

Masterarbeit Studiengang Sexologie IV
Zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Arts Sexologie

Des Fachbereichs Soziale Arbeit. Medien. Kultur. der Hochschule Merseburg
und des Institutes für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP in Zürich

Sexuelles Erleben von Frauen im Kontext heterosexueller Paarsexualität

**Eine qualitative Untersuchung sexuell selbstbestimmter Frauen
und ihrer Gestaltung des Geschlechtsverkehrs**

Vorgelegt von:

Ladina Maria Engler - Wettler



Erstgutachter: Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voss

Zweitgutachterin: Dr. phil. Stefanie Gohnin-Spahn

Abgabedatum: 2. August 2024

Zusammenfassung

Die hier vorliegende Masterarbeit befasst sich mit dem vielschichten Thema «sexuelle Selbstbestimmung». Es wurden vier halbstrukturierte Leitfadeninterviews mit heterosexuellen Frauen, welche sich sexuell selbstbestimmt wahrnehmen, geführt und dabei der Frage nachgegangen, wie sie ihre heterosexuelle Paarsexualität gestalten. Mit einer qualitativer Inhaltsanalyse wurden die Ergebnisse anschliessend ausgewertet. Diese weisen darauf hin, dass sexuell selbstbestimmte Frauen die partnerschaftliche Sexualität bedürfnisorientiert und entlang ihren Wünschen und ihrem Begehren gestalten, dass sie sich in ihrer Sexualität weniger durch gesellschaftliche und kulturelle Normen gehemmt fühlen und dass die sexuelle Selbstbestimmung für sie eine Ressource darstellt. Des Weiteren geht hervor, dass die weibliche Sexualität noch immer von patriarchalen Strukturen beeinflusst wird und dass Frauen ihre Sexualität noch nicht losgelöst von diesen Strukturen gestalten können.

Abstract

This master's thesis deals with the multi-layered topic of «sexual self-determination». Four semi-structured guided interviews were conducted with heterosexual women who perceive themselves as sexually self-determined and the question of how they organise their heterosexual couple sexuality was investigated. The results were then analysed using a qualitative content analysis. They indicate that sexually self-determined women organise their sexuality as partners according to their needs, wishes and desires, that they feel less inhibited in their sexuality by social and cultural norms and that sexual self-determination is a resource for them. Nevertheless it also shows that female sexuality is still influenced by patriarchal structures and that women are not yet able to organise their sexuality independently of these structures.

Inhaltsverzeichnis

Persönliches Vorwort und Danksagung	4
1. Einleitung	6
1.1 Ausgangslage	6
1.2 Forschungsfrage	10
1.3 Methodisches Vorgehen	11
1.4 Aufbau der Arbeit	12
2. Theoretisches Hintergrundwissen und Forschungsstand.....	13
2.1 Definition Selbstbestimmung.....	13
2.1.1 Einführung.....	13
2.2 Selbstbestimmungstheorie (SDT – Self-Determination Theory).....	14
2.2.1 Das Modell	14
2.2.2 Die vier Minitheorien	15
2.2.3 Selbstbestimmung und Paarbeziehung.....	17
2.2.4 Selbstbestimmung in Gesundheit und Reproduktion	21
2.3 Definition sexuelle Selbstbestimmung.....	23
2.4 Forschungsstand zur Gestaltung des Geschlechtsverkehrs	24
2.4.1 Weibliche Sexualität heute	24
2.4.2 Sexuelles Erleben von Frauen	28
2.4.3 Initiative und sexuelle Lust bei Frauen	29
2.4.4 Verhütungsverhalten von Frauen	31
2.4.5 Orgasmuserleben von Frauen.....	33
2.4.6 Sexuelle Kommunikation.....	37
3. Forschungsmethode	39
3.1 Qualitatives Untersuchungsdesign.....	39
3.2 Literaturrecherche	40

3.3	Datenerhebung	41
3.3.1	Fallauswahl.....	41
3.3.2	Samplezusammensetzung	42
3.3.3	Leitfadeninterview.....	42
3.3.4	Untersuchungsablauf.....	44
3.3.5	Transkription	44
3.4	Datenanalyse	45
3.5	Datenschutz und Forschungsethik	46
4.	Untersuchungsergebnisse	48
4.1	Definition Selbstbestimmung.....	48
4.1.1	Bedürfnisorientiertes Handeln.....	49
4.1.2	Finanzielle Unabhängigkeit	51
4.1.3	Selbstbestimmte Beziehungsgestaltung	51
4.2	Sexuelle Selbstbestimmung.....	53
4.2.1	Voraussetzungen für sexuelle Selbstbestimmung.....	54
4.2.2	Sexuelle Bedürfnisse kommunizieren	56
4.2.3	Solosexualität.....	58
4.2.4	Körpergefühl.....	60
4.3	Gestaltung des Geschlechtsverkehrs.....	60
4.3.1	Sexuelle Lust.....	62
4.3.2	Verhütung	63
4.3.3	Religiöse, kulturelle und gesellschaftliche Aspekte	64
4.3.4	Initiative	66
4.3.5	Orgasmus.....	67
4.3.6	Körperliche Empfindungen und Wahrnehmungen.....	68
4.4	Sexuelles Wissen und Lernen.....	69
4.4.1	Sexualerziehung	69

5.	Diskussion.....	71
5.1	Beantwortung der Forschungsfragen	71
5.1.1	Wie lässt sich Selbstbestimmung definieren?	71
5.1.2	Wie definieren sexuell selbstbestimmte Frauen sexuelle Selbstbestimmung?	73
5.1.3	Welche Voraussetzungen braucht es für sexuelle Selbstbestimmung?	75
5.1.4	Wie setzen sexuell selbstbestimmte Frauen ihre sexuelle Selbstbestimmung in der Paarsexualität ein?	77
5.1.5	Inwieweit beeinflussen gesellschaftliche Normen und Erwartungen das sexuelle Verhalten von sexuell selbstbestimmten Frauen in heterosexuellen Beziehungen?	79
5.2	Methodenkritik.....	81
5.3	Limitationen.....	83
5.4	Fazit	84
	Persönliches Schlusswort	86
	Literatur	87
	Anhang.....	94

Persönliches Vorwort und Danksagung

Aus der Auseinandersetzung mit verschiedenster feministischer Literatur und dem darin verflochtenen Aspekt der heutigen weiblichen Sexualität verdanke ich die ersten Gedanken und Überlegungen für das Thema dieser Arbeit. Ich danke meinem Erstbetreuer Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voss für die gemeinsame Weiterentwicklung des Themas und die Ausformulierung der zentralen Fragestellung. Danken möchte ich auch für die von Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voss zur Verfügung gestellten, motivierenden Betreuungstermine und den stets konstruktiven Austausch dabei mit ihm und meinen Mitstudent*innen.

Danken möchte ich als nächstes allen Probandinnen. Ohne ihre Motivation hier mitzuwirken, hätte diese Arbeit nicht entstehen können. Danke auch für die Offenheit in der Beantwortung der Fragen und für die unkomplizierte Gestaltung der Interviewtermine.

Weiter hätte, ohne die grosse Unterstützung von vielen wichtigen und lieben Menschen in meinem Leben, das Schreiben dieser Arbeit keinesfalls gelingen können.

Ein unglaublich, fast nicht in Worte zu fassender, grosser Dank gilt meinem Mann Damian für die vielen Stunden, in denen er unsere vier Kinder alleine betreuen, versorgen und bei Laune halten musste. Es ist mir bewusst, dass es zwischen durch sehr anstrengend war und uns als Familie und als Paar an unsere Grenzen gebracht hat. Danke auch für das Aushalten all meiner Launen und der ab und zu vorgekommenen emotionalen Tiefs. Danke, dass du stets an mich geglaubt hast und für den gelegentlichen Schubs ins Büro, wenn ich mal wieder total unmotiviert war.

Einen grossen Dank möchte ich auch meinen Eltern aussprechen. Danke Papa für die vielen herausfordernden Korrekturstunden und die ehrlichen, differenzierten und kritischen Rückmeldungen zur Arbeit, die du neben all deinen anderen Aufgaben für mich und diese Arbeit investiert hast. Danke Mama für die grosse emotionale Unterstützung in der gesamten Zeit des Studiums und speziell auch in der Zeit der Masterarbeit. Danke euch beiden für die vielen Betreuungsstunden unserer Kinder, die ihr stets gerne und mit viel Liebe geleistet habt.

Danken möchte ich auch Sarah für die geleistete, ausführliche Korrekturarbeit. Danke, ohne deine Hilfe wäre die Arbeit nicht das geworden, was sie jetzt ist.

Ein grosser Dank geht auch an unsere Kinder Lina, Anina, Carla und Maira die, während des ganzen Studiums und vor allem während der Erarbeitung der Masterarbeit, viel Geduld mit mir gezeigt haben.

Ein grosser herzlicher Dank geht an Sabrina, Letizia, Madlaina, Rahel, Olivia, Astrid, Sarah, Audrey, Magdalena, meine Yogi`s und Anouk. Unsere ganz unterschiedlichen Freundschaften und Beziehungen haben mich durch alle Höhen und Tiefen getragen. Danke für den grossen emotionalen Support, die vielen motivierenden gemeinsamen Arbeitsstunden, die tollen Ausflüge, die ablenkenden Nachtessen oder Laufrunden, die geleisteten Kinderbetreuungsstunden, die vielen wohltuenden Yogastunden und die entlastenden What`s-app-Nachrichten, Zoomcalls, Telefonate oder Sprachnachrichten.

Ein herzliches Dankeschön geht auch an meine Schwiegereltern Elisabeth und Mathias. Danke für die vielen «Hütistunden» und die Ausflüge und Aktivitäten, die ihr mit unseren Kindern zu unserer Entlastung unternommen habt.

* Ich habe mich, um die verschiedenen Geschlechter in den Texten zu inkludieren, für das Anwenden des Gendersterns entschieden.

1. Einleitung

1.1 Ausgangslage

In der IPPF (International Planned Parenthood Federation) -Erklärung zum Thema sexuelle Rechte steht folgendes:

Artikel 5: Das Recht auf persönliche Selbstbestimmung und Anerkennung vor dem Gesetz. Alle Menschen haben das Recht auf Anerkennung vor dem Gesetz und auf sexuelle Freiheit, einschließlich der Möglichkeit, sexualitätsbezogene Angelegenheiten zu kontrollieren und frei über sie entscheiden zu können. Alle Menschen haben das Recht ihre SexualpartnerInnen frei zu wählen und danach zu streben, ihre sexuellen Möglichkeiten und ihre Lust zu leben. Dies hat innerhalb des Regelwerks der Nichtdiskriminierung und unter gebührender Beachtung der Rechte anderer Personen sowie der sich entwickelnden Fähigkeit des Kindes zu erfolgen. Allen Menschen steht es frei, selbstbestimmte und partnerschaftliche Sexualpraktiken und Handlungsweisen unter sozialen, politischen und ökonomischen Bedingungen auszuüben, wobei alle Rechte und Freiheiten in gleichem Ausmass von allen Menschen ohne Diskriminierung, Gewalt, Zwang und Missbrauch verwirklicht werden können.» (Sharpe, et al., 2009, S. 25)

Der Begriff der sexuellen Selbstbestimmung kann auch in weiterem Kontext betrachtet werden, wie die Autor*innen des fünften Bandes «Angewandte Sexualwissenschaften» in ihren einleitenden Worten schreiben. Wichtig zu sein scheint, dass über die aktuelle Entwicklung in der Gesellschaft sehr grundsätzlich nachgedacht werden muss (Voss, et al., 2016, S. 9). Es wird angenommen, dass Menschen in zunehmendem Masse ihre Sexualität frei von Geschlechternormen und heterosexuellen Skripten gestalten können. Ehemals schambehaftete und als problematisch angesehene Geschlechtlichkeiten und Sexualitäten werden von der Gesellschaft mehr und mehr anerkannt. Demnach wird davon ausgegangen, dass Menschen sich in zunehmendem Masse geschlechtlich und sexuell selbstbestimmt entfalten können (Voss, et al., 2016, S. 9). Der Begriff Selbstbestimmung ist aber ein überaus dehnbarer Begriff. Selbstbestimmung lässt sich nicht losgelöst von den ökonomischen und technischen Bedingungen betrachten, in denen Menschen leben. Selbstbestimmung ist tief verflochten in gesellschaftliche Machtstrukturen wie Rassismus, Geschlechterordnung und Klassenverhältnisse (Voss, et al., 2016, S. 13). Dies betrifft ebenfalls den Aspekt der weiblichen Sexualität. Das Thema der weiblichen Lust ist einem stetigen Wandel der Gezeiten unterworfen (Martin, 2022, S. 111). In vergangener und neuerer Zeit war das Thema der weiblichen Lust und Sexualität

unterschiedlich stark präsent. Was sich sagen lässt ist, dass die weibliche Sexualität immer noch oder von neuem wieder, von omnipräsenten patriarchalen Strukturen begleitet wird (Martin, 2022, S. 111). Soll Lust ein Kennzeichen von Emanzipation sein oder Emanzipation ein Weg zur Lust? Weibliche Lust und Sexualität sind persönlich und gesellschaftlich geprägt. Viele verschiedene Elemente beeinflussen die sexuelle Entwicklung und das Ausleben der weiblichen Sexualität. Gender Roles, soziale, kulturelle und gesellschaftliche Bedingungen beeinflussen die Einstellung eines Menschen zum Thema Sexualität (Martin, 2022, S. 111). Simone Hotz, feministische Sexbuchautorin schreibt in ihrem Artikel in der Zeitschrift für Sexualforschung, dass trotz hoher Medienpräsenz und gesellschaftlichem Wandel noch kein selbstverständlicher Umgang mit der weiblichen Sexualität besteht und das ganze Thema noch immer mit vielen Tabus behaftet zu sein scheint. Sie sagt auch, sexuell frei zu sein heisst nicht zwangsläufig seine Sexualität selbstbestimmt zu gestalten. Für ein selbstbestimmtes Ausleben von Sexualität ist ein breites, umfangreiches Wissen darüber und über die Begleitumstände von absoluter Wichtigkeit (Hotz, 2022, S. 108). Der in der Gesellschaft dominierende Gender-Blick auf weiblich gelesene Menschen und dabei vor allem auf ihre Körper, wirkt begrenzend auf das sexuelle und körperliche Lusterleben. Es ist aber von grosser Wichtigkeit, dass Frauen sich ihrem eigenen Körper und dessen Erregungsquellen bewusst sind, um die gelebte Sexualität erfüllend, eigenständig und selbstbestimmt zu erleben. Weiblich gelesene Personen können zudem Männer verunsichern, wenn sie in heterosexuellen Beziehungen mit stolzer Aktivität ihre Sexualität gestalten (Martin, 2022, S. 114). Annette Bischof-Campbell beschreibt diesen Aspekt in ihrer Masterarbeit folgendermassen: Wie eine Frau ihre Sexualität erlebt, lässt sich nicht auf ihr sexuelles Funktionieren begrenzen, sondern es geht um eine vielfältige Fülle von affektiven, kognitiven und unbewusst wahrgenommenen Aspekten, von der Entladung über den Genuss, bis hin zum eigenen Körperbild der Frau, sich als sexuelles Wesen zu sehen (Bischof-Campbell, 2012, S. 1). Seit der Frauenbewegung in den 1960-er Jahren wird in der Wissenschaft und in der breiten Öffentlichkeit der auf die Sexualität bezogene Gender Orgasmus Gap diskutiert. Er bedeutet, dass Frauen weniger häufig einen Orgasmus beim heterosexuellen Geschlechtsverkehr erleben als Männer (Döring & Mohseni, 2022, S. 73). In ihrem aktuellen Forschungsüberblick aus dem Jahr 2022, in welchem 20 empirische Publikationen und 16 wissenschaftliche Originalarbeiten aus dem Zeitraum von 1982-2021 zum Abbau des

Gender Orgasmus Gap identifiziert und kodiert wurden, findet sich bei den Ergebnissen ein gewichteter mittlerer Orgasmus Gap von -30% (Döring & Mohseni, 2022, S. 82). Nun lässt sich an diesen Zahlen feststellen, dass in diesen nahezu vier Jahrzehnten nur eine begrenzte Veränderung bzw. Schliessung der Orgasmuslücke zu beobachten ist (Döring & Mohseni, 2022, S. 82). Das Forscherpaar Döring und Mohseni liefert in ihrem Forschungsausblick interessante Denkanstösse rund um den Gender Orgasmus Gap, damit zukünftige Bemühungen zur Förderung weiblicher Lust und Orgasmen auch tatsächlich Veränderungen mit sich bringen (Döring & Mohseni, 2022, S. 84).

Der Erste der sechs Denkanstösse beschreibt das systematische, vielfältige Darstellen des lustvoll und bedürfnisorientiert erlebten weiblichen Orgasmus in der Medienlandschaft und die damit erhoffte Erhöhung der Präsenz in der breiten Gesellschaft. Es sollen dazu bereits vorhandene, positive Darstellungen vom weiblichen Orgasmus identifiziert, gesammelt und analysiert werden (Döring & Mohseni, 2022, S. 84).

