass jede Frau über eine oder mehrere «innere lustvolle Frau(en)» verfügt und die Entdeckung, Erforschung und Identifikation mit ihr/ihnen, neue Wege für das sexuelle Begehren eröffnet (Ecker, 2020; Freudenfeld, 2018; Morin, 1996; Wakefield, 2015). Gemeinsam haben zudem alle, dass sie körperbezogen, mit Achtsamkeits- und Körperübungen sowie in Einzel- wie auch in Gruppensettings arbeiten. Da das sexualwissenschaftliche Modell Sexocorporel insbesondere auch das sexuelle Lernen in den Vordergrund stellt und durch

Körperarbeit die Achtsamkeit der Klient:innen gestärkt wird, könnte dieser Ansatz bei der Entdeckung und Erforschung des sexuellen Selbst unterstützend sein (Bischof, 2012).

Basierend auf der bisherigen Literatur zum sexuellen Begehren und dem sexuellen Selbst, dem sexualwissenschaftlichen Modell Sexocorporel und inspiriert durch die oben genannten Personen wurde weitere Literatur konsultiert, um eine für die Beantwortung der Leitfragen zielführenden Kurs zu konzipieren.

5.1 Sexuelles Lernen und Körperorientierung mittels Modell Sexocorporel als Grundlage

Atkins und Styles (2015) haben in ihrer Studie festgestellt, dass körperorientierte Kurskonzepte die Menschen ermutigen können, ihre Selbstkonzepte einschliesslich der Bewertungen dieser weniger starr zu halten und sich mehr auf den Prozess der laufenden Erfahrung zu konzentrieren. Da das sexualwissenschaftliche Modell Sexocorporel körperorientiert ist, auf das sexuelle Lernen fokussiert und basierend darauf aufzeigt, was das sexuelle Begehren einer Frau stärken kann (siehe Kapitel 2.3), wird es in der vorliegenden Arbeit als zentrale Grundlage für die Kurselemente sowie als prägend für die Grundhaltung am Kurs gesehen: Jede Person hat einen sexuellen Erregungsreflex und kann somit lernen, Reize als sexuell und erregend einzuordnen und so sexuelles Begehren zu erleben und sexuelle Erregung geniessen zu können – und somit hat auch jede Person die Möglichkeit, sich sexuell zu erleben und zu sehen und dies auch zu erweitern (Schütz & Kimmich, 2000). Dieses Wissen kann eine Person in eine aktivere Rolle bringen, da sie weiss, dass sie ihre sexuelle Erregung steuern und ihr sexuelles Begehren verändern kann. Dies kann weiter zu einer Veränderung des sexuellen Selbst führen: Einerseits fördert es das *Growth Mindset* nach Carol Dweck (2006) und kann die Selbstkonzepte sowie die Bewertung dieser deutlich verändern. Zudem werden im Modell Sexocorporel mit dem Bezug zum Geschlecht, der Bewegung des Körpers inklusive der Atmung konkrete Elemente genannt, um die Sensibilität gegenüber Reizen sowie die Wahrscheinlichkeit, die Reize als angenehm und erregend zu empfinden, zu erhöhen und somit das sexuelle Begehren zu stärken (Verein Lilli, 2022b, 2022c, 2022a).

5.2 Bewusstsein für sexuelles Selbstkonzept und Ideal-Selbst durch Imaginationsreisen und Selbstreflexion

Es kann aufgrund von Studien angenommen werden, dass die Klarheit des Selbstkonzepts durch spezifische Interventionen verbessert werden kann (Setterlund & Niedenthal, 1993). Achtsamkeitstraining, also die nicht wertende und bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit

auf das Hier und Jetzt, können laut Atkins und Styles (2015) ebenfalls einen wichtigen Weg darstellen, um eine Person bei der Entwicklung eines Selbst zu unterstützen, das über ein starkes Gefühl eines konzeptualisierten Selbst hinausgeht und zu einem dynamischeren und authentischen Selbst führt, das im gegenwärtigen Moment erlebt wird. Durch regelmässige achtsame Selbstbeobachtung würde die Person lernen, sich in diesem Moment nicht mit den Inhalten des Selbstkonzepts zu identifizieren, sondern mit der Wahrnehmung an sich. So können zuvor vermeintlich sinnhafte Inhalte des Selbstkonzepts als sozial-vermittelte narrative Konstrukte erfahren und ein flexibler Umgang mit den eigenen Selbst-Inhalten erlebt werden. Laut Brotto (2013) können Frauen zudem lernen, sich zu fokussieren und ihre momentanen Erfahrungen nicht wertend wahrzunehmen und Ablenkungen zu reduzieren – was sie auch im sexuellen Begehren stärken kann. Basierend auf diesen Forschungserkenntnissen wurden am Kurs im Rahmen dieser Masterarbeit Imaginationsreisen und Fragen zur Selbstreflexion von Diana Ecker (2020), Elsbeth Freudenfeld (2018), Julia Sparmann (2018) nach Sexocorporel und Jack Morin (1996) gewählt.

5.3 Erkunden und Erweitern des sexuellen Selbst durch Musik und Bewegung

Die Literatur zeigt, dass Musik Empfindungen auslösen kann, die wiederum durch Bewegung und Tanz erlebt werden können. Durch die rhythmischen Impulse der Musik können intensive Erfahrungen mit dem eigenen Körper erlebt und das sexuelle Selbst gestärkt und erweitert werden (Kierr, 2011). Auch Wakefield (2015) empfiehlt für die Entdeckung der bekannten und noch unbekannten Facetten des sexuellen Selbst die Arbeit mit unterschiedlicher Musik. Bewegung kann als Intervention dienen, um körperliche, emotionale und kognitive Prozesse des Menschen zu integrieren und unbewusste Teile des Selbst durch Körperwahrnehmung zugänglich zu machen. Kierr (2011) zeigt, dass Bewegung und Tanz beispielsweise zusammen mit bewusstem Atem oder Berührung das Wohlbefinden erhöhen und sexuelle Ängste reduzieren und somit die Sexualität stärken kann. Das Modell Sexocorporel sieht zudem in der Bewegung ein wichtiges Element, um sexuelle Erregung steigern und geniessen zu können (Verein Lilli, 2022b). Basierend auf diesen Erkenntnissen wurden am Kurs verschiedene Musiklieder gespielt und begleitet durch Erkundungsfragen intuitiv dazu bewegt (mehr dazu in Kapitel **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**).

6 Kursprogramm

6.1 Kurskonzept

Die Grundlage dieser Forschungsarbeit stellt die Konzeption und Durchführung eines körperorientierten Vor-Ort-Gruppenkurses zum sexuellen Selbst mit jungen Frauen dar. Informationen zur Zielgruppe ist dem Kapitel 7.2.2 zu entnehmen. Der Kurs fand am Samstag, 19. März 2022 von 14-18 Uhr und Sonntag, 20. März 2022, 9-14 Uhr mit acht Teilnehmerinnen in einem gemieteten Raum in Rapperswil BE statt und wurde von der Autorin dieser Arbeit konzipiert und geleitet. Der Kurs hatte das Ziel, dass die Teilnehmerinnen sich während zwei Halbtagen als sexuelle Frau besser kennenlernen und die Erkenntnis gewinnen, dass Sexualität erlernt und somit gestaltbar ist und eine lernbare Fähigkeit darstellt. Der Kurs bestand aus Wissensvermittlung, Imaginationsreisen, Musik- und Bewegungssequenzen sowie Reflexionssequenzen. Mit der Kombination der aus der Literatur gewählten Übungen sowie der Grundlage des Modells Sexocorporel sollten sich die Kursteilnehmerinnen basierend auf den Inhalten der Kapitel 3, 4 und 5 mit folgenden Themen auseinandersetzen: Wie sehe ich mich als sexuelle Frau, was weiss ich über mich als sexuelle Frau, was kann ich noch entdecken und welche Wünsche habe ich für mich als sexuelle Frau. Zudem soll mit der Vermittlung des Modells Sexocorporel (siehe Kapitel 2.3) zusammen mit dem aktuellen Wissen zur sexuellen Reaktion der Frau (siehe Kapitel 2) das sexuelle Wissen gestärkt, die ganzheitliche Sicht auf das sexuelle Lernen mit der Verbindung von Körper und Geist sowie das *Growth Mindset* gefördert werden (siehe Kapitel 2.3 und 3.2.2.3). Der Kurs wurde basierend auf den Erkenntnissen aus Kapitel 5.2 und den Grundsätzen der Achtsamkeit durchgeführt (mehr dazu siehe Anhang D).

Die Übungen wurden, wenn immer möglich, eins zu eins aus der Literatur übernommen. Der Programmplan sowie die detaillierten Beschreibungen der Übungen sind den Anhängen E und F zu entnehmen.

6.2 Auswahl an Wissensinhalten und Übungen sowie potenzielle Lerneffekte

Das Kursprogramm enthielt einerseits Wissensinputs zur sexuellen Erregung, zur Anatomie des weiblichen Geschlechts, dem sexuellen Lernen sowie der Gestaltung des Erregungs- und Lustempfindens anhand von Kontext und sexuellen Stimuli. Zwischen den Wissensinputs wurden verschiedene Explorationsübungen durchgeführt, bestehend aus Imaginationsreisen zum Kennenlernen von sich als sexuelle Frau und Musik- und Bewegungssequenzen zur Erforschung des eigenen sexuellen Facettenreichtums. Alle Imaginationsreisen wurden grösstenteils liegend und körperorientiert mit Impulsen, den Körper wahrzunehmen und bewusst zu atmen, angeleitet. Die Musik- und Bewegungssequenzen fanden alle mit geschlossenen Augen statt, um das

Körperempfinden durch den Wegfall von visuellen Reizen sowie die Achtsamkeit mit fehlendem Abschauen und Vergleichen mit anderen Teilnehmerinnen zu stärken. Bei allen Musik- und Bewegungssequenzen ging es darum, zu spüren, was die Musik in einem auslöst und wie dies mit sich als sexuelle Frau in Verbindung gebracht werden kann. Die Teilnehmerinnen wurden angeleitet, sich intuitiv dazu zu bewegen und die eigenen Bedürfnisse des Körpers wahrzunehmen und danach zu handeln. Dies mit dem Ziel, dass die Körperwahrnehmung gestärkt, eigene Facetten von sich entdeckt und Bedürfnisse erkannt werden können. Nach jedem Kurselement, also nach jedem Wissensinput, jeder Imaginationsübung oder Musik- und Bewegungssequenz, wurde den Teilnehmerinnen Zeit für Reflexion in Einzelarbeit gegeben. Für die Reflexionssequenzen zwischen den angeleiteten Übungen wurden von der Kursleiterin und Autorin dieser Arbeit Leitfragen² ausgehändigt, die die Teilnehmerinnen im Prozess unterstützen können.

Der erste Kurshalbtag wurde genutzt, um eine Basis für den zweiten Tag zu legen. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde wurde gleich zu Kursbeginn erläutert, dass Sexualität erlernt ist und der Kurs körperorientiert und mit den Prinzipien der Achtsamkeit zum Entdecken von sich als sexuelle Frau einlädt. Es wurde zudem erklärt, dass wenn von der «inneren sexuellen Frau» gesprochen wird (übernommener Begriff aus den Imaginationsreisen), es darum geht, zu entdecken, wie sie sich als sexuelle Frau sehen, was sie über sich wissen und wie sich das anfühlt (sexuelles Selbstkonzept und sexuelles Selbstwertgefühl), dass dabei aber auch Wunschbilder von sich als sexuelle Frau hochkommen dürfen (sexuelles Ideal-Selbst).

Um die Durchblutung des Körpers anzuregen und somit den Körper besser zu spüren, wurde nach dem Einstiegsteil ein Lied abgespielt und dazu der ganze Körper geschüttelt. Nach dem Schütteln des Körpers wurde die erste körperorientierte Imaginationsreise mit anschliessender Reflexion durch Malen eines Bildes durchgeführt: «Die Begegnung mit der inneren lustvollen Frau» von Diana Ecker (2020). Diese mehrteilige Übung soll gemäss Ecker dazu einladen, sexuelle Selbstkonzepte zu erkennen und neue, selbstbestimmte Selbstkonzepte zu gewinnen. Zuerst sollen mit einer Imaginationsreise positive sexuelle Erinnerungen geweckt und körperlich verortet werden («sexuelles Zentrum»). Danach soll das imaginierte Bild gemalt und reflektiert werden. Die Übung wurde eins zu eins gemäss den Angaben von Diana Eck durchgeführt, ausser dass im Nachgang aufgrund des Kursrahmens kein persönliches Gespräch gesucht wurde, sondern die Reflexion in Einzelarbeit stattfand. Der Ablauf der Übung ist im Detail in Anhang F1 zu finden.

² Die Leitfragen lauteten: Wie fühlst du dich gerade? Wie fühlt sich dein Körper gerade an? Gibt es Körperteile, die du mehr spürst als andere? Wie fühlen sie sich an? Wie hast du die Übung erlebt? Was hat dir besonders gefallen oder dich besonders überrascht? Was hat dich irritiert?

Anschliessend an die Übung von Diana Ecker wurde ein Lied gespielt und mit geschlossenen Augen dazu bewegt. Die Teilnehmerinnen wurden dazu angeleitet, das «sexuelle Zentrum» begleitet durch die Musik und die Bewegung körperlich zu erforschen und allenfalls körperlich auszuweiten.

Nach einer Pause von 30 Minuten wurde die zweite Imaginationsübung angeleitet: «Die Begegnung mit der inneren Frau» nach Elsbeth Freudenfeld (2018). Diese Übung soll gemäss Freudenfeld dazu führen, dass die Frau lernt, sich von innen zu spüren und von innen geleitet zu entscheiden, wie sie sich als sexuelle Person gegen aussen präsentieren, mit welchen Rollen sie spielen und welche Facetten sie erkunden möchte. Die Übung soll die Frau dazu anregen, mit ihrer sexuellen Subjekthaftigkeit in Kontakt zu gehen, die mit Fragen wie «Wie fühle und erlebe ich mich als sexuelle Frau?» oder auch «Was interessiert mich als sexuelle Frau?» einhergehen und sich von dem eigenen Erleben als Objekt und der Fragen wie beispielsweise «Wie muss ich sein, damit ich eine gute Liebhaberin bin?» zu lösen. Die Imaginationsübung, von Freudenfeld Trance genannt, wurde mit der Übersetzung ins Schweizerdeutsch leicht angepasst (siehe Anhang F2). Im direkten Anschluss an diese Übung wurden die Teilnehmerinnen eingeladen, ein aus der vorgängig von der Kursleiterin mit unterschiedlichen Liedern erstellten und den Teilnehmerinnen gesendeten Spotify-Playlist ein Lied auszuwählen, welches sie mit sich als sexuelle Frau in Verbindung bringen können (Musikauswahl siehe Anhang E). Die Teilnehmerinnen hatten auch die Möglichkeit, Musikklieder auszuwählen, die nicht Teil der von der Kursleiterin erstellten Spotify-Playlist sind. Die Lieder wurden mit Kopfhörern im Stillen und mit dem Wissen, dass die anderen Kursteilnehmerinnen nicht wissen, welches Lied von wem stammt, ausgewählt und der Kursleiterin via Handy geschickt. Die Kursleiterin hat sich bewusst dafür entschieden, die Liederwahl verdeckt zu halten, damit die Teilnehmerinnen nicht durch Gedanken an mögliche Bewertungen anderer Gruppenmitglieder beeinflusst wurden. Die Teilnehmerinnen wurden darüber informiert, dass die von ihnen ausgewählten Lieder am nächsten Kurshalbtag als Playlist für verschiedene Musik- und Bewegungssequenzen verwendet werden.

Im Anschluss wurde von der Kursleiterin folgende Frage aus dem Buch von Chelsea Wakefield (2015) gestellt: «Wenn du dich in diesem Moment als sexuelle Frau vorstellst, welches Tier bist du?». Die Frage wurde in der Gruppe beantwortet, so dass die anderen Teilnehmerinnen die Antworten hörten. Diese Frage verfolgt die Idee, dass den Teilnehmerinnen die Vielfalt der Gruppe und die Einzigartigkeit jeder einzelnen auffällt und gleichzeitig auch ausgelöst werden kann, dass sich jemand auch mit einem von einer anderen Teilnehmerin genannten Tier identifizieren kann und so den Facettenreichtum von sich als sexuelle Frau erkennen kann. Nach der Beantwortung dieser Frage wurde das von

Chelsea Wakefield (2015) entwickelte «Sexual Essence Wheel» ausgehändigt (frei aus dem Englischen übersetzt, siehe Anhang G). Das «Sexual Essence Wheel» soll dazu anregen, verschiedene Seiten von sich als sexuelle Person zu erkennen und Neugier zu wecken, auch noch weniger oder nicht ausgelebte Facetten zu entdecken und zu erforschen. Das «Sexual Essence Wheel» dient als Inspiration und als nicht abgeschlossen, deshalb wurden die Teilnehmerinnen auch dazu eingeladen, das «Sexual Essence Wheel» frei zu ergänzen und erweitern. Die Teilnehmerinnen hatten in einer Reflexionssequenz zudem die Möglichkeit, Qualitäten zu umkreisen, die sie als sexuelle Person aktuell am besten beschreiben würden und auch zu notieren, welche Facetten Neugier auslösen.

Als Abschluss des ersten Halbtags wurden die Teilnehmerinnen gebeten, am Folgetag etwas anzuziehen, das sie im Gefühl, eine sexuelle Frau zu sein, stärkt. Im Anschluss wurden inspiriert durch die ausgewählten Lieder der Kursteilnehmerinnen und basierend auf den theoretischen Grundlagen dieser Arbeit von der Kursleiterin und Autorin dieser Arbeit die Musik- und Bewegungssequenzen für den Folgetag geplant.

Am zweiten Kurshalbtag wurde nach einer kurzen Begrüssung direkt mit einer ersten Musik- und Bewegungssequenz gestartet. Gemäss Chelsea Wakefield (2015) kann Musik unterstützen, sexuelle Qualitäten von sich zu erkunden und erforschen. So wurde mit geschlossenen Augen die ersten zwei von den Kursteilnehmerinnen ausgewählten Lieder gespielt und die Teilnehmerinnen aufgefordert, zu spüren, was die Musik in ihnen auslöst, wie sie sich dazu bewegen möchten und wie sie sich gerade wahrnehmen. Zu jedem Lied wurde zudem als Inspiration eine Erkundungsfrage gestellt. Die Frage zum ersten Lied lautete: Wie sinnlich kann ich mit mir sein? So wurden die Teilnehmerinnen eingeladen, zusätzlich zur Musik und Bewegung den Stimuli Berührung zu erkunden. Das zweite Lied wurde durch die Erkundungsfrage «Auf welche Arten kann ich mein Becken bewegen?» begleitet. So konnten die Teilnehmerinnen den Fokus auf die Bewegung des Beckens legen, dies durch die gesteigerte Bewegung besser durchbluten zu lassen und somit die Empfindungen im Becken zu verstärken. Mit Fragen wie «Wie habe ich mich erlebt?», «Wie hat sich die Bewegung angefühlt?» oder «Gab es Widerstände? Gedanken?» leitete die Kursleiterin mit noch geschlossenen Augen jeweils am Ende von jedem Lied zum Nachspüren an. Nach jeder Musik- und Bewegungssequenz – also auch nach den nachfolgenden – hatten die Teilnehmerinnen wieder Zeit, in Ruhe zu reflektieren und allenfalls die Notizen auf dem «Sexual Essence Wheel» oder den sonstigen Erkenntnissen vom Vortag zu ergänzen.

Die Erkundungsfrage zum zweiten Musikstück diente zudem auch als Überleitung für den Wissensinput zum weiblichen Geschlecht. Mit einem Modell bestehend aus Klitoris, Vulva und Vagina wurden die Teilnehmerinnen in die Anatomie des weiblichen Geschlechts eingeführt und vertiefter zum sexuellen Lernen (siehe dazu Inhalte Kapitel 2.3) informiert. Anschliessend wurde die nächste Sexocorporel-Imaginationsreise namens «Das Meer in mir» aus dem Buch von Julia Sparmann (2018) angeleitet (siehe Anhang F3). Die Übung hat gemäss Sparmann das Ziel, die Wahrnehmung in der Vagina zu steigern, die Verbindung von Erregung und Lustgefühlen sowie die Vorstellung einer aktiven Steuerung der Penetration und der Erregung zu fördern.

Nach der Reflexionssequenz startete die zweite Musik- und Bewegungssequenz mit drei von den Teilnehmerinnen ausgewählten Musikliedern. Bei den ersten zwei Liedern wurde nach dem ersten Einfühlen in die Musik folgende Erkundungsfragen gestellt: Wie verführerisch kann ich mich bewegen (für das erste Lied dieser Sequenz)? Wie enthemmt kann ich sein (für das zweite Lied dieser Sequenz)? Beim dritten Lied wurden die Teilnehmerinnen aufgefordert mit verschlossenen Augen (Entscheid der Gruppe) eine imaginierte, vor ihnen sitzende Person, zu verführen.

Nach einer halbstündigen Pause folgte ein Wissensinput zur sexuellen Erregung und zu den von uns erlernten Stimuli, um die Erregung zu steigern und zu geniessen (basierend auf dem Modell Sexocorporel, siehe Kapitel 2.3). Dabei wurde informiert, dass sexuelle Erregung und das Geniessen der sexuellen Erregung separat betrachtet werden sollten. Dies wurde anhand der Erregungskurve und der Lustkurve zwischen dem Erregungsreflex und der orgasmischen Entladung nach Sexocorporel erklärt (siehe Anhang H). Weiter wurde auch auf den sexuellen Kontext eingegangen, der für das weibliche Begehren gemäss aktuellem Wissensstand für das weibliche Begehren von Bedeutung ist (siehe Kapitel 2.2). Dieser Wissensinput hatte das Ziel, dass die Teilnehmerinnen erkunden, wie gut sie sich als sexuelle Person kennen, inwiefern sie wissen, was sie für ihre Erregung und das Entstehen von sexuellem Begehren brauchen und wie aktiv oder passiv sie sich als sexuelle Person wahrnehmen. Anschliessend zum Wissens-Input folgte die nächste Imaginationsübung namens «Peak Erotic Experiences» nach Jack Morin (1996) (siehe Anhang F4). Das Imaginieren von als besonders positiv abgespeicherten sexuellen Erlebnissen soll gemäss Morin helfen, sexuelle Bedürfnisse und Wünsche zu erkunden und zu erkennen, was die Person anturnt. Nach der Imaginationsübung wurden die Teilnehmerinnen eingeladen, ihre Erkenntnisse dazu aufzuzeichnen. Den Teilnehmerinnen wurde vorgeschlagen, dies mit Hilfe einer Erregungs- und Lustkurve ergänzt mit den relevanten Stimuli und Kontextfaktoren festzuhalten. Dies sollte das Wissen der

Teilnehmerinnen über sich selbst stärken und ihnen zeigen, dass sie den Kontext sowie die Erregung und den Genuss der Erregung aktiv beeinflussen können.

Danach folgte die dritte und letzte Musik- und Bewegungssequenz mit insgesamt drei Liedern. Das erste Lied wurde mit der Frage «Welches sind meine erogenen Zonen?» begleitet, das zweite mit der Erkundungsfrage «Wie enthemmt kann ich meine Stimme nutzen?». Beim zweiten Lied wurden die Teilnehmerinnen passend zur Erkundungsfrage eingeladen, beim Lied zu summen und zu singen. Beim letzten Lied wurde auf eine Erkundungsfrage verzichtet und somit ermöglicht, dass die Teilnehmerinnen zum Abschluss frei ausprobieren und erkunden konnten.

Nach einer letzten Reflexionssequenz wurde der zweite und somit letzte Kurshalbtag mit einer kleinen Abschluss-Zeremonie beendet. Dazu durften die Teilnehmerinnen aus verschiedenen Duftkerzen eine für sie passende auswählen, anzünden und einen Brief an sich als sexuelle Frau schreiben. Die Leitfragen dazu lauteten: «Was möchtest du dir als sexuelle Frau sagen?», «Was wünschst du dir für dich als sexuelle Frau?». Der Brief wurde mit einem Kuss «versiegelt». Zum Abschluss der Zeremonie und mit dem Verinnerlichen des Wunsches an sich selbst, löschten die Teilnehmerinnen alle gleichzeitig ihre Kerze aus. Dies war der Schluss des Kurses.

7 Forschungsmethodik

Für die Beantwortung der Leitfragen wurde die qualitative Forschungsmethode gewählt. Dieser Ansatz hat das Ziel, die Lebenswelten aus der Sicht der handelnden Menschen zu beschreiben, indem sie Einstellungen, individuelle Werte, Deutungsmuster oder Meinungen sichtbar macht. Um einen Zugang zu eben diesen subjektiven Perspektiven zu erhalten, sind qualitative Interviews als Erhebungsform geeignet, da sie den Befragten Spielraum für die Entfaltung eigener Schilderungen und die Kommunikation des eigenen Wissensbestands bieten (Mayring, 2010). Die qualitative Methode ermöglicht bei der Erforschung von noch wenig untersuchten Themen Hypothesen aufzustellen, wodurch eine Basis für zukünftige wissenschaftliche Analysen dazu gelegt werden kann. Dabei besteht kein Anspruch auf Generalisierbarkeit (Helfferich, 2011).

7.1 Literaturrecherche

Die Leitfragen und die theoretischen Grundlagen für den gesamten Forschungsprozess basieren auf einer Literaturrecherche über die Metadatenbanken und Verbundkataloge Swiscovery, Mendeley, Google Scholar und Researchgate. Dafür wurden englische Suchbegriffe verwendet, darunter insbesondere Suchbegriffe wie «sexual desire», «sexual

motivation», «sexual incentive motivation», «sexual reaction», «Models of Sexual Response», «Sexual Response» oder «the self», «self-concept», «sexual Self» und «Sexual Self-Concept» – mit und ohne die zusätzlichen Wörter «women» oder «female». Zudem wurde in den Literaturangaben der gefundenen Studien nach weiteren für die Arbeit relevanten Publikationen gesucht. Mit Ausnahme von wenigen deutschsprachigen Quellen wurde insbesondere englischsprachige Literatur konsultiert. Wenn immer möglich, wurden Publikationen verwendet, die nicht älter als 20 Jahre sind.

7.2 Datenerhebung

7.2.1 Leitfaden der Interviews

Im Zentrum der Datenerhebung stand das halbstrukturierte Interview, welches darauf abzielt, eigene Erfahrungen, Kognitionen und Ansichten junger Frauen über sich selbst als sexuelle Frau (sexuelles Selbst) und über ihr sexuelles Begehren sowie die Erfahrungen und Erkenntnisse des im Rahmen dieser Arbeit stattgefundenen Kurses in Erfahrung zu bringen. Die Generierung der Daten fand mittels Leitfadeninterviews statt. Ein Vorteil dieser Interviewform liegt in dessen offener Gestaltung, die es der interviewenden Person ermöglicht, flexibel auf die heterogenen Lebenswelten der Probandinnen einzugehen und dennoch zu vermeiden, dass die befragten Personen zu stark vom Thema abweichen (Reuschenbach, 2009; Sedlmeier & Renkewitz, 2013).

Der Interviewleitfaden beinhaltete Fragen zu den folgenden vier Themenbereichen:

- **Themenbereich «sexuelles Selbst»** beinhaltet Fähigkeiten und Grenzen der teilnehmenden Frauen hinsichtlich ihres sexuellen Selbst mit Fokus auf:
 - Definition einer sexuellen Frau
 - Sexuelles Selbstkonzept: Bewusstsein, eine sexuelle Frau zu sein; Einflussfaktoren, um sich als sexuelle Frau zu erleben; Beschreibung von sich als sexuelle Frau; Wissen und Kenntnisse über sich als sexuelle Frau; Mindset und Stellenwert des sexuellen Frau-seins im Alltag;
 - Sexuelles Selbstwertgefühl: Bewertung des eigenen sexuellen Verlangens als Teil des sexuellen Selbst;
 - Sexuelles Ideal-Selbst: Welche gesellschaftlichen Erwartungen sind vorhanden und welche Wünsche für sich als sexuelle Frau werden formuliert;
- **Themenbereich «Kurs»:** Unterstützende Kurselemente zur Entwicklung des sexuellen Selbst der teilnehmenden Frauen mit Fokus auf:
 - Präferierte Kurselemente; neue Erkenntnisse und Wirkung auf den Alltag und die Sexualität;

- **Themenbereich «Zusammenhänge»:** Zusammenhänge zwischen dem sexuellen Begehren und dem sexuellen Selbst der teilnehmenden Frauen mit Fokus auf:
 - die von den Probandinnen erkannten Zusammenhänge;
- **Themenbereich «sexuelles Begehren»:** Fähigkeiten und Grenzen der teilnehmenden Frauen hinsichtlich ihres sexuellen Begehrens mit Fokus auf:
 - die Gründe und Wirkung sexueller Aktivität; das Erkennen von sexuellem Begehren; Responsivität und Kontext und den sexuellen Genuss.

Der Interviewleitfaden orientiert sich an den Leitfragen sowie an den theoretischen Grundlagen dieser Arbeit. Auf konkrete Fragen zu Notizen und Zeichnungen aus dem Kurs wurde aufgrund des begrenzten Rahmens dieser Arbeit verzichtet.

Da dieser Interviewleitfaden bisher noch nicht verwendet wurde, wurde ein Pretest mit einer Teilnehmerin des im Rahmen dieser Arbeit stattgefundenen Kurses durchgeführt, um sicherzustellen, dass damit für die Forschungsfragen relevante Daten erhoben werden können. Der Pretest führte dazu, dass einige Fragen weggelassen, angepasst oder ergänzt wurden. Die Daten des Pretests wurden in die Analyse *nicht* miteinbezogen. Die vollständige und finale Version des Interviewleitfadens ist dem Anhang I zu entnehmen.

7.2.2 Probandinnen

Der Kurs, der im Rahmen dieser Arbeit stattfand und Voraussetzung für die Befragung der Probandinnen darstellte, wurde mit dem Titel «kostenloser Kurs zum Thema Sexualität» in den sozialen Medien ausgeschrieben (Kursflyer siehe Anhang B). Auf eine konkretere Beschreibung des Kursthemas wurde bis zum Kursbeginn bewusst verzichtet, um eine Beeinflussung potenzieller Teilnehmerinnen zu vermeiden. 19 interessierte Personen, die mit der Autorin dieser Arbeit per Mail Kontakt aufnahmen, füllten vorab einen Kurzfragebogen aus (siehe Anhang C). Mit den Antworten aus dem Kurzfragebogen wurden Personen, die nicht zwischen 25- und 35-jährig waren und auf den Satz «Ich wünsche mir mehr Lust auf Sex» mit «Stimme überhaupt nicht zu», «Stimme nicht zu» oder «Stimme weder zu noch lehne ich ab» antworteten, von der Kursteilnahme ausgeschlossen. Schliesslich konnten die acht zu vergebenden Kursplätze mit Frauen zwischen 29 und 35 Jahren mit dem Wunsch nach mehr Lust auf Sex (fünf davon antworteten mit «Stimme zu» und drei antworteten mit «Stimme voll und ganz zu» auf die Aussage «Ich wünsche mir mehr Lust auf Sex») innerhalb von zwei Wochen besetzt werden. Die Hälfte der teilnehmenden Frauen stammte aus dem Bekannten- und Freundeskreis der Autorin dieser Arbeit. Für die Beantwortung der Leitfragen wurden von den acht teilnehmenden Personen insgesamt vier Frauen zwischen 29 und 32 Jahren interviewt. Das Auswahlkriterium unter den teilnehmenden Frauen war, dass die vier

Probandinnen der Autorin dieser Arbeit vor Kursbeginn unbekannt waren und somit nicht zu den Kolleginnen oder Freundinnen der Autorin zählten. So konnte sichergestellt werden, dass die Autorin, die gleichzeitig auch die interviewende Person war, den Probandinnen offen und möglichst neutral gegenüberzutreten konnte (Scholl, 2021). Zwei der Personen, in dieser Arbeit Tina und Eva genannt, befanden sich zum Zeitpunkt der Kursteilnahme sowie der Befragung in einer Beziehung (eine monogame Beziehung, eine offene Beziehung; beide heterosexuell orientiert und unverheiratet), während die anderen zwei Probandinnen, in dieser Arbeit Anna und Elinor genannt, Single waren. Alle Probandinnen hatten zum Zeitpunkt des Kurses sowie der Befragung keine Kinder und waren berufstätig. Elinor und Tina stimmten im Rahmen des Kurzfragebogens im Vorfeld des Kurses der Aussage «Ich wünsche mir mehr Lust auf Sex» voll und ganz zu, während Anna und Eva bei der Aussage «ich stimme zu» ankreuzten. Erst an den Interviews wurde klar, dass sich Eva mehr sexuellen Genuss während des Geschlechtsverkehrs wünschte, mit ihrem sexuellen Begehren (Lust auf Selbstbefriedigung sowie auf Geschlechtsverkehr) aber zufrieden war. Anna und Elinor wünschten sich zum Zeitpunkt der Befragung mehr Lust auf Selbstbefriedigung und Tina wünschte sich mehr Lust auf Selbstbefriedigung und Geschlechtsverkehr. Im Gespräch kam hervor, dass sich Elinor sowie auch Tina ebenfalls mehr sexuellen Genuss wünschten (Elinor bei der Selbstbefriedigung, Tina beim Geschlechtsverkehr). Der Tabelle im Anhang K können die Eckpunkte der Probandinnen zum Befragungszeitpunkt entnommen werden. Die Angaben wurden nach dem Interview von den Probandinnen schriftlich erfasst. Alle Namen sind geändert. Es handelt sich um für diese Arbeit gewählte Pseudonyme.