Als zweiter Denkanstoss wird die Möglichkeit beschrieben, dass über den Weg der Sexualpädagogik ein grösseres Bewusstsein für den weiblichen Körper und seine sexuellen Möglichkeiten, speziell das Wissen über die Klitoris, noch mehr Bedeutung bekommen soll. Dabei ist wichtig, dass keine neuen Leistungsnormen geschaffen werden. Es stellt sich hierbei auch die Frage, welche Vor- und Nachteile das Einsetzen des Konzeptes der Orgasmus-Gerechtigkeit in der sexuellen Bildungslandschaft und im sexualpolitischen Kontext haben wird (Döring & Mohseni, 2022, S. 84). Döring und Mohseni beschreiben diesen Punkt wie folgt:

«Das Konzept hat eine gewisse moralische Schlagkraft, kann aber auch schnell als mechanistisches „Aufrechnen“ oder ungerechter Angriff missverstanden werden. Entscheidender als eine identische Orgasmus-Zahl ist vermutlich ohnehin eher die wahrgenommene Ausgewogenheit und Fairness hinsichtlich der Lust- und Orgasmus-Potenziale der beim Heterosex umgesetzten sexuellen Praktiken sowie des generellen Umgangs miteinander.» (Döring & Mohseni, 2022, S. 84)

Der dritte Denkanstoss beginnt mit dem folgenden Satz:

«Den Heterosex weniger penetrationsfixiert, vielfältiger und orgasmusträchtiger für Frauen zu gestalten, sollte – so argumentiert die Fachliteratur – nicht nur im Interesse der Frauen, sondern auch der Männer liegen. Denn sie werden dadurch schließlich von Erektions- und Leistungsdruck entlastet und haben selbst mehr Spaß.»

Dies wird einigen Männern gelingen, andere werden sich damit schwertun. Wenn man davon ausgeht, dass heterosexuelle Skripte auf patriarchale Strukturen zurückzuführen sind, dann wird es in der Zukunft eine wichtige Aufgabe der Männer sein, ihre Privilegien zu hinterfragen oder gar aufzugeben und damit Unannehmlichkeiten in Kauf zu nehmen. Dies wird nicht bei allen Männern Begeisterung auslösen (Döring & Mohseni, 2022, S. 84).

«Es könnte sich lohnen, dass Konflikt-, Kränkungs- und möglicherweise sogar Gewaltpotential der Forderung nach Orgasmus-Gerechtigkeit realistischer einzuschätzen und ausdrücklich in den Maßnahmen zu berücksichtigen.» (Döring & Mohseni, 2022, S. 84)

Der vierte Denkanstoss beschäftigt sich mit dem Thema, dass Männer den weiblichen Orgasmus unter Umständen als Belohnung ihrer eigenen Männlichkeit sehen und deshalb den Orgasmus der Frau regelrecht und unter allen Umständen für sich beanspruchen, damit sie eine Bestätigung ihrer eigenen sexuellen Leistung erhalten. Darin stellt sich im Folgenden die Frage, ob die Frau ihren Orgasmus dann nicht mehr zu ihrer eigenen Lustbefriedigung einsetzt, sondern um das Ego des Mannes zu bestätigen (Döring & Mohseni, 2022, S. 84).

Der fünfte Denkanstoss lässt sich in seiner Komplexität wie folgt zusammenfassen. Wenig erforscht ist, wie die Erwartungen an die Geschlechtergleichheit innerhalb heterosexueller Paarbeziehungen ausgestaltet sind. Daher ist wenig bekannt, inwiefern Egalität auf sexueller Ebene im Hinblick auf die Genussansprüche beider Geschlechter angestrebt wird. Man geht davon aus, dass bei Langzeitpaaren die Ansprüche an beidseitigem Genuss mehr Beachtung findet. Dennoch bleiben nicht nur auf sexueller Ebene, sondern auch in Alltagssituationen bestehende und überlieferte Geschlechterrollen trotz Einforderung von egalitären Interaktionen mehr Illusion als umgesetzte Realität (Döring & Mohseni, 2022, S. 84-85).

Zum sechsten Denkanstoss lässt sich folgendes zitieren:

«Auffällig an den zeitgenössischen Debatten zur Orgasmus-Gerechtigkeit ist die einseitige Fokussierung auf klitorale Stimulationstechniken, wobei die symbolischen Bedeutungsebenen des Sexuellen ausgeblendet bleiben und einfache Machbarkeit suggeriert wird.» (Döring & Mohseni, 2022, S. 85)

Dabei kaum beachtet werden Themen wie die sexuelle Anziehung, die körperliche Kompatibilität, der affektive Bund und die geistige Anregung zweier Menschen. Wenn man diese Themen in den Fokus stellt, könnten sich im Hinblick auf Lust und

Orgasmus, umfassendere Veränderungen im Leben ergeben, welche mehr erfordern, als das Einbauen von mehr genitaler Reibung (Döring & Mohseni, 2022, S. 85).

Zum Schluss dieser Denkanstösse stellt sich den Autor*innen eine wesentliche Frage:

«Müsste somit der Diskurs um Lust und Orgasmen nicht etwas grundlegender geführt werden und Partnerwahlen, Beziehungs- und Lebensmodelle mit adressieren?» (Döring & Mohseni, 2022, S. 85)

Sandra Konrad stellt dazu weitere wichtige Fragen:

«Sexuelle Freiheit ist derzeit ein Imageprodukt, ein It- Accessoire, das stolz mit sich herumgetragen wird. Aber die spontane Bejahung sexueller Freiheit sagt noch nichts über den Grad sexueller Selbstbestimmung aus. Wissen Frauen, was ihnen gefällt? Wissen sie, wie sie es bekommen? Trauen sie sich, sich für ihre Wünsche einzusetzen?» (Konrad, 2019, S. 353-354)

Diesen Fragen und vielen weiteren will diese Masterarbeit nachgehen und einen Beitrag dazu leisten, herauszufinden in welchem Mass die Gestaltung des Geschlechtsverkehrs von sexuell selbstbestimmten Frauen bereits individuell erreicht und gesellschaftlich eingebettet ist. Die Gestaltung des Geschlechtsverkehrs und das sexuelle Erleben dabei soll aus einer ressourcenorientierten Sicht untersucht werden, da gesellschaftliche Normen darauf hindeuten, dass das Erleben von Geschlechtsverkehr nach wie vor von patriarchalen Einflüssen geprägt ist (Mahar, Mintz, & Akers, 2020). Aus Sicht der oben zitierten Expert*innen erleben Frauen, trotz Emanzipation und zunehmender gesellschaftlicher Präsenz von weiblichem sexuellen Lusterleben, ihre Sexualität noch nicht so selbstbestimmt wie eigentlich von ihnen erwünscht (Hotz, 2022, S. 109).

1.2 Forschungsfrage

Aus den oben genannten Überlegungen, ergibt sich folgende Hauptfragestellung:

Wie gestalten sexuell selbstbestimmte Frauen den Geschlechtsverkehr in der heterosexuellen Paarsexualität?

Zur Beantwortung der Forschungsfrage eignet sich ein qualitatives Untersuchungsdesign, da der Forschungsgegenstand wenig erforscht ist. Im Anschluss werden

Thesen formuliert, welche der Arbeit als Kompass dienen. Folgende Thesen lassen sich hier festhalten:

- Sexuell selbstbestimmte Frauen werden in der Gestaltung des Geschlechtsverkehrs weniger durch gesellschaftliche und kulturelle Faktoren gehemmt.
- Sexuelle Selbstbestimmung stellt eine Ressource dar, sodass Frauen Geschlechtsverkehr bedürfnisorientiert gestalten können.

Vor dem Hintergrund der genannten zentralen Forschungsfrage sollen die folgenden hierzu entwickelten konkreten, forschungsleitenden Unterfragen beantwortet werden:

- Wie lässt sich Selbstbestimmung definieren?
- Wie definieren sexuell selbstbestimmte Frauen sexuelle Selbstbestimmung?
- Welche Voraussetzungen braucht es für sexuelle Selbstbestimmung?
- Wie setzen sexuell selbstbestimmte Frauen ihre sexuelle Selbstbestimmung in der Paarsexualität ein?
- Inwieweit beeinflussen gesellschaftliche Normen und Erwartungen das sexuelle Verhalten von sexuell selbstbestimmten Frauen in heterosexuellen Beziehungen?

1.3 Methodisches Vorgehen

Um die Fragestellung zu beantworten wurden vier Interviews mit Frauen durchgeführt, die sich in ihrer Sexualität als selbstbestimmt erleben. Um der Forschungsfrage Rechnung zu tragen, um die im methodischen Sinne formulierten Unterfragen zu beantworten und die formulierten Thesen zu bestätigen oder zu widerlegen, wurde ein qualitatives Forschungsdesign für die Datenerhebung von der Autorin als passend befunden. Die Interviews wurden anhand eines halbstrukturierten Leitfadens geführt. Dem Interviewleitfaden lag eine Liste offener Fragen ohne festgelegte Antwortmöglichkeiten zugrunde. Anschliessend wurden die Interviews nach klaren Vorgaben transkribiert und nach der strukturierten Inhaltsanalyse nach Mayring analysiert (Mayring, 2022, S. 96). Für die Transkription und Codierung zu Hilfe genommen wurde zusätzlich die Analysesoftware MAXQDA.

1.4 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Arbeit wird wie folgt gegliedert. Die Ausgangslage, der theoretische Hintergrund und darin der aktuelle Forschungsstand und die daraus hervorgehende Fragestellung werden im ersten Teil präsentiert. Im zweiten Teil wird die Methodik im Detail dargestellt. Darauf folgen im dritten Teil die Ergebnisse und im Nachgang die Diskussion, in welcher die Forschungsfrage beantwortet und die Thesen bestätigt oder widerlegt werden. Der vierte Teil enthält eine kritische Auseinandersetzung mit den Ergebnissen und der verwendeten Methodik, inklusive positiver und limitierender Aspekte der Untersuchung. Zum Schluss soll ein möglicher Ausblick für zukünftige Forschungsfragen eröffnet werden.

2. Theoretisches Hintergrundwissen und Forschungsstand

2.1 Definition Selbstbestimmung

2.1.1 Einführung

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird das Wort Selbstbestimmung im Sinne autonomer Entscheidungen gebraucht (Voss, et al., 2016, S. 11). Anne Waldschmidt schreibt zum Begriff Selbstbestimmung folgendes:

«Selbstbestimmung ist ein Schlüsselbegriff der Gegenwart. Meistens im emphatischen Sinne als Synonym für Eigenverantwortlichkeit, Unabhängigkeit, Freiheit, Autonomie und Emanzipation verwendet, gilt Selbstbestimmung in der späten Moderne als ein Grundrecht des Menschen. Damit eng verbunden ist die Vorstellung, der Einzelne sei ein autonomes Subjekt, ein Wesen, das losgelöst von Tradition, Erziehung und Sozialstruktur, unabhängig von Zeit, Biografie und Historie persönliche Identität entwickelt und ausgehend von den eigenen Interessen tatkräftig sein Leben gestaltet.» (Waldschmidt, 2012, S. 11)

Weiter schreibt Waldschmidt, dass das Konzept der Selbstbestimmung, welches ursprünglich die bürgerliche Elite betraf, nun an alle Menschen gleichermaßen gerichtet ist. Jede Einzelperson will und soll autonom leben (Waldschmidt, 2012, S. 12). Die Grundlage bildet ein weltweit verbreitetes Wirtschaftsgeschehen, welches nicht mehr an der breiten Masse interessiert ist, sondern das einzelne Individuum ins Auge fasst. Es wird in der modernen Gesellschaft eine individualistische Lebensgestaltung verlangt, um die Erneuerung der Produktionsverhältnisse zu beschleunigen. Vor diesem Zusammenhang ist Selbstbestimmung ein kulturelles Vorhaben, das alle gesellschaftlichen Felder ergreift (Waldschmidt, 2012, S. 12). Selbstbestimmung wird meist auch mit dem Begriff Autonomie gleichgesetzt (Waldschmidt, 2012, S. 11). In der westlichen Welt wird Selbstbestimmung in der Gesellschaft als ein grundlegender Wert betrachtet. Ein, als erfüllt angesehenes Leben wird im Allgemeinen als ein autonomes, in Eigenverantwortung des Individuums gelebtes Leben bezeichnet (Kulig & Theunissen, 2006, S. 237). Grundsätzlich kann Selbstbestimmung bzw. Autonomie als Freiheit von Fremdbestimmung verstanden werden. Besteht ein Defizit an Selbstbestimmung bedeutet dies eine Unfreiheit, die Unmündigkeit und Verwundbarkeit mit sich bringen kann. Die Kompetenzen jedes Einzelnen im positiven Sinne sollen sein, sich nach den eigenen Bedürfnissen zu richten und das Leben in eigener Verantwortung zu gestalten (Genske, 2020, S. 37). Dr. Gisela Notz schreibt zudem, dass Selbstbestimmung bedeutet, sein Leben nach dem

freien Willen zu bestreiten und gerade für Frauen Selbstbestimmung ein Teil ihrer Autonomie ist. Autonomie soll sowohl Selbstbestimmung als auch die Befreiung aus patriarchaler Unfreiheit und wirtschaftlicher Abhängigkeit bedeuten. Radikale Gesellschaftskritik wird durch die feministischen Frauenbewegungen gestern wie heute durch die Forderung nach Selbstbestimmung immer wieder befeuert (Notz, 2011, S. 159). Frauen sind heute einer Vielzahl von Anforderungen ausgesetzt. Man spricht von einer Allzuständigkeit, welche von emanzipierten Rollenbildern und gleichzeitig von tradierten Erwartungen unhinterfragt geprägt ist. Es ist kaum möglich, allen diesen Erwartungen gerecht zu werden (Schutzbach, 2021, S. 14). Weibliche Emanzipation bedeutet in der heutigen Zeit das Anstreben ökonomischer Unabhängigkeit, erfolgreich und leistungsstark zu sein, selbstbestimmt und individuell das Leben zu gestalten. Die Realität zeigt, dass dieses neue Frauenbild nicht mit den immer noch in vielen Bereichen unveränderten Bedingungen kompatibel ist. Beschrieben werden, ständige Verfügbarkeit für Bedürfnisse anderer, die Zuschreibung der Zuständigkeit der emotionalen Arbeit in Beziehungen und die Erschaffung harmonischer Zustände, wie Glück oder Behaglichkeit, damit andere sich erholen können (Schutzbach, 2021, S. 15). Das Wahrnehmen und das Ernstnehmen eigener Gefühle stellt dadurch für viele Frauen bis heute eine Herausforderung dar (Schutzbach, 2021, S. 46).

2.2 Selbstbestimmungstheorie (SDT – Self-Determination Theory)

2.2.1 Das Modell

Um der Fragestellung nach sexueller Selbstbestimmung und was alles damit im Zusammenhang steht, gerecht zu werden, soll an dieser Stelle die Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan vorgestellt werden. Die Theorie der Selbstbestimmung befasst sich mit der Erweiterung und Entfaltung der Persönlichkeit. Sie besagt, dass Menschen sich motivierter und zufriedener fühlen, wenn sie etwas aus freien Stücken und selbstbestimmt tun können (Bonus, 2011, S. 283). Dabei stützt sich die Theorie auf die drei elementaren Bedürfnisse Autonomie, Kompetenz und Beziehungen. Positive Ergebnisse für die Motivation und die individuelle Entwicklung werden mit der Befriedigung dieser drei Bedürfnisse in Verbindung gebracht (Bonus, 2011, S. 283). Die SDT ist nicht geschlossen und besteht aus inzwischen vier Minitheorien. Die drei oben erwähnten, grundlegenden Bedürfnisse, bilden eine Klammer um die vier Minitheorien. Alle Minitheorien beruhen weiter auf der

Annahme eines Menschenbildes, welches einen aktiven Menschen skizziert, der danach strebt sich persönlich weiterzuentwickeln und darum bemüht ist, seine Erkenntnisse zu einem einvernehmlichen Selbst zu verbinden, wobei er immer auch der Umwelt und ihren Einflüssen ausgesetzt ist (Bonus, 2011, S. 285). Dazu die passende Abbildung:

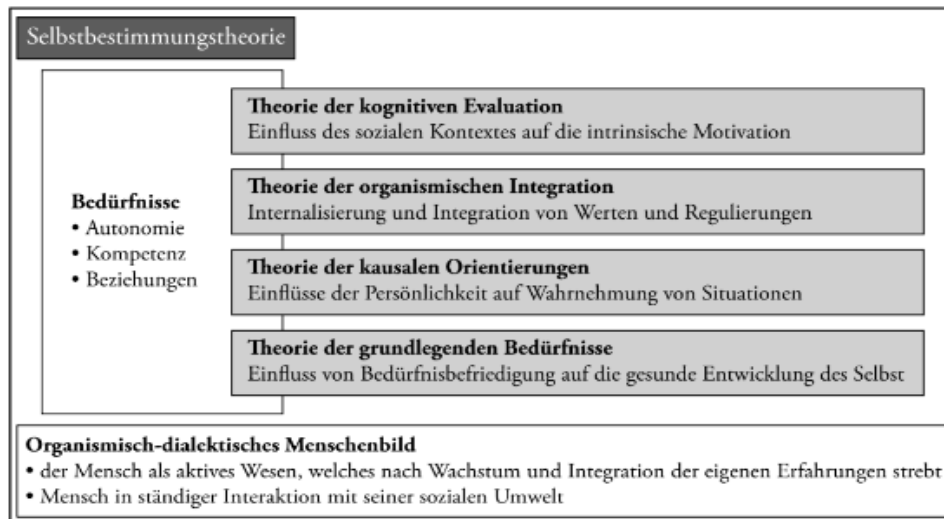


Abbildung 1. Konzeptioneller Aufbau der Selbstbestimmungstheorie (Bonus, 2011, S. 286)

2.2.2 Die vier Minitheorien

Im folgenden Kapitel werden die vier Minitheorien kurz und knapp auf die wesentlichen Aspekte zusammengefasst.