7.2.3 Durchführung der Interviews

Die Interviews wurden von der Autorin der vorliegenden Arbeit durchgeführt. Bei sensiblen Themengebieten wie der Sexualität werden Einzelbefragungen empfohlen (Sedlmeier & Renkewitz, 2013). So fanden die Befragungen im Einzelsetting und in einem neutralen und von der Autorin für die Interviews gemieteten Raum rund einen Monat nach Kursende statt. Vor Beginn der Interviews und somit der Audioaufnahmen wurden die Probandinnen jeweils über den Inhalt der Forschungsarbeit, das Befragungsvorgehen sowie die Themenblöcke des Interviews informiert. Den Probandinnen wurde mitgeteilt, dass sie selbst entscheiden, ob und inwiefern sie in ihren Antworten auf die Notizen und Zeichnungen vom Kurs Bezug nehmen. Danach wurde der Inhalt und die Absicht der Einverständniserklärung (siehe Anhang J) erklärt sowie Zeit zum Lesen und Unterzeichnen dieser gegeben. Vor Interviewbeginn hatten die Probandinnen die Möglichkeit, offene Fragen zu klären. Mit zusätzlicher mündlicher Einwilligung der jeweiligen Probandin wurde dann die

Audioaufnahme gestartet. Notizen wurden keine gemacht. Die Interviews wurden immer mit der gleichen Einstiegsfrage begonnen (siehe Interviewleitfaden Anhang I), danach wurden die Reihenfolge der Fragen dem Gespräch angepasst sowie je nach Kontext des jeweiligen Gesprächs Fragen weggelassen oder geändert. So konnte der Redefluss der Probandinnen unterstützt werden. Am Ende des Interviews wurde der Probandin nochmals die Möglichkeit für Ergänzungen und Fragen gelassen. Vor Verlassen des Raumes hielt die Probandin mit weiterer Zusicherung ihrer Anonymität zusätzliche Angaben zu ihrer Person schriftlich fest. Alle vier Interviews konnten vollständig und ohne Abbruch durchgeführt werden und dauerten jeweils zwischen 77 und 84 Minuten ($M = 80$), wobei die Zeit für die Einweisung und Nachbesprechung der Probandinnen nicht mitgerechnet ist.

7.2.4 Transkription

Die Interviews wurden mit einem Audiogerät aufgenommen und von der Autorin der vorliegenden Arbeit mit dem Programm MAXQDA wörtlich transkribiert. Da es sich lediglich um Ton- und nicht um Bildaufnahmen handelte, wurde das Nonverbale wie zum Beispiel Nicken oder Gestikulation nicht beschrieben. Das Paraverbale wie zum Beispiel das Zögern wurde mit den Klammerbemerkungen (*kurze Pause*), (*Pause*) oder (*längere Pause*) und in kursiver Schrift angegeben. Füllwörter der gesprochenen Sprache wie «ehm» wurden ebenfalls transkribiert. Die kursive Schreibweise sollte die Lesbarkeit erleichtern. Die Fragen sowie die Antworten wurden abschnittsweise durchnummeriert. Alle Befragungen wurden in schweizerdeutscher Sprache, der Muttersprache aller Probandinnen, durchgeführt und beim Transkribieren dann in die Schriftsprache übersetzt.

7.3 Datenanalyse

Nachdem alle Daten von den Audiodateien in Textform transkribiert worden waren, wurde eine Kombination aus deduktiver und induktiver Analyse nach Mayring (2010) durchgeführt. Dabei handelt es sich um einen Prozess der Identifizierung, Analyse und Darstellung von Mustern und Themen – anhand des erarbeiteten Theorieteils und des darauf basierenden Interviewleitfadens (deduktiv) sowie anhand des Interviewmaterials (induktiv). Für das Kategoriensystem, auch Kodierleitfaden genannt, wurden die Oberkategorien grösstenteils deduktiv und die Unterkategorien grösstenteils induktiv erstellt. Die Oberkategorien beschreiben dabei einen Kernaspekt und die Unterkategorien Teilaspekte für die Beantwortung der Forschungsfragen. Nach einem ersten Entwurf der Oberkategorien basierend auf den theoretischen Erkenntnissen, wurden die Unterkategorien bewusst induktiv erstellt, da diese Art der Analyse unabhängig von der bestehenden Theorie ist (Braun & Clarke, 2006) und sie gut zum sozialkonstruktivistischen Ansatz passt, der davon

ausgeht, dass Wissen subjektiv ist und aus unseren eigenen Repräsentationen der Realität besteht (Burr, 2019). Bei der vorliegenden Forschungsarbeit geht es nicht darum, eine Theorie zu testen, sondern Daten zu generieren, aus denen sich ein besseres Verständnis des Forschungsthemas ergeben kann. Der induktive Ansatz ermöglicht eine solche datengestützte Analyse. Die Unterkategorien wurden somit in erster Linie auf semantischer Ebene identifiziert, wobei eine Analyse jenseits der zugrunde liegenden Ideen oder Annahmen möglich war. Die theoretische Freiheit der thematischen Analyse des sexuellen Selbstkonzepts junger Frauen erlaubte es, Erfahrungen, Bedeutungen und die Realität der Teilnehmerinnen zu beschreiben. Aufgrund des subjektiven Charakters der Forschung ist diese Art der Analyse gut geeignet (Mayring, 2010).

Die Daten wurden mit dem Programm MAXQDA analysiert. Zunächst wurden die einzelnen Transkripte wiederholt gelesen, um die Vertrautheit zu erhöhen und nach Mustern in den Daten zu suchen. Anschliessend wurden manuell Codes erstellt, indem Notizen gemacht und Muster auf den Transkripten hervorgehoben wurden, um interessante Merkmale der Daten zu identifizieren und sie in sinnvolle Gruppen zu sortieren. Anschliessend wurden die Kodegruppen in mögliche Oberkategorien und Unterkategorien gegliedert, wobei jede Kategorie Bezug zur Forschungsfrage beinhalten musste. Die zu Beginn erstellten und auf die Theorie basierenden Oberkategorien wurden bei Bedarf gelöscht, angepasst oder auch neu erstellt. Die Ober- wie Unterkategorien wurden laufend und bis zum Abschluss der Analyse überarbeitet und verfeinert, wobei die Themen bei Bedarf kombiniert und verändert wurden, um eine kohärente Unterscheidung zwischen den Themen zu gewährleisten.

Die finalen Oberkategorien des Kodierleitfadens lauten:

- Definition sexuelle Frau
- Sexuelles Selbst: Selbstkonzept
- Sexuelles Selbst: Ideal-Selbst
- Sexuelles Selbst: Selbstwertgefühl
- Einflussfaktoren, um sich als sexuelle Frau zu erleben
- Gründe und Wirkung sexueller Aktivität
- Sexuelles Begehren
- Zusammenhang sexuelles Selbst und sexuelles Begehren
- Kurs

Die jeweiligen Unterkategorien sowie die Kategoriendefinitionen, Kodierregeln und Ankerbeispiele sind dem Kodierleitfaden im Anhang M zu entnehmen.

7.4 Datenschutz und Forschungsethik

Wer am, mit und über Menschen forscht, muss die Rechte und das Wohl des Menschen schützen. Das Erlangen neuen Wissens darf nie über die Interessen und die Rechte der jeweiligen Person gestellt werden (Poelchau et al., 2015). Die Autorin, die auch die forschende Person der vorliegenden Arbeit ist, verpflichtet sich, die Integrität und Würde der befragten Personen nicht zu beeinträchtigen und die eigene Haltung und das eigene Verhalten über den gesamten Forschungsprozess hinweg zu reflektieren.

Durch das sorgfältige Besprechen der Einverständniserklärung (siehe Anhang J) im Vorfeld der Befragung wurden die Probandinnen über ihre Rechte informiert. Mittels des halbstrukturierten Interviewleitfadens und die Vorabinformation, dass sie Fragen auch unbeantwortet lassen können, konnten die befragten Frauen selbst entscheiden, was sie erzählen wollten und was nicht. Durch die Anonymisierung und Pseudonymisierung der Daten wird der Datenschutz der Probandinnen gewährleistet. Die aufgezeichneten Interviews werden nach dem Einreichen der Masterarbeit auf allen Endgeräten gelöscht.

8 Ergebnisse der empirischen Untersuchung in Zusammenhang mit dem aktuellen Forschungsstand

Basierend auf dem Kategoriensystem aus dem Analyseprozess werden nachfolgend die Ergebnisse aus den Interviews dargestellt. Um das Analysepotenzial sowie den Lesefluss zu erhalten, wurden die Daten pseudonymisiert. Alle Namen wurden geändert und die Pseudonyme wurden so gewählt, dass sie keinen Rückschluss auf die Probandinnen erlauben. Bei wörtlichen Zitaten der Probandinnen werden Anhangsverweis, Pseudonym und die Abschnittnummer des entsprechenden Interviewausschnittes angegeben.

Zudem werden die im Rahmen dieser Arbeit erhobenen Daten dem aktuellen Forschungsstand gegenübergestellt. Die daraus folgenden Erkenntnisse werden darauf im Kapitel 9 hinsichtlich der dieser Arbeit zugrunde liegenden Forschungsfragen diskutiert.

8.1 Definition sexuelle Frau

Auf die Frage, was eine sexuelle Frau ausmacht, antworteten die vier Probandinnen mit einer Reihe von sich deckenden Aussagen, bestehend aus ausschliesslich positiv konnotierten Begriffen. Die Antworten zeichnen ein Bild einer Frau, die sich primär ihrer Sexualität und ihrer sexuellen Bedürfnisse bewusst ist, für diese einsteht und sich diese auch befriedigt oder befriedigen lässt. Eine der befragten Probandin beschrieb dies wie folgt:

«Also, wenn ich das so höre, eine sexuelle Frau, dann habe ich das Gefühl, es ist eine Frau, die weiss, was sie will oder braucht, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen und ihre Sexualität auszuleben und so das Bewusstsein, was sie braucht, was sie möchte, so ihre Bedürfnisse wahrnimmt und diese auch mitteilt. Also, ich finde es noch schwierig, aber eine sexuelle Frau ist so etwas Schönes, so leidenschaftlich, auch lebendig» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 4).

Eine sexuelle Frau weiss gemäss Aussagen aller Probandinnen also, was ihr sexuell guttut, was sie braucht und wie sie ihre Bedürfnisse befriedigen kann. So eindeutig wurde dies von den Probandinnen bei bisherigen Befragungen von Andersen und Cyranowski (1994) und Wakefield (2015) nicht genannt, auch wenn das Wort «durchsetzungsfähig» aus der Forschung von Wakefield (2015) in eine ähnliche Richtung geht. Die Probandinnen der vorliegenden Forschungsarbeit beschrieben eine sexuelle Frau zudem als leidenschaftlich, draufgängerisch und sexuell ungehemmt. Dies wiederum deckt sich mit den Ergebnissen von Andersen und Cyranowski (1994) und Wakefield (2015).

Neben dem Wissen und dem Selbstbewusstsein wurde von einer der vier Probandinnen insbesondere auch eine Frau beschrieben, die sich Zeit nimmt für sich, auf sich Acht gibt, sich schön anzieht, pflegt, gut riecht und sich auch gefällt und in ihrem Körper wohlfühlt. Auch wenn diese Punkte nur von einer Probandin explizit zur Definition einer sexuellen Frau gehören, wurden die gleichen Aspekte von den anderen befragten Frauen als fördernde Faktoren (vgl. Kapitel 8.2.4.1) genannt, um sich sexuell zu fühlen. Zwei der vier Probandinnen nannten beim Beschrieb einer sexuellen Frau insbesondere auch, dass sie attraktiv, verführerisch und begehrenswert sei. Diese Beschreibungen einer sexuellen Frau stimmen mit denen aus der Forschung von Wakefield (2015) überein.

Eine Probandin nannte explizit, dass eine sexuelle Frau Lust auf Sex, also sexuelles Verlangen, hätte: «Ah, Lust auf Sex, das habe ich vorher noch nicht gesagt, dass das zu einer sexuellen Frau gehört. Das gehört für mich auch dazu» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 48). In den Forschungen von Andersen und Cyranowski (1994) und Wakefield (2015) wurde dies nicht explizit genannt.

Es fällt auf, dass für die Probandinnen insbesondere das Bewusstsein und Achten der eigenen sexuellen Bedürfnisse eine sexuelle Frau ausmacht. Auffallend ist weiter, dass sich die Beschreibungen einer sexuellen Frau von den Probandinnen sowie auch in der Literatur darauf fokussieren, wie Sexualität gelebt wird (Bedürfnisse befriedigen, leidenschaftlich, ungehemmt z. B.) oder wie sie aussieht oder auf andere wirkt (schön angezogen, gefällt

sich, fühlt sich wohl, attraktiv, verführerisch, begehrenswert z. B.), kaum aber auf die Ausprägung des sexuellen Begehrens.

Weiter fällt auf, dass die Begriffe wie liebevoll, mitfühlend oder fürsorglich nicht für den Beschrieb einer sexuellen Frau verwendet wurden, wie dies in den Forschungsergebnissen von Andersen und Cyranowski (1994) sowie Wakefield (2015) der Fall war.

8.2 Sexuelles Selbst

8.2.1 Selbstkonzept

8.2.1.1 Bewusstsein eine sexuelle Frau zu sein

Alle vier Probandinnen erzählten, dass sie sich früher nicht oder kaum als sexuelle Frau gesehen haben. Das sexuelle Selbstkonzept hat sich bei allen mit gemachten Erfahrungen sowie mit dem zunehmenden Alter verändert, indem sie sich heute als sexuellere Frauen sehen als früher. Bei Probandin Tina hätte diese Veränderung insbesondere in den letzten fünf Jahren stattgefunden. Dennoch sagten Tina sowie Anna, dass sie sich zum Zeitpunkt der Befragung eher weniger oder nicht vollumfänglich als sexuelle Frau sehen. So sagt Anna: «Ich würde sagen, lange habe ich mich nicht als sexuelle Frau gesehen und ich würde auch nicht sagen, dass ich mich aktuell vollumfänglich so sehe» (Anhang L3, Anna, Abschnitt 10). Dass sich Anna heute eher, auch wenn nicht vollumfänglich, als sexuell sieht, macht sie daran fest, dass sie nun durch das Absetzen der Pille sexuelles Begehren empfindet. Wieso sich Tina eher weniger als sexuelle Frau sieht, begründet sie darin, dass sie das sexuell sein stark mit dem attraktiv sein verbindet und sich damit kaum in Verbindung bringen kann. Sie würde ihr Körperbild während des Geschlechtsverkehrs oft abwerten und verliere so schnell die Lust auf Sex sowie das Gefühl, sexuell zu sein.

Elinor und Eva sahen sich zum Zeitpunkt des Interviews als sexuelle Frauen. Beide Probandinnen erzählten von einem prägenden Ereignis, was ihr Selbstkonzept deutlich verändert hat. Während es bei Elinor das aufflammende sexuelle Verlangen nach Geschlechtsverkehr nach der Trennung einer mehrjährigen Beziehung mit Erleben eigener Lustlosigkeit war, waren es bei Eva Erkenntnisse am Kurs, welcher im Rahmen dieser Masterarbeit stattgefunden hat:

«Ja, vorher hatte ich immer mal wieder das Gefühl, eine Frau muss doch ein sexuelles Wesen sein, muss Lust haben auf Sex. [...] Also ich dachte immer so, das musst du doch sein und ich habe mir das immer gewünscht und versuchte es mit allen Mitteln zu erreichen, und jetzt merkte ich wie, also du bist ja völlig ein sexuelles Wesen, das war ich mir gar nicht so bewusst. Ich hatte immer das Gefühl, ich muss eine sexuelle Frau sein, aber ich habe mir gar nie überlegt, was macht ein sexuelles

Wesen aus und jetzt, ja, (*kurze Pause*) Ja, es klingt ein bisschen doof, aber so: Es ist alles okay» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 48).

Eva konnte sich am Kurs als eine Frau erleben, die sich in ihrem Körper wohlfühlt, schnell sexuell erregt werden kann, Begehren spürt und dies auch genießen kann – was ihren Blick auf sich selbst deutlich veränderte.

Auffallend ist, dass alle Probandinnen sich in der Zeit als heranwachsende Frau nicht als sexuell gesehen haben. Noch zum Zeitpunkt der Befragung konnten zwei Probandinnen (Anna und Tina) nicht vollumfänglich bejahen, eine sexuelle Frau zu sein. Die zwei Probandinnen, die sich zum Zeitpunkt der Befragung als sexuelle Frau sehen konnten, nannten das lustvolle Erleben des Kurses (Eva) sowie das Ende einer langjährigen von Lustlosigkeit geprägten Beziehung (Elinor) als Wendepunkt. Es fällt auf, dass die Probandinnen die Selbstbeschreibung *sexuell* an das Erleben von sexuellem Verlangen (Anna und Elinor) oder an das Genießen von Sexualität durch Wohlfühlen im Körper und den Genuss von Erregung und Begehren (Tina und Eva) koppeln. Dazu konnten in der bisherigen Literatur weder ähnliche noch gegenteilige Ergebnisse gefunden werden.

8.2.1.2 Beschreibung von sich als sexuelle Frau

Anna, die sich nicht vollumfänglich als sexuelle Frau sieht, beschreibt sich als leidenschaftlich, neugierig, experimentierfreudig, einfühlsam und liebevoll. Bei den eher negativ konnotierten Begriffen nennt sie neben der Unerfahrenheit auch ihre Ungeduld, da sie Bilder im Kopf habe, wie sie bei sexuellen Aktivitäten zu reagieren und fühlen hätte. Sie beschreibt zudem, dass sie teilweise Schamgefühle hätte und sich im sexuellen Kontakt zurückhaltend verhalten würde und mehr auf die Bedürfnisse der anderen Person fokussiert sei als auf die eigenen.

Tina, die sich eher weniger als sexuelle Frau sieht, beschreibt sich ebenfalls als zurückhaltend, eher passiv und ruhig. Ebenso wie Anna beschreibt sie sich als einfühlsam. Sie sieht sich selbst als mütterlich und bodenständig, fein und eher romantisch. Seit dem Kurs sieht sie sich zudem als spielerisch.

Elinor, die sich seit der Trennung als sexuelle Frau sieht, erlebt sich in der Selbstbefriedigung als gehemmt, unsicher, ungeschickt, aber auch erkundend. Im Kontakt mit Männern erlebt sie sich nun als deutlich selbstbewusster als früher. Dies zeige sich darin, dass sie sich nun offener sei, besser Blickkontakt halten könne, aktiv und zielstrebig auf Menschen zugehe und sich zudem auch ohne Mühe nackt zeigen könne. Sie beschreibt sich als eine Frau, die in ihrem Körper wohler und weniger darauf fokussiert sei, was andere denken oder wollen würden. Sie beschreibt sich zudem als spontan, verführerisch und

denkt, dass sie Sexualpartner als Frau erleben, die lustvoll ist und sagen kann, was sie *nicht* möchte.

Eva beschreibt sich als sehr lustvoll, was sie sich gemäss eigenen Aussagen erst am Kurs bewusst wurde. Seither sieht sie sich auch als sexuelle Frau. Am Kurs erlebte sie sich zudem als eine Frau, die sexuell gerne dominieren sowie mit einem Striptease verführen würde, was sie überraschte. Eva beschreibt sich als eine Person, die sich in ihrem Körper sehr wohlfühlen kann und erzählt zudem, dass ihr Partner sie als gutaussehend, aufmerksamkeitserregend, manchmal als unwiderstehlich sowie sexuell relativ aktiv und experimentierfreudig beschreiben würde. Sie selbst beschreibt sich aber auch als Person, die mehr auf die Bedürfnisse des Gegenübers statt auf die eigenen achtet.

Auffallend ist, dass sich nur die zwei Personen als lustvoll beschreiben, die sich auch als eine sexuelle Frau sehen. Diese zwei Probandinnen nennen auch, dass sie sich in ihrem Körper wohlfühlen können.

Die beiden Probandinnen, die sich grundsätzlich eher weniger oder nicht vollumfänglich als sexuelle Frau sehen, verwendeten Wörter wie liebevoll, einfühlsam oder romantisch, um sich als sexuelle Frau zu beschreiben. Diese Begriffe wurden in den Forschungen von Andersen und Cyranowski (1994) sowie in den Ergebnissen von Wakefield (2015) zum Beschreiben einer sexuellen Frau verwendet, von den hier befragten Probandinnen aber nicht.

Beim Bild, das die Probandinnen von sich selbst als sexuelle Frau zeichnen, fällt auf, dass sich keine von ihnen als eine Frau sieht, die auf die eigenen Bedürfnisse (was sie will und was sie nicht will) achtet und dafür einsteht. Und dies, obwohl es von allen als ein wichtiger Aspekt einer sexuellen Frau verstanden wird. Es fielen jedoch Worte, die eher das Gegenteil beschreiben (zurückhaltend, fürsorglich, einfühlsam, auf die Bedürfnisse des Gegenübers fokussiert). Dies scheint unabhängig davon zu sein, ob sich die Person als sexuelle Frau sieht oder eher weniger. Auch wenn eine Frau also gemäss Selbstbeschreibung nicht dem Idealbild einer sexuellen Frau entspricht, kann sie sich als sexuelle Frau sehen.

Auffallend ist weiter, dass insbesondere Selbstbeschreibungen wie gehemmt, zurückhaltend und passiv lediglich von den Probandinnen verwendet wurden, die sich kaum oder nicht vollumfänglich als sexuelle Frau sehen. Die Probandinnen, die sich als sexuelle Frauen sehen, beschreiben sich als aktiv. Prägungen von der sexuellen Doppelmoral und oder von heterosexuellen Skripts sind jedoch in allen Selbstbeschreibungen erkennbar (Crawford & Popp, 2003; Zaikman & Marks, 2017).

8.2.1.3 Wissen und Kenntnisse über sich als sexuelle Frau

Alle Probandinnen nannten, dass sie den Wunsch haben, mehr über die eigenen Bedürfnisse zu wissen, sich mehr zu erkunden und zu entdecken in der Sexualität. Die Selbstbefriedigung wird von den befragten Personen als Aktivität erkannt, wo sie ausprobieren und erkunden können.

«Ich habe manchmal schon das Gefühl, ich weiss ein paar Sachen, die mir gefallen, aber manchmal habe ich das Gefühl, dass ich mich wie noch zu wenig entdeckt habe, was ich wirklich brauche, was könnte mir auch noch gefallen. Ja, so ein bisschen das Entdecken. Ja, das kann ich beim Sex oft nicht so sagen. Also ich kann bei der Selbstbefriedigung zum Beispiel schon sagen, was mich erregt. Aber ich bin so fokussiert auf die Klitoris, aber es würde ja noch ganz andere Bereiche geben» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 72).

Auch Elinor sieht in der Selbstbefriedigung noch ein zu erkundendes Lernfeld: «Ja, ich glaube, ich habe mich sehr lange nicht selbst berührt. Und ich muss, glaube ich, wie zuerst noch ein bisschen lernen» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 60).

Auch Tina möchte noch mehr erkunden und entdecken. Doch sie ist zudem die Person, die als einzige erzählte, das sie mittlerweile wisse, was sie sexuell möchte und braucht – auch wenn sie sich eher weniger als sexuelle Frau sieht:

«Ich frage mich, ob ich mich früher überhaupt als sexuelle Frau gefühlt habe. Dann war es wie so, ehm, klar war es mit 16 Jahren etwas ganz anderes, aufregend, da war wie alles neu, aber dann habe ich, ehm, dann hat man auch zu nichts nein gesagt, mh, okay, das passt mir wie nicht. Und jetzt habe ich das Gefühl, weiss ich als sexuelle Frau, was mir gefällt und was nicht oder was ich nicht möchte, oder was ich brauche und deshalb, ehm, kann ich wie auch, oder weiss ich wie, was ich als sexuelle Frau brauche, um Lust zu empfinden und kann mir das eher holen als vorher, als wo ich noch jünger war» (Anhang L2, Tina, Abschnitt 56).

Neben dem Kennenlernen der eigenen Bedürfnisse, geben Tina und Anna an, dass sie noch wenig über das weibliche Geschlecht wissen und Interesse haben, mehr darüber zu erfahren – so zum Beispiel Tina:

«Weil ich nochmals so wie gemerkt habe, aha, jetzt werde ich bald dreissig und ich kann immer noch nicht wirklich, ehm, auch jetzt, ich müsste es nochmals nachlesen. Ich kann das von mir aus wie nicht benennen. Klar, weiss ich jetzt, was die Klitoris ist, aber so der Gesamtbereich, wie es aussieht, das ist mir irgendwie neu. Auch wenn ich in der Schule eigentlich Aufklärungsunterricht hatte» (Anhang L2, Tina, Abschnitt 4).

Es fällt auf, dass sich alle Probandinnen mehr Wissen über sich selbst und insbesondere über die eigenen Bedürfnisse wünschen. Die Literatur bestätigt, dass Wissen über sich als sexuelle Person Voraussetzung dafür ist, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen (Hucker et al., 2010).

8.2.1.4 Growth versus Fixed Mindset

Alle Probandinnen erzählten, dass ihr sexuelles Selbstkonzept mal anders aussah, als es heute ist. Alle sprechen von einer Entwicklung zu einem stärkeren sexuellen Selbstkonzept, also dass sie sich heute sexueller sehen als früher. Als Gründe sehen sie unterschiedliche: Das Absetzen der Pille (Anna), das Ende einer mehrjährigen Liebesbeziehung (Elinor), das zunehmende Alter und die damit einhergehenden Erfahrungen beziehungsweise gestärktes Wissen über die eigenen sexuellen Bedürfnisse (Tina) sowie das lustvolle Erleben von sich selbst am Kurs, der im Rahmen dieser Masterarbeit stattfand (Eva). Während Elinor und Eva eine stärkere Veränderung im Selbstkonzept zeigen (vom Bild, keine oder kaum eine sexuelle Frau zu sein, dazu, sich als sexuelle Frau zu sehen), zeigen Anna und Tina eine kleinere Veränderung im Selbstkonzept (vom Bild, keine sexuelle Frau zu sein, dazu, sich wenig oder nicht vollumfänglich als sexuelle Frau zu sehen).

Alle Probandinnen sprechen zwar davon, dass sich ihr Selbstkonzept durch ein bestimmtes Ereignis oder über die Jahre hinweg leicht bis stark veränderte, das aktuelle oder vergangene Selbstkonzept sehen sie aber eher als starr, was zum Beispiel auch die Aussage von Anna zeigt: «Ich würde sagen, lange habe ich mich nicht als sexuelle Frau gesehen» (Anhang L3, Anna, Abschnitt 10). Auch Elinor, die in der ehemaligen Liebesbeziehung keine Lust auf Sex mehr verspürte, sah ihre sexuelle Lustlosigkeit damals als unveränderbarer Teil von sich: «Ja, damals dachte ich, dass ich das bin. Ich dachte von mir, ich sei halt einfach so, nicht so sexuell oder habe nicht so viel Lust» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 138). Ein weiteres Indiz für einen starren Blick auf das Selbstkonzept ist gemäss Carol Dweck (2006) auch die Suche nach Bestätigung. Eva erzählte, dass sie sich durch die Anzahl sexueller Kontakte immer wieder Bestätigung suchte und sich auch dadurch definierte: «Ich hatte auch das Gefühl, ich definiere mich stark auch dadurch, ob ich jetzt gut ankomme oder nicht, so das körperliche» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 6). Eva erzählte davon, dass sie der Gedanke, eine Frau müsse sexuell sein und Lust auf Sex haben, antrieb und etwas war, das sie «mit allen Mitteln zu erreichen» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 48) versuchte.

Auffallend ist, dass alle Probandinnen die Tendenz zu einem *Fixed Mindset* zeigen, indem sie einerseits die eigene sexuelle Entwicklung auf äussere Gegebenheiten wie das

Absetzen der Pille oder eine Trennung schieben statt auf das eigene sexuelle Lernen, die sexuelle Lustlosigkeit als fixen Teil von sich und somit als unveränderbar sehen oder nach sexueller Bestätigung suchen.

8.2.1.5 Stellenwert des sexuellen Frau-seins im Alltag

Sex ist bei drei der befragten Frauen keine Priorität, unabhängig davon, ob sie sich als sexuelle Frau sehen oder nicht. Tina, die sich eher weniger als sexuelle Frau sieht, zeigt zwar Interesse an Sexualität, indem sie zum Beispiel Bücher zum Thema kauft, im Alltag rücke die Sexualität aber oft in den Hintergrund, so Tina. Anna, die sich nicht vollumfänglich als sexuelle Frau sieht, priorisiert die Sexualität in ihrem Alltag nicht, wünscht sich aber, dass es wichtiger wäre: «Priorität ist es nicht. Priorität hat schon der Job und sonst Familie und Freunde. Ehm. Und es ist vielleicht schon eher nebenbei, aber es ist wichtiger als auch schon. Und ich möchte dem mehr Stellenwert geben» (Anhang L3, Anna, Abschnitt 50). Bei Eva, die sich seit dem Kurs als sexuelle Frau sieht, hat Sexualität gemäss folgender Aussage ebenfalls keine Priorität: «Ich gebe dem wie wenig Wert. Also ich esse zum Beispiel sehr gerne, es ist mir wichtig und ich nehme mir dafür Zeit. Und dann denke ich so, wo ist denn der Sex, wo ist denn das, das plane ich ja gar nicht ein» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 80).

Die einzige Person, die von sich sagt, dass Sexualität zum Befragungszeitpunkt einen grossen Stellenwert hat, ist die frisch getrennte Elinor: «Aktuell habe ich das Gefühl, nimmt es sehr viel Platz ein. Ich habe auch das Gefühl, dass ich mehr Zeit dafür habe, weil ich mehr allein mit mir bin und, ehm, auch wieder mehr ausgehe. Also ich gebe dem wieder mehr Raum» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 40). In der vorherigen Beziehung, als sie sich kaum als sexuelle Person sah aufgrund von mangelndem sexuellem Begehren, erlebte sie das in der Literatur genannte Phänomen der Entsexualisierung (Sims & Meana, 2010).

Es fällt auf, dass die Probandinnen (mit Ausnahme einer Person) der Sexualität zum Befragungszeitpunkt kaum Platz im Alltag einräumen – auch wenn sie es gerne anders hätten. Dies lässt darauf schliessen, dass die Bedeutung oder Wichtigkeit des sexuellen Frau-Seins neben den anderen Rollenidentitäten im Alltag niedrig ist. Die Literatur besagt, dass dies vom Engagement des Individuums für diese Rolle und von der Zufriedenheit des Individuums mit der Leistung in dieser Rolle abhängt (Hoelter, 1983; Stryker, 1987).

8.2.2 Ideal-Selbst

8.2.2.1 Gesellschaftliche Erwartungen

Bei Tina und Eva scheint die Denkweise verankert zu sein, dass die Frau lustvoll, gut, ungehemmt und attraktiv sein sollte. Doch ein starkes sexuelles Verlangen der Frau scheint bei Elinor wiederum negativ konnotiert zu sein: «Ich habe manchmal doch etwas Mühe, ich bin doch in einem kleinen Dorf aufgewachsen und sehr traditionell und konservativ und als Frau sollte man das doch nicht machen und nicht so viel» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 32). Elinor, die seit der Trennung Verlangen nach Geschlechtsverkehr hat, sieht es zwar als positiv, viel sexuelles Begehren zu spüren, fühlt sich jedoch von Normen und Vorstellungen aus dem Umfeld (Familie und Stammtischbesuchende aus dem Dorf), wie eine Frau ihre Sexualität zu leben hat, gehemmt. Dennoch versucht sie, sich diese Gedanken nicht zu den eigenen zu machen: «Aber ich probiere mir schon auch immer zu sagen, doch das darfst du, das ist normal, also ja, normal, für dich jetzt normal, du kannst dich dem hingeben» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 32). Doch die ihr übermittelte Wertvorstellung, dass der Sex der Frau in eine Beziehung gehört, hat bei Elinor dazu geführt, dass sie erst spät begonnen hat, sich selbst zu berühren: «Ich dachte lange, dass ich das nicht darf» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 118). Anna und Eva erzählten zudem, dass sie den (von ihnen unerwünschten) Glaubenssatz hätten, dass eine Frau die Bedürfnisse des Mannes befriedigen muss.