Theorie der kognitiven Evaluation

Grundsätzlich unterscheidet die SDT zwischen einer extrinsischen und einer intrinsischen Motivation des Handelns. Wobei Menschen intrinsisch motivierte Handlungen interessant finden. Weiter geht die SDT davon aus, dass bei Menschen die drei grundlegenden Bedürfnisse nach Kompetenz, Selbstbestimmung und Beziehungen bestehen. Diese werden als ureigene Notwendigkeiten und damit wichtig für eine optimale psychologische Entwicklung des Menschen angesehen. Die Minitheorie der Kognitiven Evaluation beschäftigt sich vor allem mit den beiden Bedürfnissen der Selbstbestimmung/Autonomie und der Kompetenz. Handeln Menschen selbstbestimmt, nehmen sie die Ursache für ihr Handeln als intern wahr. Wird das Handeln durch einen äusseren Zwang veranlasst, wird seine Ursache als von aussen bestimmt wahrgenommen. Das dadurch weniger erfüllte Bedürfnis nach Autonomie bewirkt seinerseits eine verminderte intrinsische Motivation. Wird das Bedürfnis

nach Kompetenz durch beispielsweise positives Feedback erfüllt, wird die intrinsische Motivation gestärkt, umgekehrt bewirkt ein negatives Feedback eine verminderte intrinsische Motivation. Das Bedürfnis nach Beziehungen wird in dieser Minitheorie nur am Rand behandelt. Trotzdem wurde auch hier nachgewiesen, dass dessen Befriedigung eine erhöhte intrinsische Motivation bewirkt (Bonus, 2011, S. 286-287).

Theorie der organismischen Integration

Im Zentrum dieser Minitheorie steht das Bedürfnis von Menschen nach Beziehungen und damit zusammenhängend der Einfluss der sozialen Umwelt auf die intrinsische Motivation. Um Spannungen mit der Umwelt abzubauen, versuchen sich Menschen mit den Anforderungen von aussen zu identifizieren. Dabei werden die Normen der sozialen Umwelt nicht nur anerkannt, sondern möglichst internalisiert. Die SDT unterscheidet nicht nur zwischen rein extrinsischer und intrinsischer Motivation, sondern identifiziert vier Stufen des kontinuierlichen Überganges von einer rein externen Verhaltensregulation hin zu einem hohen Grad der Selbstbestimmung. Es handelt sich dabei um die Externale, die Introjizierte, die Identifizierte und die Integrierte Regulation. Es wird in diesem Zusammenhang aber weiter auch betont, dass ein Übergang von der Integrierten Regulation zur intrinsischen Motivation normalerweise nicht stattfindet (Bonus, 2011, S. 289-290)

Theorie der kausalen Orientierung

Die beiden oben behandelten Minitheorien fokussieren auf die situationsbedingten, äusseren sozialen Einflussfaktoren, welche die Motivation und das Verhalten von Menschen bestimmen. Die SDT geht aber darüber hinaus davon aus, dass auch Erfahrungen, welche durch frühere Interaktionen mit der sozialen Aussenwelt gemacht wurden, als Einflussfaktoren wirken. Die SDT beschreibt dabei drei Orientierungen, die ein unterschiedliches Mass an Selbstbestimmung aufweisen. Bei der Autonomieorientierung handeln Menschen entlang ihrer eigenen Bedürfnisse und Werte. Entsprechende Studien zeigten dabei positive Empfindungen, die mit der Selbstbestimmung und der Selbstaktualisierung zusammenhingen. Die Kontrollorientierung, beschreibt ein Verhalten, das wesentlich durch externe Kontrollen und Vorschriften geprägt ist. Dabei zeigten sich, im Gegensatz zur Autonomieorientierung leicht negative Empfindungen. Bei der Nicht-Persönliche-Orientierung orientieren sich Individuen an erfolglosem Handeln und tendieren zu unmotiviertem, nicht

zielgerichtetem Verhalten. Bei dieser Orientierung besteht ein Zusammenhang mit Depressionen und weiteren psychischen Erkrankungen. Man geht davon aus, dass jeder Mensch alle drei Orientierungen in unterschiedlichen Ausprägungen aufweist (Bonus, 2011, S. 291).

Theorie der grundlegenden Bedürfnisse

Die vierte Theorie dient dazu, die kraftvollen Effekte der (Nicht-) Befriedigung der grundlegenden Bedürfnisse auf die kognitive Gesundheit und das Glücksgefühl auszudrücken. Die Forschung konnte hierbei eine direkte Verbindung zwischen der Erfüllung der drei Grundbedürfnisse, Autonomie – Kompetenz – Beziehung und dem Wohlergehen und der Zufriedenheit einer Person empirisch aufzeigen. Es werden zwei Arten von Lebenszielen unterschieden. Intrinsische Bestrebungen bewirken eine Befriedigung der Grundbedürfnisse, während extrinsische Bestrebungen auf die Erreichung externer Ziele fokussieren. Werden die Grundbedürfnisse längerfristig nicht befriedigt, suchen sich Menschen andere Herausforderungen, durch welche diese aber ebenfalls nicht gestillt werden können. Darüber hinaus zeigen die Ergebnisse, dass die Befriedigung der grundlegenden Bedürfnisse nicht vom kulturellen Kontext abhängig ist, sondern als allgemein gültig angesehen werden kann (Bonus, 2011, S. 292).

2.2.3 Selbstbestimmung und Paarbeziehung

Brunelle und Webster, welche ebenfalls die Selbstbestimmungstheorie miteinbeziehen, thematisieren in ihrer Untersuchung den Zusammenhang von Selbstbestimmung und sexuellem Erleben in Beziehungen und halten fest, dass der Begriff «selbstbestimmt» sich auf die Selbststeuerung des eigenen Verhaltens bezieht (Brunell & Webster, 2013, S. 971). Nach der SDT sind Handlungen einer Person selbstbestimmt, wenn sie selbst gewählt und befürwortet werden und nicht aufgrund eines äusseren Drucks entstehen (Brunell & Webster, 2013, S. 971). Auf der Beziehungsebene bedeutet selbstbestimmt, dass man seine Beteiligung an der Beziehung gutheisst, anstatt sich gezwungen oder schuldig zu fühlen oder nicht zu wissen, warum man die Beziehung eigentlich führt. Selbstbestimmtes Verhalten ist durch Interesse, Wahlmöglichkeiten und Wachstumspotenzial gekennzeichnet (Brunell & Webster, 2013, S. 971). Die Theorie erklärt wie Motivation mit persönlichem Wachstum und Wohlbefinden verbunden ist. Selbstbestimmte Verhaltensweisen erleichtern offene, ehrliche und positive soziale Interaktionen und stehen im

Zusammenhang mit positiven Beziehungsergebnissen (Brunell & Webster, 2013, S. 971). Je selbstbestimmter die Motivationsanteile der beiden Beziehungspartner sind, desto besser ist ihre Wahrnehmung von konstruktivem Verhalten, was mehr Beziehungsglück voraussagt (Brunell & Webster, 2013, S. 971). Im Kontext von Beziehungen geht die SDT auch davon aus, dass es drei psychologische Bedürfnisse gibt, die das Wahrnehmen persönlicher Gesundheit und Wohlbefinden erhöhen. Dies sind wiederum Kompetenz, Verbundenheit und Autonomie (Brunell & Webster, 2013, S. 971). Kompetenz bezieht sich in diesem Zusammenhang auf die Wirksamkeit eigener Handlungen, in dem man die eigenen Fähigkeiten ausübt und zum Ausdruck bringt. Verbundenheit bezieht sich auf das Bedürfnis sich um andere zu kümmern oder von anderen umsorgt zu werden. Wenn das Verhalten von Individuen mit den eigenen Werten übereinstimmt, anstatt sich nach Vorgaben von anderen zu richten, erleben sie in Interaktionen und Beziehungen eine höhere Zufriedenheit (Brunell & Webster, 2013, S. 971). Das Bedürfnis der Autonomie bezieht sich darauf, dass man selbstbestimmtes Wählen erlebt und das man nach eigenen Interessen und Werten handeln kann. Unter anderem ist Bedürfnisbefriedigung mit einem besseren affektiven Wohlbefinden, dem Gelingen von Beziehungen und einer stärkeren Bindungssicherheit verbunden (Brunell & Webster, 2013, S. 971). In Jenkins Untersuchung wurde beobachtet, dass eine selbstbestimmte sexuelle Motivation, sexuelle Erfahrungen mit einer höheren Bedürfnisbefriedigung und einem positiven persönlichen Beziehungserleben belohnt (Jenkins, 2003). Die Studie von Sanchez et al. ergab, dass auf Vertraulichkeit basierende Sexualmotive positiv mit sexueller Autonomie und sexueller Zufriedenheit assoziiert werden. Während Sexualmotive, welche auf Zustimmung beruhen (die Zustimmung der Partner*in gewinnen oder die Ablehnung der Partner*in vermeiden), mit geringerer sexueller Autonomie und Zufriedenheit einhergehen (Sanchez, Phelan, Moss-Racusin, & Good, 2011, S. 529-530). Beschrieben wird ausserdem, dass ein Verhalten, das den persönlichen Werten entspricht, eine positive Wahrnehmung in verschiedenen Erlebnissen bewirkt und ein positives Selbstwertgefühl auslöst. In ähnlicher Weise trägt geschlechternormatives Verhalten, welches nicht mit den persönlichen Wünschen und Werten übereinstimmt, dazu bei, dass eine geringere Zufriedenheit bei bestimmten Erlebnissen wahrgenommen wird (Sanchez, Phelan, Moss-Racusin, & Good, 2011, S. 529). Studien, wie diese von Elmerstig et al. aus dem Jahre 2014, zeigen in ihren Ergebnissen, dass junge Männer die Intimität und die Reaktionen ihrer Partnerinnen

in sexuellen Begegnungen schätzen (Elmerstig, Wijma, Sandel, & Berterö, 2014, S. 6). Sie waren auch in der Lage, im Kontext der Paarbeziehung, über die Erwartungen an die Erfüllung stereotyper männlicher Rollen während einer sexuellen Situation, hinauszuschauen. Bei One-Night-Stands blieben die traditionellen Männlichkeitscodes stärker ausgeprägt und die jungen Männer verhielten sich auf eine Art und Weise, die mit stereotypen Männlichkeitsmerkmalen eher übereinstimmt, anstatt in sexuellen Begegnungen eine Sensibilität zu entwickeln (Elmerstig, Wijma, Sandel, & Berterö, 2014, S. 6). Dieses Verhalten steht vermutlich im Zusammenhang damit, dass ihr sexuelles Wohlbefinden dadurch geschmälert wird. Was die Ergebnisse der Studie dennoch festhalten ist, dass bei jungen Männern mit Erfahrung in heterosexuellen Begegnungen, sich das Ideal von sexuellen Interaktionen in einer festen Beziehung, in Richtung einer nicht traditionellen Männlichkeit bewegt (Elmerstig, Wijma, Sandel, & Berterö, 2014, S. 6). Das traditionelle sexuelle Skript kann mit den persönlichen sexuellen Wünschen korrelieren oder ihnen widersprechen. Wenn also beispielsweise sexuell unterwürfiges Verhalten von Frauen, mit deren persönlichen Wünschen übereinstimmt und nicht das Ergebnis von geschlechternormativem Druck ist, ist dies kein Zeichen einer geringeren sexuellen Autonomie (Sanchez, Phelan, Moss-Racusin, & Good, 2011, S. 530). Frühere Untersuchungen zeigen allerdings, dass im Allgemeinen erzwungenes normatives Geschlechterrollenverhalten ein niedrigeres Selbstwertgefühl voraussetzt, während autonomes normatives Geschlechterrollenverhalten ein höheres Selbstwertgefühl erzeugt. Wenn das Verhalten mit der selbstgewählten Art und Weise übereinstimmt, wird die sexuelle Zufriedenheit beider Partner*innen nicht negativ beeinflusst (Sanchez, Phelan, Moss-Racusin, & Good, 2011, S. 530). Das Modell der selbstbestimmten sexuellen Motivation untersucht den Zusammenhang zwischen sexueller Motivation und psychologischen Beziehungskomponenten, in dem es den Aspekt der Bedürfnisbefriedigung durch sexuelle Aktivität beleuchtet. Die Ergebnisse zeigen, auch in Übereinstimmung mit früheren Untersuchungen, dass die selbstbestimmte sexuelle Motivation positiv mit der Befriedigung sexueller Bedürfnisse verbunden ist (Brunell & Webster, 2013, S. 983). Die Studie zeigt, dass Menschen, deren sexuelle Bedürfnisse befriedigt werden, ein grösseres psychisches Wohlbefinden und eine bessere Beziehungsqualität, selbst an Tagen an denen keine sexuelle Interaktion stattfindet, empfinden (Brunell & Webster, 2013, S. 983). Die Ergebnisse zeigen zudem, dass die Befriedigung sexueller Bedürfnisse mit einem

Wohlbefinden in der Wechselwirkung eines Paares einhergeht. Dies stimmt mit früheren Forschungen überein, die zeigen, dass Bedürfnisbefriedigung mit Wohlbefinden und der Beziehungsqualität verbunden zu sein scheint (Brunell & Webster, 2013, S. 984). Sexuelle Befriedigung kann ein wichtiger Weg sein, wie Menschen Nähe und Intimität in ihren romantischen Beziehungen aufrechterhalten. Es wurde schon mehrmals belegt, dass eine hohe sexuelle Zufriedenheit, ein grösseres Wohlbefinden und persönliches Engagement in der Gesamtbeziehung, sowohl bei Männern als auch Frauen auslöst. Die Forschung hat gezeigt, dass eine Veränderung der sexuellen Zufriedenheit, mit Veränderungen der Beziehungsqualität und Stabilität zusammenhängt (Sanchez, Phelan, Moss-Racusin, & Good, 2011, S. 530). Untersuchungen haben ebenfalls gezeigt, dass die selbstbestimmte sexuelle Motivation bei Männern mit dem täglichen psychischen Wohlbefinden und der Beziehungsqualität verbunden ist. Bei Frauen liess sich dieser Zusammenhang nicht beobachten (Brunell & Webster, 2013, S. 984). Ausserdem berichten beide Partner*innen von einer höheren sexuellen Bedürfnisbefriedigung, wenn der oder die andere Partner*in über mehr Selbstbestimmung verfügt. Es scheint also, dass wenn beide Partner*innen den Sex eher aus Interesse oder Vergnügen, anstatt unter Druck oder Kontrolle ausleben, beide mehr Autonomie, Verbundenheit und Kompetenz in der Interaktion erleben. Was vermuten lässt, dass das Paar sich verbundener fühlt (Brunell & Webster, 2013, S. 984). Die Studienergebnisse deuten ebenfalls darauf hin, dass Menschen mit einer höheren Beziehungsqualität oder einem besseren psychischen Wohlbefinden, sich beim Sex höchst wahrscheinlich selbstbestimmter verhalten (Brunell & Webster, 2013, S. 984). Untersuchungen zum Thema Freundschaften ergaben, dass eine Autonomieunterstützung mit Hilfe derer, Bedürfnisse in einer Freundschaft erfüllt werden, die Beziehungsqualität verbessert und ein höheres psychologisches Wohlbefinden bewirkt. Die Autonomieunterstützung stand auch klar im Zusammenhang mit einer besseren Beziehungsqualität (Deci, Guardia, Moller, Scheiner, & Ryan, 2006, S. 313). Daher scheint es wahrscheinlich, dass sie auch Auswirkungen auf sexuelle Beziehungen haben kann (Brunell & Webster, 2013, S. 984). Die Untersuchung von Brunell und Webster zeigt, dass Sexualität ein zentraler Aspekt einer romantischen Beziehung ist und wenn Menschen beim Sex mit ihren Partner*innen selbstbestimmt sind, sie die Aktivität positiver erleben, was wiederum auf persönliche und beziehungsbezogene Aspekte erfreuliche Auswirkungen hat (Brunell & Webster, 2013, S. 985).

2.2.4 Selbstbestimmung in Gesundheit und Reproduktion

Krolzik-Matthei skizziert in ihrem Text mit dem Titel «Selbstbestimmung und das Recht auf Abtreibung» den mitteleuropäischen Raum und zeigt auf, wie in der Vergangenheit die Selbstbestimmung von ungewollt Schwangeren systematisch missachtet wurde und wie die tradierte und heute immer noch gängige Einstellung zum Thema Abtreibung wirksam ist (Voss, et al., 2016, S. 300). Dem heute in der Schweiz geltenden Recht bezüglich dem Thema Schwangerschaftsabbruch gehen Jahrzehnte andauernde politische Kämpfe voraus. Es wurde intensiv gerungen, um eine autonome Entscheidung bezüglich des Schwangerschaftsabbruchs der ungewollt schwangeren Person (Chiofalo & Wagner, 2022, S. 9). Durch die Verbreitung des christlichen Glaubens im europäischen Raum gewann, neben dem patriarchal geprägten Abtreibungsverbot, das Recht des Fötus auf Leben an Bedeutung. Dieses Recht des Fötus wurde als bedeutsamer erachtet, als das Selbstbestimmungsrecht der Frau. Jede Empfängnis wurde als gottgewollt verstanden und dadurch der Schwangeren die Möglichkeit entzogen, selbst über den Wert der eigenen Schwangerschaft zu entscheiden (Voss, et al., 2016, S. 301). Frauen die sich dem widersetzen, stellten sich damit gegen die Macht der Männer und gegen die Macht Gottes. Im Folgenden entstanden daraus die Frage nach den Rechten des Fötus und weiter die gesetzlichen Regelungen zum Schwangerschaftsabbruch und den strafrechtlichen Bestimmungen um die Abtreibungsthematik (Voss, et al., 2016, S. 302). Der kurze Abriss zeigt, dass die ungewollt schwangere Person bis anhin in der rechts-geschichtlichen Entwicklung das Austragen oder Beenden einer Schwangerschaft nicht autonom entscheiden konnte (Voss, et al., 2016, S. 303). In den 1970er Jahren liess die neue Frauenbewegung in der Schweiz die gesellschaftliche und politische Debatte um die Liberalisierung von Schwangerschaftsabbrüchen wieder aufkeimen. Mit dem Stimm- und Wahlrecht 1971 auf eidgenössischer Ebene erstarkten Frauen in ihrem politischen Einflussnehmen und mehrere Initiativen wurden erarbeitet, welche den gänzlich straflosen Schwangerschaftsabbruch einforderten (Chiofalo & Wagner, 2022, S. 10). Die Vereinigung für «Straflosigkeit des Schwangerschaftsabbruchs» lancierte eine Volksinitiative «für die Fristenlösung». 1977 wurde die Initiative für die Fristenlösung jedoch abgelehnt. In den 1990er Jahren kamen die Liberalisierungsbemühungen aufgrund einer angenommenen Initiative wieder in Fahrt. Zentraler Aspekt des Revisionsentwurfs war, dass die Entscheidungsautonomie der Betroffenen in den ersten Wochen der Schwangerschaft

Anerkennung findet (Chiofalo & Wagner, 2022, S. 12). Trotz Gegeninitiativen, welche ein gänztliches Abtreibungsverbot forderten, stimmte das Parlament und das Volk im Jahre 2001 der Fristenregelung, welche ab Oktober 2002 in Kraft trat, zu. Sie stützt sich grundsätzlich auf den Schutz des «menschlichen Lebens während der Schwangerschaft», bezüglich der ersten Wochen der Schwangerschaft aber auf das Selbstbestimmungsrecht und auf die Gesundheit der schwangeren Person (Chiofalo & Wagner, 2022, S. 13). Die aktuelle Regelung in Deutschland, im Unterschied zur Schweiz, besagt, dass ein Schwangerschaftsabbruch straffrei erfolgen darf, nachdem ein beratendes Gespräch mit einem Arzt oder einer Ärztin und eine darauffolgend dreitägige Bedenkzeit stattgefunden haben (Chiofalo & Wagner, 2022, S. 24). Die Inhalte der verpflichtenden Beratung sind vorgegeben und sollen einerseits ergebnisoffen sein, andererseits, soll sich der Inhalt des Gesprochenen durch den Aspekt des Schutzes des Ungeborenen leiten lassen (Voss, et al., 2016, S. 304). Diese Zeit des Bedenkens stellt für die ungewollt Schwangere eine Unfreiheit in der Entscheidung dar und ist im medizinischen Kontext unüblich. (Notz, 2010, S. 7). Deutlich wird, dass es unabdingbar bleibt, das Recht auf einen sicheren Schwangerschaftsabbruch mit Blick auf die sexuelle Gesundheit von Frauen zu verteidigen. Das Recht auf sexuelle und reproduktive Gesundheit wurde an der UN-Konferenz 1994 festgehalten. Reproduktion, Partnerschaft, Sexualität und Familienplanung werden durch entsprechende Menschenrechte abgesichert. Das zentrale Element dabei soll sein, dass diese Lebensaspekte frei von gesellschaftlicher Kontrolle, nationalem und moralischem Druck und losgelöst von einem einschüchternden kompromisslosen Festhalten an ideologischen oder religiösen Grundsätzen sind (Notz, 2010, S. 7). Der Rechtsvergleich anhand der Autonomiefrage soll mit dem folgenden Zitat unterstrichen und abgeschlossen werden:

«Im Lichte der Autonomie der ungewollt schwangeren Person vermag weder die deutsche noch die schweizerische Rechtsordnung einen zufriedenstellenden Ausgleich der Interessen zu finden[...]. Aus feministischer Perspektive ist das Recht auf einen Schwangerschaftsabbruch Ziel eines seit über 150 Jahren währenden Kampfs. Im Mittelpunkt steht stets die Frage nach Autonomie, also der Herrschaft über den eigenen Körper und das eigene Leben. Dem gegenüber stehen religiöse und moralische Vorstellungen vom Beginn des menschlichen Lebens [...] Es scheint daher zumindest zweifelhaft, ob der von einem Verbot ausgehende, die Autonomie einschränkende Zwang zum Schutze des «ungeborenen Lebens» überhaupt erforderlich ist. Eine weitaus schonendere und effektivere Möglichkeit, das «ungeborene Leben»

zu schützen, wäre eine umfassende Gleichstellungspolitik, die dazu ermutigt, Kinder bekommen zu wollen». (Chiofalo & Wagner, 2022, S. 24-25)

2.3 Definition sexuelle Selbstbestimmung

Anfang der 1970er Jahre im Zuge der zweiten Frauenbewegung, wie im obigen Kapitel beschrieben, befeuerte das Abschaffen des Gesetzesartikels zum Schwangerschaftsabbruch den Kampf um sexuelle Selbstbestimmung. Demonstrationen für eine selbstbestimmte Entscheidung über den eigenen Körper und ob und wann Frauen Kinder haben wollen, waren Inhalt der damaligen politischen Forderungen. Diese waren der Grundstein für weitreichendere und umfassendere Forderungen nach einem Selbstbestimmungsrecht der Frauen (Torenz, 2022, S. 26). Das Absprechen des Rechts auf Selbstbestimmung war zu dieser Zeit in allen Lebensbereichen von Frauen zu finden und gerade beim Thema, sich für oder gegen eine Schwangerschaft frei entscheiden zu können, wurde das ganze Ausmass patriarchaler und frauenunterdrückender Strukturen erkennbar. Frauen strebten danach, ihre eigenen, femininen Bedürfnisse zu erforschen, um so eine neue, weibliche Sexualität zu erschaffen, die losgelöst von der männlichen, penisfixierten Sexualität gelebt werden konnte (Torenz, 2022, S. 27). Dabei ging es um eine kollektive Selbstermächtigung, um die Anerkennung von Frauen als (Rechts-) Subjekt und um ein gleichberechtigtes gesellschaftliches Mitwirken und sich Einbringen. Die Welle der zweiten Frauenbewegung hat mit ihrem politischen Einsatz in Bezug auf den Körper und die Sexualität von Frauen zur Veränderung weiblicher Identitäten beigetragen, was einerseits zu einer Befreiung geführt hat, aber andererseits auch bedeutete sich neu entstandener Normen zu unterwerfen (Torenz, 2022, S. 27). Die Ohnmacht, das eigene Einfühlungsvermögen oder Empfinden nicht beachten zu können, begleitet viele Frauen in Bezug auf ihr Intimleben. Der Begriff Verlegenheitssex hat sich seit der Kurzgeschichte «Cat Person» von Kristen Roupenian in den Sozialen Medien etabliert. In der beschriebenen Geschichte verpasst es eine Frau, ihre Wahrnehmung rechtzeitig ernst zu nehmen und versäumt es, zu einer sexuellen Begegnung «Nein» zu sagen. Das Erlebnis der Frau beschreibt eine Erfahrung, welche viele Frauen kennen. Diese entsteht meist dann, wenn Frauen ihre Bedürfnisse nicht ernst nehmen oder hintenanstellen und nach einer von ihnen geglaubten Rollenzuschreibung aktiv werden (Schutzbach, 2021, S. 47- 48). Untersuchungen zeigen trotzdem, dass weibliche sexuelle Selbstbestimmung in den letzten Jahren an Kraft gewonnen hat (Schutzbach, 2021, S. 49). Angela McRobbie hat in ihren

Untersuchungen zum «phallic girl» beschrieben, dass junge Frauen heute maskuline Eigenschaften für sich in Anspruch nehmen können. Zu einem modernen, befreiten Selbstbild gehört es, sexuell sehr aktiv und aufgeschlossen, sprachgewandt und lustbewusst zu sein und wenn möglich freie Liebe zu leben. Mit diesen Pionierleistungen gehen leider neue Ansprüche, wie Perfektionismus oder sexuelle Selbstverwirklichung in einer sehr zwanghaften Art und Weise einher (McRobbie, 2011, S. 5 - 6). Dies bringt neue Normen mit sich und das Potenzial von neuen erschöpfenden Lebensentwürfen. Die neu gewonnene sexuelle Freiheit täuscht dabei über andere Lebensbereiche hinweg, in welchen Ungleichheiten weiter bestehen, was zu einer Schwächung des Kampfes für Gleichberechtigung führt (Schutzbach, 2021, S. 49 - 50). Heute erfahren Frauen eine gesellschaftliche Prägung, die sie dazu ermutigt, selbstbewusst zu sein, sich im Beruf verwirklichen zu können und ihre Sexualität offen und selbstbestimmt zu leben. In der Realität scheint es wohl so zu sein, dass eine Frau zum einen im Laufe ihres Lebens negative Erfahrungen in Bezug zu ihrem Frausein macht, sei dies durch eine Objektifizierung, Verunsicherung oder eine Gewalterfahrung aufgrund ihrer Weiblichkeit, welche ihrem Vertrauen, ihrer Einfühlungsgabe und ihrem Gefühl etwas wert zu sein, Schaden zufügt. Andererseits erlebt sich die gleiche Frau zeitweise als selbstbestimmt und lebt entlang ihrem eigenen Begehren und kann ihre Präferenzen deutlich zum Ausdruck bringen (Schutzbach, 2021, S. 50).

2.4 Forschungsstand zur Gestaltung des Geschlechtsverkehrs

2.4.1 Weibliche Sexualität heute

Sexualität war sehr lange in erster Linie eine «Männergeschichte» (Hannier, Baltus, & Sutter, 2018, S. 85). Erst im 19. Jahrhundert begannen unter anderem Feministinnen, sich Wissen über Sexualität anzueignen, dabei vieles kritisch zu hinterfragen und Veränderungen anzustossen (Hannier, Baltus, & Sutter, 2018, S. 86). Torenz schreibt dazu:

«Mit der Transformation der feministischen Bewegungen, der neoliberalen Modernisierung der Geschlechterverhältnisse und neuen Debatten um sexualisierte Gewalt verändern sich auch die gesellschaftlichen Vorstellungen von Sexualität und die real gelebten sexuellen Praxen. Das von Feministinnen geforderte Recht auf körperliche und sexuelle Selbstbestimmung setzte sich ab Mitte der 1970er-Jahre international mehr und mehr durch.» (Torenz, 2022, S. 43)

Die sich über die gesamte Gesellschaft ausbreitende Individualisierung brachte mit sich, dass die Bedeutung persönlicher Körpergrenzen anstieg und einen Einfluss auf die individuellen Körper in Partner*innenschaften und bei Sexualkontakten hatte. Eine gelingende, befriedigende und bestätigende Sexualität wird zur Richtschnur für das umfassende Glück, das Glücklichein besonders in Beziehungen und für die persönliche Befreiung, hauptsächlich für Frauen (Torenz, 2022, S. 44). Es wäre aber zu kurz gegriffen, die Historie der Sexualität in den letzten drei Jahrzehnten nur unter den Aspekten von Individualisierungsprozessen zu betrachten. Gleich wichtig sind die normalisierenden Gesichtspunkte und das dazu aufkommende Ausrichten auf Partnerschaftlichkeit und eine «Ethik des Aushandelns» (Torenz, 2022, S. 44). Seit Mitte der 90er Jahre sprechen Gunter Schmidt und Volker Sigusch in diesem Zusammenhang von einer sich «etablierenden liberalen Verhandlungs- und Konsensmoral» (Torenz, 2022, S. 45). Die Feststellung, dass sich eine Verhandlungsmoral in der breiten Gesellschaft herauskristallisiert hat, gibt keine Sicherheit dafür, dass diese auch tatsächlich im Sexuellen umgesetzt wird (Torenz, 2022, S. 45). In der öffentlichen Diskussion rund um das Thema Einvernehmen, wird nicht-einvernehmlicher Sex nicht akzeptabel erachtet und die Wichtigkeit des einvernehmlichen Sex in der Rechtsprechung mehr und mehr anerkannt. Die Istanbul-Konvention beschreibt, dass die Zustimmung aus freiem Willen erfolgen muss und dabei nicht nur das Fehlen eines Neins im Zentrum steht. Darum wird nicht nur das Konzept des «Nein heisst Nein» gefordert, sondern der Fokus, vor allem in den rechtlichen Diskursen, mehr und mehr auch auf die Zustimmungslösung «Ja heisst Ja» gelegt. Parallel dazu werden Grenzverletzungen und gewalttätige sexuelle Übergriffe immer noch generell zu wenig verurteilt (Torenz, 2022, S. 46). Feministisch eingestellte Menschen stellen fest, dass es beim zustimmenden bzw. einvernehmlichen Sex nicht darum geht, die Bejahung für eine sexuelle Handlung zu bekommen, sondern darum, sich darin sicher zu fühlen, dass sexuelle Begegnungen auf gegenseitigem Begehren und gegenseitiger Leidenschaft beruhen (Torenz, 2022, S. 52). Als Beispiel dafür wird an dieser Stelle eine schwedische Studie aus dem Jahr 2013 zitiert, welche aufzeigt, dass Schmerzen bei vaginal-penetrativem Sex bei jungen Frauen sehr häufig vorkommt. Fast die Hälfte der Frauen, welche Schmerzen beim Geschlechtsverkehr verspürten, gaben an, trotz der Schmerzen weiterhin mit ihren Partnern Geschlechtsverkehr zu praktizieren (Elmerstig, Wijma, & Swahnberg, 2013, S. 7). Trotzdem vaginal-penetrativen Sex zu haben löste

Gefühle wie, dem Partner in sexuellen Situationen unterlegen zu sein, Unzufriedenheit gegenüber dem Sexualleben zu spüren und Vergnügen nur vorzutäuschen, aus. Diese beträchtliche Zahl von betroffenen Frauen steht möglicherweise in Zusammenhang mit einer Manifestierung von zukünftigen Schmerzen, hin bis zum Vaginismus. In der Studie wird im Detail weiter erforscht, warum Frauen, trotz Schmerzen, weiterhin Geschlechtsverkehr praktizieren (Elmerstig, Wijma, & Swahnberg, 2013, S. 7). Die bestätigte sich, dass Frauen mit Schmerzen beim vaginal-penetrativen Sex häufiger Schwierigkeiten haben, Sex zu verweigern und dass sie, im Unterschied zu jenen ohne Schmerzen, die Befriedigung ihres Partners höher einschätzen als ihre eigene. Dies steht unter anderem in Einklang mit früheren Ergebnissen, welche besagen, dass sich Frauen mit Schmerzen in heterosexuellen Beziehungen häufiger unter Druck gesetzt fühlen und dem Bedürfnis ihres Partners nach Geschlechtsverkehr mehr Bedeutung beimessen, als ihrem eigenen Bedürfnis nach schmerzfreiem Sex (Elmerstig, Wijma, & Swahnberg, 2013, S. 7).