Auffallend ist, dass die Probandinnen zwei entgegengesetzte gesellschaftliche Erwartungshaltungen im Kopf haben: Das verinnerlichte Bild einer Frau, die sexuell ungehemmt, lustvoll und attraktiv sein soll versus das Bild einer Frau, die wenig Verlangen spürt und ihren sexuellen Genuss dem des Mannes unterordnet. Dies zeigt sich auch so in der Literatur (Crawford & Popp, 2003; Zaikman & Marks, 2017).

8.2.2.2 Wünsche

Nach der am Anfang gestellten Frage nach dem Beschrieb einer sexuellen Frau wurden die Probandinnen gefragt, ob sie sich die genannten Eigenschaften auch für sich wünschen würden. Dies bejahten alle Probandinnen. So wünschen sich alle, besser auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und den Sex mehr zu gestalten:

«Und ich glaube in diesem Moment würde ich wie denken, jetzt habe ich Lust mit dieser Person intim zu sein und nachher wäre ich voll im Körper und würde nicht denken, dass ich mich jetzt so bewegen muss, weil ihm das gefallen könnte, sondern ich würde mich so bewegen, weil es mir gerade guttut und ich das gerade so spüre. Einfach völlig weg von diesem Wertesystem, ja, so wie, Sex muss gut sein. Also,

muss gut sein. (*kurze Pause*) Weg von dem Gedanken, von diesem Wertesystem, dass der Sex für die andere Person gut sein muss. Immer so dieses gefallen und Bedürfnisse von anderen befriedigen, das müsste wie völlig weg sein bei mir. Einfach so das bei mir sein, auf mich zu konzentrieren, so was will ich jetzt» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 58).

Tina, Anna und Elinor wünschen sich zudem mehr sexuelles Begehren. Alle wünschen sich, dass sie mehr Lust auf Selbstbefriedigung hätten, um «auch das mehr leben zu können und mir selbst was Gutes tun zu können» (Anhang L2, Tina, Abschnitt 22), so Tina. Von den drei Probandinnen wünscht sich Tina aber auch mehr Lust auf Geschlechtsverkehr in ihrer langjährigen Beziehung:

«Und es ist sicher etwas, das auch in der Paarbeziehung Diskussionen auslöst, weil ich mir wünschen würde, dass es mehr ist, also von mir selbst. Bei meinem Partner ist es so, dass er eher schnell mal sexuell ist (*lacht*). Bei mir wünsche ich, dass es wie mehr da ist, aber ich merke, dass es viele Sachen gibt, die es in den Hintergrund rücken lassen» (Anhang L2, Tina, Abschnitt 20).

Weiter wünschen sich alle Probandinnen mehr auszuprobieren und zu erkunden, dabei wird insbesondere auch die Selbstbefriedigung erwähnt, wie auch das Kapitel 8.2.1.3 Wissen und Kenntnisse über die eigene Sexualität zeigt. Tina wünscht sich zudem, ihre verschiedenen Facetten als sexuelle Frau noch mehr zu erkunden:

«Ja, ich wünsche mir, dass ich wie die Aspekte von meiner sexuellen Frau erweitern kann, dass sie wie auch verschiedene Seiten erhält, auch dieser spielerische Bereich. Und dass ich immer mehr, ehm, dass ich mehr zu mir selbst schaue, dass ich auch meiner sexuellen Frau etwas Gutes mache» (Anhang L2, Tina, Abschnitt 62).

Eva würde sich zudem mehr Unterstützung wünschen, um ihre Sexualität aktiver gestalten zu können: «Da bin ich manchmal wie so ein Kind, das gar nicht weiss, was sie machen soll. Ja, ich bräuchte wie jemand, der mir sagt, jetzt machst du das, jetzt machst du das (*lacht*). Ja, ich bin da wenig kreativ. Ich weiss nicht, was es noch für Sachen geben würde» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 82).

Alle Probandinnen wünschen sich zudem, den Sex mehr geniessen zu können. Elinor und Anna wünschten sich, dass sie die Selbstbefriedigung mehr geniessen könnten, «weil ich es mit anderen so erleben kann und ich wünsche mir diese Erfahrungen schon auch mit mir selber. [...] Und ich finde es schön, wohler mit mir selbst zu sein» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 104), so Elinor. Tina und Eva wünschen sich insbesondere, den Geschlechtsverkehr mehr zu geniessen. Eva erläutert diesen Wunsch wie folgt:

«Also ich habe schon noch viel Lust, auch wenn ich zum Beispiel etwas sehe, so das Visuelle oder wenn ich mich berühre, dann spüre ich diese Lust, aber ich meinte, dass ich mir mehr Lust wünsche im Sinne von Geniessen in diesem Moment. Halt nicht nur so zackzack Penetration und fertig. Ich glaube, so den Genuss mehr zu haben» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 60).

Der Punkt, sich für den Sex mehr Zeit nehmen zu wollen und diese dann auch zu priorisieren, wurde von allen Probandinnen als Wunsch genannt. Anna ergänzt diesen Wunsch noch wie folgt:

«Ich wünsche mir sicher, dass ich mich in dieser Rolle als sexuelle Frau noch mehr wahrnehmen kann und auch selbstbewusster sein kann, mehr akzeptieren kann. Da sind schon Hemmungen da. Und ja, für mich ist es auch wichtig, dass man dranbleibt, dass man sich diese Zeit auch nimmt. Dass es ein Teil von mir ist» (Anhang L3, Anna, Abschnitt 192).

Auffallend ist, dass sich die Wünsche für sich als sexuelle Frau grösstenteils decken. Alle Wünsche zeigen, dass sie sich in Zukunft als sexuell aktiver erleben möchten – und zwar im Sinne von mehr sexuellem Begehren, aber auch im Sinne der aktiven Gestaltung der Sexualität, indem Bedürfnisse kennengelernt und geachtet werden sowie der Sex aktiv gestaltet wird. Weiter möchten sich die Probandinnen in Zukunft auch als genussvoller erleben – und zwar in dem Sinne, dass sie sich mehr Zeit für Sexualität nehmen und den Sex mehr geniessen möchten.

Interessant ist auch, dass sich alle mehr Verlangen nach Selbstbefriedigung wünschen, aber nur eine Probandin zusätzlich nach Geschlechtsverkehr.

8.2.3 Selbstwertgefühl

Anna, die sich nicht vollumfänglich als sexuelle Frau sieht, antwortete auf die Frage, ob sie mit ihrer Menge an sexuellem Verlangen zufrieden ist, mit:

«Also zufrieden würde ich es nicht nennen, aber ich bin zufrieden, dass eine Entwicklung da ist, weil es früher so gar kein Thema war. Ja. Eigentlich schon positiv, aber es würde noch mehr drin liegen, habe ich das Gefühl» (Anhang L3, Anna, Abschnitt 44).

Mal weniger Lust auf Sex zu haben, wäre ja okay, auch wenn es im sozialen Vergleich Selbstzweifel auslösen würde. Keine beziehungsweise nie Lust auf Sex zu haben, wäre aber dann nochmals problematischer:

«Wenn ich jetzt zum Beispiel nie Lust hätte, dann würde ich mich schon fragen, ist mit mir etwas nicht gut» (Anhang L3, Anna, Abschnitt 172).

Die Zeit, als sie in einer mehrjährigen Beziehung war und kein sexuelles Verlangen spürte, wäre für sie in Ordnung gewesen: «Man vermisst nichts, was man nicht hat» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 132). Dennoch hätte sie Zweifel gespürt: «Ich habe schon immer mehr mit meinen Kolleginnen gesprochen und dachte mir, wieso ist es nicht mehr so. Und so habe ich dann schon gemerkt, dass es wie nicht normal ist» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 132). Sie habe die Situation zwar akzeptiert und hingenommen, aber die Schuld bei sich gesehen: «Ja, damals dachte ich, dass ich das bin. Ich dachte von mir, ich sei halt einfach so, nicht so sexuell oder habe nicht so viel Lust» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 138).

Eva, die viel Lust auf Sex spürt, bewertet ihre Menge an sexuellem Verlangen auch negativ, indem sie vermutet, es sei lediglich eine Suche nach Bestätigung:

«Und doch habe ich das Gefühl, ich bin eigentlich eine sehr lustvolle Person und habe Lust auf Sex. Ja, es ist wie ein grosser Teil, sowieso. Es war in meinem Leben immer so präsent und ich habe dann herausgefunden, weil ich ging dann in eine Therapie, weil ich dachte, dass das ja nicht geht so (*lacht*), dass ich halt viel Bestätigung suche dadurch» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 14).

Auffallend ist, dass für alle Probandinnen eine andauernde sexuelle Lustlosigkeit als problematisch oder abnormal gilt. Die Aussagen aus den Interviews zeigen, dass kein sexuelles Verlangen zum Gefühl, defekt zu sein, zu (Selbst-)Zweifel oder dem Gefühl, es als Teil von sich hinzunehmen, führen kann. Dass niedriges oder fehlendes sexuelles Verlangen gerade bei jungen Frauen Leidensdruck auslöst, bestätigt auch die Literatur (Derogatis et al., 2002). Wie die Ergebnisse zeigen, kann hingegen ein ausgeprägtes Verlangen nach Sex bei einer Frau ebenfalls zu negativen Selbstbewertungen führen. Diese Ergebnisse deuten wieder auf die Beeinflussung durch widersprüchliche gesellschaftliche Norm- und Wertvorstellungen hin (Wakefield, 2015).

8.2.4 Einflussfaktoren, um sich als sexuelle Frau zu erleben

8.2.4.1 Fördernde Faktoren

Die Ergebnisse zeigen, dass das Erleben von sexuellem Begehren nach erlebter sexueller Lustlosigkeit (durch Ereignisse wie Absetzen der Pille bei Anna, Trennung von einem langjährigen Partner bei Elinor) oder das lustvolle Erleben von sich selbst (während dem Kurs bei Eva oder während einer Tantramassage vom Partner bei Tina) bei Probandinnen die sich als Frau mit sexuellem Begehren kennen, dazu führen, dass sich die Probandinnen als sexuelle Frau sehen können.

Damit sexuelles Begehren und sexueller Genuss erlebt werden kann und die Probandinnen sich somit als sexuelle Frauen sehen können, erachten es alle als zentral, sich Zeit für sich

selbst zu nehmen (Entspannung) aber auch Zeit, die Achtsamkeit sowie das Loslassen/die Hingabe während der sexuellen Aktivität. Damit zusammenhängend nannten die Probandinnen auch, dass es wichtig sei, wenn sie die eigenen Bedürfnisse kennen und dafür aktiv und selbstsicher eintreten würden (von allen genannt) und nicht das Gefühl haben, leisten oder die Bedürfnisse des Gegenübers befriedigen zu müssen (von drei Probandinnen genannt). Selbstbefriedigung wird von Tina und Eva deshalb als fördernd wahrgenommen. Tina hat durch die Selbstbefriedigung das Gefühl, eine Frau mit sexuellen Bedürfnissen zu sein und beschreibt es zudem wie folgt:

«Ich muss wie nicht liefern, sondern mache das, was mir in diesem Moment gerade gefällt. Ich bin entspannt und wenn irgendetwas nicht funktioniert oder mir nicht gefällt, ich kann wie selbst auslesen, ob ich das mit Kopfkino mache, noch ein Filmchen schaue, ich kann es so gestalten, wie ich es möchte. Dann bin ich nachher auch wieder sehr entspannt. Ich glaube, diese Entspannung ist bei mir sehr wichtig. Ehm. Und mit dem verbunden, ist irgendwie der Leistungsgedanke nicht da. Also ich kann sexuell sein, so wie es gerade kommt oder passiert. Es ist wie nicht davon abhängig, ob ich jetzt einen oder zwei Orgasmen hatte, damit es eine sexuelle Erfahrung ist» (Anhang L2, Tina, Abschnitt 14).

Ähnlich erlebt es auch Eva: «Bei der Selbstbefriedigung decke ich eigentlich die Bedürfnisse ab, die ich habe. Deshalb erlebe ich mich dort schon als sexuelle Frau» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 52). Auch das Alter und der damit wachsende Erfahrungsschatz werden damit in Zusammenhang gebracht: «Je älter ich werde, desto selbstbewusster werde ich, weil ich weiss, was ich möchte und was nicht. Und mit dem wächst auch die sexuelle Frau mit, habe ich das Gefühl» (Anhang L2, Tina, Abschnitt 56).

Geschlechtsverkehr kann als fördernd wahrgenommen werden, vorausgesetzt er findet so statt, dass die Frau den sexuellen Kontakt als bestärkend erlebt (sich Zeit nehmen, Lust aufbauen können, Loslassen/Hingabe). Zudem erleben Elinor, Tina und Anna auch den Austausch zu sexuellen Themen als fördernd.

Alle Probandinnen nannten zudem nachfolgende Kontext-Elemente als fördernd: Kleidung, Körperpflege, Tanzen und Musik sowie sich im Körper wohlfühlen. Auf die Frage, was sie in das Gefühl bringt, eine sexuelle Frau zu sein, antwortete Elinor folgendes:

«Also wenn ich jetzt in Hinblick mit anderen Menschen schaue, sage ich jetzt mal, dann ist es Tanzen, sich schön anziehen, ehm, auch die Unterwäsche entsprechend wählen. Wenn ich an mich selbst denke, also wenn es jetzt darum geht, mich als sexuelle Frau zu fühlen für mich, ehm, dann ist es die Musik aus deinem Kurs, wo ich mich viel besser fühle» (Elinor, Abschnitt 18).

Auch Eva nennt das Tanzen vor allem im Zusammensein mit anderen als stärkend: «Aber das Tanzen ist wirklich auch noch so das, wo ich mich sehr als sexuelle Frau fühle im Zusammensein mit anderen Personen» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 54). Elinor nutzt den Tanz jedoch seit dem Kurs auch ohne die Anwesenheit von anderen Menschen: «Ich tanze nun zum Beispiel auch für mich selbst und berühre mich mehr. Das ist für mich erregend und spannend» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 102). Anna, Tina, und Eva nennen neben der Musik noch gedimmtes Licht, Kerzen, Wärme wie z. B. Sauna oder ein warmes Bad als förderndes Ambiente, um sich sexuell zu fühlen. Alle Probandinnen nannten zudem, dass Flirten und das Gefühl, begehrt zu werden, das Gefühl, eine sexuelle Frau zu sein, stärken würden.

Auffallend ist, dass sich die Probandinnen in einem Moment als sexuelle Frau sehen, wenn sie sich und ihren Körper genießen können (beispielsweise durch Zeit, Achtsamkeit, Loslassen, Musik, Tanzen, eigene Bedürfnisse befriedigen). Die fördernden Faktoren, um sich sexuell zu erleben, sind demnach mit den Faktoren gleichzusetzen, die das sexuelle Begehren und den sexuellen Genuss der Probandinnen stärken. So führt Selbstbefriedigung dazu, sich als sexuelle Frau zu erleben, während Geschlechtsverkehr es nur tut, wenn er den Probandinnen entspricht und sie ihn genießen können. Weiter gilt Achtsamkeit als ein wichtiger Faktor, was auch bisherige Forschungsergebnisse bestätigen (Atkins & Styles, 2015). Auch Kontextelemente wie Licht, Kerzen oder Wärme wurden als fördernde Faktoren genannt. Dass der Kontext fürs weibliche Begehren von Relevanz ist, bestätigt auch die Literatur (Brotto & Smith, 2013). Weiter fällt auf, dass alle auch den Bezug zum Körper als wichtig erachten, um sich als sexuelle Frau fühlen zu können – sei es durch Musik und Tanz, Kleidung, Körperpflege oder körperliches Wohlfühl. Dies widerspiegeln auch andere Forschungsergebnisse (Moser, 2009). Dass dieses Gefühl durch das Gefühl, begehrt zu werden, verstärkt werden kann, bestätigt die Literatur ebenfalls (Murray & Milhausen, 2012).

8.2.4.2 Hemmende Faktoren

Alle Probandinnen erzählten, dass sie sich in Momenten, wo sie sich unattraktiv fühlen, sich auch nicht als sexuell sehen können. Eva erzählte dazu folgendes: «Also wenn ich denken würde: Oh, jetzt sehe ich total unattraktiv aus. Dann würde ich sicher nicht so in das Gefühl reinkommen. Ich muss mich wie zufrieden fühlen» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 26). Die Bilder im Kopf, wie Sex aussehen sollte und insbesondere aber auch wie man körperlich dabei aussehen sollte, wird von allen Probandinnen ebenfalls als sehr hemmend beschrieben. Tina beschreibt dies wie folgt:

«Aber dort ist es manchmal so mit vielen gesellschaftlichen Bildern verbunden, wie eine Frau sein sollte, wie sie aussehen sollte, wie ungehemmt sie sein sollte, um sexuell wahrgenommen zu werden, merke ich. Ich sehe mich selbst wie nicht so. Und das zeigt sich auch im Privaten, also mit meinem Partner. Also dass ich mich sehr gehemmt fühle in vielen Bereichen, deshalb fühle ich mich oft auch nicht so sexuell» (Anhang L2, Tina, Abschnitt 6).

Tina erlebt ihr eigenes Körperbild als der «schwierigste Blocker, der da ist» (Anhang L2, Tina, Abschnitt 50). Auch Elinor kennt diese Bremse:

«Also ich hatte vorher immer so ein bisschen das Gefühl, dass ich gewisse Sachen tun muss, auf eine gewisse Art aussehen, also wenn mein Bauch zum Beispiel in einer gewissen Stelle nicht flach ist, zum Beispiel in einer Stellung, dann kann ich das zum Beispiel nicht machen. Und ja, das nehme ich nun bewusster wahr und finde es blöd, dass ich mir überhaupt solche Gedanken mache, während ich etwas genieße oder etwas genießen möchte, mir solche Sachen überlege. Und ehm, das habe ich nun auch weniger. Das erlebe ich als sehr befreiend (*lacht*), dass ich mir nicht immer überlegen muss, wie ich nun aussehe und was ich nun machen sollte» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 44).

Zudem kann Geschlechtsverkehr laut allen Probandinnen als hemmender Faktor wirken, wenn er so stattfindet, dass die Frau es macht, um die vermeintlichen Bedürfnisse des Sexualpartners zu befriedigen und nicht auf die eigenen Bedürfnisse achtet, passiv ist und wenig/nicht mit Genuss verbunden ist (im Kopf sein, vermeintliche Erwartungen und gesellschaftliche Normen erfüllen). Anna meinte dazu: «Ich bin jemand, die sehr im Kopf ist. Erwartungen hemmen mich schon sehr. Oder die Erwartungen, vielleicht sind es Erwartungen an mich selbst oder Erwartungen, wie es sein sollte. Ich würde sagen (*kurze Pause*), beim Sex fühle ich mich eher weniger als sexuelle Frau» (Anhang L3, Anna, Abschnitt 84). Eva beschreibt es folgendermassen:

«Und beim Sex mit einer anderen Person kommt es schon drauf an, wie fest ich den sexuellen Kontakt wirklich möchte und wie fest ist es vielleicht einfach so schnell ein bisschen Sex haben. Also ja, auch wieder die Lust. Wenn ich die Lust so richtig spüre, dann fühle ich mich schon als sexuelle Frau in diesem Moment - zwar nein! Schon nicht immer, weil ich viel dann bei den Bedürfnissen der anderen Person bin und nicht wirklich bei mir und deshalb fühle ich mich beim Akt nicht wirklich als sexuelle Frau» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 52).

Ähnlich wird es von Elinor bei der Selbstbefriedigung erlebt, die für sie noch wenig mit Genuss verbunden ist und nicht aktiv gestaltet wird.

Stress und sich nicht Zeit für sich selbst zu nehmen, werden von Anna, Tina und Eva ebenso als hemmende Faktoren genannt. «Ich habe das Gefühl, ich muss bei mir sein, um sexuell zu sein. Und das bin ich oft nicht, weil rund um mich noch tausend Sachen sind» (Anhang L2, Tina, Abschnitt 20).

Weiter wurde die Paardynamik von Elinor und Tina Personen als hemmend beschrieben. So erzählt Elinor von der ehemaligen Beziehung folgendes: «Man kommt nach Hause, zieht das Pyjama an (*lacht*), macht, ehm, wenn man nicht mehr zusammen weg geht, dann macht man sich nicht mehr, oder nur noch selten, chic. Wir haben uns meistens nur im Trainer gesehen» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 22).

Auffallend ist, dass das Gefühl, nicht attraktiv genug zu sein bei allen Probandinnen mit dem Gefühl, in diesem Moment keine sexuelle Frau zu sein, einherging. In diesen Momenten erleben sich die Probandinnen gemäss Literatur somit nicht als gestaltendes Subjekt sondern als Objekt der Begierde, was für das sexuelle Begehren nicht förderlich ist (Tolman, 2005; Zaikman & Marks, 2017). Sich nicht zu priorisieren (beim Sex aber auch im Alltag betreffend Zeit) sowie die Entsexualisierung der Rollen in der Beziehung passen ebenfalls zum Bild, was auch die Literatur bestätigt (Sims & Meana, 2010).

8.3 Gründe und Wirkung sexueller Aktivität

8.3.1 Gründe und Wirkung für bzw. von Geschlechtsverkehr

Nähe wird von allen Probandinnen als Grund für Geschlechtsverkehr genannt – auch wenn Anna anmerkt, dass das Bedürfnis nach Nähe auch anders gestillt werden könnte: «Der Person nah zu sein, das hat man gerne, aber in gewissen Momenten hätte es Sex dafür nicht gebraucht, es wäre auch ohne gegangen» (Anhang L3, Anna, Abschnitt 126). Doch Sex würde auch stattfinden, «weil man es einfach so macht oder das Gegenüber gerne möchte oder weil man eine Weile keinen mehr hatte» (Anhang L3, Anna, Abschnitt 134), so Anna.

Geschlechtsverkehr wird von Elinor, Tina und Eva auch als selbstwertsteigernd und als Mittel erlebt, sich dadurch bestätigt, sexuell und weiblich zu fühlen. Von Anna und Elinor wurde sexuelles Verlangen und Genuss explizit als Grund für Geschlechtsverkehr genannt. So sagt Elinor: «Ja, für mich ist es vor allem Spass haben, eine gute Zeit haben, sich sexuell fühlen und eben auch Lust empfinden, sich auch gut fühlen dabei» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 100). Eva nennt zudem die sexuelle Anziehung sowie sich körperlich zu spüren als weitere Gründe für Geschlechtsverkehr.

Auffallend ist, dass die Gründe, Geschlechtsverkehr zu haben, bei allen befragten Frauen stark partnerorientiert sind. Aus den Antworten der Probandinnen geht hervor, dass Sex insbesondere für die Steigerung der Beziehungsqualität genutzt wird (Nähe, entspannte Stimmung und Gefühl, geliebt zu werden). Dies bestätigt auch die bisherige Literatur (Basson, 2000, 2001). Der Geschlechtsverkehr wird weiter als Mittel gesehen, sich in diesem Moment besser zu fühlen – insbesondere auch körperlich (Selbstwert steigern, sich sexuell fühlen, Genuss, sich körperlich spüren) – oder sexuelles Verlangen zu befriedigen.

8.3.2 Gründe und Wirkung für bzw. von Selbstbefriedigung

Für Selbstbefriedigung wurden deutlich weniger Gründe genannt als für Geschlechtsverkehr. Es fiel den befragten Personen auch schwerer, mehrere Gründe zu finden. Dies zeigte sich an den kurzen Antworten und den gemachten Pausen. Tina und Eva nannten die Entspannung, die erreicht werden kann, als Motivation, sich selbst zu befriedigen. Anna sieht sexuelles Verlangen als möglichen Grund, während es für Elinor und Eva vor allem der sexuelle Genuss ist. Tina nannte Langeweile als weiteren möglichen Grund, während für Anna auch die Neugier eine Motivation sein kann. Anna hat durch die Selbstbefriedigung auch das Gefühl, unabhängiger zu sein: «Dass ich mir das auch selber geben kann und nicht zwingend auf jemand angewiesen bin. Wenn ich jetzt Lust habe, kann ich mir dieses Bedürfnis selbst befriedigen und bin nicht zwingend auf jemand angewiesen» (Anhang L3, Anna, Abschnitt 156).

Auch die Selbstbefriedigung wird genutzt, um sich besser zu fühlen – auch hier insbesondere körperlich (Entspannung, Genuss) – oder sexuelles Verlangen zu befriedigen. Neugier, Langeweile oder das Gefühl von Unabhängigkeit wurden beim Geschlechtsverkehr nicht als Antrieb genannt.

8.4 Sexuelles Begehren

8.4.1 Erkennen von sexuellem Begehren

Die Probandinnen erzählten, dass sich der Wunsch nach Sex vor allem körperlich, insbesondere als Erregung des Geschlechts, ankündigen würde: als Wärme, Kribbeln, Zucken, Kitzeln und als Gefühl, belebt zu sein. Dieses körperliche Gefühl könne dann den Wunsch auslösen, berührt zu werden oder diese Erregung zu steigern: «Ich merke, dass es zuckt, etwas kitzelt vielleicht. Ich merke wie, es ist so belebt und merke auch, dass ich mehr will. Auch das Körperempfinden, es prickelt dann vielleicht auch in den Brüsten und ich merke wie, dass ich das noch mehr aufbauen möchte. Und, und, ja auch so das zu genießen» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 18).

Dass das subjektive Empfinden von sexueller Erregung und Begehren nicht klar getrennt werden kann, bestätigt auch die bisherige Literatur (Goldhammer & McCabe, 2011). Der Bezug zum Körper und die Stärkung der Wahrnehmung von sexueller Erregung kann hier als wichtiger Faktor fürs sexuelle Verlangen erkannt werden. Dies zeigt auch die Literatur (Verein Lilli, 2022a, 2022c).

8.4.2 Responsivität und Kontext

Alle Probandinnen nannten verschiedene Reize, die sexuelles Begehren auslösen können. Keine der befragten Frauen erzählte, dass das sexuelle Begehren jeweils aus dem Nichts, also ohne das bewusste Wahrnehmen von Reizen, auftauchen würde. Reize, die genannt wurden, waren Film und/oder das Genre Porno (drei Nennungen), lustfördernde Gedanken oder Fantasien (zwei Nennungen), sowie Berührungen, Worte, Blicke, Musik und Wärme (jeweils eine Nennung).

Entspannung wurde von Anna, Tina und Eva als wichtige Voraussetzung fürs Wahrnehmen von sexuellen Reizen und das Entstehen von sexuellem Begehren genannt.

«Wenn ich jetzt mega gestresst bin, dann kann noch so ein grosser Reiz kommen, es ist mir dann zu wenig wichtig. Aber wenn man wirklich Zeit hat, dann war ich letztens schon sensibler geworden gegenüber Reizen» (Anhang L3, Anna, Abschnitt 28).

Die erhöhte Achtsamkeit gegenüber sexuellen Reizen nannte auch Elinor als fördernd. Eva nannte zudem, sich in diesem Moment attraktiv und als sexuelle Frau zu fühlen, als Voraussetzung für das Wahrnehmen von sexuellen Stimuli. Ebenso wurde von Anna und Elinor die Tageszeit (Abend, nachts) als wichtige Voraussetzung genannt.

Weiter erzählte Elinor, dass bei ihr mehr Geschlechtsverkehr wiederum die Lust auf weiteren Sex (sei es Selbstbefriedigung oder Geschlechtsverkehr) zu steigern vermag: «Ehm, ich merke aber, dass je mehr ich mich mit andern erlebe, desto mehr habe ich auch Lust. Dann probiere ich auch mehr mit mir selbst aus, eigentlich» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 70). Dies bestätigt auch die Theorie des sexuellen Lernens (Verein Lilli, 2022c). Dass sie den Sex nun aktiver gestaltet, auch aktiver sexuelle Reize aufsucht, würde ihr sexuelles Verlangen zusätzlich fördern.

Auffallend ist, dass sich alle bewusst sind, dass sie Reize brauchen, um sexuelles Verlangen zu spüren. Dabei sind vor allem körperliche Stimuli (Berührung, Wärme) sowie der Seh- und Gehörsinn von Bedeutung. Interessant für diese Forschungsarbeit ist, dass eine Probandin sich im Moment sexuell und attraktiv fühlen muss, um Reize als sexuell und

erregend wahrzunehmen. Auffallend ist weiter, dass für alle Probandinnen Entspannung und Achtsamkeit als wichtige Voraussetzung für die Entwicklung von sexuellem Begehren sehen – dies sind gemäss Probandinnen auch Voraussetzungen, um sich als sexuelle Frauen wahrnehmen zu können.

8.4.3 Sexueller Genuss

Sexueller Genuss wird von Anna und Eva insbesondere damit verbunden, durch Achtsamkeit, Entspannung, Zeit und das Auskosten von Reizen in den Körper und somit in den Moment zu kommen. Für Eva und Tina bedeutet es zudem, seine eigenen sexuellen Bedürfnisse, zum Beispiel nach einem Orgasmus, zu befriedigen. Für Anna und Elinor bedeutet sexueller Genuss vor allem auch Spass und Neugier.

Wenn es aber darum geht, Geschlechtsverkehr zu haben, wird der Fokus von allen Probandinnen schnell auf den Genuss des Sexualpartners gerückt. Elinor erzählte, dass sie nun zwar Genuss am Genuss des Gegenübers empfindet, dies aber nicht immer so war:

«Weil ich nicht mehr so Lust empfunden habe, war es für mich wie nicht mehr wichtig, es zu geniessen. Ich hatte das Gefühl, ich geniesse es eh nicht. Und dann hat es so die Phase gegeben, wo ich nur auf ihn geschaut habe, dass es ihm gefällt, dass er seine sexuelle Befriedigung hat. Und ja, irgendwann ging es darum, dass er so schnell wie möglich kommt und ich dann schlafen kann oder sonst irgendwas machen kann» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 124),

so Elinor über die Zeit in ihrer damaligen Beziehung. Wie der Sex ausschauen müsste, dass Eva ihn geniessen könnte, beschrieb sie so:

«Immer so dieses Gefallen und Bedürfnisse von anderen befriedigen, das müsste wie völlig weg sein bei mir. Einfach so das bei mir sein, auf mich zu konzentrieren, so was will ich jetzt» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 58).

Tina nennt als einzige, dass sie immer mehr ihren eigenen sexuellen Genuss ins Zentrum stellt:

«Aber es war wie etwas, das ich für ihn gemacht habe und auch für ihn machen wollte. Das hat aber auch dazu geführt, dass Sex für mich nicht unbedingt erstrebenswert war. Das hat sich jetzt so ein bisschen geändert. Jetzt ist es mir auch wichtig, ehm, dass wenn ich wie dem Zeit gebe, Priorität gebe, dass wie auch für mich etwas rausspringt» (Anhang L2, Tina, Abschnitt 54).

Dass häufig der Genuss des Sexualpartners in den Fokus der Frauen gerückt wird statt der eigene, bestätigt auch die Literatur (Zaikman & Marks, 2017).

Auffallend ist, dass auch hier wiederum Achtsamkeit und Entspannung genannt wurden – wie dies auch als Voraussetzung für das Gefühl, eine sexuelle Frau zu sein sowie fürs Entwickeln von sexuellem Begehren genannt wurde. Die Wichtigkeit von Achtsamkeit, die auch in der Literatur als zentral dargestellt wird, wird hiermit nochmals bestätigt (Atkins & Styles, 2015; Brotto, 2013). Das Auskosten von Reizen, das Befriedigen von Bedürfnissen und Spass, was gemäss Probandinnenaussagen mit dem Geniessen von Sex einhergeht, setzt gemäss Literatur jedoch voraus, dass die Person die eigenen Bedürfnisse auch kennt und für diese eintreten kann (Hucker et al., 2010). Dies scheint jedoch allen Probandinnen schwer zu fallen (siehe Kapitel 8.2.1.2).