Torenz kommt dazu zu folgender Einschätzung:

«[...], inwiefern Geschlechterverhältnisse, rape culture und (hetero-) sexuelle Skripte eine effektive Anwendung von Affirmative Consent verhindern können. [...] «Konsens ist ein Privileg und es wurde geschaffen für eine wohlhabende, heterosexuelle, cis, weisse, westliche, Männlichkeit ohne Behinderung. Wenn die Gesellschaft manche von uns gelehrt hat, so wenig Platz wie möglich einzunehmen, jede Aufmerksamkeit als schmeichelhaft aufzufassen, und wahrlich dankbar zu sein, dass überhaupt irgendjemand unsere Körper oder Liebe wollen könnte, haben wir nicht immer die Wahl, Ja zu sagen. [...] Wir können Konsens nicht für alle zugänglich machen, wenn wir nicht gleichzeitig diese Strukturen durchbrechen.» (Torenz, 2022, S. 52-53)

Hierbei ist auch die Frage relevant, inwieweit die Zustimmung, in Mitten diesen gesellschaftlich herrschenden Machtverhältnissen, überhaupt Beachtung finden kann. Die Idee des einvernehmlichen Sex beruht im Kern darauf, dass alle Beteiligten ihre Zustimmung oder Ablehnung frei von Druck und auf Augenhöhe äussern können (Torenz, 2022, S. 53). Immer noch prägen Geschlechterrollen, soziale, kulturelle und gesellschaftliche Bedingungen das Erleben der individuellen Sexualität. Einiges davon wird von nicht bewussten Erinnerungen oder dem Gedächtnis des Körpers beeinflusst. Die Themen rund um weibliche Sexualität und Lust könnten noch mehr ins Zentrum gerückt werden, wenn verschiedene Player, wie die Familie, die Schulen oder auch soziale Einrichtungen einen positiven Umgang dazu vermitteln würden. Es braucht lustvollere, diversere und körperbetontere Angebote gerade für

Mädchen und junge Frauen (Martin, 2022, S. 111). Zur sexuellen Befreiung – der Sexualwissenschaftler Volkmar Sigusch bezeichnete die fortschreitende sexuelle Liberalisierung als neosexuelle Revolution – gehört auch das Thema Selbstbefriedigung. Sie wurde von moralisch- und medizinisch auferlegten Einschränkungen befreit. Es kann schon seit einigen Jahrzehnten in der Forschung beobachtet werden, dass Solosex sich als autonome Sexualpraktik etabliert und gesellschaftlich eingefügt hat. Vor allem die weibliche Masturbation verbreitet sich mehr und mehr (Kruber, 2021, S. 81). Neueste Zahlen zeigen, dass Frauen im Vergleich zu den Männern im Bezug zur Masturbationshäufigkeit aufholen, jedoch masturbieren Männer, trotz der Angleichung der Geschlechter immer noch doppelt so häufig wie Frauen (Kruber, 2021, S. 84). Selbstbefriedigung hat etwas mit Unabhängigkeit, Selbstbestimmung und Freiheit zu tun und dennoch fällt es Frauen immer noch schwer zu glauben, dass ihr Körper als Ressource und Ursprung weiblicher Lust dienen kann. Selbstbefriedigung als eine Art der weiblichen Sexualität wird immer noch benachteiligt verhandelt und untersucht. Es wäre für Frauen zentral wichtig, dass sie gute Kenntnisse ihres eigenen Körpers und ihrer Erregungsquellen haben und dadurch ihre sexuellen Bedürfnisse befriedigen und sich selbstbestimmt erfahren können (Martin, 2022, S. 114). Simone Hotz schreibt in ihrem aktuellen Aufklärungsbuch dazu, dass es um etwas Grösseres geht, nämlich um das sexuelle Potenzial der weiblichen Vulva und Vagina. Hierbei geht es um die Macht des weiblichen Geschlechts und ihrer Lust und vor allem um die grossartigen Fähigkeiten, welche Vulven und Vaginen bergen. Frauen sind sich oft nur wenig bewusst, dass Vulva und Vagina nicht nur für andere Menschen, sondern in erster Linie für sie selber einen grossen Benefit darstellen. Darin liegt ein grosses Potenzial, welches ein erfüllendes, besseres, nuancierteres weibliches Bewusstsein für den eigenen Körper, die eigene sexuelle Lust und Sexualität ermöglichen kann (Hotz, 2021, S. 28). Beispiele aus aktuellen Schulbüchern zeigen, dass der Penis-in-Vagina Sex immer noch als das allgemeine Verständnis von Sex zwischen Mann und Frau vermittelt wird. Die Vulva als ein zentraler Punkt weiblicher Lust und Erregung zu sehen, scheint sich weder in Schulbüchern noch sonst wo in der Gesellschaft, nachhaltig etabliert zu haben (Hotz, 2021, S. 37). Die Vagina wird immer noch als ein passives, empfangendes Organ, welches sich dem Penis grosszügigerweise anpasst, beschrieben. Weder Freude, Glück oder Lust durch und am Sex oder eine vollständige Beschreibung oder Abbildung der Klitoris, als Lustorgan schlechthin,

ist gängige Norm (Hotz, 2021, S. 37). Die Klitoris, als ein wichtiger Teil der erregbaren Bereiche des weiblichen Geschlechtes, hat aus heutiger, wissenschaftlicher und gesellschaftlicher Perspektive, an Anerkennung gewonnen. Viele Männer wissen heute, vielleicht aufgrund der medialen Präsenz der Klitoris oder weil ihnen im besten Fall ihre Sexualpartnerinnen dazu Wissen vermittelt haben, besser Bescheid über die lustvollen klitoralen Möglichkeiten. Es ist zu hoffen, dass Frauen selber fundiertes Wissen über ihre Klitoris und ihre Vulva haben, damit sie ihren Sexualpartnern ihre Wünsche vermitteln können. Worte können die Wahrnehmung und Einstellung zum Körper beeinflussen, weil Sprache etwas macht und Sprache Macht hat (Hotz, 2021, S. 42-44). Henning und Bremer-Olszewski formulieren in ihrem Aufklärungsbuch «make love» zum Thema Klitoris, dass trotz aller wissenschaftlicher Anstrengungen, dieser zentrale Aspekt der weiblichen Sexualität erst seit so kurzer Zeit erforscht wird. Das hat nicht nur unglaublich bedeutende Auswirkungen auf die gesamte Erfassung der weiblichen Sexualität, sondern auch bedeutende medizinische Folgen (Henning & Bremer-Olszewski, 2013, S. 127). Hotz plädiert besonders dafür, dass Frauen ihren Körper kennenlernen.

«Was ich nicht richtig kenne, über das kann ich nicht verfügen – lebendiges Wissen ist Macht.»
(Hotz, 2021, S. 69)

2.4.2 Sexuelles Erleben von Frauen

Eine belgische Studie mit erwachsenen Frauen aus dem Jahr 2017 hat sich damit beschäftigt, die Auswirkungen der körperlichen Zufriedenheit auf das sexuelle Selbstwertgefühl besser zu verstehen und die Elemente zu untersuchen, auf denen dieses Selbstwertgefühl beruht (Hannier, Baltus, & Sutter, 2018, S. 86). Ein deutlicher Zusammenhang lässt sich zwischen dem sexuellen Selbstwertgefühl und der körperlichen Zufriedenheit feststellen (Hannier, Baltus, & Sutter, 2018, S. 86). Das Konzept des sexuellen Selbstwertgefühls wurde auf der Grundlage allgemeiner Modelle des Selbstwertgefühls entwickelt und ist als positive Einschätzung der eigenen Sexualität, einschliesslich der Bewertung sexueller Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, sowie der Wahrnehmung des eigenen Körpers in einem sexuellen Kontext, definiert (Hannier, Baltus, & Sutter, 2018, S. 86). Es wird davon ausgegangen, dass das sexuelle Selbstwertgefühl aus mehreren Dimensionen besteht, darunter emotionale und verhaltensbezogene. Darin wird eine Absicht beschrieben, die eigene Sexualität zu bewerten und damit die Fähigkeit sich auf sexuelle

Begegnungen mit sich selbst und anderen einzulassen, statt diese zu vermeiden (Hannier, Baltus, & Sutter, 2018, S. 86). Eine weitere Dimension, auf der das sexuelle Selbstwertgefühl aufgebaut ist, betrifft die sexuelle Attraktivität. Die Wahrnehmung sexueller Attraktivität scheint eine zentrale Rolle für das Selbstwertgefühl einer Frau zu spielen (Hannier, Baltus, & Sutter, 2018, S. 92). Die Ergebnisse der Studie deuten auch darauf hin, dass der Body-Mass-Index negativ, aber moderat mit dem sexuellen Selbstwertgefühl von Frauen korreliert (Hannier, Baltus, & Sutter, 2018, S. 92). Die selbst wahrgenommene Attraktivität, insbesondere in Bezug auf das Gesicht, welches als auffälligstes Merkmal der Attraktivität/Verführung festgestellt wurde, hängt am stärksten mit dem sexuellen Selbstwertgefühl zusammen (Hannier, Baltus, & Sutter, 2018, S. 92). Insgesamt deuten die Forschungsergebnisse darauf hin, dass die Beziehung zum Körper für das Entwerfen eines Konzeptes des sexuellen Selbstwertgefühls von zentraler Bedeutung ist (Hannier, Baltus, & Sutter, 2018, S. 85). Es erstaunt nicht, dass jüngere Untersuchungsergebnisse in den westlichen Ländern belegen, dass die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper zugenommen hat (Schutzbach, 2021, S. 143). Die damit zusammenhängenden Schönheitsmythen wirken dabei der Emanzipation entgegen. Körperliche Schönheit und sexuelle Attraktivität sind bestimmende Attribute und dämpfen die Bestrebungen von Frauen, sich einen ebenbürtigen gesellschaftlichen Status zu erkämpfen, ein (Schutzbach, 2021, S. 145).

2.4.3 Initiative und sexuelle Lust bei Frauen

Untersuchungen zeigen, dass Frauen weniger oft die Initiative für eine sexuelle Begegnung ergreifen. Was jedoch beobachtet wird, ist dass Frauen mit einem höheren sexuellen Lustempfinden partnerschaftlichen Sex eher initiieren, als Frauen mit tieferem sexuellem Verlangen. Man geht dahingehend davon aus, dass wenn eine grössere Motivation für Sex vorhanden ist, auch öfter die Initiative für sexuelle Handlungen ergriffen wird (Baumeister, Catanese, & Vohs, 2001, S. 257). Baumeister et al. identifizieren verschiedene Strategien Sex zu bekommen oder Sex zu vermeiden. Die Strategie Sex zu initiieren wird von der Mehrheit der Proband*innen als eine männliche und die Strategie der Ablehnung von Sex als eine weibliche Strategie identifiziert. Dabei vermuten die Autor*innen der Studie, dass gesellschaftlich konstruierte Zuschreibungen Grundlage dafür sind, dass Männern die Rolle des Initiators und Frauen die Rolle der «Verweigerin» zugewiesen wird. Es wird

festgehalten, dass der kulturelle Einfluss die bestehenden Unterschiede dabei eher verstärkt (Baumeister, Catanese, & Vohs, 2001, S. 257). In einer US-amerikanischen Studie gaben die Student*innen an, dass sexuelle Aktivität in 39% der Situationen von beiden Seiten initiiert wird. Dabei konnten geschlechtsspezifische Unterschiede festgestellt werden. Die Studenten gaben vermehrt an, dass sie die sexuelle Aktivität initiieren und die Studentinnen antworteten eher, dass ihr Partner öfters die Initiative für eine sexuelle Begegnung ergreift (Jozkowski & Satinsky, 2013, S. 5). In den Partner 5 Studien «Sexualität und Partnerschaft der Deutschen» wurde erfragt, wie oft Sex in der Partnerschaft auf Drängen des Partners oder der Partnerin stattfindet. In dieser Frage spiegelt sich die Aushandlungskultur eines Paares wider und eine Gleich- oder Ungleichmässigkeit des Wünschens und Gewährens. Dem Drängen nachzugeben oder Sex einzufordern, ohne der partnerschaftlichen Unlust Rechnung zu tragen, widerspricht der aktuellen Konsensmoral (Weller & Voss, 2023, S. 141). Was hierbei nicht eindeutig entschieden werden kann ist, ob die persönliche Unlust aufgrund des Drängens eines Partners oder einer Partnerin mehr ins Bewusstsein dringt oder ob die Unlust nicht eher die Ursache dafür ist, nur auf die Initiative des Partners hin Sex zu haben. Was in dieser Befragung deutlich wird ist, dass Frauen, die im vergangenen Jahr gelegentlich Lustlosigkeit erlebten, zu 34% berichteten, dass Sex auf Drängen des Partners vorgekommen sei. Frauen, welche keine Lustlosigkeit verspürten, dagegen nur in 9% der Situationen zu Sex mit ihrem Partner gedrängt wurden (Weller & Voss, 2023, S. 141). Die neuesten Zahlen in Bezug auf die Lustlosigkeit von Frauen, welche ebenfalls in den Partner 5 Studien präsentiert werden, zeigen, dass seit den 1990er Jahren die sexuelle Unlust von Frauen übereinstimmend als häufigste Schwierigkeit in der Paarsexualität identifiziert wird. Es wird berichtet, dass Orgasmusstörungen, welche in den 1970er und 1980er Jahren die historische Bühne betraten, von Lust- und Appetenzstörungen abgelöst wurden (Weller & Voss, 2023, S. 123). Heute lautet der emanzipatorische Anspruch an Paarsex, dass es für alle Teilnehmenden lustvoll sein soll. Was ehemals ab und zu lustvoll war, soll heute immer lustvoll sein. Die Auswirkung dieser modernen Entwicklung kann, in einer als problematisch anzusehenden Lustlosigkeit, münden. Ebenso wird der Rückgang der Häufigkeit des Partner*innensex und die allgemeine Zunahme von Solosex (Weller & Voss, 2023, S. 124), auch bei Frauen beobachtet (Weller & Voss, 2023, S. 84). Es zeigt sich ebenfalls, dass jüngere Frauen bis 25 Jahre sich gleich häufig lustlos fühlen wie die über 50-jährigen.

Ältere Frauen fühlen sich zu 20% «nie» lustlos, bei den unter 25-jährigen sind es lediglich 11% (Weller & Voss, 2023, S. 124). Wellers Erklärung dazu:

«Das könnte man als Ausdruck eines historischen Wandels von Begründungen deuten: Während es für die Jüngeren selbstverständlich ist, dass man nur Sex hat, wenn man auch Lust dazu hat, und dass man Lustlosigkeit auch entsprechend artikuliert, scheint ein grösserer Teil der Älteren bloss Lustlosigkeit nie als Argument für den Verzicht auf Sex genutzt zu haben.» (Weller & Voss, 2023, S. 124)

Ein systematischer Zusammenhang von Partnerschaftsdauer und erlebter Lustlosigkeit liess sich interessanterweise nur bei den Frauen feststellen. Es zeigt sich, dass je länger eine Partnerschaft dauert, desto häufiger wird Lustlosigkeit bekundet (Weller & Voss, 2023, S. 125). In zusammenlebenden Partnerschaften wird von Frauen mehr Lustlosigkeit empfunden als in Partnerschaften, in denen sich die Partner*innen nicht jeden Tag sehen oder zusammen eine Wohnung teilen (Weller & Voss, 2023). Konrad Weller schreibt dazu:

«Es gibt Frauen, die immer Lust beim Sex haben, aber nicht immer Lust auf Sex. Wer hingegen weniger Lust beim Sex hat, hat auch weniger Lust auf Sex.» (Weller & Voss, 2023, S. 126)

2.4.4 Verhütungsverhalten von Frauen

Die Möglichkeiten sich Verhütungsmittel verschreiben zu lassen und zu kaufen ist in der heutigen Zeit in der westlichen industrialisierten Gesellschaft weitgehend akzeptiert. Dennoch gibt es immer noch viele Frauen, ohne einen Kinderwunsch, die trotz dieser emanzipierten Haltung zu Verhütungsmitteln – im Vergleich zu vor ein paar Jahrzehnten, wo die Pille von Ärzt*innen nur an verheiratete Frauen abgegeben werden durfte (Stuber, 2024, S. 248) – nicht verhüten. Dabei riskieren Frauen eine ungewollte Schwangerschaft. (Helfferich, Holz, Knittel, Olejniczak, & Schmidt, 2021, S. 1408). Vom EU-Parlament wird in einem Bericht betont, dass der Zugang zu Verhütungsmitteln ein zentraler Punkt in der reproduktiven und sexuellen Gesundheit darstellt und zudem als ein Menschenrecht deklariert wird (Matić, 2021, S. 11). Eine autonome Familienplanung zu realisieren ist ebenfalls Teil des Rechts. Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass eine begrenzte Anwendung der Verhütungsmittel, obwohl diese barrierefrei und ohne Probleme zu erhalten sind, bis heute zu beobachten ist (Helfferich, Holz, Knittel, Olejniczak, & Schmidt, 2021, S. 1408). Es fällt auf, dass die Verhütungsentscheidung unter anderem vom aktuellen Sexualpartner oder der aktuellen Sexualpartnerin abhängig sein kann

(Helfferich, Holz, Knittel, Olejniczak, & Schmidt, 2021, S. 1408). Als weiteren Grund nicht zu verhüten wird genannt, dass der Geschlechtsverkehr spontan bzw. planlos passiere und dabei die Annahme besteht, gerade nicht fruchtbar zu sein (Helfferich, Holz, Knittel, Olejniczak, & Schmidt, 2021, S. 1408). Es können auch Moralvorstellungen und entsprechende Werte Grund dafür sein, Verhütung abzulehnen. Auch Einstellungen aus dem sozialen Konstrukt, wie der Familie oder dem Bekanntenkreis oder die Werthaltung der Sexualpartner*innen zu nichtverhütetem Geschlechtsverkehr können dazu führen, dass nicht verhütet wird. (Singh, Remez, Sedgh, Kwok, & Onda, 2017, S. 6). Aus den Ergebnissen der Untersuchung zum Verhütungsverhalten Erwachsener im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung aus dem Jahr 2018 geht hervor, dass Frauen zu 67 % bei sexuellen Begegnungen verhüten. Bei Männern sind es sogar 76% (BzgA, 2018, S. 7). Lewina schreibt, dass immer noch zu oft die Frauen die Verantwortung für die Verhütung übernehmen müssen. Sie schreibt auch, dass dieser Aspekt von der Forschung lange Zeit nicht hinterfragt wurde, da naturgegeben zu sein scheint, dass im Falle einer Schwangerschaft immer noch die Mutter vor allem für das Kind sorgen muss (Lewina, 2021, S. 161). Aktuelle Zahlen aus dem Jahr 2018 zeigen, dass 46 % der verhütenden Menschen das Kondom als Mittel der Wahl nutzen (BzgA, 2018, S. 9). Internationale Studien zeigen trotzdem auf, dass sexuell aktive Menschen allen Alters, im Kontext der Vorbeugung von sexuell übertragbaren Krankheiten, nicht oder nicht konsequent genug ein Kondom zur Verhütung einsetzen (Schmidt, Matthiesen, & Briken, 2018, S. 264). Die Zahlen welche Schmidt et al. präsentieren bestätigen, dass jüngere Menschen öfters zu einem Kondom greifen als ältere Menschen. Es lässt sich daher ein deutlicher Anstieg der Kondomnutzung über die letzten Generationen feststellen (Schmidt, Matthiesen, & Briken, 2018, S. 271). Es wird die Annahme diskutiert, dass dies mit dem offeneren Umgang bezüglich dem Thema Sexualität, der besseren und weiteren sexuellen Aufklärungsarbeit und den wiederkehrenden Vorbeugungs- und Aufklärungsmassnahmen in Zusammenhang steht. Das Verschwinden der Tabus rund um die Kondomerwerbung, die Nutzung und die vielen Möglichkeiten Kondome an verschiedenen Orten kaufen zu können, hat dies begünstigt. Jüngere schützen sich deshalb besser, weil sie vermutlich über ein umfassenderes Wissen zu sexuell übertragbaren Krankheiten und Schwangerschaftsverhütung verfügen und dadurch ein verantwortungsbewussteres Verhalten zeigen (Schmidt, Matthiesen, & Briken, 2018, S. 272). Im Zusammenhang mit der

Verhütungsmethode «Vasektomie» werden Zahlen von 5% ermittelt (BzgA, 2018). Für viele Männer liegt die Hemmschwelle, eine Vasektomie vornehmen zu lassen, immer noch eher hoch. Es wird vermutet, dass das Bedürfnis nach körperlicher Unversehrtheit, die Männer davon abhält, Verhütungsmittel einzusetzen, welche unerfreuliche oder gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Von diesem Denkansatz könnten sich Frauen eine Scheibe abschneiden oder mindestens mit der Männerwelt teilen. Für alle Menschen sollte Verhütung frei von gesundheitlichen Risiken sein und gleichberechtigt gestaltet werden (Lewina, 2021, S. 162). Die Forschungsgruppe des Instituts für Sexuallforschung und Forensische Psychiatrie an der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf konnte ihre These bestätigen, dass Menschen, welche vor dem Sex über die jeweilige Verhütungsmethode miteinander ins Gespräch kommen, eher ein Kondom benutzen. Dabei kann beispielhaft für das Kondom festgehalten werden, dass die Kommunikation das mächtigste Werkzeug in der Nutzung von Verhütungsmitteln ist. (Schmidt, Matthiesen, & Briken, 2018, S. 273).

2.4.5 Orgasmuserleben von Frauen

Das European Institute for Gender Equality beschreibt das Wort Gender Gap wie folgt.

«Gender Gap: Gap in any area between women and men in terms of their level of participation, access, rights, remuneration or benefits.» (European Institut for Gender Equality, 2023)

Übersetzt bedeutet dieses geschlechtsspezifische Gefälle: Die Ungleichheit zwischen Frauen und Männern in Bezug auf Beteiligung, Zugang, Rechte, Entlohnung oder Leistungen in jedem Bereich. In der heutigen Zeit gibt es gesellschaftliche und politische Debatten über den Gender Pay Gap (geschlechtsspezifisches Lohngefälle), den Gender Time Gap (geschlechtsspezifische Differenz der durchschnittlich wöchentlich geleisteten Arbeitsstunden), den Gender Pension Gap (geschlechtsspezifische Altersvorsorgelücke), den Gender Care Gap (die Bezeichnung des unterschiedlichen Zeitaufwands, den Frauen und Männer für unbezahlte Sorgearbeit aufbringen) oder den Gender Data Gap (die Geschlechterdatenlücke, bezeichnet fehlende oder unterrepräsentierte Datenerhebungen für ein bestimmtes Geschlecht bei Datenerhebungsverfahren). Dies um nur einige in den letzten Jahren identifizierte Gender Gaps zu nennen (Friedrich-Ebert-Stiftung, 2023). Seit der

Frauenbewegung in den 1960er Jahren wird in der Wissenschaft und in der breiten Öffentlichkeit weiter auch der Gender Orgasm Gap diskutiert (Döring & Mohseni, 2022). Frauen erleben weniger häufig einen Orgasmus beim heterosexuellen Geschlechtsverkehr als Männer. Der Gender Orgasm Gap wurde erstmals 2005 in der Studie von Lisa Wade, Emily Kremer und Jessica Brown in dieser Deutlichkeit beschrieben und benannt (Mahar, Mintz, & Akers, 2020). Dabei wurden 800 Student*innen zu ihrer Orgasmushäufigkeit befragt und ein deutlicher Unterschied zwischen Männern (91%) und Frauen (39%) festgestellt (Wade, Kremer, & Brown, 2005, S. 6-7). Im Tabellenband der Partner 5 Studie aus dem Jahr 2021 zur Erwachsenensexualität findet man über alle Altersgruppen verteilt bei der Frage, wie häufig beim Geschlechtsverkehr ein Orgasmus erlebt wird, folgende Zahlen: 45 % der weiblichen Probandinnen antworten, dass sie fast immer einen Orgasmus beim Geschlechtsverkehr erleben. Männliche Probanden erleben im Vergleich dazu zu 82% fast immer einen Orgasmus beim Geschlechtsverkehr (Kruber, 2021, S. 113). In einem aktuellen Forschungsüberblick aus dem Jahr 2022, in welchem 20 empirische Publikationen zum Gender Orgasmus Gap und zusätzlich 16 wissenschaftliche Originalarbeiten in einem zeitlichen Rahmen von 1982-2021 zum Abbau des Gender Orgasmus Gap identifiziert und kodiert wurden, findet sich bei den Ergebnissen ein gewichteter mittlerer Orgasmus Gap von -30% (Döring & Mohseni, 2022, S. 73). Nun lässt sich an diesen Zahlen feststellen, dass in diesen nahezu vier Jahrzehnten nur eine begrenzte Veränderung bzw. Schliessung der Orgasmuslücke zu beobachten ist (Döring & Mohseni, 2022, S. 82). Die französische Politologin und Sachbuchautorin Emilia Roig schreibt in ihrem aktuellsten Buch «Das Ende der Ehe - Für eine Revolution der Liebe», dass durch Penetrationssex nur 26% der cis-Frauen zum Orgasmus kommen im Vergleich zu 95 % der cis- Männer (Roig, 2023, S. 172). Roig schreibt weiter, dass die Lücke viel mit der Konzentration auf die Fortpflanzung zu tun hat und der daraus folgenden Fixierung auf den vaginal-penetrativen Sex. Zusätzlich soll es mit dem immer noch fehlenden Wissen über die Klitoris im Zusammenhang stehen (Roig, 2023, S. 172). In den Forschungsarbeiten von Dr. Laurie Mintz wird beschrieben, dass sich Frauen in der Selbstbefriedigung zu 99% auf die Klitoris konzentrieren und dass 78% der Orgasmusprobleme von daher rühren, dass die Klitoris beim heterosexuellen Sex nicht ausreichend oder nicht richtig stimuliert wird (Mintz, 2017, S. 25). Was zur Orgasmuslücke ebenfalls beiträgt ist, dass der Orgasmus des Mannes die sexuelle Zufriedenheit beider Partner*innen

vorgibt und dies dazu führt, dass der männliche Orgasmus im Heterosex bevorzugt wird. Der weibliche Orgasmus rückt so in den Hintergrund und trotz des Wissens über verschiedene sexuelle Praktiken, welche den weiblichen Orgasmus unterstützen, herrscht immer noch der Koitusimperativ vor (Frederick, John, Garcia, & Lloyd, 2017, S. 284). Der Gleichberechtigung in Bezug auf den Orgasmus im Rahmen des heterosexuellen Paarsex ist daher noch ein weiter Weg vorausgesagt (Döring & Mohseni, 2022, S. 84). Eine einzelne Studie zeigt ausgeglichene Zahlen in Bezug zur Orgasmushäufigkeit bei Männern und Frauen, welche in einer Beziehung sind. Dabei wird beobachtet, dass diese Frauen während den sexuellen Begegnungen von ihrem Partner beispielsweise Oralsex erhalten oder sich selber während des Geschlechtsverkehrs an der Klitoris stimulieren und so einen Orgasmus erleben (Armstrong, England, & Fogarty, 2012, S. 457). Es gilt festzuhalten, dass dem weiblichen Orgasmus und der Orgasmuslücke in der Sexualmedizin, in der feministischen Theorie und auch in der Boulevardpresse in den letzten Jahrzehnten viel Aufmerksamkeit geschenkt worden ist. Trotz all der Aufklärungsarbeit und Beachtung erleben immer noch sehr viele Frauen den Geschlechtsverkehr ohne Orgasmus (Niineste, 2022, S. 424). Einige Forschungsarbeiten verorten den Grund der Orgasmuslücke in den anatomisch-biologischen Unterschieden von Frauen und Männern. Es wird vermutet, dass die Lücke dadurch entsteht, weil der Orgasmus der Frau kompliziert und schwer fassbar zu sein scheint und der Frauenkörper nicht darauf ausgelegt ist, mit der gleichen Häufigkeit Orgasmen zu erleben wie der Männerkörper (Mahar, Mintz, & Akers, 2020). Dem männlichen Orgasmus wird, da er eng mit der Ejakulation verknüpft ist, eine grössere Bedeutung in der Fortpflanzung zugeschrieben. Der weibliche Orgasmus erscheint weniger notwendig, da er für die Fortpflanzung nicht erforderlich ist. Daraus wird schlussgefolgert, dass aus biologischer Sicht durch die verminderte körperliche Orgasmusfähigkeit der Frauen eine Orgasmuslücke zu erwarten ist (Döring & Mohseni, 2022, S. 75). Die Gründe für die Orgasmuslücke scheinen auf den ersten Blick sehr einfach zu sein und sollen mit der Art und Weise, wie in der westlichen Welt Sexualität zwischen Mann und Frau stattfindet, in Zusammenhang stehen. Es hat sich gezeigt, dass ein grosser Teil der Frauen ihre Klitoris stimuliert um einen Orgasmus zu erreichen. Dazu trägt der kulturell vorherrschende vaginal-penetrative Sex wenig bei. Vaginal penetrativer Sex führt beim Mann sehr zuverlässig zum Orgasmus. Hingegen passiert dies bei Frauen, ausschliesslich durch Geschlechtsverkehr, nur bei einer kleinen

Prozentzahl (Niineste, 2022, S. 425). Andere Forschungsergebnisse zeigen, dass Frauen bei der Selbstbefriedigung gewöhnlich ohne grössere Mühe mit in einer Regelmässigkeit zum Orgasmus kommen können. Dies lässt Wissenschaftler*innen vermuten, dass die geschlechtsspezifische Orgasmislücke eher mit soziokulturellen Faktoren zusammenhängt (Mahar, Mintz, & Akers, 2020). Geschlechterhierarchische Verhaltensweisen oder innere Einstellungen können verhindern, den weiblichen Orgasmus Realität werden zu lassen. Dazu ist zu bemerken, dass heterosexuelle Männer oftmals kein Bewusstsein dafür haben, dass ihre Sexualpartnerinnen weniger häufig einen Orgasmus erleben als sie selbst. Dabei sind Forscher zum Schluss gekommen, dass heterosexuelle Männer die Orgasmushäufigkeit ihrer Partnerinnen systematisch überschätzen (Frederick, John, Garcia, & Lloyd, 2017, S. 274). In der Gesellschaft herrscht das Gedankengut vor, dass Frauen mehr Schwierigkeiten hätten zum Orgasmus zu kommen oder der Höhepunkt für sie gar nicht so wichtig sei. Der Mann soll seinen Orgasmus mehr brauchen als die Frau und aus seiner Natur heraus dafür einen Anspruch geltend machen. Diese Gesichtspunkte fördern die Reproduktion eines patriarchalen heterosexuellen Skripts (Klein & Conley, 2021, S. 2). Die Orgasmislücke wird auch darauf zurückgeführt, dass die Klitoris kulturell vernachlässigt wurde. Dieses Phänomen sei zudem ein Zeichen der patriarchalen Unterdrückung, schreibt Emilia Roig (Roig, 2023, S. 172). Die Klitoris erscheint für viele Männer in der heutigen Zeit noch immer ein Mysterium zu sein und das sexuelle Vergnügen der Frauen wird in der Gesellschaft als etwas Unwichtiges angesehen. Diese Haltung wird damit begründet, dass der Körper einer Frau voller Geheimnisse sei, der Höhepunkt der Frau unberechenbar und unerklärlich passiere und unklar sei, wie die weibliche Erregung und der Orgasmus vor sich gehen. Dieses konstruierte Mysterium wird dazu benutzt, sich gar nicht erst mit den Körpern oder der Lust von Frauen zu beschäftigen. Ohne Auseinandersetzung damit kann es dazu führen, dass sich der Mann nicht wagt, sich um den Orgasmus der Sexualpartnerin zu bemühen (Roig, 2023, S. 172-173). In allen Settings, in denen Frauen die meisten Orgasmen erleben, stimulieren sie ihre Klitoris vor, während oder nach dem Geschlechtsverkehr (Mahar, Mintz, & Akers, 2020). Die Vermutung liegt deshalb nahe, dass Frauen in heterosexuellen Begegnungen oftmals nicht die klitorale Stimulation erhalten, welche sie für das Erleben eines Orgasmus benötigen (Mintz, 2017, S. 25). Beispielsweise erhalten Frauen beim Gelegenheitssex weniger Oralsex durch Männer, was das Orgasmuserleben aufgrund der klitoralen

Stimulation nachweislich begünstigen würde (Armstrong, England, & Fogarty, 2012, S. 273). Eine Untersuchung zeigt zudem, dass bei Frauen wie auch bei Männern detaillierte Kenntnisse über die Klitoris häufig fehlen. Trotz steigender Präsenz in der Wissenschaft, in den Medien und in der Medizin, hat sich der Mangel an Wissen in den vergangenen Jahren nicht nivelliert. Die Vermutung liegt nahe, dass verschiedene Instanzen sich gegen die Aufklärung der weiblichen Lust auflehnen. Als Beispiel sind hierzu bis heute die fehlende Sichtbarkeit der Klitoris in den Lehrbüchern und in Bezug auf den schulischen sexualpädagogischen Auftrag das Fehlen von lustbetonten Ansätzen zu nennen. Dies hat zur Folge, dass die Einschränkung des sexuellen Vergnügens von Frauen durch diese soziokulturellen Kräfte bis heute andauert (Dienberg, Oschatz, Kosman, & Klein, 2021, S. 494). Es wird angenommen, dass heterosexuelle Skripte, die zu ungleichen Geschlechterbeziehungen führen können, den Gender Orgasmus Gap stark begünstigen. Diese Annahme steht in deutlichem Zusammenhang mit belegten Untersuchungen, die zeigen, dass Frauen beim Sex mit Männern oft keinen Höhepunkt erleben, während ihre Orgasmushäufigkeit bei der Selbstbefriedigung und beim Sex mit Frauen deutlich höher ist (Laan, Klein, Wenera, Lunsena, & Janssen, 2021, S. 519). Jüngste Erkenntnisse belegen das Fortbestehen geschlechtsspezifischer sexueller Skripte, die das sexuelle Vergnügen von Frauen dem Vergnügen von Männern unterordnen. Demnach sagen Frauen, die vor die Wahl gestellt werden, sie würden lieber einem Mann einen Orgasmus schenken als selber einen zu bekommen (Klein & Conley, 2021). Dieses Kapitel schliesst mit einem passenden Zitat zum oben beschriebenen Phänomen:

«In der Feststellung, dass eine heterosexuelle Interaktion, in deren Mittelpunkt traditionell die vaginale Penetration steht, den Orgasmus des Mannes begünstigt und gleichzeitig den Orgasmus der Frau verhindert oder erschwert (somit also einen Gender Orgasm Gap erzeugt), sind sich die oben zitierte prominente feministische Position der zweiten Frauenbewegung, aktuelle soziologisch-skripttheoretisch fundierte empirische Studien sowie auch die biologisch-evolutionstheoretische Nebenprodukt-Theorie des weiblichen Orgasmus somit einig.» (Döring & Mohseni, 2022, S.76)

2.4.6 Sexuelle Kommunikation

Inhalte sexueller Kommunikation können sein, Vorlieben und Bedürfnisse zu äussern, dem Partner*der Partnerin sexuelle Wünsche und Fantasien zu beschreiben, persönliche Grenzen der Sexualität zu formulieren, die Sexualität zu reflektieren, Lob auszusprechen oder auch die Kommunikation über Safer-Sex

(Simovic, 2022, S. 62). Bedürfnisse und sexuelle Vorlieben zu kommunizieren helfen dabei, die sexuelle Erregung zu steigern und den Paarsex so zu gestalten, dass die sexuelle Aktivität als etwas lustvolles wahrgenommen wird. Dafür ist eine klare Kommunikation darüber wichtig, was und wie man es gerade möchte (Simovic, 2022, S. 62). Simovic hat in ihrer Untersuchung mit Frauen, welche sich als kommunikationsstark erleben, ebenfalls zeigen können, dass die verbale Kommunikation grundlegend wichtig ist für eine gelingende sexuelle Kommunikation. Verbale sexuelle Kommunikation wird dann eingesetzt, wenn Unklarheiten oder Verunsicherungen in Bezug zur partnerschaftlichen Sexualität identifiziert werden und erhält somit einen Vermittlungscharakter. Die Untersuchungsergebnisse deuten darauf hin, dass die verbale sexuelle Kommunikation sehr hilfreich sein kann, wenn man eine klare Mitteilung, in Bezug zu Wünschen und Bedürfnissen in der Paarsexualität, machen will (Simovic, 2022, S. 64). Die verbale sexuelle Kommunikation wird zudem dazu eingesetzt klare Grenzen in Bezug auf sexuelle Handlungen zu äussern. Auch im Zusammenhang mit der Reflexion von partnerschaftlichen sexuellen Begegnungen scheint die verbale sexuelle Kommunikation ein wichtiges Tool für die Auseinandersetzung darüber zu sein, wie die sexuelle Begegnung von den einzelnen Parteien erlebt wurde (Simovic, 2022, S. 63).