8.5 Zusammenhang sexuelles Selbst und sexuelles Begehren

Alle Probandinnen konnten zwischen dem, wie sie sich als sexuelle Person sehen und wahrnehmen und ihrem Erleben von sexuellem Verlangen einen Zusammenhang erkennen, da alle den Begriff *sexuell* mit dem Erleben von Verlangen oder sexuellem Genuss verknüpfen. Dies zeigt beispielsweise die Aussage von Elinor, die heute deutlich mehr Lust auf Geschlechtsverkehr hat als früher: «Ja, ich erlebe mich momentan als sexuelle Frau und ich empfinde auch viel mehr Lust momentan, fühle mich viel sexueller» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 56). Auch Eva sieht dies so: «Eine sexuelle Frau empfindet für mich Lust auf Sex und deshalb finde ich, dass ich mich auch als sexuelle Frau sehe» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 50). Tina geht einen Schritt weiter, indem sie die von ihr gewählten Wörter zum sexuellen Selbstkonzept auch mit dem Erleben ihres sexuellen Begehrens in Verbindung bringen kann:

«Also ich habe mich beim Rad und auch bei der Imagination eher so mütterlich, ruhig, bodenständig gesehen. Und ich merke schon auch, dass, wie soll ich sagen, dass erdige ist für mich mit dem Zeit brauchen, dem Langsamen, verbunden. Und das mit dieser Tantrageschichte habe ich auch so ein bisschen damit verbunden, dass es etwas sehr Bewusstes ist, etwas das länger dauert, Zeit braucht und ich selber brauche selber auch Zeit und muss frei sein im Kopf. Ich habe schon das Gefühl, das passt zusammen. Ich brauche es, mir dafür Zeit zu nehmen, oder ich will das auch. Ich brauche länger, um in die Lust hineinzukommen und sexuell zu sein. Ja, ich glaube das ist so diese Verbindung, die ich aktuell mache» (Anhang L2, Tina, Abschnitt 38).

Auffallend ist, dass alle Probandinnen einen Zusammenhang des sexuellen Selbst und dem sexuellen Begehren sowie dem sexuellen Genuss sehen. Dies, weil sie sich dann als sexuelle Frauen sehen, wenn sie ein starkes sexuelles Verlangen nach Geschlechtsverkehr

zeigen (nicht nur im Moment selbst, sondern über einen gewissen Zeitraum) oder den sexuellen Moment genießen können. Wenn die Frau wenig bis kein sexuelles Begehren spürt, fällt es ihr schwer, sich als sexuelle Frau zu sehen.

8.6 Kurs

8.6.1 Präferierte Kurselemente

Das Element Musik wurde von allen Probandinnen als sehr wertvoll erlebt. «Das mit der Musik, dass das so einen Einfluss gehabt hat, das habe ich extrem gefunden» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 2). Dies vor allem für das Entdecken von verschiedenen sexuellen Facetten, das Wahrnehmen von Emotionen und persönlichen Fähigkeiten und Grenzen. «Das war mir nie so bewusst, wie viel das ausmacht. Ich habe mich in vielen Liedern wiedererkennen können» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 40), meinte Eva. Damit verbunden wurde von Anna, Elinor und Eva auch die Bewegung erwähnt – insbesondere auch, um verschiedene Facetten von sich zu entdecken. «Mh, zum Beispiel das mit der Bewegung. Ich bin eher die, die sich nicht so gerne bewegt, wenn andere zuschauen. Und wir hatten ja alle die Augen zu und da konnte ich mich schon auch gehen lassen. Und zu merken, dass das möglich ist, ja. Und dass sich die Zeit dafür lohnt» (Anhang L3, Anna, Abschnitt 60).

Anna, Elinor und Eva erwähnten auch die Imaginationsreisen als wertvolle Instrumente. «Also die Imaginationsreisen haben bei mir sehr viel ausgelöst» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 40), so Eva. Von den Imaginationsreisen schätzten Anna und Elinor insbesondere die Imaginationsreise «Die Begegnung mit der inneren lustvollen Frau» nach Diana Ecker (2020). Die Imaginationsreise nach Sexocorporel von Julia Sparmann (2018) namens «Das Meer in mir» hat Eva besonders gut gefallen, da sie sich bei dieser mit der Imagination des Wassers zusammen mit der Bewegung des Beckens als sehr lustvoll erleben konnte. Elinor konnte jedoch genau dieser am wenigsten abgewinnen:

«Irgendwie war das gerade nicht so mein Ding. Vielleicht war es für mich in diesem Moment schon zu viel, zu direkt, mit diesen sexuellen Bewegungen. Obwohl es beim Tanzen ja indirekt auch so war, da hatte ich irgendwie keine Mühe damit» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 54).

Anna und Tina schätzten insbesondere auch die Wissensinputs, davon vor allem der Input zum weiblichen Geschlecht und zur Erregungs- und Lustkurve. Elinor, Tina und Eva hatten zudem die Reflexionssequenzen im Anschluss an die verschiedenen Kurselemente sowie auch das Schreiben des Briefs zum Kursabschluss als wertvoll in Erinnerung.

Anna empfand zudem den Austausch unter den Teilnehmerinnen als wertvoll.

Elinor und Tina betonen, dass ihnen insbesondere auch die Kombination der verschiedenen Kurselemente gefallen hätte und dass sie insbesondere den zweiten Tag als prägend erlebt hätten.

Auffallend ist, dass alle gewählten Kurselemente (Wissensinputs, Imaginationsreisen, Musik- und Bewegungssequenzen, Reflexionssequenzen) als wertvoll empfunden wurden und jedes Element auch von mehreren Probandinnen genannt wurde. Was auffällt, ist dass das Element Musik jedoch als einziges von allen als besonders wertvoll erlebt wurde. Dies insbesondere, weil damit verschiedene Facetten von sich entdeckt und persönliche Fähigkeiten und Grenzen erlebt werden konnten. Dies deckt sich mit den Aussagen von Wakefield (2015) zur Wirkung von Musik. Die Bewegung war dabei für viele zusätzlich unterstützend.

8.6.2 Neue Erkenntnisse

Der Kurs hat bei allen Teilnehmenden die eigenen Ressourcen sichtbar gemacht und das Selbstwertgefühl gesteigert. Beispielhaft zeigt dies folgende Aussage von Eva:

«Es hat mich gestärkt, dass alles okay ist, und es hat mich wirklich gestärkt, zu sehen, wie viel schon vorhanden ist. Und es hat mich so gestärkt, zu sehen, wie lieb ich mich habe. Wie ich meinen Körper liebe und wie dankbar ich dafür bin. Und dass das mega schön ist. Ja, ich war wirklich so im Reinen mit mir. Und das hat mich irgendwie so, also ja im Reinen, aber doch, ich habe einfach so gefühlt, du bist okay, so wie du bist. Und ja, ich habe mich auch so lebendig gefühlt» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 38).

Anna konnte am Kurs erkennen, dass es okay ist, als Frau sexuell zu sein und die Sexualität selbst zu gestalten:

«Sicher, dass es okay ist, dass es menschlich ist. Dass es okay ist, dass wir diese Lust auch haben und nicht nur haben, wenn man einen Partner hat oder der Partner möchte, so wie es in der Vergangenheit so die Auffassung war. Dass wir selber Herrin von uns sein dürfen, ja» (Anhang L3, Anna, Abschnitt 190).

Tina konnte zudem mehr darüber erfahren, welche Momente bei ihr das Gefühl stärken, eine sexuelle Frau zu sein. Bei Eva führte die Reflexion darüber, was eine sexuelle Frau für sie ausmacht sowie das sehr lustvolle Erleben des Kurses dazu, dass sie sich seither als sexuelle Frau sieht: «Und jetzt merkte ich wie, also du bist ja völlig ein sexuelles Wesen, das war ich mir gar nicht so bewusst. Ich hatte immer das Gefühl, ich muss eine sexuelle Frau sein, aber ich habe mir gar nie überlegt, was macht ein sexuelles Wesen aus» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 48).

Elinor erkannte für sich zudem, dass Musik für sie das Gefühl, sexuell zu sein, stärken und erregend wirken kann: «Wenn ich Musik höre, die mich an solche Sachen erinnern, dass ich dann auch schneller Lust empfinde» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 142). Neben dem Bewusstsein, den sexuellen Kontext aktiv gestalten zu können, erzählten Elinor, Tina und Eva auch, dass sie durch den Kurs ihre sexuellen Bedürfnisse besser kennengelernt hätten. Dazu erzählte Eva beispielsweise folgendes:

«Also ich kenne mich auch noch nicht so gut, aber ich habe mich wie besser kennengelernt und so ein Bewusstsein entwickelt, was bei mir was auslöst. Also welche Reize ich brauche, dass ich so in das Lustvolle komme. Vorher habe ich mir das gar nie so überlegt. Einfach, dem auch mehr Raum und Platz zu geben» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 48).

Gleichzeitig sagen alle Probandinnen, dass sie durch den Kurs neue Facetten bei sich entdecken konnten. So erzählte Tina folgendes über das Erlebte am Kurs:

«Es war wie ein wichtiger Input für mich, dass mir noch andere Sachen gefallen könnten, dass ich noch andere Teile in mir habe. Man ist ja im Alltag immer unterschiedlich unterwegs und man hat unterschiedliche Persönlichkeitsaspekte und ich habe das Gefühl, dass das in der Sexualität ja grundsätzlich auch so ist. Ja, mal mutiger sein und etwas ausprobieren. Ehm. Dort hat mir der Kurs die Inputs geliefert plus so wie eine Art Sicherheit, um zu wissen, dass da noch mehr ist, aber dass auch alles, was ist, normal ist. Also dass es nicht so sein muss, wie man vielleicht das Gefühl hat» (Anhang L2, Tina, Abschnitt 34).

Während Tina durch ein Lied ihre spielerische Seite entdeckte, erzählte auch Eva von neuen Facetten, die sie durch den Kurs entdecken durfte:

«Also ich habe auch neue Facetten entdeckt. Ich sah mich einmal so als Domina und dachte, oh, das kenne ich so gar nicht von mir, diese Seite. Ich war grad so erstaunt. Und bei diesem Lied, wo es um Verführung ging, hatte ich grad so mega Lust einen Striptease zu machen und gleichzeitig merkte ich, ich habe Hemmungen, das so zu machen. Aber bei mir ging wirklich grad so der Film ab gedanklich. Es waren schon so Seiten, oh, lustig, dann habe ich diese wohl, aber die waren mir gar nie so bewusst» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 42).

Auch durch ein Lied erlebte Elinor eine Erkenntnis als besonders emotional bewegend:

«Da hatte ich auch ein Erlebnis, wo ich weinen musste, als ich mich selbst berührt habe. Und das habe ich so schön gefunden, mich selbst zu berühren und zu streicheln. Das habe ich gar noch nie so bewusst gemacht. Und dass das eigentlich so ein gutes Gefühl ist und so guttut, das hat mich, ehm, sehr berührt» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 42).

Eva hatte zudem die Erkenntnis, dass die Schaukelbewegung mit dem Becken für sie erregend ist, bei dem von ihr gelebtem Sex aber grösstenteils fehlt. Sie lernte zudem, dass sexuelle Erregung nicht gleichbedeutend sein muss mit Geniessen der Erregung und sie oft eine grosse Differenz dieser beiden Grössen erlebt. Dies war ebenso für Tina eine wichtige Erkenntnis. Für Anna und Tina war es zudem wichtig, mehr über das weibliche Geschlecht zu erfahren und zu erkennen, dass sie Interesse und Neugier haben, es anatomisch aber auch durch Berührungen besser kennenzulernen.

Mehrere Aussagen der Probandinnen zeigen zudem, dass sie während dem Kurs auch erlebten, dass durchs wiederholte Machen auch Loslassen geübt und Selbstsicherheit gewonnen werden kann:

«Am Anfang hatte ich noch sehr Mühe. Am Anfang, als wir uns einfach so bewegt haben, habe ich mir so gedacht, nein, das sieht sicher total doof aus und so blöd und so (*lacht*). Aber es ist dann immer wie besser geworden. Es hat sehr geholfen, dass alle die Augen geschlossen hatten und auch, die sehr wohlwollende und entspannte Atmosphäre hat natürlich auch sehr viel dazu beigetragen. Ich finde, ja, es ist mir nachher wirklich sehr gut gelungen» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 52).

Auffallend ist, dass der Kurs bei allen Probandinnen zu einem wohlwollenden und ressourcenorientierteren Blick auf sich selbst führte. Die Probandinnen konnten ein positiveres Selbstkonzept gewinnen, in dem sie sich nun erlauben, eine sexuelle Frau zu sein oder der Kurs sogar als Schlüsselmoment erlebt wurde, sich nun als sexuelle Frau sehen zu können. Zudem konnte ihr sexuelles Selbstkonzept mehr Klarheit gewinnen, indem sie seit dem Kurs die eigenen Bedürfnisse besser kennen und mehr Facetten von sich entdeckt haben. Zudem konnten die Probandinnen einen Schritt hin zu einem dynamischeren Blick auf ihr Selbstkonzept machen, indem sie erkannten, dass Fähigkeiten erlernt und geübt werden können und dass sie selbst für eine geeignete Lernumgebung sorgen können (aktive Gestaltung des Kontextes).

8.6.3 Wirkung auf den Alltag und die Sexualität

Drei von vier Probandinnen, darunter Anna, Elinor und Eva, nannten die gestärkte Achtsamkeit als Veränderung seit dem Kurs – beim Sex aber auch im Alltag allgemein. Das vermehrte Lenken der Aufmerksamkeit auf den Moment hätte bei Elinor zu mehr Wohlfühl im Körper und einem positiveren Körperbild geführt: «Ja, ich kann mir wie besser sagen, tu diese Gedanken weg, konzentriere dich auf den Moment. Also ich merke schon, dass es immer wieder kommt, aber dann sage ich zu mir, nein, genieße nun diesen

Moment. Ich kann es wie aktiver steuern» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 48). Eva versucht seit dem Kurs beim Geschlechtsverkehr die Reize mehr auszukosten:

«Dann probiere ich wirklich so in dem Moment, okay, wo spüre ich etwas, was spüre ich, wie fühlt es sich an. Und ich probiere wie so, wenn ein Gedanken kommt, nein, jetzt gehe ich zu diesem Gefühl. Ja, wie so erforschen und so wegkommen von dem, was ich muss. Sondern ich schaue, wie spüre ich es dort, wie spüre ich es dort. Und dann kommt vielleicht ein Moment, wo ich merke, oh, jetzt bin ich wieder abgeschweift. Aber ich probiere wie achtsamer zu sein. Ich probiere zu spüren, was in diesem Moment gerade passiert. Oder eben auch so ein bisschen darauf zu achten, welche Zone jetzt mehr erregt ist, wo es mir mehr gefällt, was ich vielleicht auch weniger spüre, ja» (Anhang L4, Eva, Abschnitt 30).

Alle Probandinnen erzählten, dass sie sich seit dem Kurs besser kennenlernen. Anna führt Tagebuch über ihre Gefühle und ihr sexuelles Verlangen. Eva hinterfragt seit dem Kurs viel öfter ihre gesellschaftlichen Bilder zu Sexualität, die sie im Kopf hätte. Tina hat beim Geschlechtsverkehr Gefallen an einer neuen Facette (spielerische Seite) entdeckt, dank der Erinnerung an ein Lied aus dem Kurs: «Also ich habe ein, zwei Mal so einen Moment mit meinem Partner gehabt, wo es so spielerisch war und dann kam mir dieses Lied in den Sinn und dann dachte ich, ah, das gefällt mir ja auch» (Anhang L2, Tina, Abschnitt 4). Elinor nähert sich seit dem Kurs der Selbstbefriedigung mit Musik aus dem Kurs und Tanzen an: «Ja, ich habe jetzt mehr angefangen, mehr Musik zu hören Zuhause. Ich habe Spotify heruntergeladen nach dem Kurs. Dass ich auch mehr mit mir selbst tanze oder wenn ich koche und ein Glas Wein trinke» (Anhang L1, Elinor, Abschnitt 110). Auch Anna erzählte, dass sie seit dem Kurs Neugier auf Selbstbefriedigung spüren würde und es seither an Stellenwert gewonnen hätte.

Auffallend ist, dass der Kurs bei allen Probandinnen einen positiven Einfluss auf ihren Alltag und die Sexualität zeigte. So konnte insbesondere die Achtsamkeit auch im Alltag sowie beim Sex als gestärkt wahrgenommen werden, was bei den Probandinnen zu mehr Genuss und einem positiveren Blick auf sich selbst führt. Zudem regte der Kurs an, die Entdeckung von sich als sexuelle Person neugierig weiterzuführen – sei es auf kognitiver Ebene (Tagebuchführen, Hinterfragen von gesellschaftlichen Bildern) oder körperlicher (Entdecken von verschiedenen Facetten beim Geschlechtsverkehr, Entdecken von sich bei der Selbstbefriedigung). Weiter fällt auf, dass die Musik aus dem Kurs drei von vier Probandinnen in ihren Alltag begleitete – als Kontextelement beim Geschlechtsverkehr (Nennung von Eva), Begleitung zum Tanzen Zuhause (Nennung von Elinor) oder als Erinnerung an neu entdeckte Facetten (Nennung von Tina).

9 Diskussion der Erkenntnisse und Reflexion der Forschungsmethodik

9.1 Diskussion der Erkenntnisse

9.1.1 Welches sind die aktuellen Fähigkeiten und Grenzen der Probandinnen hinsichtlich ihres sexuellen Begehrens?

Wie auch bisherige Forschung zeigt (Goldhammer & McCabe, 2011), wird sexuelles Begehren auch von den Probandinnen dieser Forschungsarbeit in Zusammenhang mit sexueller Erregung erlebt. Die Probandinnen zeigten alle die Fähigkeit, sexuelle Erregung im Geschlecht wahrzunehmen. Dies zeugt von einem Bezug zum Geschlecht, was nach dem sexualwissenschaftlichen Modell Sexocorporel als für das Begehren förderlich gilt (Bischof, 2012; Verein Lilli, 2022c, 2022a). Die Gründe für Geschlechtsverkehr zeigen jedoch eine grosse Partnerorientierung, was wiederum das sexuelle Begehren von äusseren Einflüssen wie beispielsweise die Beziehungsqualität abhängig macht (Basson, 2000, 2001; Verein Lilli, 2022a). Das eigene Geschlecht und insbesondere die Vagina besser zu spüren und sich daran sexuell zu erregen, kann gemäss dem sexualwissenschaftlichen Modell Sexocorporel zu einem kontextunabhängigeren Begehren führen (Verein Lilli, 2022a).

Auch sind sich alle Probandinnen der sexuellen Stimuli bewusst, die bei ihnen sexuelles Verlangen auslösen können. Keine der Probandinnen spricht davon, das Verlangen spontan zu spüren, ohne sich sexueller Stimuli bewusst zu sein. Inwiefern dieses Wissen schon vor dem Kurs vorhanden war, bleibt offen. Die Probandinnen nannten auch Kontextelemente wie Entspannung und Achtsamkeit als förderlich, um sexuelles Begehren zu spüren.

Eine Probandin nannte zudem, dass sie sich sexuell und attraktiv wahrnehmen muss, um Reize als sexuell relevant und erregend wahrzunehmen. Dies ist für die vorliegende Forschungsarbeit ein zentraler Punkt. Mit den bisherigen Forschungsergebnissen konnte gezeigt werden, dass die Art und Weise, wie wir uns wahrnehmen, einen erheblichen Einfluss aufs Begehren haben kann. So konnte insbesondere auch nachgewiesen werden, dass das Gefühl, sexy zu sein, schon Erregung und somit Verlangen auslösen kann (Murray & Milhausen, 2012). Die Aussage der Probandin dieser Arbeit könnte darauf hinweisen, dass auch das Gefühl *sexuell* zu sein, einen Einfluss auf die Offenheit und Verarbeitung gegenüber sexuellen Reizen haben kann. Für weitere Forschung wäre es wichtig, zu untersuchen, wann und wie sich Frauen als *sexy* erleben und wie es sich vom *sexuell* sein abgrenzen lässt. Was die Probandinnen unter *sexuell* verstehen, wird in Kapitel 8.2.1.1 und 8.2.1.2 behandelt.

Der sexuelle Genuss zählt in der Kosten-Nutzen-Analyse des Gehirns stark auf das Nutzen-Konto ein (Meana, 2010). Gemäss Probandinnen sind auch hier wiederum Entspannung

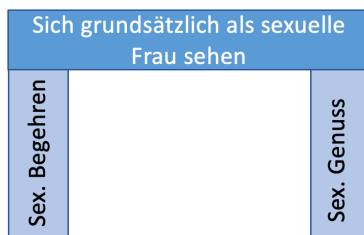
und Achtsamkeit zwei zentrale Elemente. Zudem wird der Genuss mit dem Auskosten von Reizen, Befriedigen von Bedürfnissen und Spass verbunden. Wissen über die eigenen sexuellen Bedürfnisse sowie sich für diese Bedürfnisse einzusetzen, sind Voraussetzungen dafür (Hucker et al., 2010). Dieses Wissen fehlt bei den Probandinnen jedoch grösstenteils und für die Erfüllung der Bedürfnisse, die sie kennen, setzen sie sich kaum ein. So erzählt nur Probandin Tina, dass sie aktuell selbstbewusst für ihre Bedürfnisse einsteht – alle anderen teilen höchstens mit, wenn sie etwas *nicht* oder *überhaupt nicht* wollen. Sie geben den Männern beim sexuellen Genuss den Vorrang, so wie es auch in heterosexuellen Skripten steht (Crawford & Popp, 2003; Zaikman & Marks, 2017). Das Wissen über die für sie sexuell relevanten Stimuli und Kontextelemente kann ein wichtiger Schritt zu mehr Gestaltung der Sexualität und somit zu mehr Aktivität und sexuellen Genuss sein. Der Wunsch nach mehr sexuellem Begehren wird von den Probandinnen als Grenze erlebt. Trotzdem räumen sie der Sexualität im Alltag einen niedrigen Stellenwert ein. Hier bleibt die Frage offen, ob der Leidensdruck entgegen Forschungsergebnissen nicht gross genug ist oder ob andere Mechanismen dafür verantwortlich sind.

9.1.2 Welches sind die aktuellen Fähigkeiten und Grenzen der Probandinnen hinsichtlich ihres sexuellen Selbst?

Eine zentrale Erkenntnis dieser Arbeit zeigt sich darin, dass sich alle Frauen früher nicht als sexuelle Wesen wahrnehmen konnten. Zu Befragungszeitpunkt konnte auch nur die Hälfte der Probandinnen bejahen, eine sexuelle Frau zu sein – auch mit dem Kurswissen, dass jedes Individuum über einen Erregungsreflex verfügt und sexuell lernen kann (Schütz & Kimmich, 2000; Verein Lilli, 2022c). Dies scheint unabhängig vom aktuellen Beziehungsstatus zu sein, jedoch mit der Menge an Verlangen sowie der Menge an sexuellem Genuss zu korrelieren. Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit zeigen folgendes Bild: (1) Wenn die Frau nach einer Zeit der sexuellen Lustlosigkeit sexuelles Begehren spüren kann und dies im Idealfall geniessen kann, führt dies dazu, dass sich die Frau als sexuelles Wesen sehen kann; (2) Wenn die Frau das Spüren von sexuellem Begehren kennt, braucht es zusätzlich sexuellen Genuss, damit sie sich als sexuelles Wesen verstehen kann.

Abbildung 2

Was Probandinnen brauchen, um sich grundsätzlich als sexuelle Frau sehen zu können



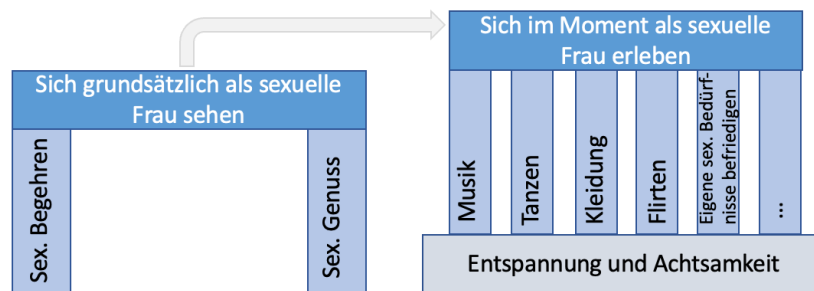
Anmerkung. Eigene Darstellung

Eine weitere wichtige Erkenntnis ist, dass die Probandinnen die Entwicklung sich als sexuelle Frau sehen zu können, an äusseren Umständen festmachen (Alter, Absetzen der Pille oder Trennung einer langjährigen Beziehung). Keine sieht sich und die sexuelle Lernfähigkeit als Grund dieser Entwicklung. Zudem zeigt sich in den Ergebnissen, dass die negativ bewertete sexuelle Lustlosigkeit als sehr statisch und unveränderbar erlebt werden kann. Ein *Fixed Mindset* kann das sexuelle Lernen und somit die Weiterentwicklung des sexuellen Selbst stark bremsen (Dweck, 2006).

Eine weitere wichtige Erkenntnis ist, dass alle Frauen – unabhängig davon, ob sie sich grundsätzlich vollumfänglich als sexuelle Frau sehen oder nicht – Momente beschreiben, in welchen sie sich sexuell fühlen. Interessant ist, dass es sich dabei insbesondere um Momente ausserhalb des Erlebens von sexuellen Aktivitäten handelt. So sind dies vor allem Momente, wo sich die Probandinnen in ihrem Körper wohlfühlen (z. B. beim Tanzen oder in schöner Kleidung). Hier wäre es spannend zu wissen, inwiefern diese Momente bereits von sexuellen Erregungsgefühlen und oder sexuellem Begehren begleitet sind. Das Gefühl, eine sexuelle Frau zu sein, wird in solchen Momenten zusätzlich gestärkt, wenn es im Umfeld eines möglichen Sexualpartners passiert (z. B. im Ausgang oder beim Flirten). Das Begehrtwerden scheint, wie von der Forschung bestätigt (Murray & Milhausen, 2012), ein wichtiger Faktor zu sein. Eine weitere zentrale Erkenntnis ist, dass sich die Probandinnen beim Geschlechtsverkehr nur als sexuelle Frauen erleben, wenn sie die sexuelle Aktivität geniessen können, weil sie im Hier und Jetzt sind, sowie die eigenen sexuellen Bedürfnisse kennen und befriedigen. So kann unterschieden werden, ob sich die Frau grundsätzlich als sexuelle Frau sieht oder ob sie sich im Moment als sexuelle Frau erlebt.

Abbildung 3

Sich grundsätzlich versus sich im Moment als sexuelle Frau sehen



Anmerkung. Eigene Darstellung

Die Probandinnen, die sich grundsätzlich als sexuelle Frauen sehen, beschreiben sich tendenziell positiver und erleben sich häufiger sexuell. Laut Ergebnissen scheint dies jedoch kein Muss zu sein. Auch die Probandinnen, die sich eher weniger oder nicht vollumfänglich als sexuelle Frauen sehen, beschreiben diverse Momente, wo sie sich als sexuell wahrnehmen. Das Erinnern an solche Erlebnisse sowie das aktive Gestalten solcher Momente könnten sich für die sexologische Begleitung von Frauen mit Wunsch nach mehr sexuellem Begehren als sinnvoll erweisen. Inwiefern sich Frauen, die sich überhaupt nicht als sexuelle Wesen sehen, im Moment sexuell erleben können, bleibt in dieser Forschungsarbeit unbeantwortet.

Weiter können alle Probandinnen Wissen und Kenntnisse über sich als sexuelle Person sowie über verschiedene Facetten vorweisen. Alle wünschen sich jedoch, noch mehr über sich zu wissen und insbesondere ihre eigenen sexuellen Bedürfnisse besser zu kennen. Sie wünschen sich, die eigenen sexuellen Bedürfnisse zu kennen, für diese einzustehen und den eigenen sexuellen Genuss zu priorisieren. Diese Wünsche sind bei allen Probandinnen sehr ausgeprägt und werden von allen als zentraler Aspekt einer sexuellen Frau gesehen. Diese starken Wünsche sowie das Idealbild einer sexuellen Frau könnten als Motor für die Weiterentwicklung des sexuellen Selbst genutzt werden (siehe dazu auch Boyatzis & Akrivou, 2006).

9.1.3 Welche Zusammenhänge gibt es zwischen dem sexuellen Begehren und dem sexuellen Selbst der Probandinnen?

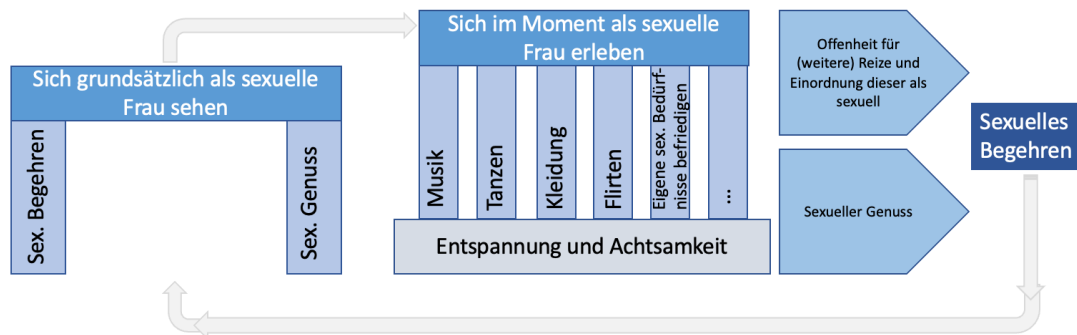
Die Forschungsergebnisse, die besagen, dass sich Frauen nur in sexuell lebendigen Partnerschaften als sexuelle Wesen erleben (Murray et al., 2012), können aus dieser Forschungsarbeit mit der Relevanz des eigenen sexuellen Begehrens und des sexuellen Genusses ergänzt werden (siehe vorangehendes Kapitel). Wie im vorangehenden Kapitel

gezeigt, können sich die Probandinnen nicht als sexuelle Frauen sehen, wenn sie über eine Zeitdauer kein sexuelles Begehren oder keinen sexuellen Genuss erleben. Dies ist insofern eine wichtige Erkenntnis, da das Bild von sich, *nicht* sexuell zu sein, auch einen starken Einfluss auf die Offenheit gegenüber sexuellen Reizen und somit wiederum einen negativen Einfluss auf das Begehren haben kann. Mit dem Bedürfnis der Stabilität des Selbstkonzepts (Rammsayer et al., 2000), wird die Person versuchen, ihr Bild von sich als *nicht* sexuelle Frau mit ihrem Verhalten und dem Abspeichern weiterer selbstrelevanter Informationen zu bestätigen (Rogers, 1956; Swann, 1983). Dies könnte dazu führen, dass sich die Frau beispielsweise weniger offen gegenüber sexuellen Reizen zeigt, diese weniger positiv bewertet oder sich im Initiieren und Gestalten des Geschlechtsverkehrs wenig aktiv zeigt. Wenn das sexuelle Selbstkonzept weniger entwickelt ist, wird die Person auch anfälliger für gesellschaftliche Wert- und Normvorstellungen, zeigt sich eher als Objekt der Begierde und nicht als gestaltendes Subjekt ihrer sexuellen Erfahrung – was sich auch wieder negativ auf das sexuelle Begehren auswirken kann (Hucker et al., 2010; Wakefield, 2015). Dass gesellschaftliche heterosexuelle Skripts das sexuelle Selbst der Probandinnen beeinflussen, geht deutlich hervor – auch wenn die Probandinnen sich dessen grösstenteils bewusst sind und diese auch hinterfragen.

Eine für das sexuelle Begehren bedeutsame Erkenntnis ist, dass sich Frauen, auch wenn sie sich nicht vollständig als sexuelle Wesen sehen, im Moment als sexuell erleben können (wie im vorangehenden Kapitel erläutert). Eine Probandin nannte explizit, dass dies für sie eine Voraussetzung ist, Reize als sexuell wahrzunehmen. Die Probandinnen bestätigen, dass sie sich sexuell fühlen müssen, um auch sexuell geniessen zu können. Die Offenheit gegenüber sexuellen Reizen, die potenziell positivere Bewertung von sexuellen Stimuli sowie den Zuschlag auf dem «Nutzen-Konto» durch den sexuellen Genuss (Kosten-Nutzen-Analyse), können einen positiven Einfluss auf das sexuelle Begehren haben (Basson, 2000; Meana, 2010). Sich sexuell zu fühlen, kann sich also positiv auf das Begehren auswirken. Wenn die Frau sexuelles Begehren erlebt, kann dies wiederum einen positiven Einfluss darauf haben, dass sich die Frau grundsätzlich als sexuelle Frau sieht. Dies wiederum erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Frau im Moment sexuell erleben kann.