3. Forschungsmethode

3.1 Qualitatives Untersuchungsdesign

Die qualitative Forschung und ihre grundsätzlichen Denkweisen, lassen sich in den traditionellen Geisteswissenschaften verorten. Das Ziel qualitativer Forschung ist im Wesentlichen eine verstehende-interpretierende Nachbildung sozialer Konstrukte in ihrem jeweiligen Zusammenhang, wobei es vor allem auf die Denkweisen, die Sicht und die Umgebung der Beteiligten ankommt. Darauf was für sie bedeutsam ist, welche Erfahrungen sie aus ihrem Leben mitbringen und welche Vorhaben sie für sich erreichen wollen (Döring, 2023, S. 63). Die qualitative Methode macht es möglich, dass die Erforschung von wenig untersuchten Fragestellungen und die dabei aufgestellten Thesen, ein Fundament für zukünftige wissenschaftliche Untersuchungen bieten (Helfferich, 2011, S. 9-10). Dazu schreibt Sabina Misoch folgendes:

«Qualitative Forschung hingegen hat zum Ziel, bestimmte soziale Phänomene einer tiefen und differenzierten Analyse zu unterziehen; das Vorgehen ist dabei – in klarer Abgrenzung zu den quantitativen Zugängen – zumeist induktiv und hypothesen- und/ oder theoriegenerierend. Es sollen subjektive Wirklichkeiten und subjektive Sinnkonstruktionen und Alltagstheorien untersucht, Lebenswelten von innen heraus beschrieben, individuelle Sichtweisen und Meinungen oder Motive analysiert werden. Dies alles mit dem Ziel, diese nicht zu detailliert zu beschreiben, sondern verstehend nachvollziehen zu können. Repräsentativität wird nicht im statistischen, sondern im inhaltlichen Sinne realisiert. Das Subjekt wird, ohne Reduktion auf Einzelvariablen, in seiner Ganzheit betrachtet und die Daten werden in sozialer Interaktion (mittels Kommunikation) erhoben.» (Misoch, 2019, S. 2)

Der Forschungsprozess im qualitativen Design wird nicht im Voraus vollumfänglich durchgeplant, klar definiert oder festgelegt und dann gradlinig abgearbeitet, sondern gestaltet sich flexibel (Döring, 2023, S. 67). Anhand der Ergebnisse sollen das Untersuchungsdesign, die Datenerhebung und die Datenanalysehilfsmittel stetig überarbeitet werden, um dem untersuchten Forschungsgegenstand immer angepasster näher zu kommen. Dies wird als Zirkularität bzw. Spiralförmigkeit zur Annäherung an den Untersuchungsgegenstand verstanden (Döring, 2023, S. 67). Aus den oben beschriebenen Merkmalen des Forschungsdesigns und auf Basis der Fragestellung und der dazu verfassten Thesen, welche die vielschichtige Thematik der sexuellen Selbstbestimmung aufgreifen, eignete sich ein qualitatives Untersuchungsdesign für die vorliegende Masterarbeit. Aufgrund der besseren Planbarkeit hat sich die Autorin entschieden Interview-Leitfaden und Fallauswahl nicht zirkulär zu

entwickeln, sondern im Voraus vorzubereiten, was in qualitativen Interviewstudien nach Döring als übliche Praxis beschrieben wird (Döring, 2023, S. 68). Da das Forschungsthema im qualitativen Kontext auf die Rekonstruktion der Einstellungen der untersuchten sozialen Erscheinung abzielt, ist die direkte Kommunikation zwischen Forscherin und Beforschten das gewichtige Erkenntnisprojekt (Döring, 2023, S. 68) und daher sehr passend für die Erhebung der zu analysierenden Daten. Die Autorin hat entschieden, ein halbstrukturiertes Leitfadeninterview mit den Befragten durchzuführen, welches eine möglichst offene Frageweise voraussetzt und ein grösstmögliches Fremdverstehen ermöglicht. Nach Döring ist die kooperative Haltung auf beiden Seiten wichtig und für den Forschungsprozess nötig (Döring, 2023, S. 68). Das qualitative Untersuchungsdesign ermöglicht zudem, dass sich die Befragten im besten Fall vertrauensvoll öffnen und die Forschenden sich persönlich in den Kontakt einbringen können (Döring, 2023, S. 68). Das so entstehende Arbeitsbündnis ermöglicht das Aufbauen, Reflektieren und Dokumentieren der Ergebnisse, um dadurch dem Forschungsziel entgegenzukommen (Döring, 2023, S. 69). Der qualitativen grundsätzlichen Denkweise empirischer Sozialforschung liegt eine subjektivistische Erkenntnistheorie zugrunde. Der Erkenntnisprozess ist demnach immer untrennbar mit dem forschenden Menschen verknüpft. Kritisch reflektiert werden soll daher das persönliche Verhältnis zum ausgewählten Untersuchungsgegenstand und zu den Personen, welche an der Untersuchung teilnehmen (Döring, 2023, S. 70). Als bedeutendste Erkenntnisquelle gilt die Reflexion der Subjektivität und Perspektivität und diese soll angemessen dokumentiert werden. Soziale Hierarchien und gesellschaftliche Machtverhältnisse sollen deshalb in Zusammenhang mit der Positionierung und einnehmenden Perspektive des Forschenden, der Forschenden kritisch hinterfragt werden (Döring, 2023, S. 70). Die Auswahl des beschriebenen Untersuchungsdesigns hat sich als sehr passend und gewinnbringend für die Beantwortung der Fragestellung herausgestellt.

3.2 Literaturrecherche

Die gewählte Fragestellung, die dazu formulierten Thesen und der theoretische Hintergrund der Arbeit, basieren auf einer umfassenden Literaturrecherche. Dazu genutzt wurden Bücher, Metadatenbanken, Google Scholar, Researchgate, Verbundkataloge sowie Swiscovery. Es wurde englische und deutschsprachige Literatur miteinbezogen und darauf geachtet, Quellen zu zitieren, welche nicht mehr als 20

Jahre alt sind. Es wurden vorwiegend Studien und Bücher aus der westlich geprägten Welt miteinbezogen. Es wurden verschiedene Suchbegriffe angewendet, insbesondere die Begriffe weibliche Selbstbestimmung, sexuelle Selbstbestimmung, sexuelles Erleben von Frauen, weibliche Sexualität und Gestaltung des Geschlechtsverkehrs.

3.3 Datenerhebung

3.3.1 Fallauswahl

Da sich im qualitativen Forschungsansatz die nicht zufällige Auswahl von Fällen bewährt hat, entschied sich die Autorin für eine bewusste bzw. absichtsvolle Auswahl von Fällen. Damit wird ermöglicht, dass aus der Basis theoretischer und empirischer Vorkenntnisse, die Fälle fürs Sample ausgewählt werden, die besonders gewinnbringend für die Fragestellung zu sein scheinen (Döring, 2023, S. 303). Um die Fragestellung zu beantworten und ein möglichst diverses Sample zu erhalten wurden vier Interviews mit Frauen aus vier Alterskategorien (20-29, 30- 39, 40-49, 50-59) durchgeführt, die sich in ihrer Sexualität als selbstbestimmt erleben bzw. wahrnehmen. Weitere Kriterien waren, dass sie aktuell in einer heterosexuellen monogamen Paarbeziehung leben. Als zusätzliches Kriterium durften die Frauen selbst keine Sexualberaterinnen sein. Die Autorin geht dahingehend davon aus, dass Menschen mit einer sexologischen Ausbildung ihre Sexualität im Rahmen individueller Reflexionsarbeit im Studium oder einer entsprechenden Weiterbildung, eingehend hinterfragt und Lernprozesse angestoßen wurden, welche ein selbstbestimmtes Ausleben der eigenen Sexualität stark begünstigen. Das Hauptaugenmerk auf die sexuelle Selbstbestimmung hat ermöglicht, dass die nichtreduzierbare Komplexität des Forschungsthemas – Gestaltung des Geschlechtsverkehrs von sexuell selbstbestimmten Frauen in der heterosexuellen Paarsexualität – untersucht werden konnte. Ziel der Auswahl der vier Fälle, war es, dass das Sample im Zusammenhang mit den festgelegten Kriterien eher homogen war, damit übereinstimmende Merkmale in Bezug zum Thema sexuelle Selbstbestimmung festzustellen waren. Die Anzahl der Fälle wurde, aufgrund der zu erwartenden aufwändigen Datenerhebungs- und Analysemethoden, welche im Zusammenhang mit einem qualitativen Untersuchungsdesign stehen, beschränkt. Mögliche Probandinnen wurden mit einem ansprechend gestalteten Flyer, welcher über verschiedene soziale

Netzwerke geteilt wurde, zur Teilnahme motiviert und anschliessend vier Untersuchungsteilnehmerinnen anhand der festgelegten Kriterien ausgewählt.

3.3.2 Samplezusammensetzung

Die Namen der Teilnehmerinnen wurden geändert zu Minna, Frida, Lotta und Paula. Frida gehört der Alterskategorie 20-29 an, Minna der Alterskategorie 30-39, Lotta der Alterskategorie 40-49 und Paula der Alterskategorie 50-59. Frida ist seit Frühling 2023 mit ihrem Freund zusammen, Minna ist über acht Jahren in einer Beziehung, davon 5 verheiratet, Lotta lebt seit 18 Jahren in einer Partnerschaft, davon 13 Jahre verheiratet und Paula ist seit fast einem Jahr mit ihrem Partner zusammen. Die beiden ersten Fragen im Interview waren für alle Frauen die genau gleichen. An was machen sie fest, dass sie sich als selbstbestimmt wahrnehmen? Was bedeutet für sie sexuelle Selbstbestimmung und an was machen sie das bei sich selber fest? Damit wollte die Autorin die eigene Einschätzung der Teilnehmerinnen und ihre Erfassung von sexueller Selbstbestimmung überprüfen.

3.3.3 Leitfadeninterview

Im Mittelpunkt der Datenerhebung stand das halbstrukturierte Interview, welches einen Leitfaden voraussetzt, welcher im Voraus von der Autorin erarbeitet wurde. Der Leitfaden bildet das zentrale Element von qualitativen Interviews. Er ist für eine Steuerungs- und Strukturierungsfunktion unabdingbar und dem hypothesengenerierenden Vorgehen kommt eine wichtige Bedeutung zu (Misoch, 2019, S. 65). Das theoretische Vorwissen des*der Forschenden fliesst allenfalls in den Leitfaden mit ein, wobei der Leitfaden vor allem eine inhaltliche Steuerfunktion hat und weniger dazu dient, eine Verbindung zwischen Empirie und Theorie herzustellen (Misoch, 2019, S. 65). Der Begriff Leitfadeninterview ist ein Metabegriff, unter den verschiedene Arten qualitativer Interviewtechniken fallen. Als solche werden die Interviewformen bezeichnet, die ein halbstrukturiertes Vorgehen und einen im Voraus erarbeiteten Leitfaden benutzen (Misoch, 2019, S. 66). Das problemzentrierte Interview wurde von dem deutschen Psychologen Andreas Witzel entwickelt. Es zielt darauf ab, die perfekte Balance zwischen starker und zu geringer Strukturierung des Prozederes zu gewährleisten und die im Interview diskutierten gesellschaftlichen Aspekte in den biographischen Kontext zu integrieren (Döring, 2023, S. 372). Es sollen subjektive Sichtweisen und Sinnkonstruktionen von Einzelpersonlichkeiten in

Zusammenhang mit bestimmten gesellschaftlich relevanten Problemen untersucht werden, um zu einer Theoriegenerierung zu kommen. Das zentrale Prinzip dabei ist das Erzählen (Witzel, 1985, S. 244ff). In der dabei angewendeten Interviewtechnik wird bewusst versucht, induktive und deduktive Schritte zu verbinden. Diese Wechselwirkung von induktiven und deduktiven Verknüpfungen von theoretischem Vorwissen und dem Wissen, welches aus dem Projekt gewonnen wird, bildet eine wichtige Vorgehensweise in dieser Interviewvariante (Witzel, 1985, S. 227ff). Um das Grundprinzip der Offenheit zu bewahren und im gleichen Atemzug, die für das Forschungsinteresse wichtige Strukturierung zu erhalten (Helfferich, Die Qualität qualitativer Daten: Manual für die Durchführung qualitativer Interviews, 2011, S. 182), hat sich ein von Cornelia Helfferich entwickeltes Vorgehen bewährt. Der Leitfaden für die geführten problemzentrierten Interviews wurde nach diesem Prinzip «SPSS» im Voraus von der Autorin erstellt. Die Buchstaben SPSS stehen für die Schritte «Sammeln», «Prüfen», «Sortieren» und «Subsumieren» (Helfferich, 2011, S. 182).

«Sammeln»: In einem ersten Schritt wurden im Voraus alle relevanten Fragen, welche mit der Forschungsfrage in Beziehung stehen gesammelt (Helfferich, 2011, S. 182).

«Prüfen»: In einem zweiten Schritt wurden alle Fragen durchgearbeitet unter dem Aspekt der Offenheit und des Vorwissens und nach den beschriebenen Regeln der Überprüfung der gesammelten Fragen (Helfferich, 2011, S. 182).

«Sortieren»: In einem dritten Schritt wurden die Fragen inhaltlich und nach zeitlicher Abfolge sortiert. Die Einteilung der Fragen in 5 Bündel, von der Autorin als Kategorien bezeichnet, wurde in einem weiteren Schritt durchgeführt (Helfferich, 2011, S. 185).

«Subsumieren»: Im letzten Schritt erhält der Leitfaden seine eigene Form. Es wurde nach der Empfehlung von Helfferich (Helfferich, 2011, S. 185) für jedes Bündel eine passende Erzählaufforderung formuliert, unter welchen die einzelnen Themenaspekte untergeordnet werden konnten. Es wurde darauf geachtet, dass keine als gegeben angenommenen, unausgesprochenen Voraussetzungen als Impulse verwendet, sondern möglichst erzählgenerierende Fragen formuliert wurden (Helfferich, 2011, S. 185).