Abbildung 4

Zusammenhang zwischen dem sexuellen Begehren und dem sexuellen Selbst



Anmerkung. Die Darstellung basiert auf Abbildung 3 und fokussiert auf Teilaspekte des sexuellen Selbst (sich grundsätzlich als sexuelle Frau sehen und sich im Moment als sexuelle Frau erleben) und stellt diese in Zusammenhang mit dem sexuellen Begehren. Eigene Darstellung.

Die Gestaltungselemente, um sich sexuell fühlen zu können, können auch als wichtige Kontextfaktoren fürs sexuelle Begehren betrachtet werden, die für das weibliche Begehren von grosser Bedeutung sind. Zudem können sie auch als erste sexuelle Stimuli verstanden werden, die die Person für weitere empfänglich macht (Both et al., 2017).

9.1.4 Wie kann das sexuelle Begehren und Selbst der Probandinnen gestärkt werden?

Die Ergebnisse zeigen, dass der im Rahmen dieser Arbeit durchgeführte Kurs bei den Probandinnen zu deutlichen Veränderungen des sexuellen Selbst und auch zum Erleben des Alltags sowie der Sexualität geführt hat.

Es zeigt sich, dass insbesondere der geschaffene wertungsfreie Erfahrungsraum mit körperbezogenen Übungen ermöglichte, dass sich die Probandinnen im Moment ressourcenorientiert erleben und entdecken konnten und die sexuellen Selbstkonzepte an Dynamik und Klarheit gewonnen haben. So konnte Probandin Eva durch das Erleben von sich und ihrem Körper während des Kurses merken, wie lustvoll sie sein kann. Dies hat dazu geführt, dass sie sich als sexuelle Frau sehen kann. Tina, die sich grundsätzlich eher weniger als sexuelle Frau sieht, erinnerte sich während einer körperbezogenen Imaginationsübung daran, wie sie Momente erlebte, in denen sie sich als sexuelle Frau sehen und geniessen konnte. Anna, die sich nicht vollumfänglich als sexuelle Frau sieht, konnte sich durch den Kurs die Erlaubnis geben, sexuell sein zu dürfen. Weiter konnten alle Probandinnen durch die verschiedenen Übungen, insbesondere durch das Element Musik,

neue sexuelle Facetten entdecken und sich über sexuelle Bedürfnisse klarer werden. Der Kurs konnte auch die Bewusstwerdung und die Reflexion von hemmenden gesellschaftlichen Norm- und Wertvorstellungen anregen. Da der gesamte Kurs mit allen Kurselementen körperorientiert konzipiert war, bleibt offen, welche Veränderungen mit wenig oder keinen Körperübungen erzielt worden wären. Die Literatur zeigt jedoch deutlich, dass körperorientierte Kurse genau das bewirken können: ein flexibleres Selbst, dass sich mehr am erlebten Moment als am bisherigen konzeptualisierten Selbst orientiert (Atkins & Styles, 2015).

Es kann nicht gesagt werden, welche Kurselemente zu welcher Veränderung geführt haben. Aus Sicht der Probandinnen wurde gerade die Kombination der verschiedenen Elemente – bestehend aus Wissensinputs, Imaginationsreisen, Musik-, Bewegungs- und Reflexionssequenzen – als wertvoll empfunden. Dennoch wurde deutlich, dass insbesondere das Element Musik, kombiniert mit der Bewegung, viel anstossen konnte (Facetten entdecken, eigene Grenzen und Fähigkeiten erkennen). Dies wurde auch in der bisherigen Literatur als Wirkung von Musik beschrieben (Kierr, 2011; Wakefield, 2015). Die Kursmusik begleitete die Probandinnen auch in den Alltag – beim Geschlechtsverkehr, beim Tanzen zuhause oder beim sich erinnern an die am Kurs entdeckten Facetten. Die Ergebnisse lassen erkennen, dass Musik als Stimulus wahrgenommen und auch als sexuell relevant eingestuft werden kann. Zusätzlich regt Musik an, sich (mehr) zu bewegen, was wiederum bewirken kann, dass sexuelle Stimuli als angenehm(er) empfunden werden können (Verein Lilli, 2022b). Die Musik kann somit als zentrales Element für die Stärkung des sexuellen Selbst und des sexuellen Begehrens verstanden werden.

Weiter konnte der Kurs mehr Achtsamkeit und Genuss im Alltag sowie beim Sex bewirken, was in der vorliegenden Forschungsarbeit aber auch in bisheriger Literatur als zentrale Faktoren für die Stärkung des sexuellen Selbst und des sexuellen Begehrens gelten (Atkins & Styles, 2015; Brotto, 2013). Weiter weckte der Kurs den Forschergeist der Probandinnen, was sich kognitiv (Tagebuchführen, Hinterfragen von gesellschaftlichen Bildern) aber auch körperlich zeigte (Entdecken von verschiedenen Facetten beim Geschlechtsverkehr, sich Entdecken bei der Selbstbefriedigung). Die Selbstbefriedigung wurde von den Probandinnen besonders hervorgehoben – als Erlebnisse, bei welchen sie ihre sexuellen Bedürfnisse erkunden, ausweiten und befriedigen können. Es wurde von den Probandinnen auch festgestellt, dass sie noch wenig Erfahrung damit haben, darin aber viel Potenzial sehen und sich mehr Verlangen danach wünschen.

Die Probandinnen zeigten zudem Tendenzen, dass sie erkannt haben, dass sexuelle Fähigkeiten erlernt und geübt werden können und dass sie ihren Kontext, also somit ihre Lernumgebung, aktiv gestalten können. Dennoch lassen die Ergebnisse vermuten, dass

die Probandinnen das Wissen bis zum Befragungszeitpunkt (noch) nicht in die Umsetzung bringen konnten. Dies zeigt sich darin, dass sich die Probandinnen noch kaum als Lernende und Gestaltende ihrer Sexualität erleben. Sei es, dass sie beispielsweise als Ursache von Veränderungen des sexuellen Selbst nicht die eigenen sexuellen Lernschritte, sondern lediglich äussere Umstände sehen oder dass die Gestaltung des sexuellen Kontextes sich als Ausnahme statt Norm zeigt. Weitere Lernschritte sind notwendig, bis die Probandinnen für ihre eigenen sexuellen Bedürfnisse eintreten können. Die Probandinnen verstehen dies als wichtigste Eigenschaft einer sexuellen Frau und des sexuellen Ideal-Selbst. Auch für das Begehren ist dies ein zentraler Faktor: Nur wer seine eigenen Bedürfnisse kennt und für diese eintreten kann, kann den Sex als positiv erleben und sich den Sex schaffen, der es wert ist, gewollt zu werden (Campbell, 1990; Hucker et al., 2010; Wakefield, 2015). Im Kapitel 9.2 sollen diesbezüglich deshalb Implikationen für weitere Forschung und Praxis aufgezeigt werden.

9.2 Implikationen für weitere Forschung und Praxis

Das sexuelle Begehren sowie das sexuelle Selbst sind vielschichtige Konstrukte, die beide nach weiterer definitorischer und theoretischer Ergründung verlangen. Die vorliegende Forschungsarbeit zeigt insbesondere, dass es Forschung darüber bedarf, was Frauen darunter verstehen, eine sexuelle Frau zu sein, sowie sich im Moment sexuell zu erleben und inwiefern Erregungsgefühle oder das Empfinden von sexuellem Begehren damit interagieren. Weiter wäre es notwendig, dass Forschungen aufzeigen, was Frauen unter den Begriffen *sexy* und *sexuell* verstehen und inwiefern sie voneinander abgegrenzt werden können. Für weitere Forschung wäre es zudem interessant herauszufinden, inwiefern Frauen ein Gegenüber beziehungsweise ein:e Sexualpartner:in brauchen, um sich sexuell fühlen zu können und ob eine Frau, die sich nicht als sexuelle Frau sieht, sich in Momenten dennoch sexuell erleben kann. Um das Verständnis des weiblichen sexuellen Verlangens sowie des sexuellen Selbst zu erweitern, besteht zudem ein klarer Bedarf an Studien über Frauen mit unterschiedlichen kulturellen, ethnischen und sozioökonomischen Hintergründen sowie über Frauen unterschiedlichen Alters, sexueller Orientierung und Beziehungsstatus. Wichtig ist, dass die zukünftigen Interventionen und Forschungen auch queere Personen stärker einbeziehen.

Für die Praxis wären weitere Instrumente wichtig, um das sexuelle Selbst und das sexuelle Begehren zu stärken, und deren Wirksamkeit zu erforschen. Weiter ist für die Praxis zu berücksichtigen, dass auch der:die Partner:in einer von sexueller Lustlosigkeit betroffenen Frau ein starkes *Fixed Mindset* aufweisen kann. In der Praxis braucht es somit auch Wege, wie starre Konzepte über den:die Partner:in aufgelöst werden können und die Offenheit für

die Veränderung des sexuellen Selbst der:s Partnerin:s gefördert werden kann. Für die Praxis könnte zudem das Verwenden des Ideal-Selbst als intrinsische Motivation für Veränderung des sexuellen Selbst und somit auch des Verhaltens, beispielsweise durch Motivational Interviewing oder ähnlicher Ansätze, lohnend sein (Hettema et al., 2005). Forscher:innen sind sich einig, dass sich Verhalten durch das Selbst erklären, aber auch verändern lässt (Dweck, 2006; Heller, 2017; Yeager & Dweck, 2012). So hat sich durch das Stanford-Prison-Experiment von Philip Zimbardo zudem gezeigt, dass Menschen durch die Identifikation mit einer bestimmten Rolle sehr schnell rollenspezifisches Verhalten zeigen können (Onishi & Hebert, 2016). So könnte es für die Praxis also interessant sein, bei Frauen mit Wunsch nach stärkerem Begehren, Erlebnisräume zu schaffen, in welchen die Frau in die Rolle(n) des eigenen Ideal-Selbst schlüpfen kann.

9.3 Limitationen

Bei der vorliegenden Arbeit sind mehrere Limitationen zu beachten. Da es sich um eine qualitative Forschung handelt, geben die Ergebnisse lediglich Einblick in die Lebenswelten von vier jungen Frauen, was keine Bestätigung oder Widerlegung von Thesen ermöglicht. Darüber hinaus haben alle Probandinnen weiße Hautfarbe, eine höhere Ausbildung (Höhere Fachschule, Fachhochschule oder Universität) absolviert und sind heterosexuelle cis-Frauen, was mit gesellschaftlichen Privilegien einhergeht. Weiter haben sie sich freiwillig zur Teilnahme an einem Kurs sowie an einer Studie über Sexualität bereit erklärt, was sie von anderen unterscheidet.

10 Fazit

Mit der vorliegenden Arbeit konnte aufgezeigt werden, dass ein körperorientierter Gruppenkurs auf Basis ausgewählter Behandlungsansätze und des sexualwissenschaftlichen Modells Sexocorporel ein ressourcenorientierter und Neugier weckender Ansatz sein kann, um das sexuelle Selbst und das sexuelle Begehren junger Frauen zu stärken. Dabei geht hervor, dass insbesondere der Einsatz von Musik und Bewegung als Stimuli und Kontextelemente einen wertvollen Beitrag leisten kann. Im Rahmen dieser Forschungsarbeit wurde zudem deutlich, wie wichtig es für junge Frauen mit Wunsch nach stärkerem sexuellem Begehren sein kann, sich als sexuelle Wesen zu sehen und zu erkunden, um die eigenen sexuellen Bedürfnisse selbstbestimmt anerkennen und erfüllen zu können.

Schlusswort

Sexualität ist ein wesentlicher Teil von uns – der unentdeckt, verschüttet, schlummernd oder voller Leben sein kann. Zu wissen, dass alles lern- und entwickelbar ist, kann uns Türen zu neuen Welten öffnen. Zu Welten, in denen *wir* entscheiden, wie lebendig unsere Sexualität ist und in welchen Farben und Formen wir sie leben und geniessen. Zu Welten, in denen wir unseren Körper wieder spüren lernen. Zu Welten, in denen wir Herausforderungen annehmen und als neues Lernfeld erkennen. Zu Welten, in denen wir uns und unserem Rundherum mit Neugier begegnen. Zu Welten, in denen wir zu uns finden und uns gleichzeitig immer wieder neu entdecken.

Ich wünsche allen Menschen – und mit dieser Arbeit insbesondere allen Frauen – den Mut, das Steuer selbst in die Hand zu nehmen und selbst zu entscheiden, ob, wann, in welchem Tempo und in welche Richtung das eigene Sexschiff fährt. Die Reise sieht bei uns allen anders aus. Aber wir haben alle die Möglichkeit, sie uns so zu machen, wie sie uns gefällt.

Ich bedanke mich von Herzen bei all den Menschen, denen ich auf meiner Reise begegnen durfte, die mir Wellen bescherten oder einen Hafen boten. Ich bedanke mich von Herzen bei all den Menschen, die mir mit Wind Auftrieb schenkten. Und ich bedanke mich von Herzen bei all den Menschen, die mit mir mitsegeln – bei Sonne und Regen, Ebbe und Flut. Danke.

Literaturverzeichnis

- Aavik, T., & Raidam, G. (2012). Personal Values and Sexual Desire. In O. Kontula (Ed.), *Pleasure and Health by education, counselling and treatment* (pp. 52–59). Nordic Association for Clinical Sexology.
- Ågmo, A. (1999). Sexual motivation: An inquiry into events determining the occurrence of sexual behavior. *Behavioural Brain Research*, 105(1), 129–150.
[https://doi.org/10.1016/S0166-4328\(99\)00088-1](https://doi.org/10.1016/S0166-4328(99)00088-1)
- Allik, J., & McCrae, R. R. (2002). A Five-Factor Theory Perspective. In R. R. McCrae & J. Allik (Eds.), *The Five-Factor Model of Personality Across Cultures* (pp. 303–322).
https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0763-5_15
- Alsaker, F. D., & Flammer, A. (2002). *Entwicklungspsychologie der Adoleszenz: Die Erschließung innerer und äußerer Welten im Jugendalter*. Hogrefe AG.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. American Psychiatric Association Publishing.
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Andersen, B. L., & Cyranowski, J. M. (1994). Women's sexual self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1079–1100. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1079>
- Atkins, P. W. B., & Styles, R. (2015). Mindfulness, identity and work: Mindfulness training creates a more flexible sense of self. In J. Reb & P. W. B. Atkins (Eds.), *Mindfulness in Organizations: Foundations, Research, and Applications* (pp. 133–162). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107587793.008>
- Bancroft, J., & Graham, C. A. (2011). The varied nature of women's sexuality: Unresolved issues and a theoretical approach. *Hormones and Behavior*, 59(5), 717–729.
<https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2011.01.005>
- Bancroft, J., & Janssen, E. (2000). The dual control model of male sexual response: A theoretical approach to centrally mediated erectile dysfunction. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 24(5), 571–579. [https://doi.org/10.1016/S0149-7634\(00\)00024-5](https://doi.org/10.1016/S0149-7634(00)00024-5)
- Barlow, D. H. (2020). Causes of sexual dysfunction: The role of anxiety and cognitive interference. In D. H. Barlow (Ed.), *The Neurotic Paradox: Progress in Understanding and Treating Anxiety and Related Disorders* (1st ed., pp. 71–87). Routledge.
- Basson, R. (2000). The female sexual response: A different model. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26(1), 51–65. <https://doi.org/10.1080/009262300278641>

- Basson, R. (2001). Female sexual response: The role of drugs in the management of sexual dysfunction. *Obstetrics and Gynecology*, 98(2), 350–353.
[https://doi.org/10.1016/S0029-7844\(01\)01452-1](https://doi.org/10.1016/S0029-7844(01)01452-1)
- Baumeister, R. F. (1999). *The self in social psychology*. Psychology Press.
- Beck, G., Bozman, A. W., & Qualtrough, T. (1991). The Experience of Sexual Desire: Psychological Correlates in a College Sample. *The Journal of Sex Research*, 28(3), 443–456. <https://doi.org/10.1080/00224499109551618>
- Bègue, L., Sarda, E., Gentile, D. A., Bry, C., & Roché, S. (2017). Video games exposure and sexism in a representative sample of adolescents. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 466. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00466>
- Bem, D. J. (1972). Self-Perception Theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 6, 1–62. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60024-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60024-6)
- Bischof, K. (2012). Sexocorporel in the promotion of sexual pleasure. In O. Kontula (Ed.), *Pleasure and Health* (pp. 59–68). Proceedings of the Nordic Association for Clinical Sexology.
- Both, S., Everaerd, W., & Laan, E. (2007). Desire emerges from excitement: A psychophysiological perspective on sexual motivation. In E. Janssen (Ed.), *The Psychophysiology of Sex* (pp. 372–339). Indiana University Press.
- Both, S., Laan, E., & Schultz, W. W. (2010). Disorders in sexual desire and sexual arousal in women: A 2010 state of the art. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*, 31(4), 307–218. <https://doi.org/10.3109/0167482X.2010.528628>
- Both, S., Laan, E., Spiering, M., Nilsson, T., Oomens, S., & Everaerd, W. (2008). Appetitive and aversive classical conditioning of female sexual response. *Journal of Sexual Medicine*, 5(6), 1386–1401. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2008.00815.x>
- Both, S., Schultz, W. W., & Laan, E. (2017). Treating Women's Sexual Desire and Arousal Problems. In Z. D. Peterson (Ed.), *The Wiley Handbook of Sex Therapy* (pp. 9–31). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118510384.ch2>
- Boyatzis, R., & Dhar, U. (2022). Dynamics of the ideal self. *Journal of Management Development*, 41(1). <https://doi.org/10.1108/JMD-09-2021-0247>
- Boyatzis, R. E., & Akrivou, K. (2006). The ideal self as the driver of intentional change. *Journal of Management Development*, 25(7), 1–9.
<https://doi.org/10.1108/02621710610678454>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brockmeier, J., & Carbaugh, D. A. (2001). *Narrative and identity: Studies in Autobiography, Self and Culture*. John Benjamins Publishing Company.

- Brotto, L. A. (2013). Mindful sex. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 22(2), 63–68. <https://doi.org/10.3138/cjhs.2013.2132>
- Brotto, L. A., Heiman, J. R., & Tolman, D. L. (2009). Narratives of desire in mid-age women with and without arousal difficulties. *Journal of Sex Research*, 46(5), 387–98. <https://doi.org/10.1080/00224490902792624>
- Brotto, L. A., & Smith, K. B. (2013). Sexual desire and pleasure. In D. L. Tolman, L. M. Diamond, J. A. Bauermeister, W. H. George, J. G. Pfaus, & L. M. Ward (Eds.), *APA handbook of sexuality and psychology, Vol. 1: Person-based approaches* (pp. 205–244). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14193-008>
- Burr, V. (2019). Social constructionism. In P. Liamputtong (Ed.), *Handbook of Research Methods in Health Social Sciences* (pp. 117–132). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-10-5251-4_57
- Buzwell, S., & Rosenthal, D. (1996). Constructing a Sexual Self: Adolescents' Sexual Self-Perceptions and Sexual Risk-Taking. *Journal of Research on Adolescence*, 6(4), 489–513.
- Campbell, J. D. (1990). Self-Esteem and Clarity of the Self-Concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538–549. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.3.538>
- Carvalho, J., & Nobre, P. (2010). Predictors of Women's Sexual Desire: The Role of Psychopathology, Cognitive-Emotional Determinants, Relationship Dimensions, and Medical Factors. *The Journal of Sexual Medicine*, 7(2), 928–937. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01568.x>
- Cooley, C. H. (1983). *Looking-Glass Self: Human nature and the social order*. Charles Scribner's Sons.
- Crawford, M., & Popp, D. (2003). Sexual double standards: A review and methodological critique of two decades of research. *Journal of Sex Research*, 40(1), 13–26. <https://doi.org/10.1080/00224490309552163>
- DeLamater, J. D., & Sill, M. (2005). Sexual desire in later life. *Journal of Sex Research*, 42(2), 138–49. <https://doi.org/10.1080/00224490509552267>
- Derogatis, L. R., Rosen, R., Leiblum, S., Burnett, A., & Heiman, J. (2002). The Female Sexual Distress Scale (FSDS): Initial validation of a standardized scale for assessment of sexually related personal distress in women. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 28(4), 317–30. <https://doi.org/10.1080/00926230290001448>
- Deutsch, A. R., Hoffman, L., & Wilcox, B. L. (2014). Sexual self-concept: Testing a hypothetical model for men and women. *Journal of Sex Research*, 51(8), 932–945. <https://doi.org/10.1080/00224499.2013.805315>

- Dewitte, M. (2016). Gender Differences in Implicit Processing of Sexual Stimuli. *European Journal of Personality*, 30(2), 678–87. <https://doi.org/10.1002/per.2031>
- Dunkel, C., & Kerpelman, J. (2006). *Possible selves: Theory, research and applications*. Nova Science Publishers.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset The New Psychology of Success: How We Can Learn to Full Our Potential*. Random House.
- Ecker, D. (2020). *Die "innere lustvolle Frau": Prozessorientierte Sexualtherapie für Frauen mit sexueller Unlust*. dgvt-Verlag.
- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited. Or a theory of a theory. *The American Psychologist*, 28(5), 404–416. <https://doi.org/10.1037/h0034679>
- Everaerd, W. (1989). Commentary on sex research: Sex as an emotion. *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 1(2), 3–15. https://doi.org/10.1300/J056v01n02_02
- Everaerd, W., & Laan, E. (1995). Desire for passion: Energetics of sexual response. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 21(4), 255–263. <https://doi.org/10.1080/00926239508414645>
- Fahs, B. (2011). *Performing Sex: The making and unmaking of women's erotic lives*. Albany. <https://doi.org/10.5860/choice.49-5983>
- Freud, S. (1949). *Three essays on the theory of sexuality*. Imago Publ. Co.
- Freudenfeld, E. (2018). Raum für die eigene Lust. Was Frauen brauchen, damit sie wollen können. In A. Eck (Ed.), *Der erotische Raum. Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie* (2nd ed., pp. 72–87). Carl-Auer-Systeme.
- Gagnon, J. H., & Simon, W. (1973). *Sexual Conduct: The Social Sources of Human Sexuality*. Aldine Press.
- Garcia, L. T., & Hoskins, R. (2002). Actual-ideal self discrepancy and sexual esteem and depression. *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 13(2), 49–61. https://doi.org/10.1300/J056v13n02_04
- Goldey, K. L., & van Anders, S. M. (2012). Sexual Arousal and Desire: Interrelations and Responses to Three Modalities of Sexual Stimuli. *Journal of Sexual Medicine*, 9(9), 2315–2329. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2012.02845.x>
- Goldhammer, D. L., & McCabe, M. P. (2011). A qualitative exploration of the meaning and experience of sexual desire among partnered women. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 20(1-2), 19–29.
- Graham, C. A., Sanders, S. A., Milhausen, R. R., & McBride, K. R. (2004). Turning on and turning off: A focus group study of the factors that affect women's sexual arousal.

- Archives of Sexual Behavior*, 33(6), 527–38.
<https://doi.org/10.1023/B:ASEB.0000044737.62561.f0>
- Hall, K. (2004). *Reclaiming Your Sexual Self: How You Can Bring Desire Back Into Your Life*. Wiley.
- Hayes, R., & Dennerstein, L. (2005). The impact of aging on sexual function and sexual dysfunction in women: A review of population-based studies. *Journal of Sexual Medicine*, 2(3), 317–30. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2005.20356.x>
- Helfferich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten: Manual für die Durchführung qualitativer Interviews*. VS Verlag.
- Heller, L. (2017). *Psychologie: Warum unsere Identität sich ständig wandelt*.
<https://www.deutschlandfunkkultur.de/psychologie-warum-unsere-identitaet-sich-staendig-wandelt-100.html>
- Hettema, J., Steele, J., & Miller, W. R. (2005). Motivational interviewing. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 91–111. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143833>
- Hoelter, J. W. (1983). The Effects of Role Evaluation and Commitment on Identity Salience. *Social Psychology Quarterly*, 46(2), 140–147.
<https://doi.org/10.2307/3033850>
- Hoffmann, H., Janssen, E., & Turner, S. L. (2004). Classical conditioning of sexual arousal in women and men: Effects of varying awareness and biological relevance of the conditioned stimulus. *Archives of Sexual Behavior*, 33(1), 43–53.
<https://doi.org/10.1023/B:ASEB.0000007461.59019.d3>
- Horne, S., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2006). The female sexual subjectivity inventory: Development and validation of a multidimensional inventory for late adolescents and emerging adults. *Psychology of Women Quarterly*, 30(2), 125–138.
<https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00276.x>
- Hucker, A., Mussap, A. J., & McCabe, M. M. (2010). Self-concept clarity and women's sexual well-being. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 19(3), 67–77.
- Hur, Y. M., McGue, M., & Iacono, W. G. (1998). The structure of self-concept in female preadolescent twins: A behavioral genetic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 1069–1077. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.1069>
- Impett, E. A., Strachman, A., Finkel, E. J., & Gable, S. L. (2008). Maintaining sexual desire in intimate relationships: The importance of approach goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(5), 808–823. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.5.808>
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. Henry Holt and Co.

- Janssen, E., Everaerd, W., Spiering, M., & Janssen, J. (2000). Automatic processes and the appraisal of sexual stimuli: Toward an information processing model of sexual arousal. *Journal of Sex Research*, 37(1), 8–23.
<https://doi.org/10.1080/00224490009552016>
- Kabat-Zinn, J. (2009). The Foundations of Mindfulness Practice: Attitudes and Commitment. In J. Kabat-Zinn (Ed.), *Full Catastrophe Living* (pp. 620–226). Bantam Books.
- Kandler, C., Riemann, R., Spinath, F. M., & Angleitner, A. (2010). Sources of Variance in Personality Facets: A Multiple-Rater Twin Study of Self-Peer, Peer-Peer, and Self-Self (Dis)Agreement. *Journal of Personality*, 78(5), 1565–1594.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00661.x>
- Kaplan, H. S. (1977). Hypoactive sexual desire. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 3(1), 3–9. <https://doi.org/10.1080/00926237708405343>
- Kierr, S. (2011). Is Dance/Movement Therapy Relevant to the Process of Achieving a Healthy Sexuality? *American Journal of Dance Therapy*, 33(1), 170–184.
<https://doi.org/10.1007/s10465-011-9103-9>
- Kihlstrom, J. F., & Cantor, N. (1984). Mental Representations of the Self. *Advances in Experimental Social Psychology*, 17, 78–92. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60117-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60117-3)
- Laan, E., Everaerd, W., & Both, S. (2005). Female sexual arousal disorder. In R. Balon, & R. T. Segraves (Eds.), *Handbook of Sexual Dysfunction* (pp. 123–154). CRC Press.
<https://doi.org/10.1201/b14175-10>
- Lawrence, D. (2006). *Enhancing self-esteem in the classroom*. SAGE Publications.
- Leary, M. R., & Tangney, J. P. (2012). The self as an organizing construct in the behavioral and social sciences. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity* (pp. 1–18). The Guilford Press.
- Levin, R. J. (2017). The Human Sexual Response Cycle. In W. W. IsHak (Ed.), *The Textbook of Clinical Sexual Medicine* (pp. 39–51). Springer Cham.
<https://doi.org/10.1007/978-3-319-52539-6>
- Levine, S. B. (1987). More on the nature of sexual desire. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 13(1), 35–44. <https://doi.org/10.1080/00926238708403877>
- Levine, S. B. (2002). Reexploring the concept of sexual desire. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 28(1), 39–51. <https://doi.org/10.1080/009262302317251007>
- Lief, H. (1977). What's new in sex research? Inhibited sexual desire. *Medical Aspects of Human Sexuality*, 7, 94–95.

- Lohaus, A., & Vierhaus, M. (2013). Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor. *Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters: Für Bachelor*. Springer.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible Selves. *American Psychologist*, 41(9), 954–969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
- Markus, H., & Zajonc, R. B. (1985). The cognitive perspective in social psychology. In G. Lindzey & E. Aronson (Eds.), *The handbook of social psychology* (3rd Ed., pp. 137–230). Random House.
- Masters, W. H., & Johnson, V. (1966). *Human sexual response*. Bantam Books.
- Mayring, P. (2010). Qualitative Inhaltsanalyse. In G. Mey, & K. Mruck (Eds.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (pp. 601–613). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-92052-8_42
- McConnell, A. R. (2011). The multiple self-aspects framework: Self-concept representation and its implications. *Personality and Social Psychology Review*, 15(1), 3–27. <https://doi.org/10.1177/1088868310371101>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1984). Personality is Transcontextual. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 10(2), 175–179. <https://doi.org/10.1177/0146167284102002>
- Mead, G. H. (1962). *Mind, self, and society: From the standpoint of a social behaviorist*. University of Chicago Press.
- Meana, M. (2010). Elucidating women's (hetero)sexual desire: Definitional challenges and content expansion. *Journal of Sex Research*, 47(2–3), 104–122. <https://doi.org/10.1080/00224490903402546>
- Morin, J. (1996). *The Erotic Mind. Unlocking the Inner Sources of Passion and Fulfillment*. Harper Collins Publishers.
- Moser, C. (2009). Autogynephilia in women. *Journal of Homosexuality*, 56(5), 539–547. <https://doi.org/10.1080/00918360903005212>
- Mosher, D. L., & Green, S. E. (1985). A causal model of sexual arousal to erotic fantasies. *The Journal of Sex Research*, 21(1), 1–23. <https://doi.org/10.1080/00224498509551241>
- Murray, S. H., Sutherland, O., & Milhausen, R. R. (2012). Young women's descriptions of sexual desire in long-term relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 27(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/14681994.2011.649251>
- Murray, S., & Milhausen, R. (2012). Factors impacting women's sexual desire: Examining long-term relationships in emerging adulthood. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 21(2), 347–368.

- Newcomb, T., & Heider, F. (1958). The Psychology of Interpersonal Relations. *American Sociological Review*, 23(6), 376–386. <https://doi.org/10.2307/2089062>
- Offit, A. K. (1977). *Das sexuelle Ich*. Klett-Cotta.
- Onishi, S. L., & Hebert, R. S. (2016). The Stanford Prison Experiment. *American Journal of Hospice and Palliative Medicine*, 33(1), 64–68. <https://doi.org/10.1177/1049909114552126>
- Peixoto, M. M., Amarelo-Pires, I., Pimentel Biscaia, M. S., & Machado, P. P. P. (2018). Sexual self-esteem, sexual functioning and sexual satisfaction in Portuguese heterosexual university students. *Psychology and Sexuality*, 9(4), 305–316. <https://doi.org/10.1080/19419899.2018.1491413>
- Pleasure Mechanics. (2017). *Peak Erotic Experiences*. <https://www.pleasuremechanics.com/peak-erotic-experiences/>
- Poelchau, H. W., Briken, P., Wazlawik, M., Bauer, U., Fegert, J. M., & Kavemann, B. (2015). Bonner Ethik-Erklärung: Empfehlungen für die Forschung zu sexueller Gewalt in pädagogischen Kontexten. Entwickelt im Rahmen der BMBF-Forschungslinie «sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche in pädagogischen Kontexten.» *Zeitschrift Fur Sexualforschung*, 28(2). <https://doi.org/10.1055/s-0035-1553220>
- Potki, R., Ziaei, T., Faramarzi, M., Moosazadeh, M., & Shahhosseini, Z. (2017). Bio-psycho-social factors affecting sexual self-concept: A systematic review. *Electronic Physician*, 9(9), 5172–5178. <https://doi.org/10.19082/5172>
- Prause, N., Janssen, E., & Hetrick, W. P. (2008). Attention and emotional responses to sexual stimuli and their relationship to sexual desire. *Archives of Sexual Behavior*, 37(6), 934–949. <https://doi.org/10.1007/s10508-007-9236-6>
- Rammsayer, T., Lubow, R. E., Gibbons, H., & Braunstein-Bercovitz, H. (2000). Latente Hemmung und Persönlichkeitsforschung. *Zeitschrift Für Differentielle Und Diagnostische Psychologie*, 21(4), 255–269. <https://doi.org/10.1024//0170-1789.21.4.255>
- Regan, P. C., & Atkins, L. (2006). Sex differences and similarities in frequency and intensity of sexual desire. *Social Behavior and Personality*, 34(1), 95–102. <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.1.95>
- Reissing, E. D., Laliberté, G. M., & Davis, H. J. (2005). Young women's sexual adjustment: The role of sexual self-schema, sexual self-efficacy, sexual aversion and body attitudes. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 14(3–4), 77–85.

- Reuschenbach, B. (2009). Pflege. In A. Przyborski, & M. Wohrab-Sahr (Eds.), *Qualitative Sozialforschung: Ein Arbeitsbuch* (pp. 316–317). Oldenbourg Wissenschaftsverlag.
<https://doi.org/10.1024/1012-5302.22.4.316>
- Rogers, C. R. (1956). Becoming a person: Some hypotheses regarding the facilitation of personal growth. Oberlin College.
- Rosen, R. C., Shifren, J. L., Monz, B. U., Odom, D. M., Russo, P. A., & Johannes, C. B. (2009). Correlates of sexually related personal distress in women with low sexual desire. *Journal of Sexual Medicine*, 6(6), 1549–1560. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01252.x>
- Rostosky, S. S., Dekhtyar, O., Cupp, P. K., & Anderman, E. M. (2008). Sexual self-concept and sexual self-efficacy in adolescents: A possible clue to promoting sexual health? *Journal of Sex Research*, 45(3), 277–286.
<https://doi.org/10.1080/00224490802204480>
- Sanders, S. A., Graham, C. A., & Milhausen, R. R. (2008). Predicting sexual problems in women: The relevance of sexual excitation and sexual inhibition. *Archives of Sexual Behavior*, 37(2), 241–251. <https://doi.org/10.1007/s10508-007-9235-7>
- Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R., Benet-Martínez, V. (2007). The geographic distribution of Big Five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 173–212.
<https://doi.org/10.1177/0022022106297299>
- Scholl, A. (2021). *Die Befragung* (4th ed.). Uni-Taschenbücher.
- Schreiner-Engel, P., Schiavi, R. C., White, D., & Ghizzani, A. (1989). Low sexual desire in women: The role of reproductive hormones. *Hormones and Behavior*, 23(2), 221–234. [https://doi.org/10.1016/0018-506X\(89\)90063-9](https://doi.org/10.1016/0018-506X(89)90063-9)
- Schultz-Zehden, B. (2005). *Lust, Leid, Lebensqualität von Frauen heute: Ergebnisse der deutschen Kohortenstudie zur Frauengesundheit*. Springer.
<https://doi.org/10.1007/b138208>
- Schütz, E. E. (2019). *Grundlagen der interdisziplinären Sexualwissenschaft, Teil I, Block 1. Unterrichtsskript*. ISP Uster, Masterstudiengang Sexologie.
- Schütz, E. E., & Kimmich, T. (2000). *Sexualität und Liebe: Praxis der Sexualpädagogik. Band II*. Wolfau-Druck Rudolf Mühlemann.
- Seabrook, R. C., Ward, L. M., Reed, L., Manago, A., Giaccardi, S., & Lippman, J. R. (2016). Our Scripted Sexuality: The Development and Validation of a Measure of the Heterosexual Script and Its Relation to Television Consumption. *Emerging Adulthood*, 4(5), 338–355. <https://doi.org/10.1177/2167696815623686>

- Sedlmeier, P., & Renkewitz, F. (2013). *Forschungsmethoden und Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler* (3rd ed.). Pearson.
- Setterlund, M. B., & Niedenthal, P. M. (1993). "Who Am I? Why Am I Here?": Self-Esteem, Self-Clarity, and Prototype Matching. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 769–780. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.4.769>
- Shifren, J. L., Monz, B. U., Russo, P. A., Segreti, A., & Johannes, C. B. (2008). Sexual problems and distress in united states women: Prevalence and correlates. *Obstetrics and Gynecology*, 112(5), 970–978. <https://doi.org/10.1097/AOG.0b013e3181898cdb>
- Shively, M. G., & de Cecco, J. P. (1978). Components of Sexual Identity. *Journal of Homosexuality*, 3(1), 41–48. https://doi.org/10.1300/J082v03n01_04
- Sims, K. E., & Meana, M. (2010). Why did passion wane? A qualitative study of married women's attributions for declines in sexual desire. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 36(4), 360–380. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2010.498727>
- Singer, B., & Toates, F. M. (1987). Sexual Motivation. *The Journal of Sex Research*, 23(4), 481–501. <https://doi.org/10.1080/00224498709551386>
- Snell, W. E. (2013). Multidimensional sexual self-concept questionnaire. In R. R. Milhausen, J. K. Sakaluk, T. D. Fisher, C. M. Davis & W. L. Yarber (Eds.), *Handbook of Sexuality-Related Measures* (pp. 537–540). Taylor and Francis.
- Sparmann, J. (2018). Lustvoll körperwärts: Körperorientierte Methoden für die Sexuelle Bildung von Frauen. In U. Busch, H. Stumpe, H.-J. Voss & K. Weller (Eds.), *Band 12, Angewandte Sexualwissenschaft*. Psychosozial-Verlag.
- Stephenson, K. R., & Meston, C. M. (2012). The young and the restless? Age as a moderator of the association between sexual desire and sexual distress in women. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 38(5), 445–457. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.613096>
- Stryker, S. (1987). The Vitalization of Symbolic Interactionism. *Social Psychology Quarterly*, 50(1), 83–94. <https://doi.org/10.2307/2786893>
- Stryker, S., & Serpe, R. T. (1982). Commitment, Identity Salience, and Role Behavior: Theory and Research Example. In W. Ickes & E.S. Knowles (Eds.), *Personality, roles, and social behavior* (pp. 199–218). Springer.
- Swann, W. B. (1983). Self-verification: Bringing social reality into harmony with the self. In J. Suls, & A. G. Greenwald (Eds.), *Social Psychological Perspectives on the Self* (2nd ed., pp. 33–66). Lawrence Erlbaum Associates.
- Thomsen, T., Lessing, N., Greve, W., & Dresbach, S. (2018). Selbstkonzept und Selbstwert. In A. Lohaus (Ed.), *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (pp. 91–111). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-55792-1_5

- Toates, F. (2009). An integrative theoretical framework for understanding sexual motivation, arousal, and behavior. In *Journal of Sex Research*, 46(2–3), 168–193. <https://doi.org/10.1080/00224490902747768>
- Tolman, D. L. (2005). Supporting subjectivity: Girls' power initiative as gender practice. *Feminism and Psychology*, 15(1), 50–53. <https://doi.org/10.1177/0959353505049707>
- Tolman, D. L., & McClelland, S. I. (2011). Normative sexuality development in adolescence: A decade in review, 2000–2009. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 242–255. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00726.x>
- Trapnell, P. D., Meston, C. M., & Gorzalka, B. B. (1997). Spectatoring and the relationship between body image and sexual experience: Self-focus or self-valence? *Journal of Sex Research*, 34(3), 267–278. <https://doi.org/10.1080/00224499709551893>
- Valocchi, S. (2008). The Sexual Self: The Construction of Sexual Scripts. *Contemporary Sociology: A Journal of Reviews*, 37(3), 282. <https://doi.org/10.1177/009430610803700321>
- Vasey, P. L., & Terry, L. (2009). Sexual Fluidity: Understanding Women's Love and Desire. *Archives of Sexual Behavior*, 38(6), 352. <https://doi.org/10.1007/s10508-009-9568-5>
- Verein Lilli. (2022a). *Warum haben Frauen Lust auf Geschlechtsverkehr?* https://www.lilli.ch/geschlechtsverkehr_frau_lust_sexuelles_begehren_warum
- Verein Lilli. (2022b). *Warum ist es gut, wenn Frauen sich beim Sex bewegen?* https://www.lilli.ch/bewegung_genuss_sexuelle_erregung_frau
- Verein Lilli. (2022c). *Wie funktioniert sexuelles Lernen?* https://www.lilli.ch/sexuelles_lernen
- Verhulst, J., & Heiman, J. R. (1979). An interactional approach to sexual dysfunctions. *American Journal of Family Therapy*, 7(4), 19–36. <https://doi.org/10.1080/01926187908250334>
- Vickberg, S. M. J., & Deaux, K. (2005). Measuring the dimensions of women's sexuality: The women's sexual self-concept scale. *Sex Roles*, 53(5–6), 361–369. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-6759-y>
- von Krafft-Ebing, R. (1965). *Psychopathia sexualis: a medico-forensic study*. Putnam.
- Wakefield, C. (2015). *In search of aphrodite: Women, archetypes and sex therapy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315744681>
- Whipple, B., & Brash-McGreer, K. (1997). Management of female sexual dysfunction. In M. L. Sipski & C. J. Alexander (Eds.), *Sexual function in people with disability and chronic illness. A health professional's guide* (130th ed., pp. 509–534). Aspen Publishers.

- Winter, L. (1988). The role of sexual self-concept in the use of contraceptives. *Family Planning Perspectives*, 20(3), 123–127. <https://doi.org/10.2307/2135700>
- Wood, J. M., Koch, P. B., & Mansfield, P. K. (2006). Women's sexual desire: A feminist critique. *Journal of Sex Research*, 43(3), 236–244. <https://doi.org/10.1080/00224490609552322>
- Wood, J. M., Mansfield, P. K., & Koch, P. B. (2007). Negotiating sexual agency: Postmenopausal women's meaning and experience of sexual desire. *Qualitative Health Research*, 17(2), 189–200. <https://doi.org/10.1177/1049732306297415>
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>
- Zaikman, Y., & Marks, M. J. (2017). Promoting Theory-Based Perspectives in Sexual Double Standard Research. *Sex Roles*, 76(7–8), 407–420. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0677-z>
- Zeanah, P. D., & Schwarz, J. C. (1996). Reliability and validity of the sexual self-esteem inventory for women. *Assessment*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.1177/107319119600300101>

Anhang

Anhang A:

Skalen sexuelles Selbst

Andersen und Cyranowski (1994) erarbeiteten eine Skala, um mit der Abfrage verschiedener Adjektive das sexuelle Selbst zu erfassen (SSS). Dabei ist den befragten Personen nicht klar, dass sich die Adjektive auf das sexuelle Selbst beziehen. Dies wurde kritisiert, weshalb darauf die Women's Sexual Self-Concept-Scale (WSSCS) entstand, ein 39 Punkte umfassender Fragebogen zur Erfassung des sexuellen Selbstkonzepts von Frauen. Die Frauen bewerten dabei, inwieweit unterschiedliche Kognitionen, Gefühle, Adjektive und Verhaltensweisen ihre Sexualität beschreiben (Vickberg & Deaux, 2005). Basierend auf der Literatur zum sexuellen Selbstverständnis von Tolman und McClelland (2011), erstellten Buzwell und Rosenthal (1996) ein Modell um die Art und Weise zu erfassen, wie sich eine Person als sexuelles Wesen wahrnimmt. Dabei ergaben sich fünf Stile: sexuell naiv, sexuell unsicher, sexuell kompetent, sexuell abenteuerlustig, sexuell getrieben. Arielle (2014) erweiterte dieses Modell mit dem Fünf-Faktoren-Modell des sexuellen Selbstkonzepts, in dem mit fünf Aspekten (sexuelle Attraktivität, sexuelles Verhalten, Erregung, Erkundung, Angst/Mangel an Angst und sexuelle Selbstwirksamkeit) die Gedanken, Gefühle und Vorstellungen einer Person über sich als sexuelle Person erfasst werden können. Snell (2013) hat sich der Multidimensionalität der Sexualität gewidmet. Er hat 20 verschiedene Dimensionen des sexuellen Selbstkonzepts, also der Selbstbeschreibung des Ichs als sexuelle Person, beschrieben, die mit seinem Forschungsinstrument, dem Multidimensional Sexual Self-Concept Questionnaire, gemessen werden. Zu diesen Dimensionen gehören: sexuelle Angst, sexuelle Selbstwirksamkeit (Gefühl der Handlungsfähigkeit), sexuelles Bewusstsein (sexuelles Selbstbewusstsein), die Motivation, riskanten Sex zu vermeiden, die Ansicht, dass Sex zufällig geschieht, sexuelle Besorgnis, sexuelle Selbstbehauptung, sexueller Optimismus oder Depression, sich selbst die Schuld für sexuelle Probleme geben, sexuelle Überwachung, Vertrauen in die Bewältigung sexueller Probleme, sexuelle Zufriedenheit, externer oder interner Ort der sexuellen Kontrolle (ob das eigene Sexualleben von anderen oder von einem selbst bestimmt wird), sexuelle Angst und Prävention sexueller Probleme (die Überzeugung, dass man die Entwicklung sexueller Probleme verhindern kann) sexuelles Selbstwertgefühl, sexuelle Motivation, sexuelle Selbstschemata (organisierende kognitive Rahmen) sowie sexuelles Begehren.

Anhang B: Kursflyer

Abbildung 5

Flyer für den im Rahmen dieser Arbeit durchgeführten Kurs



Anmerkung. Eigene Gestaltung

Anhang C: Vorab-Fragebogen

Abbildung 6

Vorab-Fragebogen als online-Formular

Kurs SEXUALITÄT, 19./20. März - Kurzumfrage

Der Kurs findet im Rahmen meiner Masterarbeit statt. Da die Beantwortung meiner Forschungsfrage nach einer bestimmten Teilnehmerinnengruppe verlangt, bitte ich dich, nachfolgende Fragen zu beantworten. Nach Erhalt deiner Antworten teile ich dir mit, ob du dir die Teilnahme am Kurs fix in den Kalender eintragen kannst.

Die Daten werden vertraulich behandelt.

*** Erforderlich**

1. E-Mail-Adresse *
Damit ich dich nach Erhalt der Daten kontaktieren kann.

2. Anrede *
Markieren Sie nur ein Oval.

☐ Frau
☐ Mann
☐ Neutrale Anrede
☐ Keine Angabe

3. Alter *

4. Ich bin momentan... *
Markieren Sie nur ein Oval.

☐ Single
☐ in einer Beziehung
☐ keine Angabe

5. Inwiefern stimmst du nachfolgenden Aussagen zu/nicht zu? (1 = "Stimme überhaupt nicht zu" bis 5 = "Stimme voll und ganz zu") *

1 = Stimme überhaupt nicht zu, 2 = Stimme nicht zu, 3 = Stimme weder zu noch lehne ich ab, 4 = Stimme zu, 5 = Stimme voll und ganz zu //Wichtiger Hinweis: Die Wünsche beziehen sich auf deine aktuelle Lebenssituation. Es handelt sich hier nicht (!) um eine Abfrage der Wünsche für den Kurs vom 19./20. März.

Markieren Sie nur ein Oval pro Zeile.

	1	2	3	4	5
Ich wünsche mir, besser über Sex sprechen zu können.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich wünsche mir mehr Lust auf Sex.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich wünsche mir, mehr über moderne Beziehungsmodelle zu wissen.	☐	☐	☐	☐	☐

6. Ich stehe Mitte-Ende April 2022 (voraussichtlich KW 15/16) für ein einstündiges Gespräch mit Lea Eugster zur Verfügung. *

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ Ja
☐ Nein
☐ Gerne, aber zu einem anderen Zeitpunkt.

7. Ich kann an beiden Kurstagen teilnehmen (19./20. März, 14-18 Uhr/9-13 Uhr, in Zimlisberg BE). *

Markieren Sie nur ein Oval.

☐ Ja
☐ Nein
☐ noch nicht sicher

Anmerkung. Dieser online-Fragebogen wurde an alle Kursinteressierten verschickt.

Anhang D:

Achtsamkeitsgrundsätze am Kurs

Nach den Grundlagen der Achtsamkeitspraxis nach Kabat-Zinn (2009) wurden zu Beginn des ersten Kurshalbtages folgende Punkte auf ein Flipchart geschrieben, mündlich erläutert und während des ganzen Kurses sichtbar platziert:

Wie wir heute und morgen unterwegs sind...

- *Nicht wertend*
- *Geduldig mit sich selber*
- *Mit «Anfängergeist»*
- *Mit Grundvertrauen in sich selbst*
- *Nicht strebend*
- *Mit Akzeptanz*
- *Loslassend*

Anhang E: Kursprogramm

Tabelle 1

Kursprogramm erster Halbtage

Samstag, 19. März 2022, 14-18 Uhr				
Zeit	Kurs- element	Beschrieb	Idee dahinter	Musik / Material
35'	Einstieg WI	- Vorstellungsrunde - Ziele des Kurses - Einleitende Worte sexuelles Lernen und Körperorientierung - Prinzipien der Achtsamkeit - Begrifflichkeiten - Schüttelübung: Ganzer Körper zu Musik durchschütteln	Gemeinsame Basis und wohlwollende Atmosphäre schaffen Körperdurchblutung, vom Kopf in den Körper kommen	Flipchart <i>Musik:</i> <i>Didji Dance von</i> <i>Ganga Giri</i>
65'	IR RS MBS	- «Die Begegnung mit der inneren lustvollen Frau» nach Diana Ecker (inkl. Malen) - Reflexion - Tanz mit «sexuellem Zentrum»	Sexuelle Selbstkonzepte erkennen und diese, wenn gewünscht, mit selbstbestimmten Selbstkonzepte ersetzen	Yogamatte <i>Musik: Imbre</i> <i>(Piano) von</i> <i>Jordan Critz</i> Flipcharts, Malstifte Ausgehändigte Reflexionsfragen <i>Musik: Sitting on</i> <i>Wings von DJ</i> <i>Taz Rashid</i>
30' Pause				
60'	IR RS	- «Begegnung mit der inneren Frau» nach Elsbeth Freudenfeld	Sexuellen Subjekthaftigkeit fördern	Yogamatte <i>Musik: Shamanic</i> <i>Drums: Deep</i> <i>Trance Humming</i> <i>Meditation von</i> <i>Meditative Mind</i>
20'				

		- Auswahl eines Liedes, das sie mit sich als sexuelle Frau in Verbindung bringen können		Spotify-Playlist als Inspiration, Kopfhörer
20'	WI RS	- Kurze Fragerunde in der Gruppe: «Welches Tier wärst du als sexuelle Person?» - «Sexual Essence Wheels» und Selbstreflexion dazu	Verschiedene Seiten von sich als sexuelle Frau erkennen, Neugier wecken	Kopien «Sexual Essence Wheels», Stifte <i>Musik: Faith's Hymn von Beautiful Chorus</i>
10'	Ab-schluss	- Offene Fragen klären, Infos für Folgetag		
WI: Wissensinputs IR: Imaginationreise RS: Reflexionssequenz MBS: Musik- und Bewegungssequenz				

Tabelle 2

Kursprogramm zweiter Halbttag

Sonntag, 20. März 2022, 9-13 Uhr				
Zeit	Kurs- element	Beschrieb	Idee dahinter	Musik / Material
10'	Einstieg	- Ankommen		
20'	MBS RS	- Einfühlen und Tanzen von zwei Liedern der Kursteilnehmerinnen inkl. Erkundungsfragen (Sinnlichkeit, Berührung, Beckenbewegung) - Nachspüren - Reflexion im Anschluss	Facetten des sexuellen Selbst erkennen, Neugier wecken für noch weniger bekannte/unbek. Facetten, Körperwahrnehmung stärken	<i>Musik: Technicolour Beat von Oh Wonder</i> <i>Into the Wild von Shylah Ray Sunshine</i>
50'	WI IR RS	- Wissen zu Vulva, Vagina, Klitoris (Anatomie und sexuelles Lernen)	Wissen über sich als sexuelle Frau stärken (Klarheit des sexuellen Selbst)	Modell mit Vulva, Vagina, Klitoris

		- Imaginationsreise «Das Meer in mir» nach Julia Sparmann nach Sexocorporel - Reflexion	Wahrnehmung Vagina steigern, Verbindung Erregung und Lustgefühle sowie Vorstellung einer aktiven Steuerung der Penetration und Erregung fördern	<i>Musik: Sea Waves Sounds</i>
25'	MBS RS	- Einfühlen und Tanzen von drei Liedern der Kursteilnehmerinnen inkl. Erkundungsfragen (Verführung, enthemmt sein) - Nachspüren - Reflexion im Anschluss	Facetten des sexuellen Selbst erkennen, Neugier wecken für noch weniger bekannte/unbek. Facetten, Körperwahrnehmung stärken	<i>Musik: Do it for Me von Rosenfeld</i> <i>Wata Bam Bam von Afro Nation, Ice Prince Slim Kofi</i> <i>Dance Monkey von Tones And I</i>
30' Pause				
30'	WI	- Wissen zu Erregungs- und Lustkurve, Stimuli und Kontext	Wissen über sich als sexuelle Frau stärken (Klarheit des sexuellen Selbst) mit Wissen zur Unterscheidung von sexueller Erregung und Geniessen dieser stärken, Wissen über sexuelle Bedürfnisse stärken, Kontextbewusstsein schaffen	
35'	IR	- «Peak Erotic Experiences» nach Jack Morin (sitzend) - Reflexion (optional anhand Erregungs- und Lustkurve)	Erkunden von sexuellen Bedürfnissen und Wünschen	<i>Musik: Vacuum nach Michael FK</i>
25'	MBS	- Einfühlen und Tanzen von drei Liedern der Kursteilnehmerinnen inkl. zwei Erkundungsfragen (erogene Zonen, Stimme) - Nachspüren - Reflexion im Anschluss	Facetten des sexuellen Selbst erkennen, Neugier wecken für noch weniger bekannte/unbek. Facetten,	<i>Musik: Back Of My Mind von Two Feet</i> <i>Spirit Bird von Xavier Rudd</i>

			Körperwahrnehmung stärken	<i>Numb von Elderbrock</i>
15'	Ab-schluss	- Abschluss-Zeremonie mit Brief an sich als sexuelle Frau	Formulieren eines Wunsches an sich als sexuelle Frau (sexuelles Ideal-Selbst)	<i>Musik: Hey Queen von Beautiful Chorus</i>
WI: Wissensinputs IR: Imaginationsreise RS: Reflexionssequenz (Einzelarbeit) MBS: Musik- und Bewegungssequenz				

Anhang F: Imaginationsreisen

Anhang F1:

«Die Begegnung mit der inneren lustvollen Frau» nach Diana Ecker

Frei ins Schweizerdeutsch übersetzt, Anleitungen nach Diana Ecker (2020, S. 177-178).

Machs der bequem. Mach d Auge zue. Schnuuf es paar Mal ganz tüüf i ond us... Stell der vor, wie bi jedem Usatme öpis chasch abgä, was grad ned bruchsch.. bi jedem Usatme, losch unnötigi Aspannig mitem Atem useflüsst. Und bi jedem iatme konzentrierschdi uf das wo gad i dim Körper gspörsch.. Wie liid mis Füdli ufem Bode.. Esch velecht eis Bei tüüfer wis anderi?.. Wie send mini Schultere? Wie min Chiefer?.. Es esch alles okay so, wies esch.. du mosch nüd dra verändere.. ossert du gspörsch s Bedürfnis, öpis z verändere, damets der wohler esch...

Nemm der ez es paar Augenblicke Zyyt, dröber nochezdänke, wenn ond onder welne Umständ, ob elläi oder metere andere Person, du i dim Läbe en erotischi, lustvolli Erfahrig gmacht hesch. Das cha i dire Chindheit gsi si, i dire Jugend oder im Erwachsenealter.. Velecht tauchid au mehreri Erläbnis uf.. velecht längeri Sequänze, vlt au nor bruchtailhaft.

Velecht tauchid au Erennerige oder Erläbnis uf, wo negativ gsi send.. Erlaubder, die negative Erinnerung verbizie zla.. Jetzt esch d Zyt cho, sich uf die positive Bilder und Szene z konzentriere. Erlaubder, de agnähme Erinnerung de Vortritt zgä...

Wenn du es positivs Erläbnis met dire Lust gfunde hesch, denn geb der es bez Zyt und innere Ruum, dene ufkommende Gedanke und Gefühl nachezspüre.

Vergiss ned, emmer mol weder tüüf i und uszschnuufe ond so guet met der säuber verbunde z si.

Stellder ez d Frog, öbs i dim Körper en Ort gid, wo met dine sexuelle Empfindige und Gedanke verbunde esch. Natürli chönd das au mehreri Orte si. Versuech mindestens ei serige Ort z finde.. Wenn d magsch, chasch det au en Hand druflege.. Das helft velecht, de Ort, dä Teil vo dim Körper no besser z gspöre.

Machder ez es Bild vo dem Ort: Kennsch dä Ort oder escher neu? Esch er inne oder osse am Körper? Chasch der ne vorem ennere Aug vorstelle? Wie gsehd er us? Chaschne öber Körperempfindige gspüre? Chasch die Körperempfindig velecht meteme Adjektiv beschribe? Velecht met mehrere Adjektiv?

Schick es bezeli Atem als Zeiche vode Wärschätzig zu dem Ort.

Jetzt möchte ech dech bitte, dem Ort i ihrem Körper, dem Ort vode Lust, en Farb zgä.. vellecht au mehreri. Velecht möchtisch ehm au en bestemmti Gestalt oder es Symbol gä?

Stell der ez vor, dä Ort i dim Körper, dä Ort vode Lust, hätti en Stimm ond wörd met der rede: Was wörd die Stimm säge? Gids au en Nachricht, wo die der die Stimm wett zuecho la? Vellecht möchtisch ere au antworte?

Jetzt chömemer langsam as Ändi vo dere Reis.. Bevor du d Auge öffnisch, schlani der vor, dire Luscht uf Widerluege z säge. Velecht möchtisch si ja wedermol bsueche..

Ez chömemer langsam weder zrogg i Ruum. Du gspörsch de Bode onder dine Füess, onder dim Füdli, onder dim Chopf.. velecht gspörsch s Bedürfnis, dich z räkle, z strecke.. denn chasch d Auge ufmache, wenn das noni gmacht hesch.. und bez im Ruum omeluege. Ond denn langsam ond i dim Tempo weder ufsitze..

- **Instruktionen zum Malen:**
 - *Suche einen Platz im Raum, an dem du für ca. 10-15 Minuten wirken kannst.*
 - *Wenn du dir unsicher bist, wie du beginnen sollst, suche erstmal die Farben, die dich anlachen.*
 - *Lass dich beim Malen mehr von den Händen führen als vom Kopf*
 - *Nimm dir beim Malen auch mal Zeit und nimm wahr, wie es dir geht.*
 - *Du kannst nichts falsch machen*
 - *Es geht nicht darum, etwas „schönes“ zu machen!*
 - *Gib dem Bild am Schluss einen Titel*

Anhang F2:

«Die Begegnung mit der inneren Frau» nach Elsbeth Freudenfeld

Frei ins Schweizerdeutsch übersetzt, Anleitungen nach Elsbeth Freudenfeld (2018, S. 82-83).

Machs der bequem. Schnuuf es paar Mal ganz tüüf i ond us... Stell der vor, wie bi jedem Usatme öpis chasch abgä, was grad ned bruchsch.. Und bi jedem iiatme konzentrierschdi uf das wo gad i dim Körper gspörsch.. Wie liid mis Füdli ufem Bode.. Esch velecht eis Bei tüüfer wis anderi?.. Wie send mini Schultere? Wie min Chiefer?.. Es esch alles okay so, wies esch.. du mosch nüd dra verändere.. ossert du gspörsch s Bedürfnis, öpis z verändere, damets der wohler esch...

Du duesch wiiter tüüf i ond uusschnufe ond stellsch der en Wiese vor.. So wie si du grad gärn hesch. I dere Jahreszyt ond mit dem Wätter ond de Temperature wo der grad am liebschte esch., d Farbe.. de Himmel.. d Landschaft wo omdi ome esch... ond wenn du d Wiese so ungefähr vor der gsehsch, denn chasch i dire Vorstellig mol chli ufde Wiese omenandlaufe, ond mol gspöre, wie das so esch, det uf dere Wiise zsi. Velecht chond es Windli vo eumet här, oder du ghörsch Grüsche oder Kläng.. Und wenn din Blick schweife losch, denn gsehsch, dass irgendwo dert en Wäg afad.. Und es gid so vili Arte vo Wäge.. Schmali, breiti, gradi, gschwungnigi... Ond wenn du din ganz eigei Wäg entdeckt hesch, denn chasch zunem go ond uf dem Wäg entlang laufe.. Denn das esch de Wäg, wo du dinere innere sexuelle Frau begägnisch.. En Frau, wo der irgendwie vertraut, aber velecht au chli frömd esch..

Und währedem du uf dem Wäg laufsch, chasch dert am Horizont en wiibliche Gestalt erkenne, wo der entgägelauft.. ond du chasch met jedem Schritt, wo ehr euch nöcher chömid, es bezeli besser erkenne, was fören Art Frau das esch.. Eres Erschiine.. ere Gang.. und je nächer dass ehr euch chömid, desto meh gsehsch: D Chleidig, de Körperbau, d Haar... Wie bewegt si sech? Langsam erkennsch au s Gesicht..

Du begägnisch ere irgendwann ufde Hälfti vom Wäg.. du chasch si begrüesse, so wis der gad agmässe schiint.. und du losch di vor innere sexuelle Frau ilade, sii i eri Wält z begleite.. i die Landschaft, wo si läbt, i dere wo si Dihäime esch.. und währeddem, dass du met ehre so dehärlaufsch, darfsch wiiter neugiirig si ond genau beobachte: Was fören Art vo Frau esches? Weli Qualitäte mached si us? Was hed si fören Usstrahlig?.. Alles cha sich no verändere.. und cha emmer wi düütlicher wärde: Was esch eri Art? Wie luegt si id Wält? D

Auge... s Lache... Was hed si fören Stemm? Wie bewegt si sech? Was hed si föres Tempramänt?. Wie god si dörs Läbe?..

Ond wenn ehr det acho sind, wo dini inneri sexuelli Frau läbt, luegsch neugiirig ome.. Wie gsehds det us? Wie wohnt si? Mit was omgid si sech? Wie fühlt sichs a, a dem Ort zsi? Lo der Zyt, alles genau azluege ond mit ihre döre Tag zgo.. alles z erkunde: Wie verbringt sii eri Tage?.. Was hed i erem Läbe Platz – was velecht ned? ... Gids Pflanze? Tier? Anderi Mönsche? .. Met welem Gfühl god si dors Läbe? Was esch ere wechtig? Wie god si met erem Körper om? Wie fühlt sich das a? Wie läbt dini inneri sexuelli Frau eri Liebi? Wie läbt si eri Sexualität?.. Wennd möchtisch, chasch e Momänt so wie i sii ineschlüpfe, damet vo inne chasch gspöre, wie sechs afühlt, sech so z bewege, so z läbe.. Wie fühlt sichs a? Fühlt sichs anders a, als dus der gwohnt besch?.. Loder Zyt, das z erkunde...Wie fühlt sech din Körper a? Gspörsch velecht es Körperteili gad bsunders guet?..... Loder Zyt, das z erkunde, om denn weder i di egeti Körper zroggzcho.. damet di nochli chasch omeluege, no einsich alles ufdi chasch lo wirke... Velecht möchtisch dinere innere sexuelle Frau en Frag stelle? Velecht möcht si dier öpis säge?... velecht ged si der au es Gschänk, es Souvenir, damet dech a sii ond eri Wält chasch erinnere?.....

langsam esches Zyt före Röckwäg... dini inneri sexuelli Frau begleitet di uf dim Wäg, bis zu dem Punkt, wo ehr euch troffe hend.. a dem Ponkt chönder euch verabschide.. velecht bedanksch di.. velecht frogsch sii, öb du wedermol dörsch verbicho...

Ehr verabschidet euch ond du gosch de rästlechi Wäg ellei zrogg.. bes zo de Wiise, wo die Reis agfange hed. Du blibsch no en Momänt det sto, losch alles nochli lo noowürke.... ond gisch dem Erlebte en guete Platz i dim Körper...

und denn – met es bezeli Recke ond Strecke ond eme tüüfe Atemzug chonsch weder do a .. i dem Rum und i dere Zyt, ganz wach ond frösch!

«Das Meer in mir» nach Julia Sparmann (Sexocorporel)

Abbildung 7

Ablauf

- Einführung:** Wir machen eine Fantasiereise in die Karibik. Du liegst am Strand mit den Beinen zum Meer. Stelle deine Beine hüftbreit oder breiter auf. Du hörst das Meer und seine Wellen. Das Wasser ist heute smaragdgrün und unglaublich warm. Hin und wieder spürst du ein paar Wellenspritzer an deinen Füßen. Die Wellen kommen und gehen. Bringe dein Becken im Takt der Wellen in ein sanftes Schaukeln.
- Füße:** Jetzt kommt das Meer schon bis an deine Zehen – und strömt wieder zurück. Die nächste Welle streift die Innenseite deiner Füße – und strömt wieder zurück. Die nächste Welle umspült deine Füße bis hinten zur Ferse – und geht wieder zurück. Es kommt eine Welle nach der anderen. Sie umspielen deine Füße und ziehen leicht den Sand unter ihnen weg.
- Oberschenkel/Gesäß:** Jetzt gelangt ein kleiner Wasserspritzer an die Innenseite deiner Oberschenkel. Die nächste Welle kommt weiter herauf bis zu deinem Gesäß. Ganz sanft zeichnet sie die Kontur nach und verschwindet wieder. Die nächsten Wellen umspielen schon deutlicher dein Gesäß. Manche gelangen sogar bis an deine Hüfte – und fließen wieder ab. Merkst du, wie die Welle im Zurückgehen ganz langsam deine Haut streift? Das Wasser fließt auch zwischen deinen Gesäßhälften. Jetzt kitzelt eine Welle deinen Anus. Die Wellen werden kräftiger. Die nächste Welle fließt an dir empor, bedeckt den Anus und fließt wieder ab. Das Wasser wandert an deinen Oberschenkeln hoch und fließt wieder ab. Einzelne Tropfen perlen verzögert hinterher. Die nächste Welle kommt bis zu deinem Damm, umschmeichelt ihn und fließt wieder weg.

- Vaginaeingang:** Die nächste Welle fließt gerade bis an den Eingang deiner Vagina und zieht sich wieder zurück. Es kitzelt ein wenig. Die nächste Welle gelangt bis zur Vagina und möchte gerne weiter hinein. Wenn du das willst, lasse ein oder zwei Tropfen hinein. Jetzt kommt eine noch größere, breite Welle. Sie streicht über deinen Vaginaeingang und fließt wieder ab. Ein paar Tropfen perlen deine Lustlippen herunter. Da kommt eine herrliche noch größere warme Welle. Du kannst dich entscheiden, ob du sie einlassen willst oder nicht. Ob du dich ihr mit dem Becken entgegenbewegen willst oder sie passiv empfangen willst.
- Vulva:** Eine große warme Welle breitet sich jetzt wie Finger über deiner Vulva aus. Die nächste steigt an deinen inneren Lippen hoch bis zur Klitoris und fließt von da wieder ab. Die nächste Welle fließt außen an den inneren Lustlippen hoch, umspielt sie und fließt wieder ab. Eine warme Welle umschmeichelt die Klitorisperle. Die nächste Welle möchte in dich hineinfließen und fließt wieder ab.
- Das Meer in mir:** Das Meer steigt an. Du liegst schon halb im warmen Wasser. Das Meer trägt und wiegt dich. Es kommen immer wieder geschmeidige Wellen. Sie wollen in ihrem Rhythmus in deine Vagina hineinströmen. Sie kreisen in ihr, umschmeicheln sie und ziehen sich wieder zurück. Lasse dich von den Wellen bewegen. Genieße die Wärme und das ewig fließende Strömen. Was kannst du tun, dass du das Wasser überall in dir spüren kannst?
- Kräftiges Aufnehmen:** Das Meer wird stürmischer und die Wellen werden kräftiger. Das Wasser hat große Kraft. Möchtest du diese Kraft aufnehmen und zu deiner Kraft werden lassen? Möchtest du von diesem kräftigen Meer ganz ausgefüllt werden? Dann lasse es in dich hinein und nimm es aktiv auf. Möchtest du es nicht, lasse die starken Wellen um dich herum strömen.
- Ausklang:** Die Flut geht zurück. Der Wasserspiegel sinkt. Du spürst, wie das Wasser an deiner Haut zurückgeht. Die letzten Wellen spielen um dein Gesäß. Um deine Füße. Du kannst dem Meer noch etwas mit den Füßen folgen, wenn du die Beine ausstreckst. Du liegst im Sand – warm und entspannt. Hinterlasse dort einen tiefen Abdruck von deinem Körper. Komme nun langsam ins Stehen und laufe ein paar Schritte durch den Raum.

104

Anhang F4:

«Peak Erotic Experiences» nach Jack Morin

Anleitungen nach *Pleasure Mechanics* (2017) basierend auf der Literatur von Jack Morin (1996).

1. *Augen schliessen*
2. *Sitzbeinhöcker spüren, Auflagefläche von meinem Po, Atmung.. etwas schaukeln*
3. *Wir stellen uns jetzt vor, wir hätten unsere Erinnerungen alle in einer Galerie abgespeichert, die wir nun durchscrollen können.. Es ist wie eine Galerie auf dem Handy – ich sehe Fotos, Filmchen.. Wir haben dort eine Sparte «Sex». Dort ist deine ganz eigene Sex-Galerie.*
4. *Du scrollst da durch und suchst nach sexuellen Momenten, die du besonders schön fandest. Probiere dich auf zwei spezifische Erlebnisse zu fokussieren, die für dich bisher die schönsten sexuellen Erlebnisse waren. Wenn du mehr haben solltest, ist das auch kein Problem.. Es sollen dir keine Grenzen gesetzt werden..*
5. *Vielleicht spürst du nun eine bestimmte Körperregion besonders gut. Lege die Hand darauf – dann kannst du noch besser hinspüren und dich mit dieser Körpererinnerung verbinden.*
6. *Probiere dir diese Erlebnisse nun ganz genau vor Augen zu führen.. und so viele Details wie nur möglich gedanklich zu beschreiben. Zu welchem Erlebnis gehen deine Gedanken zuerst? Was passierte da? Denkst du an eine kurze Sequenz oder an eine längere? Wenn du dich nochmals in diese Situation hineinversetzt. Ändere allenfalls auch deine Sitzposition, du kannst auch liegen.. so wie du dir die Situation am besten vorstellen kannst. Wie kam es überhaupt dazu? Wie war die Vorgeschichte? ... Was erregt dich in dieser Situation besonders? Was geniesst du besonders? Gibt es Berührungen oder nicht? Ist es eine oder mehrere Berührungen? Wie ist dein Körper? Eher still oder bewegt? Gibt es Geräusche? Musik? Atem? Stöhnen? Ist es etwas visuelles, etwas, das du mit deinen Augen wahrnimmst, dass dich erregt? Wie sind deine Lippen? Was passiert mit ihnen? Nimmst du einen besonderen Geschmack im Mund oder Geruch in der Nase wahr? Was passiert gerade in deinem Kopf – wo ist deine Aufmerksamkeit deines Kopfes? Wie ist die Umgebung, in der du dich befindest? Wie sieht es aus? Ist es dunkel, Schlummerlicht oder hell? Hast du etwas an oder bist du nackt?*
7. *Du zoomst aus der Situation heraus.. Nun hattest du in deiner Galerie ja noch ein zweites Erlebnis ausgewählt, das du als besonders schön in Erinnerung hast. Versetze dich in diese Situation... in dieses Erlebnis.. Vielleicht ist es nur eine kurze*

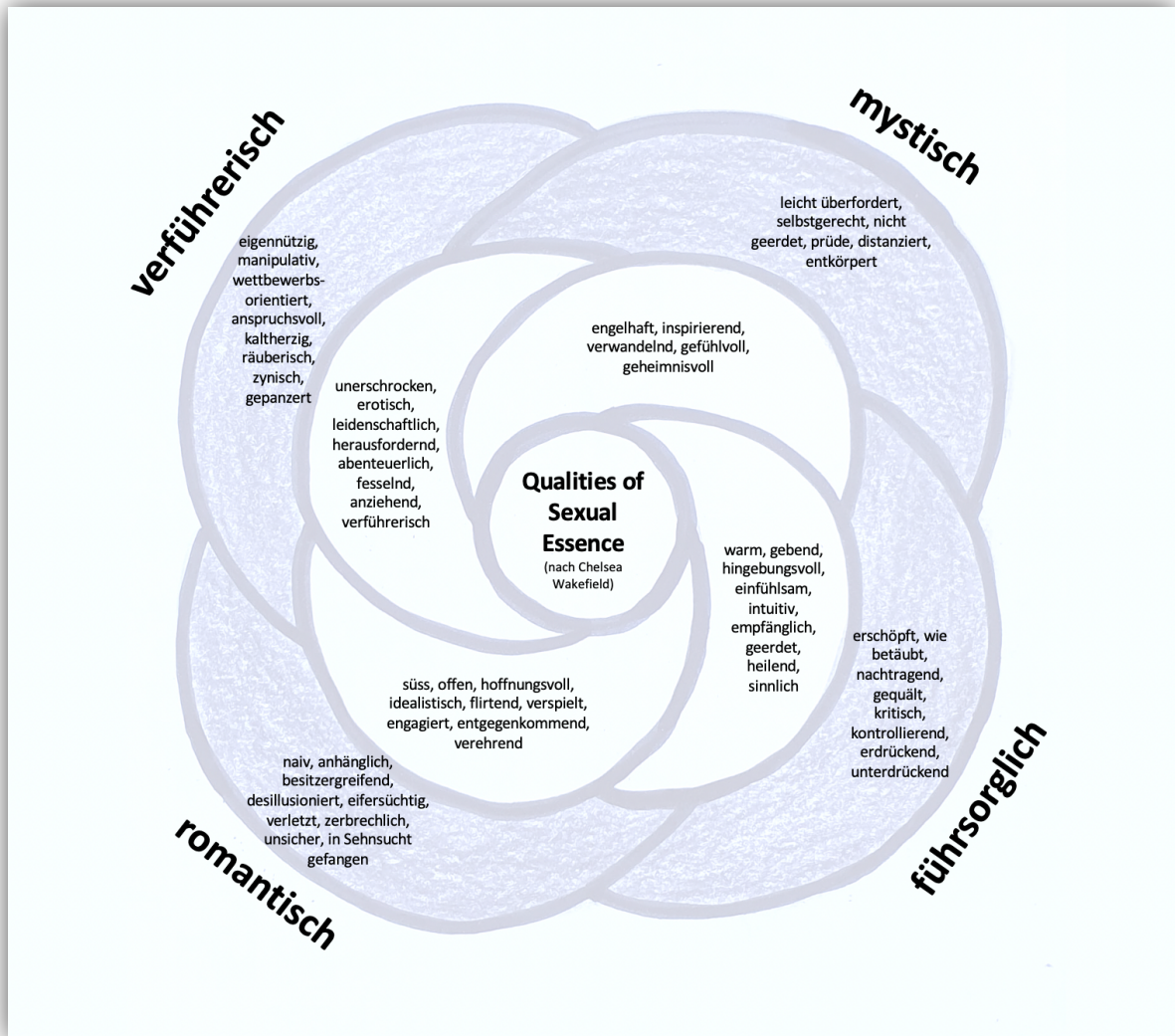
Sequenz, vielleicht eine längere.. Was spürst du? Du kannst dein Körper auch gerne wieder verändern, falls es dir in einer anderen Position besser geht zum vorstellen.. Was spürst du in deinem Körper? Wenn du dich in diese Situation hineinversetzt.. Welche Berührungen nimmst du wahr? Was siehst du? Was hörst du? Was riechst und schmeckst du? Wo bist du gerade mit deiner Aufmerksamkeit? Wie ist deine Umgebung? Wo bist du gerade? Wie sieht es dort aus? ...

8. *Was hat diese Situation mit der vorher vorgestellten Situation gemein? Was ist ähnlich? Was unterschiedlich?*

Anhang G: «The Sexual Essence Wheel» nach Chelsea Wakefield

Abbildung 8

«The Sexual Essence Wheel» nach Chelsea Wakefield



Anmerkung. Frei ins Deutsche übersetzt, nach Chelsea Wakefield (2015, S. 72).

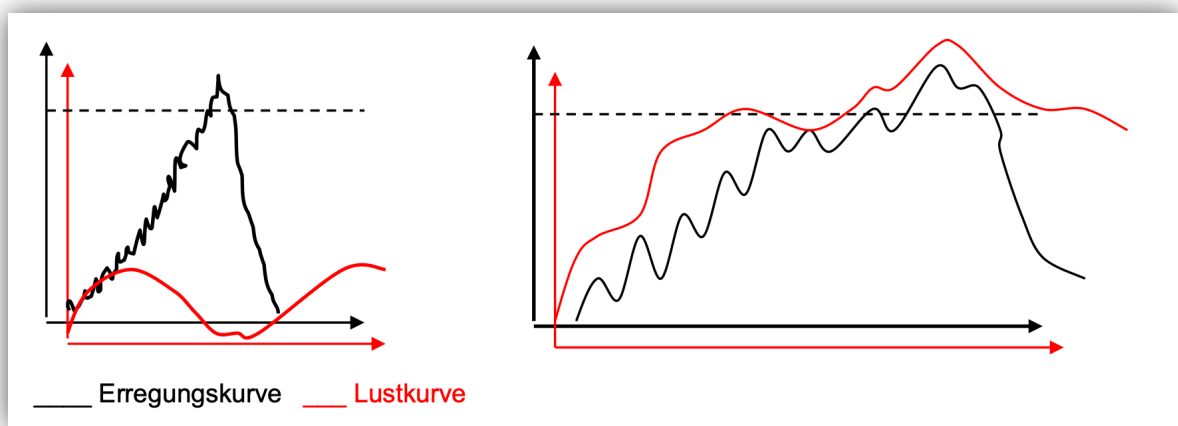
Anhang H:

Erregungs- und Lustkurve nach Sexocorporel

Basierend auf den Unterlagen aus dem Masterstudiengang Master of Arts Sexologie wurde den Kursteilnehmerinnen anhand der Erregungskurve und der Lustkurve nach Sexocorporel den Unterschied von sexueller Erregung (Erregungskurve) und Geniessen der sexuellen Erregung (Lustkurve) erklärt.

Abbildung 9

Erregungs- und Lustkurve nach dem sexualwissenschaftlichen Modell Sexocorporel



Anmerkung. x-Achse = Zeit, y-Achse = Intensität; Die Abbildung zeigt die Basis des am Kurs gestalteten Wissensinputs zum Thema sexuelle Erregung und Genuss der sexuellen Erregung und stammt aus den Unterlagen des Masterstudiengangs (Schütz, 2019, S. 12).

Die am Kurs gezeichnete Kurve wurde zusätzlich mit möglichen fördernden und hemmenden Reizen und Kontextfaktoren ergänzt.

Anhang I: Interviewleitfaden

Tabelle 3

Interviewleitfaden

Vor dem Interview: – Begrüßung + Dank – Thema des Interviews: Wir haben zwei grössere Themenblöcke im Gespräch: Wir reden über dich als sexuelle Frau und einen weiteren Punkt, die Lust auf den Sex, also das sexuelle Begehren (Die Information, dass auch die Zusammenhänge zwischen dem sexuellen Begehren und dem sexuellen Selbst untersucht werden, wird hier wegen Risiko zur verzerrten Wahrnehmung nicht erwähnt). – Hinweise zum Ablauf des Interviews + Absprache der vorgesehenen Dauer des Interviews – Anonyme Behandlung der Daten: «Die Audio-Dateien dieses Interviews werden aufgezeichnet, verschriftlicht und anonymisiert. Die Ergebnisse werden im Rahmen meiner Masterarbeit am ISP Uster/Hochschule Merseburg aufbereitet. Von allen anderen Endgeräten werden die Aufzeichnungen nach Fertigstellung der Studie gelöscht.» – Einverständniserklärung (unterschreiben lassen) – Offene Fragen klären – Aufnahme starten			
Leitfragen (Forschungsfragen, werden nicht gestellt)	Bereiche/Themen (Wurde das erwähnt? Memo für mögliches Nachfragen)	Konkrete Fragen (werden in dieser Formulierung gestellt)	Ergänzende Fragen (zur Aufrechterhaltung und Steuerung)
<i>Einstieg</i>		1. Den Kurs haben wir hinter uns.. Wenn dich jetzt jemand fragt, was das wertvollste am Kurs für dich war, was würdest du sagen?	
Welches sind die aktuellen Fähigkeiten und Grenzen der teilnehmenden Frauen hinsichtlich ihres sexuellen Selbst ?	Bewusstsein und Wille, eine sexuelle Frau zu sein	2. Erzähle mir doch mal, inwiefern du dich selbst als sexuelle Frau siehst und wie sich das in deinem Leben zeigt...	- Wieso siehst du dich als sexuelle Frau/wieso nicht? - Wenn du sagst, dass du ein "wirklich (nicht) sexueller Mensch" bist, was bedeutet das für dich, (k)ein sexueller Mensch zu sein? - Kannst du mir das etwas ausführlicher beschreiben? - Kannst du mir ein Beispiel nennen?

	Selbstkonzept - Überzeugungen inkl. Bewusstsein für - Facettenreichtum und Entwicklung/Veränderung des eigenen sexuellen Selbst - Werte und Einstellungen - Wissen	3. Wie würdest du dich selbst als sexuelle Frau beschreiben?	- Fallen dir bestimmte Wörter oder Sätze ein, die dich als sexuelle Frau beschreiben? - Wenn dich jemand bitten würde, in einem kurzen Absatz dich als sexuelle Frau zu beschreiben, was würdest du schreiben? - Wenn du dich in einer sexuellen Situation befindest, welche Worte würdest du verwenden, um dich selbst in diesem Moment zu beschreiben? - Angenommen, jemand, mit dem du eine Beziehung oder sexuelle Kontakte hattest, wäre jetzt hier und ich würde ihn fragen, wie er dich als sexuelle Person beschreiben würde – Was denkst du, wie die Person dich beschreiben würde? - Was macht dich zu einer sexuellen Frau? - Was sind Eigenschaften, die dich als sexuelle Frau besonders auszeichnen? - Welche Aspekte von dir als sexuelle Frau sind – oder waren – für dich am wichtigsten? - Inwiefern betrachtest du die Sexualität als einen wichtigen Teil von dir? - Inwiefern siehst du das als veränderbar an und wieso? - Welche Aspekte der Selbstzuschreibung wirken hemmend, welche erregend? - Was bedeutet das Wort sexy für dich und was findest du sexy an dir? - Was brauchst du, um dich sexuell zu fühlen? - Gibt es etwas, dass du aktiv machst, um dich sexuell zu fühlen? - Inwiefern sind diese genannten Aspekte abhängig von Partner/Umfeld? - Könntest du mir zusammenfassend sagen, wie du dich als sexuelle Frau beschreibst? - Du sagst xy, kannst du mir sagen, was das bedeutet?
--	--	---	--

			- Kannst du mir das etwas ausführlicher beschreiben? - Kannst du mir ein Beispiel nennen?
		4. Welche anderen Worte gibt es, die du verwenden würdest, um <i>andere</i> Frauen als sexuell zu beschreiben?	- Wen kennst du aus deinem Umfeld, die du als sexuelle Frau erlebst und wieso? - Mit welchen Worten würdest du die ideale sexuelle Frau beschreiben?
		5. Wie zeigen sich deine bisherigen Antworten in deinen vergangenen und gegenwärtigen sexuellen Erfahrungen oder Beziehungen?	- Welche Schlüsselerfahrungen haben dich zu der sexuellen Frau gemacht, die du aktuell bist? - Welche Gedanken und Gefühle löst dieses Erinnern bei dir aus?
	Selbstwertgefühl - Akzeptanz der Gefühle bei gemachten Erfahrungen (positiv und negativ) - o Gezeigt an Art und Weise, wie über vergangene Erfahrungen und die damit einhergehenden Gefühle gesprochen wird - Leben im Moment, ohne Hemmungen einer gleichzeitigen Selbsteinschätzung, Selbstkritik oder -verurteilung	6. Was hältst du von dem Bild <i>von dir selbst</i> als sexuelle Frau, das du eben beschrieben hast?	- Wie denkst du über dich als sexuelle Person? - Mit welchen Gefühlen sind diese Gedanken verbunden? - Welche Rolle spielen diese Gedanken/Gefühle in deinem Leben als sexuelle Frau? - Welche Rolle spielen diese Gedanken/Gefühle bei sexuellen Aktivitäten? - Wenn du dich als sexuelle Frau siehst, denkst du, dass sich diese Sichtweise von dem unterscheidet, wie du dich im Allgemeinen als Person siehst? - Worauf beziehst du dies nun genau? - Was meinst du damit? - Kannst du mir das etwas ausführlicher beschreiben? - Kannst du mir ein Beispiel nennen?

		7. Angenommen, jemand, mit dem du eine Beziehung oder sexuelle Kontakte hattest, wäre jetzt hier und ich würde ihn fragen, wie er dich als sexuelle Person beschreiben würde – Was denkst du, wie die Person dich beschreiben würde	- Worauf beziehst du dies nun genau? - Was meinst du damit? Kannst du mir das etwas ausführlicher beschreiben? - Kannst du mir ein Beispiel nennen?
	Wert des eigenen sexuellen Selbst	8. Wir leben in unserem Alltag verschiedene Rollen und Anteile von uns – so auch unsere Sexualität, unser sexuelles Ich. Betrachte deine Zeit und Energie als begrenzte Ressourcen und erzähle mir, wie du dich als sexuelle Frau neben all den anderen von dir gelebten Rollen in deinem Alltag aktuell priorisierst...	- Inwiefern stimmt diese Priorisierung mit dem Wert überein, die du den verschiedenen Rollen in deinem Alltag gibst? - Wie wichtig ist es dir, dass das sexuelle Frau-Sein in deinem Alltag, in deinem Leben Platz hat? - o Wie viel Platz gibst du dir als sexuelle Frau aktuell? - o Wie viel Platz wünschst du dir? - o Machst du aktiv etwas dafür? - Wie zeigt sich dieser Wert, den du dir als sexuelle Frau gibst? - Inwiefern erkennt ein Gegenüber, dass du dich gerade sexuell fühlst? (Ausdrucksformen) - Wie wichtig ist der Bereich der Sexualität als Lebensthema für dich?
Welche Instrumente unterstützen die Entwicklung des sexuellen Selbst der teilnehmenden Frauen?	Elemente aus dem Kurs (grob kategorisiert) - Wissensinputs - Imaginationsreisen - Musik- und Bewegungssequenzen - Reflexionssequenzen	9. Wenn du dich an den Kurs vom 19./20. März erinnerst... Was vom Kurs hat dich als sexuelle Frau besonders gestärkt?	- Was hat sich seit dem Kurs verändert? - Hattest du auffallende Erlebnisse seit dem Kurs? - <u>Wie/über welchen Weg</u> konntest du dies erfahren? - Kannst du mir das etwas ausführlicher beschreiben? - Kannst du mir ein Beispiel nennen?
	Möglicher Mehrwert - Wissen (generell und über sich selbst) - Selbstwahrnehmung, Körperwahrnehmung - Mehrwerte betr. Sexuelles Selbstkonzept, Selbstwertgefühl, Ideal-Selbst	10. Inwiefern hast du Neues über dich als sexuelle Frau erfahren?	- Kannst du mir das etwas ausführlicher beschreiben? - Kannst du mir ein Beispiel nennen? - <u>Wie/über welchen Weg</u> konntest du dies erfahren? - Was hat dir dabei geholfen? - Inwiefern konntest du auch neue Facetten von dir erkennen und/ oder «anprobieren»? - Was hat es dir gebracht, mehr über dich als sexuelle Frau zu erfahren?

			- Was hast du als Anregung vom Kurs nach Hause genommen? - Inwiefern konntest du auch etwas umsetzen Zuhause?
	Mögliche Learnings - Selbstkonzept - o Starres vs. flexibles Selbst durch Achtsamkeit - Selbstwertgefühl	11. Wenn du dich vor dem Kurs vorstellst und heute: Was hat sich in Bezug, wie du dich als sexuelle Frau siehst, verändert?	- Inwiefern ist es dir gelungen, die am Kurs immer wieder erwähnten Prinzipien der Achtsamkeit (z. B. nicht zu urteilen) zu leben? - Kannst du mir das etwas ausführlicher beschreiben? - Kannst du mir ein Beispiel nennen? - <u>Wie/über welchen Weg</u> konntest du dies erfahren? - Was hat dir dabei geholfen?
Welche Zusammenhänge gibt es zwischen dem sexuellen Begehren und dem sexuellen Selbst der teilnehmenden Frauen?	Eigene Sicht auf mögliche Zusammenhänge zwischen dem eigenen sexuellen Selbst und dem sexuellen Begehren	12. Wie passt deine Lust auf Sex zu dem, wie du dich als sexuelle Frau siehst und erlebst?	- Inwiefern beeinflussen diese Gefühle/Konzepte von dir selbst als sexuelle Frau deine Lust auf Sex? - Wie kannst du deine Erfahrungen mit deiner Lust damit erklären? - Inwiefern macht dein Mass an Lust auf Sex Sinn, - o wenn du an deine Selbstbeschreibung als sexuelle Frau denkst? - o wenn du dein Leben deine verschiedenen Rollen darin denkst? - Wenn du an deinen Alltag denkst... Inwiefern hast du Situationen erlebt, in denen du einen Zusammenhang zwischen dem siehst, was du über dich als sexuelle Frau sowie über deine Lust auf Sex erzählt hast? - Kannst du mir das etwas ausführlicher beschreiben? - Kannst du mir ein Beispiel nennen?
		13. Du hast zu Beginn unseres Gesprächs erzählt, wie du dich als sexuelle Frau beschreiben würdest. Inwiefern erlebst du dich beim Sex (mit dir selber oder beim GV) als diese Frau?	- Wenn du dich beschreiben würdest, in Momenten, wo du sexuell aktiv bist – würde sich diese Beschreibung mit der zu Beginn gemachten Beschreibung über dich als sexuelle Frau decken?
		14. Stell dir vor, du wärst die Frau aus deinen Vorstellungen, die dein persönliches Idealbild einer sexuellen Frau verkörpert. Wie würde sich dein Sexleben sowie deine Lust auf Sex verändern?	- Kannst du mir das etwas ausführlicher beschreiben? - Kannst du mir ein Beispiel nennen?

Welches sind die aktuellen Fähigkeiten und Grenzen der teilnehmenden Frauen hinsichtlich ihres sexuellen Begehrens?	Interesse an Sexualität und Sex Aufmerksamkeit gegenüber sexuellen Reizen	15. Inwiefern bist du an Sexualität und Sex interessiert?	- Was bedeutet für dich, Interesse zu haben? - Was bedeutet für dich Sexualität, was Sex? - Welche Art und Weise von Sex interessieren dich? - Wieso interessiert es dich? - Wie stark ist das Interesse? - Wie wichtig ist es dir, diesem Interesse auch nachzugehen (Stellenwert)? - Inwiefern veranlasst dich dieses Interesse, sexuelle Reize aufzusuchen? (erotische Stimulation im Alltag, z. B. ein erotisches (Hör-)Buch, Filme etc.) - Was interessiert dich daran genau? Könntest du mir das etwas ausführlicher beschreiben? - Kannst du mir ein Beispiel nennen?
	Eigenes Erleben des sexuellen Begehrens Vorstellungen zum Thema sexuelles Begehren	16. Wie beschreibst du deine Lust auf Sex, also dein sexuelles Verlangen, in der aktuellen Phase deines Lebens?	- Was <u>bedeutet</u> für dich «Sex» (SB, GV...)? - Was bedeutet für dich «Lust auf Sex haben»? - Woran merkst du, dass du Lust auf Sex hast? - Inwiefern ist dein Verlangen «spontan» und/oder reagiert auf bewusst wahrgenommene sexuelle Stimuli/Reize (responsiv)? - Inwiefern und wie oft reagierst du auf das Gefühl der Lust? - Inwiefern ist die Lust auf Sex bei einer sexuellen Begegnung vorhanden? Inwiefern kannst du Sex ohne Verlangen haben? - Du hast beim Kurzfragebogen bei Interessenbekundung für den Kurs angegeben, dass du dir <u>mehr</u> Lust auf Sex wünschst. Was hast du damit gemeint? - Was bedeutet «mehr», wie viel mehr? - o Erlebst du das Gefühl, Lust auf Sex zu haben und falls ja, wie oft? Falls nicht: Kennst du Lust aus anderen Lebensbereichen (z. B. Essen, Tanzen...)? - Inwiefern hast du es schon anders erlebt? Womit erklärst du dir diesen Unterschied? Wie warst du als sexuelle Frau zu dieser Zeit unterwegs?

Geschlechtsverkehr vs. Selbstbefriedigung	17. Du hast über dein sexuelles Verlangen bis jetzt im Kontext mit einer anderen Person/(d)einer Beziehung gesprochen (<i>oder als eine eher individuelle Erfahrung</i>), inwiefern erlebst du Verlangen auch auf individueller Ebene, unabhängig von einem anderen Menschen (<i>oder auf Beziehungsebene</i>)?	- Wie passt Selbstbefriedigung (<i>Sex mit einer anderen Person</i>) aktuell in dein Leben und wieso? - Wieso machst du SB/wieso nicht? - Was gibt dir die Selbstbefriedigung? - Inwiefern bist du mit der Rolle der Selbstbefriedigung in deinem Leben zufrieden? Wenn nicht, was würdest du gerne ändern? - Inwiefern ist das jetzt anders als zu anderen Zeiten in deinem Leben und wieso?
Gründe für Sex inkl. Selbst- bzw. Partnerorientierung	18. Wie lauten deine Gründe, Sex zu haben?	- Inwiefern beziehst du diese Gründe auf GV bzw. SB? - Inwiefern wünschst du dir den Sex (GV) für dich, inwiefern für den Sexualpartner? - Welche Gründe gibt es, <i>keinen</i> Sex zu haben? - Inwiefern erlebst du den Sex (GV und oder SB) als lohnenswert und wieso? - Inwiefern ist das jetzt anders als zu anderen Zeiten in deinem Leben und wieso?
Wissen über die eigene Sexualität und Priorität des eigenen Genusses - Kontext - An- und Abturner bzw. Gaspedale und Bremsen - Sexueller Genuss	19. Du hast dir am Kurs Gedanken darüber gemacht, wie ein idealer Kontext für dich aussieht, um Lust auf Sex haben zu können... Wie schaut dieser «sexy Kontext» für dich aus?	- Beschreibe mir mal, wie so ein typischer «sexy Kontext» von dir aussieht, welcher dir ermöglicht, sexuell aktiv zu werden? - Inwiefern beziehst du das auf GV oder SB? - Inwiefern warst du dir das vor dem Kurs schon bewusst? - Kannst du mir das etwas ausführlicher beschreiben? - Kannst du mir ein Beispiel nennen? - Inwiefern schaffst du dir deinen «sexy Kontext» im Alltag?
Sexuelle Selbstbestimmung Sex als Ausdrucksform Aktivität vs. Passivität	20. In der Literatur spricht man im Zusammenhang mit dem sexuellen Verlangen auch von «Sex, den es wert ist, gewollt zu werden». Inwiefern schaffst du dir den Sex, der es wert ist, gewollt zu werden?	- Was begehrt deine sexuelle Frau in dir? <u>Was begehrt du</u> (für dich selber)? Nach was spürst du ein Verlangen? - o Inwiefern gibt es sexuelle Aktivitäten, nach denen du starkes Verlangen hast, auf die du Lust hast? Inwiefern setzt du dich für dieses Verlangen ein? - Welche Eigenschaften machen Sex für dich lohnenswert, also lustvoll und befriedigend? - Inwiefern bist du dir bewusst, wie ein solcher lohnenswerten Sex für dich aussieht?

			- Inwiefern sprichst du nun von GV oder SB? - GV: Inwiefern ist es dir wichtig, dass es dein Sexualpartner genießt? - Inwiefern ist es dir wichtig, dass du den Sex genießt? - Du hast am Kurs auch überlegt, was dich an- (Gaspedal) und was dich abturnt (Bremsen). Wenn du dich an eine sexuelle Aktivität erinnerst, was turnt dich an, was ab? - Inwiefern warst du dir dessen schon vor dem Kurs bewusst? - Inwiefern bist du dir den sexuellen Stimuli/Reize bewusst? - Wie bewusst schaffst du dir solche Stimuli/Reize?
		21. Inwiefern fühlst du dich in der Sexualität frei zu bestimmen und zu handeln?	- SB? - GV: Inwiefern verhältst du dich passiv oder aktiv, wenn es ums Initiieren einer sexuellen Aktivität geht? - Inwiefern verhältst du dich passiv oder aktiv während der sexuellen Aktivität? - Wo bist du beim Sex mit deiner Aufmerksamkeit? - Inwiefern ist der Sex auch etwas, um dich so auszudrücken und zu zeigen, wie du bist? - Inwiefern ist der Sex auch eine Ausdrucksform von dir als sexuelle Frau? - Inwiefern zeigt sich deine Selbstbeschreibung von dir als sexuelle Frau in sexuellen Aktivitäten? - Inwiefern kommunizierst du deine sexuellen Wünsche und Bedürfnisse? - Es gibt viele Frauen, die Sex haben, ohne Sex zu wollen. Inwiefern kennst du das von dir selbst? - Inwiefern ist es für dich selber in Ordnung, kein/wenig (<i>je nachdem, wie sie ihr Begehren beschreibt</i>) sexuelles Verlangen zu haben? - Was denkst du über das sexuelle Verlangen anderer Frauen? Inwiefern beeinflusst dich das?

	Mehrwert/Learnings aus dem Kurs	22. Inwiefern hast du am Kurs Sachen gelernt, die dich in deinem sexuellen Verlangen, deiner Lust auf Sex, stärken?	- Was hast du als Anregung vom Kurs nach Hause genommen? - Inwiefern konntest du auch etwas umsetzen Zuhause? - Kannst du mir ein Beispiel nennen? - Kannst du mir das etwas ausführlicher beschreiben? - Kannst du mir ein Beispiel nennen?
Abschluss	Sexuelles Ideal-Selbst	23. Was wünschst du dir für dich als sexuelle Frau und/oder für deine sexuelle Lust für die Zukunft?	
		24. Wir sind jetzt am Ende des Gesprächs angelangt. Gibt es noch etwas, was du ergänzen oder noch loswerden möchtest?	

Nach dem Interview:

- **Aufnahme stoppen**
- Nochmals für die Teilnahme danken
- Kurzpokoll ausfüllen bzw. offene Fragen klären
- Weiteres Vorgehen im Rahmen der Masterarbeit kurz erläutern

Demografische Angaben/Kurzprotokoll:

Anrede:	Ort des Interviews:
Jahrgang:	Tag und Zeit des Interviews:
Aufgewachsen in:	Dauer des Interviews:
Wohnt jetzt in:	Auffälliges / Ablauf des Interviews:
Wohnform (alleine, mit Partner*in, WG...):	
Aktueller Beruf:	
Ausbildung:	
Aktueller Beziehungsstatus (inkl. Angabe der Beziehungsdauer):	
Vorherige Beziehungen:	
Alter der ersten sexuellen Erfahrungen (SB + GV):	
Sexuelle Orientierung:	
Kinder:	

Anhang J:
Einverständniserklärung

Abbildung 10

Einverständniserklärung

Einverständniserklärung	
zur Teilnahme an einem Interview zum Thema «Das sexuelle Begehren junger Frauen und ihr sexuelles Selbst»	
- Das Interview findet im Rahmen der Masterarbeit von Lea Eugster zur Erreichung des akademischen Grades «Master of Arts in Sexologie» statt und dauert ca. 1-1.5h. - Das Interview wird im Familienzentrum Schüpfen durchgeführt und aufgezeichnet (Audio). Während des Gesprächs wird auf die Nennung von Namen und Ortsnamen verzichtet. Die Audioaufnahme wird transkribiert und anonymisiert. Die interviewführende und transkribierende Person steht unter Schweigepflicht. Nach abgeschlossener Transkription des Interviews wird die Audioaufnahme gelöscht. Die Löschung der Einwilligungserklärung erfolgt spätestens 5 Jahre nach Abschluss der Masterarbeit (sprich am 29. August 2027). - Aus den anonymisierten Transkripten werden auszugsweise Aussagen in Form von anonymen Zitaten für die Masterarbeit übernommen. - Deine Teilnahme am Interview ist freiwillig. Du kannst zu jedem Zeitpunkt und ohne Konsequenzen aus dem Interview aussteigen. - Bei Fragen, Anmerkungen oder dem Wunsch, deine Einwilligung zu widerrufen, sende bitte ein E-Mail an: [REDACTED] - Mit der Unterzeichnung dieses Formulars erklärst du dich einverstanden am Interview zum Thema «Das sexuelle Begehren junger Frauen und ihr sexuelles Selbst» teilzunehmen und alle Angaben zur Anonymität und Freiwilligkeit dieser Teilnahme verstanden zu haben.	
Ort & Datum	
Vor- und Nachname (in Druckbuchstaben)	
Unterschrift	
Name Interviewerin (in Druckbuchstaben)	
Unterschrift	

Anhang K: Steckbriefe Probandinnen

Tabelle 4

Steckbriefe Probandinnen

	Anna	Elinor	Tina	Eva
Anrede	Frau	Frau	Frau	Frau
Wunsch nach mehr...	Lust auf SB* (da gerade in keiner Beziehung) Genuss bei SB	Lust auf SB Genuss bei SB	Lust auf SB und GV** Genuss bei GV	Genuss bei GV
Beziehungsstatus	Single	Single	in Beziehung, ledig	in Beziehung, ledig
Beziehungsform	-	-	monogame Beziehung, seit 14 Jahren	offene Beziehung, seit 4 Jahren
Vorherige Beziehungen	eine monogame Beziehung von 4.5 Jahren	vier monogame Beziehungen, die letzte: 5.5 Jahre (Trennung unmittelbar vor Kursbeginn)	keine	drei monogame Beziehungen (1, 3 und 4 Jahre)
Alter der ersten sexuellen Erfahrungen	SB: 17 Jahre GV: 21 Jahre	SB: 15 Jahre GV: 18 Jahre	SB: 10 GV: 16	SB: 16 Jahre GV: 17 Jahre
Sexuelle Orientierung	heterosexuell	heterosexuell	heterosexuell	heterosexuell
Kinder	keine	keine	keine	keine
Wohnform	alleine	alleine	WG mit Partner	WG mit einer Kollegin

Anmerkung. *SB = Selbstbefriedigung; **GV = Geschlechtsverkehr

Anhang L: Interviewtranskripte

Die vollständigen Interviewtranskripte sind dem ISP Uster sowie der Hochschule Merseburg ausgehändigten USB-Stick zu entnehmen. Nachfolgend sind exemplarisch Ausschnitte aus den vier Interviewtranskripten aufgeführt.

Anhang L1: Elinor

Tabelle 5

Transkriptexzerpt aus dem Interview mit Elinor

31	I: Mhm. Und was hältst du von diesem Bild, von diesem aktuellen Bild von dir als sexuelle Frau?
32	B: <i>(lacht)</i> Ehm, ich finde es schön. Ich finde es sehr, ehm. Es macht Spass. Es macht viel mehr Spass. Ich habe manchmal doch etwas Mühe, ich bin doch in einem kleinen Dorf aufgewachsen und sehr traditionell und konservativ und als Frau sollte man das doch nicht machen und nicht so viel. Und was denken dann die anderen Personen? Und das ist immer noch so etwas im Hintergrund. Aber ich versuche es immer wieder auszublenden. Aktuell wohne ich noch im Dorf meiner Eltern. Dann überlege ich mir schon immer: Was sagt der Stammtisch wohl am nächsten Freitag? <i>(lacht)</i> Ich würde aber auch nicht viele Personen nach Hause nehmen. Jetzt ziehe ich dann um und ich freue mich auch, wenn ich dann wieder mein eigenes Zuhause habe. Ehm. Aber ich probiere mir schon auch immer zu sagen, doch das darfst du, das ist normal, also ja, normal, für dich jetzt normal, du kannst dich dem hingeben. Aber ich höre halt schon auch in meinem Kopf meinen Vater am Stammtisch sagen, dass man das doch nicht sollte und so. <i>(lacht)</i> Aber sonst erlebe ich es als durchaus positiv.
33	I: Mhm. Mhm. <i>(kurze Pause)</i> Welche Rolle spielen diese Gedanken und Gefühle, die damit einhergehen, auch in sexuellen Aktivitäten?
34	B: Ja, die spielen schon eine Rolle. Also aktuell möchte ich zum Beispiel niemand nach Hause nehmen. Dann sehen sie ein Auto und dieses Auto gehört niemandem, den man kennt oder gerade jemandem, den man kennt. Das hemmt mich schon ein bisschen. Das ist schon etwas, womit ich noch Mühe habe. Ehm. Ja. Aber ehm. Man kann ja zu anderen Menschen nach Hause <i>(lacht)</i> . Aber darum freue ich mich sehr, wenn ich dann umziehe. Ist mir schon wichtig. Ja, es sollte mir eigentlich weniger wichtig sein. Aber sie können sehr gemein sein. Alle diese weissen Männer, die so dort sitzen und urteilen. <i>(lacht)</i>
35	I: Welches Bild müsstest du in ihren Augen repräsentieren, jetzt betreffend Sexualität?
36	B: Ehm. Ja, man hat halt einfach einen Partner. Also als Frau. Sie differenzieren dort sehr. Als Mann ist das normal, das ist mir auch so kommuniziert worden von diversen, dass es doch nicht so schlimm ist, dass er mich betrogen hat und so, aber als Frau sollte man einem Partner treu sein und ihm auch das geben, was er braucht. Vielleicht hat er nicht das erhalten, was er braucht. Und ja, das ist das, was die denken. Ja, Sex der Frau gehört in die Beziehung. Und ich wurde auch gefragt, ob wir denn zu wenig Sex hatten. <i>(lacht)</i> Oder ja, war er dann nicht zufrieden mit der Sexualität, so als würde das nur an mir liegen. So ein bisschen das, genau.

Anhang L2:

Tina

Tabelle 6

Transkriptexzerpt aus dem Interview mit Tina

7	I: Mhm, du sprichst davon, wie du das Gefühl hast, wie eine sexuelle Frau sein sollte. Wie würdest du dieses Bild beschreiben, dieses Bild von dieser sexuellen Frau?
8	B: Ja, ehm, bei mir ist es sehr stark so das attraktiv sein. Das ist bei mir so etwas, ehm, das damit verbunden ist. Also attraktive Menschen sind sexuell ungehemmt, können das ausleben, was sie möchten, weil sie das so wie, ehm, ich weiss nicht, ob das von Filmen, von Pornographie kommt. Sex ist gut, wenn er wie ungehemmt ist, wenn er aufregend ist und ehm, dass das vor allem wie attraktiven Menschen haben. Und dann ist das je nachdem wie das Selbstbild oder der Selbstwert gerade ist, oft der Kopf eingeschaltet - sei es, wenn wir zum Beispiel etwas Neues ausprobieren, dass ich mir umgehend überlege, wie mein Partner wohl meinen Körper von dieser Seite sieht. Dort fühle ich mich selbst nicht wohl und dann findet er es vielleicht auch nicht attraktiv und dann habe ich sehr schnell so eine Barriere. Dann ist das sich sexuell fühlen oder eben auch Lust empfinden sehr schnell weg. Ehm. Ich glaube, das ist sehr von aussen geprägt.
9	I: Mhm. Und gibt es Momente, wo du dich auch in der Partnerschaft oder mit anderen Personen als sexuelle Frau fühlen konntest?
10	B: Ja, die gibt es. Mein Partner hat vor einer Weile mal so einen Tantramassagekurs gemacht mit Kollegen und hat sich das dann sehr vorbildlich eingeprägt, gelernt. Und es hat so, ehm, Momente gegeben, wo er das so sehr zelebriert hat, mit Kerzen, Musik. Da ging es wie um mich und ich musste nichts leisten. Ich konnte einfach daliegen und musste nichts machen. Das haben wir zwei, drei Mal sehr bewusst eingeplant und gemacht und das waren sehr schöne sexuelle Momente, wo ich auch das Gefühl hatte, dass meine Erregung mit meiner Lust übereinstimmten. Da war ich sehr bei mir, da war es mir völlig egal, also ich hatte nicht das Gefühl, dass ich jetzt etas aufregendes Ausprobieren muss. Und ich hatte wie so die Bilder nicht und es ging um mich. Ich habe am Kurs bei den Imaginationsreisen gemerkt, dass als es darum ging, wo wir uns sexuell fühlten, sind mir diese Momente von der Tantramassage sofort in den Sinn gekommen.
11	I: Mhm. Und wenn du dich an diesen Moment erinnerst, wo du dich mit deinem Partner sexuell fühlen konntest, wie würdest du dich dann beschreiben?
12	B: Also ich war völlig entspannt, glaube ich. Wie im Kopf, also, im Kopf sehr frei. Ich habe wie nichts anderes gedacht als in diesem Moment. Ich habe meinen Körper gespürt und war nicht irgendwie, ehm, also ich war schon bei meinem Partner, aber doch auch bei mir. Also sehr fest so, ehm, genau, wirklich so mein Körper gespürt, wie an nichts anderes gedacht, ich war entspannt, ehm, ich habe auch sehr wahrgenommen, was um mich herum im Raum war, also die Musik, die Kerzen. Ehm, lustigerweise haben wir sonst oft kein Licht und dann haben wir so eine gute Beleuchtung gehabt, dann habe ich gemerkt, ah, das gefällt mir wie auch. Ich habe es als sehr angenehm wahrgenommen. Ehm, ja, und ich denke, also im Kopf entspannt, aber auch körperlich sehr entspannt. Es war wie kein Druck da zeitlich oder es war auch kein Druck da, um zu einem Orgasmus kommen zu müssen. Es ging wie um den Körper und die Massage und da habe ich gemerkt, dass mein Körper sehr entspannt war. Ich hatte keine Muskeln angespannt und ja, so die Gesamtsituation.

Anhang L3:

Anna

Tabelle 7

Transkriptexzerpt aus dem Interview mit Anna

5	I: Und mit welchen Worten würdest du eine sexuelle Frau beschreiben?
6	B: Eine Frau, die sich mit diesem Thema auseinandersetzt, die sich das bewusst ist, die weiss, jetzt bin ich eher auf der Schiene der sexuellen Frau und vielleicht in anderen Situationen eher weniger. Eine Frau, die weiss oder eher weiss, welche Berührungen ihr gut tun, die weiss, was sie in der Sexualität will. Vielleicht ist es auch wenn ein Mann oder jemand anderes einem begehrt.
7	I: Und wie würdest du dich selbst als sexuelle Frau beschreiben?
8	B: Also, ob ich mich so sehe oder was an mir sexuell ist?
9	I: Beides.
10	B: Ehm. Ich würde sagen, lange habe ich mich nicht als sexuelle Frau gesehen und ich würde auch nicht sagen, dass ich mich aktuell vollumfänglich so sehe. Ehm. Klar, es hat immer Aspekte gegeben, wo man sich begehrt gefühlt hat oder man sich darauf geachtet hat, dass man etwas schönes anzieht und so. Aber für mich hatte das weniger Bedeutung. Eigentlich erst seit ich die Pille abgesetzt habe und die nicht mehr nehme, habe ich gemerkt, aha, ich habe ja ein Begehren, aha, ich habe ja Lust. Ja, und vorher war das nicht so präsent, nein. Oder vielleicht auch unter Kolleginnen hat man auch weniger darüber gesprochen, je nachdem in welchem Kollegenkreis man war. Es hatte nicht so Präsenz. Erst jetzt wo ich älter werde und die Pille nicht mehr nehme, ist das für mich präsenter geworden.
11	I: Du sagst, es ist präsenter geworden. Kannst du das näher beschreiben, was du damit meinst?
12	B: Ehm. Ja, dass man mehr darüber spricht, je nachdem in welchem Kollegenkreis. Ich bin dort auch sehr zurückhaltend eigentlich. Und vielleicht auch was das Thema Selbstbefriedigung und all das betrifft, ist es anders, seit ich die Pille nicht mehr nehme. Auch die Lust ist mehr da, so.
13	I: Also du verknüpfst das sexuell sein auch mit der Lust?
14	B: Ja, hätte ich gesagt, ja.
15	I: Und wenn du jetzt sagst, dass du dich ab und zu als sexuelle Frau siehst, wenn ich dich richtig verstanden habe, mit welchen Worten würdest du dich als sexuelle Frau beschreiben?
16	B: Mhm, okay. <i>(lacht)</i> Das ist schwierig. Das ist auch schon bezugsnehmend auf die Blume, die du abgegeben hast, oder was das war?
17	I: Mhm, zum Beispiel, aber du kannst auch ganz frei antworten, genau.
18	B: <i>(kurze Pause)</i> Sicher leidenschaftlich, experimentierfreudig, vielleicht aber auch zurückhaltend. Ich denke, ein gewisses Schamgefühl habe ich auch. Es müssen ja nicht nur positive Sachen sein, oder?
19	I: Nein, nein.
20	B: Vielleicht eher unerfahren, aber auch neugierig. <i>(kurze Pause)</i> Ja, ich glaube das, ja.

Anhang L4:

Eva

Tabelle 8

Transkriptexzerpt aus dem Interview mit Eva

- 37 **I:** Mhm. (*kurze Pause, blättert*) Und wenn du dich an Kurs zurückerinnerst. Was hat dich als sexuelle Frau besonders gestärkt?
- 38 **B:** Wirklich das Wissen, das so viel da ist. Eigentlich muss man das nur noch hervorlocken (*lacht*). Ja, vielleicht so im Kopf, dass das mit dem Orgasmus nicht so klappt gleich Defekt, das ist gar nicht so. Es hat mich gestärkt, dass alles okay ist und es hat mich wirklich gestärkt, zu sehen, wie viel schon vorhanden ist. Und es hat mich so gestärkt, zu sehen, wie lieb ich mich habe. Wie ich meinen Körper liebe und wie dankbar ich dafür bin. Und dass das mega schön ist. Ja, ich war wirklich so im Reinen mit mir. Und das hat mich irgendwie so, also ja im Reinen, aber doch, ich habe einfach so gefühlt, du bist okay, so wie du bist. Und ja, ich habe mich auch so lebendig gefühlt. Ja, ich habe, wenn ich so meine Notizen durchlese, so Wörter aufgeschrieben: selbstbewusst, hübsch, überzeugt, stark, lebendig, zufrieden, durchblutet, lebendig, sprudelnd, weiblich, kraftvoll, schwungvoll - also eine wirkliche Power einfach. Ja.
- 39 **I:** Und wie hast du das erlebt, also über welche Wege hast du das besonders gespürt? Was hat dich darin unterstützt, sich dem bewusst zu werden?
- 40 **B:** Also die Imaginationsreisen haben bei mir sehr viel ausgelöst. Also auch die sexuelle Frau, die wir getroffen haben, oder so der Lustort. So zusammen mit deiner Stimme, ich hatte immer das Gefühl, ich habe Mühe mit so Reisen, aber irgendwie war ich so zack drin. Zum Beispiel bei der Reise mit dem Meer, da habe ich gemerkt, als das Wasser zu den Oberschenkel kam, da hat es mir bei wieder überall geprickelt und ich dachte so, hey nein, ich bin beim Oberschenkel und spüre schon alles sprudeln und ich wurde fast spitz dabei. (*lacht*) Ja, und die Musik. Das war mir nie so bewusst, wie viel das ausmacht. Ich habe mich in vielen Liedern wiedererkennen können. Ausser bei diesem Lied, als wir summten. Dort dachte ich: Wie kann man das mit Sex verbinden, das geht ja gar nicht! Dort war ich grad abgelöscht. Aber ja, sonst dachte ich mir, ahja, mit Musik, das ist toll. Und ja, durch diese Bewegung, das Tanzen, die Musik. Auch die Hüftbewegung, wo ich plötzlich gemerkt habe, dass ich das wenig mache beim Sex. Aber ich merkte, ahja, das macht etwas mit mir. Und ja, ich glaube, das hat wie besser durchblutet dann. Wir haben am Anfang ja auch das mit dem Schütteln gemacht. Ja. Wirklich so diese Musik, diese Imagination, die Bewegung. Ja.
- 41 **I:** Mhm. Und inwiefern hast du neue Facetten von dir entdeckt?
- 42 **B:** Also ich habe auch neue Facetten entdeckt. Ich sah mich einmal so als Domina und dachte, oh, das kenne ich so gar nicht von mir, diese Seite. Ich war grad so erstaunt. Und bei diesem Lied, wo es um Verführung ging, hatte ich grad so mega Lust einen Striptease zu machen und gleichzeitig merkte ich, ich habe Hemmungen, das so zu machen. Aber bei mir ging wirklich grad so der Film ab gedanklich. Es waren schon so Seiten, oh, lustig, dann habe ich diese wohl, aber die waren mir gar nie so bewusst. (*kurze Pause*) Und man sagt ja viel auch dass die Frau mehr Einstieg, mit Duft, Berührung, Wärme etc., also mehr Zeit braucht als ein Mann. Und dort habe ich schon gemerkt, also es geht ja nicht darum, ob das jede Frau braucht oder nicht, aber ich habe schon gemerkt, dass ich das mehr brauche und dem auch mehr Raum und Zeit geben möchte und das auch so zelebrieren möchte.

Anhang M: Kodierleitfaden

Tabelle 9

Kodierleitfaden

	Kategorienbezeichnung	Definition und Kodierregeln	Ankerbeispiel
OK 1	Definition sexuelle Frau	Eigenschaften, die eine sexuelle Frau ausmachen.	«Also, wenn ich das so höre, eine sexuelle Frau, dann habe ich das Gefühl, es ist eine Frau, die weiss, was sie will oder braucht, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen und ihre Sexualität auszuleben und so das Bewusstsein, was sie braucht, was sie möchte, so ihre Bedürfnisse wahrnimmt und diese auch mitteilt. Also, ich finde es noch schwierig, aber eine sexuelle Frau ist so etwas schönes, so leidenschaftlich, auch lebendig» (Eva, A. 4).
OK 2	Sexuelles Selbst: Selbstkonzept	Das Wissen über sich als sexuelles Wesen	
UK 2.1	Bewusstsein eine sexuelle Frau zu sein	Antwort darauf, ob sich die befragte Person als sexuelle Frau bezeichnen würde.	«Ich würde sagen, lange habe ich mich nicht als sexuelle Frau gesehen und ich würde auch nicht sagen, dass ich mich aktuell vollumfänglich so sehe» (Anna, A. 10).
UK 2.2	Beschreibung von sich als sexuelle Frau	Diese Unterkategorie zeigt auf, mit welchen Wörtern sich die befragten Personen als sexuelle Frauen beschreiben inkl. der Beschreibung, die ihrer Meinung nach ein aktueller oder ehemaliger Sexualpartner machen würde.	«Sicher leidenschaftlich, experimentierfreudig, vielleicht aber auch zurückhaltend. Ich denke, ein gewisses Schamgefühl habe ich auch» (Anna, A. 18).
UK 2.3	Wissen und Kenntnisse über sich als sexuelle Frau	Inwiefern haben die befragten Personen Kenntnisse über das weibliche Geschlecht und inwiefern wissen sie, was ihnen beim Sex gefällt (Geschlechtsverkehr und Selbstbefriedigung; z. B. Berührungen).	«Ich habe manchmal schon das Gefühl, ich weiss ein paar Sachen, die mir gefallen aber manchmal habe ich das Gefühl, dass ich mich wie noch zu wenig entdeckt habe, was ich wirklich brauche, was könnte mir auch noch gefallen» (Eva, A. 72).
UK 2.4	Growth versus Fixed Mindet	Inwiefern ist das Bild, das die befragten Personen über sich als sexuelle Frau haben, stabil oder dynamisch.	«Vorher habe ich mich null als sexuelle Frau erlebt (lacht), also ja null, selten sag ich jetzt mal. Also mehr ein Müssen. Jetzt habe ich viel mehr Freude und

			Spass und erlebe mich wieder als sehr sexuell» (Elinor, A. 4)
UK 2.5	Stellenwert des sexuellen Frau-seins im Alltag	Diese Unterkategorie zeigt auf, welchen Stellenwert die Sexualität im Alltag der befragten Personen hat.	«Priorität ist es nicht. Priorität hat schon der Job und sonst Familie und Freunde. Ehm. Und es ist vielleicht schon eher nebenbei, aber es ist wichtiger als auch schon. Und ich möchte dem mehr Stellenwert geben» (Anna, A. 50).
OK 3	Sexuelles Selbst: Ideal-Selbst	Gesellschaftliche Vorstellungen + Fähigkeiten und Eigenschaften, die eine Person gern selbst erfüllen würde	
UK 3.1	Gesellschaftliche Erwartungen	Diese Kategorie zeigt Überzeugungen, Werte und Denkweisen, die die befragten Personen über die Sexualität der Frau und die Rolle der Frau beim Sex oder in der Beziehung mitbekommen haben.	«Ich habe auch gemerkt, dass ich wie so einen Glaubenssatz habe, also, so doof gesagt, eine Frau muss gut sein und Bedürfnisse befriedigen» (Eva, A. 6).
UK 3.2	Wünsche	In dieser Unterkategorie werden alle Aussagen dazu gesammelt, was sich die befragten Personen für ihre Sexualität bzw. ihr sexuelles Ich wünschen inkl. der Aussagen, wie sich ihre Sexualität verändern würde, wenn sie ihrem Idealbild einer sexuellen Frau entsprechen würden. Dazu gehören auch die Aussagen, wieso sie sich dies wünschen.	«Ja, ich wünsche mir, dass ich wie die Aspekte von meiner sexuellen Frau erweitern kann, dass sie wie auch verschiedene Seiten erhält, auch dieser spielerische Bereich» (Tina, A. 62)
OK 4	Sexuelles Selbst: Selbstwertgefühl	Unter diese Kategorie fallen alle Aussagen, die Rückschlüsse aufs Selbstbewusstsein zulassen sowie Aussagen dazu, was sie oder die Gesellschaft (Normvorstellung) von verschiedenen Mengen an Begehren (insb. kein Begehren bzw. viel Begehren) halten und inwiefern sie ihr aktuelles oder vergangenes sexuelles Ich akzeptieren (Selbstakzeptanz).	«Wenn ich ganz selber mich als Mensch betrachte, ist es völlig okay, mal weniger Lust auf Sex zu haben. Aber wenn nachher der Vergleich kommt, dann beginne ich, zu zweifeln. Aber mir würde es nicht gut tun, etwas zu machen, wobei man sich nicht wohl fühlt. Jede Person ist anders und jede Person muss das leben, was für sie stimmig ist, natürlich auch in Absprache oder im Austausch mit dem Partner. Wenn ich jetzt zum Beispiel nie Lust hätte, dann würde ich mich schon fragen, ist mit mir etwas nicht gut» (Anna, A. 172).
OK 5	Einflussfaktoren, um sich als sexuelle Frau zu erleben		

UK 5.1	Fördernde Faktoren	Diese Kategorie fasst zusammen, welche Faktoren das Gefühl, eine sexuelle Frau zu sein, fördern.	«So das sich sexuell fühlen hat für mich sicher viel damit zu tun, was ich an habe, ob ich mich hübsch gemacht habe, auch was ich gerade für eine Laune habe, ob ich mich gerade attraktiv finde oder nicht. Das sicher. Und dann schon auch im Kontakt mit jemandem, also mit mir selber sehe ich mich nicht so als sexuelles Wesen. Es ist schon mehr mit einer anderen Person, dass ich mich als sexuelles Wesen fühle» (Eva, A. 10).
UK 5.2	Hemmende Faktoren	Diese Kategorie fasst zusammen, welche Faktoren das Gefühl, eine sexuelle Frau zu sein, hemmen.	«Aber dort ist es manchmal so mit vielen gesellschaftlichen Bildern verbunden, wie eine Frau sein sollte, wie sie aussehen sollte, wie ungehemmt sie sein sollte, um sexuell wahrgenommen zu werden, merke ich. Ich sehe mich selber wie nicht so. Und das zeigt sich auch im Privaten, also mit meinem Partner. Also dass ich mich sehr gehemmt fühle in vielen Bereichen, deshalb fühle ich mich oft auch nicht so sexuell» (Tina, A. 6).
OK 6	Gründe und Wirkung sexueller Aktivität		
UK 6.1	Gründe und Wirkung Geschlechtsverkehr	Die Kategorie hält fest, was für die befragten Personen mögliche Gründe sind, Geschlechtsverkehr zu haben und wie Geschlechtsverkehr auf sie wirken kann.	«Sicher die Lust, vielleicht auch das Ambiente. Wenn man in einer Beziehung ist, sicher auch, weil man es einfach so macht oder das Gegenüber gerne möchte oder weil man eine Weile keinen mehr hatte» (Anna, A. 134).
UK 6.2	Gründe und Wirkung Selbstbefriedigung	Die Kategorie hält fest, was für die befragten Personen mögliche Gründe sind, Selbstbefriedigung zu haben und wie Selbstbefriedigung auf sie wirken kann.	«Bei mir selber sicher die Lust. Und ausprobieren zu wollen. Aber ja, nicht wenn ich das Gefühl habe, dass ich muss. Dann mache ich es nicht, wenn ich es nicht möchte» (Anna, A. 136).
OK 7	Sexuelles Begehren		

UK 7.1	Erkennen von sexuellem Begehren	Diese Kategorie zeigt auf, woran die befragten Personen erkennen, dass sie Lust auf Sex (sexuelles Verlangen) haben.	«Ich merke, dass es zuckt, etwas kitzelt vielleicht. Ich merke wie, es ist so belebt und merke auch, dass ich mehr will. Auch das Körperempfinden, es prickelt dann vielleicht auch in den Brüsten und ich merke wie, dass ich das noch mehr aufbauen möchte» (Eva, A. 18).
UK 7.2	Responsivität und Kontext	Diese Kategorie zeigt, inwiefern das Verlangen als responsiv beschrieben wird (Reaktion auf Reize), welche Reize Begehren auslösen können und welche Voraussetzungen das Wahrnehmen und Reagieren auf Stimuli begünstigen. Abgrenzung zur Kategorie Sexuelles Selbstkonzept: Einflussfaktoren: Es werden hier nur Aussagen zugeteilt, die explizit auf Fragen zum sexuellen Begehren gemacht wurden.	«Also sicher einen Abend, wo ich alleine für mich habe. Ehm. Wo ich nicht noch viele Sachen erledigen muss, meine To-Do-Liste abgearbeitet habe, wo ich wirklich ruhig sein kann, ehm, und vielleicht ja, irgend ein Reiz, etwas das ich höre oder sehe. Einfach Zeit haben. Und vielleicht, oder nein nicht vielleicht, ich glaube, dass die Tageszeit eine Rolle spielt. Also nicht am Abend, also Dunkelheit vielleicht» (Anna, A. 144).
UK 7.3	Genuss	Was wird mit sexuellem Genuss assoziiert und inwiefern stellen die befragten Personen den eigenen sexuellen Genuss oder den sexuellen Genuss des Sexualpartners in den Vordergrund.	«Wenn es darum geht, mich zu berühren, dann bin ich halt immer noch gehemmt. Also wenn es um Berührungen unten geht. Dann ist es mehr. Es ist auch lustvoll, aber es ist mehr, um diese Lust zu befriedigen. Eher etwas Mechanisches. Daran möchte ich noch etwas an mir arbeiten. Ich möchte, dass es nicht nur darum geht, diese Lust zu befriedigen sondern auch Spass daran haben, zu erkunden und Spass daran zu haben, was ich mache» (Elinor, A. 102).
OK 8	Zusammenhang sexuelles Selbst und sexuelles Begehren	Diese Kategorie zeigt auf, inwiefern die befragten Personen selbst einen Zusammenhang zwischen ihrem Bild, das sie von sich als sexuelle Frau haben, und dem Erleben von sexuellem Verlangen sehen.	«Eine sexuelle Frau empfindet für mich Lust auf Sex und deshalb finde ich, dass ich mich auch als sexuelle Frau sehe» (Eva, A. 52).
OK 9	Kurs		
UK 9.1	Präferierte Kurselemente	Diese Kategorie zeigt, welche Elemente aus dem Kurs für die sexuelle Weiterentwicklung als besonders wertvoll empfunden wurden.	«Es ist nichts Spezifisches, sondern wie alles zusammen, so auf unterschiedlichen Ebenen, sei es gedanklich, sei es das Körperliche mit der Musik, das Wissen. Das war für mich so das Gesamtpaket, das wie so, ehm, wo ich einen Input erhielt, um nachzudenken und

			es hat auch alles gebraucht. Ehm. Ja. Plus dass es nachher, nach dem Kurs, weiterarbeitet» (Tina, A. 30).
UK 9.2	Neue Erkenntnisse	Diese Kategorie zeigt auf, was die befragten Personen durch den Kurs an Erkenntnissen gewonnen haben.	«Es war wie ein wichtiger Input für mich, dass mir noch andere Sachen gefallen könnten, dass ich noch andere Teile in mir habe. Man ist ja im Alltag immer unterschiedlich unterwegs und man hat unterschiedliche Persönlichkeitsaspekte und ich habe das Gefühl, dass das in der Sexualität ja grundsätzlich auch so ist. Ja, mal mutiger sein und etwas ausprobieren. Ehm. Dort hat mir der Kurs die Inputs geliefert plus so wie eine Art Sicherheit, um zu wissen, dass da noch mehr ist, aber dass auch alles, was ist, normal ist. Also dass es nicht so sein muss, wie man vielleicht das Gefühl hat (lacht)» (Tina, A. 34).
UK 9.3	Wirkung auf den Alltag und die Sexualität	Diese Kategorie enthält alle Aussagen dazu, was sich durch den Kurs im Alltag und in der Sexualität verändert hat.	«Ich habe oft das Gefühl, ich kenne mich nicht so gut. Also ich kenne mich auch noch nicht so gut, aber ich habe mich wie besser kennengelernt und so ein Bewusstsein entwickelt, was bei mir was auslöst. Also welche Reize ich brauche, dass ich so in das Lustvolle komme. Vorher habe ich mir das gar nie so überlegt. Einfach, dem auch mehr Raum und Platz zu geben» (Eva, A. 48).