3.3.4 Untersuchungsablauf

Die Verfasserin dieser Masterarbeit führte die Interviews alle selbstständig durch und zeichnete die Gespräche mit zwei Audioaufnahmegeräten auf. Ein Interview fand in Chur, eins in Zürich am ISP und zwei Interviews fanden in Buchs SG, der Heimat der Autorin, in den eigenen Praxisräumlichkeiten statt. Die Autorin entschied sich dafür, die Interviews in der Du-Form durchzuführen. Sie erhoffte sich, dass so eine vertrauensvolle, angenehme Gesprächsatmosphäre entstehen kann, die sich positiv auf das, im Zentrum stehende, Erzählelement auswirkt. Nach dem die Interviewführerin den Probandinnen zu Beginn noch einmal die Details der Einwilligungserklärung und die Anonymisierung erläutert hatte, stellte sie das Thema der Masterarbeit noch einmal kurz vor. Alle vier Probandinnen unterzeichneten die Einwilligungserklärung vor Beginn des Interviews. Am Anfang des Interviews wurden die Probandinnen standardisiert zu ihrer Beziehungsdauer, zu ihrem Alter, zu der Anzahl Kinder und ihrem Beruf befragt. Im Verlaufe der Interviews machte sich die Interviewerin Notizen, um allenfalls angesprochene Themen im Laufe des Gesprächs noch einmal aufzugreifen. Nach dem Interview gab es für die Probandinnen die Möglichkeit der Verfasserin der Masterarbeit individuelle Fragen zu stellen. Die Interviews dauerten zwischen 50 und 90 min. Keines der Interviews wurde durch äussere Störungen unterbrochen oder musste pausiert werden. Die Interviews fanden an unterschiedlichen Daten im April statt und keines der Interviews musste aus irgendwelchen Gründen verschoben oder abgesagt werden.

3.3.5 Transkription

Die Interviews wurden mit zwei digitalen Aufnahmegeräten aufgezeichnet, mit einem Diktiergerät und einem Mobiltelefon. Den Interviewpartnerinnen wurde vor der Aufnahme alles gezeigt und erklärt. Zur Unterstützung des gesamten Transkriptionsprozesses wurde das dafür vorgesehene Programm MAXQDA verwendet.

Die vollständige Transkription erfolgte nach den an Dresing, Pehl und Spengler angelehnten Transkriptionsregeln (Dresing, Pehl, & Spengler, 2016):

- Es wird wörtlich transkribiert, also nicht lautsprachlich oder zusammenfassend.
- Wortverschleifungen werden an das Schriftdeutsche angenähert.

- Dialekte werden möglichst wortgenau ins Hochdeutsche übersetzt. Wenn keine eindeutige Übersetzung möglich ist, wird der Dialekt beibehalten.
- Umgangssprachliche Partikel werden transkribiert.
- Auffällige Betonungen werden unterstrichen.
- Stottern wird geglättet bzw. ausgelassen. Wortdoppelungen werden nur erfasst, wenn sie als Stilmittel zur Betonung genutzt werden.
- Halbsätze, denen die Vollendung fehlt, werden mit dem Abbruchzeichen “/“ gekennzeichnet.
- Interpunktion wird zugunsten der Lesbarkeit geglättet, das heisst, bei kurzem Senken der Stimme oder nicht eindeutiger Betonung wird eher ein Punkt als ein Komma gesetzt. Sinneinheiten sollten beibehalten werden.
- Rezeptionssignale wie «hm, aha, ja, genau», die den Redefluss der anderen Person nicht unterbrechen, werden nicht transkribiert. Sie werden dann transkribiert, wenn sie als direkte Antwort auf eine Frage genannt werden.
- Pausen werden durch (...) markiert
- Jeder Sprecher*innen-beitrag erhält eigene Absätze. Zwischen den Sprechenden gibt es eine freie, leere Zeile. Auch kurze Einwürfe werden in einem separaten Absatz transkribiert. Mindestens am Ende eines Absatzes werden Zeitmarken eingefügt.
- Emotionale nonverbale Äusserungen der befragten Person und des Interviewers, welche die Aussage unterstützen oder verdeutlichen (*wie lachen oder seufzen*), werden beim Einsatz kursiv und in Klammern notiert.
- Zeilen werden nummeriert und die interviewende Person wird durch ein «I:», die befragte Person durch den ersten Buchstaben des Pseudonyms z.B. «L:» gekennzeichnet.
- Namen von Partnern werden in, Partner oder Mann, geändert. Das Transkript wird anonymisiert gespeichert.

3.4 Datenanalyse

Die hier vorliegenden Daten wurden anhand einer der drei zentralen inhaltsanalytischen Techniken nach Mayring analysiert, der sogenannten Strukturierung oder deduktiven Kategorienanwendung (Mayring, 2022, S. 97). Das qualitative Datenmaterial wurde fallweise ausgewertet und die Bearbeitung der transkribierten Interviews erfolgte sequenziell. Es ging darum, eine bestimmte Struktur aus dem

transkribierten Datenmaterial herauszufiltern. Anhand eines Kategoriensystems wurde die Struktur an das Datenmaterial herangetragen. Danach wurden alle Textbestandteile, welche in die Kategorien eingebettet werden konnten, so wie Mayring dies beschreibt, aus dem Datenmaterial extrahiert (Mayring, 2022, S. 97). Nach dem der Text mehrmals gründlich gelesen wurde, begann der Prozess der Kodierung (Döring, 2023, S. 593). In einem ersten Schritt wurden Kategorien definiert. Dabei wurde genau erläutert, welche Textbestandteile zu den jeweiligen Kategorien dazugehören. In einem zweiten Schritt wurden sogenannte Ankerbeispiele zu jeder Kategorie herausgefiltert und diesen anschliessend zugeordnet. In einem dritten und letzten Schritt wurden, dort wo Abgrenzungsprobleme zu den Kategorien entstanden, Kodierregeln formuliert, um eine eindeutige Zuordnung zu ermöglichen (Mayring, 2022, S. 97). Die Kategorien wurden deduktiv und induktiv entlang des Forschungsinteresses gebildet. Das Vorgehen war demnach so, dass einige Kategorien im Voraus theoriegestützt abgeleitet wurden, während andere aus dem Datenmaterial induktiv entsprangen. Um die Reliabilität der Untersuchung zu gewährleisten, wurden alle Textbestandteile mit dem gleichen Kodierleitfaden und demselben Kategoriensystem bearbeitet.

3.5 Datenschutz und Forschungsethik

Die Teilnehmerinnen der Untersuchung wurden am Anfang der Befragung über das Ziel der Untersuchung unterrichtet. Zusätzlich wurde ihnen erklärt, dass alle in der Befragung erhobenen Daten in der Verschriftlichung der Arbeit gänzlich anonymisiert werden. So sollen keine Rückschlüsse auf die befragten Personen möglich sein. Die Teilnehmerinnen der Untersuchung unterschrieben alle eine Einwilligungserklärung, in der die Erhebung und die Verarbeitung der individuellen Daten schriftlich festgehalten und geklärt wurden. Der Computer, auf dem die Arbeit geschrieben wurde, war während des ganzen Schreibprozesses passwortgesichert. Ab Beginn des Transkriptionsprozesses wurde die Sicherung der Daten auf technischer Ebene durch die konsequente und ausschliessliche Nutzung der zugewiesenen Pseudonyme gesichert.

Zu forschungsethischen Zwecken soll zur Orientierung an dieser Stelle ein Auszug aus der Bonner Ethikerklärung zitiert werden:

«Wer eine Forschungsarbeit mit, am und über Menschen durchführt, muss das Wohl und die Rechte des Menschen schützen. Die Generierung neuen Wissens darf nie über die Rechte

und Interessen des Individuums gestellt werden. Die Risiken, die sich durch die Forschung ergeben können, sind soweit wie möglich zu minimieren. Alle am Forschungsprozess Beteiligten tragen dafür die Verantwortung, weshalb jede_r Forschende eine angemessene Qualifizierung zur Durchführung ethischer und sicherer Forschung haben muss.» (Poelchau, Bricken, Wazlawik, Bauer, & Fegert, 2015)

4. Untersuchungsergebnisse

Die Kategorien werden entlang dem erstellten Kategoriensystem beschreibend präsentiert und die Aussagen der Interviewpartnerinnen miteinander in Beziehung gesetzt. Die Daten wurden gänzlich von der Autorin anonymisiert.

4.1 Definition Selbstbestimmung

Zu Beginn des Interviews wurde allen Befragten die Frage gestellt, wie sie Selbstbestimmung für sich definieren. Diese erste Frage wurde zu Beginn des Interviews von den Befragten mit verschiedenen individuellen Aussagen beantwortet und im weiteren Verlauf des Interviews kamen von einigen Befragten noch weitere Definitionen dazu. Die Befragten waren sich einig, dass sich selber entscheiden oder über etwas selber bestimmen können, ein zentraler Aspekt von Selbstbestimmung sei. Frida formuliert es so: «Selbstbestimmung heisst für mich, dass ich eine Entscheidung hab» (Interview 3 Frida: 2) oder Lotta sagt es mit diesen Worten: «Und dementsprechend wäre selbstbestimmt etwas was ich bestimmen kann» (Interview 2 Lotta: 2). Weiter wird von den Interviewpartnerinnen beschrieben, dass Fähigkeiten wie Selbstreflexion, Lernbereitschaft, abwägen können, über sich selber nachdenken können, sich selber kennen, vernetzt denken zu können, sich mit sich und dem Aussen auseinandersetzen können oder sich und andere hinterfragen können und die Fähigkeit der emotionalen Intelligenz wichtige Fähigkeiten in Bezug zur Selbstbestimmung darstellen. Minna sagt dazu folgendes: «Ich glaube, dass ich mich selbstbestimmt verhalten kann ist, dass ich denken kann oder abwägen kann. Für mich ist es sehr wichtig, dass ich Informationen sammeln kann und dann das hinterfragen, wälzen, überlegen, abwägen kann» (Interview 4 Minna: 8). Die Aussage von Frida verdeutlicht zusätzlich die Fähigkeiten sich selber reflektieren zu können: «Reflexionsfähigkeit, auch eine gewisse emotionale Intelligenz würde ich voraussetzen. Sich mit sich selber auseinandersetzen wollen und auch können» (Interview 3 Frida: 4). Lotta formuliert es so: «(...) darüber nachdenken, analysieren aber dann auch wieder ausprobieren und auch Geduld zu haben sich in mehreren oder Musse haben sich an mehreren Lebenspunkten einmal neu zu fragen, bin ich selbstbestimmt?» (Interview 2 Lotta: 6) oder so: «und immer wieder darüber nachdenke und auch wieder versucht habe zu prüfen, also das eine ist so darüber zu reflektieren, aber nachher auch wieder das Erleben und nach dem Erleben denke ich wieder reflektieren» (Interview 2 Lotta: 6). Die Befragten waren sich zudem einig, dass ein

«bei sich sein», «sich nah bei sich fühlen» oder «auf sich selber vertrauen» ein zentraler Punkt innerhalb der Selbstbestimmung darstelle. Minna sagt dazu folgendes: «Ich verlasse mich auf mich selber (...)» (Interview 4 Minna: 10.) Mit der Aussage von Paula lässt sich dieser Aspekt wie folgt unterstreichen: «(...) wenn man auf eine gesunde Art bei sich ist und so selbstbestimmt» (Interview 1 Paula: 10) oder «Ich glaube je mehr, dass du bei dir bist, je mehr kommt das auch so rüber.» (Interview 1 Paula:10). Minna sagt dazu weiter: «Ich verlasse mich auf mich selber, auf mein Denken, auf meine Wahrnehmung» (Interview 4 Minna: 10) und «Aber das Bauchgefühl ist für mich schon sehr wichtig oder zentral» (Interview 4 Minna: 10). Beschrieben wurde auch von allen Interviewten, dass eine wichtige Rolle im Themenfeld Selbstbestimmung die Abgrenzung gegen aussen spiele oder die Auseinandersetzung damit und dabei wichtig wäre, Grenzen setzen zu können oder ein Bewusstsein für die Fremdbestimmung zu haben. Dazu sagte Minna folgendes: «habe mich auch immer abgrenzen können, das weiss ich noch, ganz früh habe ich mich abgegrenzt auch von Leuten, wo ich dann nachher froh darum gewesen bin, dass ich mich abgegrenzt habe» (Interview 4 Minna : 50) und weiter formuliert Lotta zu diesem Punkt: «Also selbstbestimmt wäre für mich ein Gegensatz zu fremdbestimmt und fremd würde bedeuten, mein Mann sagt, was er will, wie ich mich geben soll, oder Gesellschaft oder Werbung» (Interview 2 Lotta: 2) oder «selbstbestimmt vielleicht auch nicht nur in der Auseinandersetzung mit mir selber, sondern vielleicht auch im Gespräch mit anderen» (Interview 2 Lotta: 6). Paula formuliert zum Thema Grenzen setzen treffend: «Aber man lässt sich nicht alles gefallen, man kann vielleicht besser Grenzen setzen» (Interview 1 Paula: 10) Ein letzter Punkt, welcher mehrmals von den Befragten genannt wurde, ist der Aspekt der Kommunikation, über das was man möchte. Frida sagt dazu folgendes: «Ich glaube, das ist das was ich mir wünsche, dass ich selbstbestimmt sein kann und dass ich immer meine Bedürfnisse äussern kann» (Interview 3 Frida: 84). Minna findet abschliessend dazu folgende Worte: « (...) sicher auch, dass ich es kommunizieren muss oder kann. Dass ich dann das auch mitteilen kann, was ist überhaupt meine Bestimmung oder was will ich jetzt bestimmen» (Interview 4 Minna: 8).

4.1.1 Bedürfnisorientiertes Handeln

In dieser Unterkategorie werden die Ergebnisse dargestellt, in denen die Untersuchungsteilnehmerinnen davon sprechen, ihre Bedürfnisse zu erkennen, sie zu

formulieren, ihnen nachzugehen oder sich dafür einzusetzen. Drei der Befragten formulierten, dass sie von sich behaupten, ihre Bedürfnisse wahrnehmen zu können. Minna sagt dazu: «Also grundsätzlich bin ich glaube ich schon jemand, der es wahrnimmt» (Interview 4 Minna: 20). Paula formuliert es sehr treffend: «Was mir gut tut habe ich schon immer gewusst» (Interview 1 Paula: 30). Eine zweite treffende Aussage von Frida beschrieb den Aspekt so: «Ich erkenne es, ich versuche sie immer besser zu erkennen und auch wahrzunehmen, was meine Bedürfnisse sind. Merke aber, dass ich mich schon eher im Aussen orientiere zuerst» (Interview 3 Frida: 12). Lotta fällt es jedoch eher schwerer ihre Bedürfnisse zu erkennen oder zu priorisieren, sie sagte: «Ich finde es eine Herausforderung meine Bedürfnisse zu erkennen, einerseits verändern sie sich, über die Jahre nicht immer gleich und andererseits ist meine Aufmerksamkeit auch stark bei anderen» (Interview 2 Lotta: 22). Was auffällt ist, dass alle vier Befragten sich eher schwer tun damit, nach den Bedürfnissen, welche sie erkennen, zu handeln. Frida meint dazu: «Aber grad so Selbstsorge ist schon ein grosses Thema, mit dem ich mich immer wieder stark beschäftigen muss und immer wieder so ok, liegt das in meinem möglichen Rahmen oder für wen mache ich das jetzt oder bin ich bereit, das jetzt zu geben» (Interview 3 Frida: 12) oder Minna mit den Worten: «Also ich denke, mich dort wahrnehmen tue ich, aber mich durchsetzen tue ich mich nicht immer, nein» (Interview 4 Minna: 20). Die Wichtigkeit der Kommunikation der wahrgenommenen Bedürfnisse wurde von einigen Interviewten auch betont. Paula sagt dazu: «Und auch dass ich es auch spüre und dass ich es auch gleich ausdrücken kann und ja. Viel Kommunikation ist auch wichtig» (Interview 1 Paula: 12). Eine Probandin hebt besonders hervor, dass es für sie ein Lernprozess war, ihre Bedürfnisse nach dem Erkennen jeweils auch umzusetzen. Diesen Aspekt formuliert sie wie folgt: «Ich habe aber so ganz fest lernen müssen, auch zu hören, in mich hineinhören und zu hören, was will ich eigentlich jetzt» (Interview 1 Paula: 12). Was in dieser Unterkategorie ebenfalls auffällt ist, dass einige Antworten beschreiben, dass die Bedürfnisse anderer vor den eigenen priorisiert werden. Frida sagte dazu: «Ja teils teils. Also ich bin eher jemand der zuerst auf die Bedürfnisse und Wünsche von anderen schaut und dann auf die eigenen. Ich erkenne es, ich versuche sie immer besser zu erkennen und auch wahrzunehmen, was meine Bedürfnisse sind. Merke aber, dass ich mich schon eher im Aussen orientiere zuerst» (Interview 3 Frida: 12).

4.1.2 Finanzielle Unabhängigkeit

In dieser Unterkategorie wurde die Frage verhandelt, wie wichtig den Befragten finanzielle Unabhängigkeit im Kontext der Selbstbestimmung sei. Paula, Frida und Minna waren sich einig, dass ihnen finanzielle Unabhängigkeit sehr wichtig sei. Dazu formulieren sie folgendes: «Sehr wichtig. Sehr sehr wichtig. Also grundsätzlich Unabhängigkeit ist mir wichtig, aber finanziell bringt einfach noch andere Möglichkeiten, also gerade finanzielle Abhängigkeit von jemand anderem gibt ein ungleiches Machtverhältnis für mich jetzt oder für mein Empfinden» (Interview 3 Frida: 6) und Paula sagt: «Vielleicht auch weil ich, selber mein Geld, das macht es vielleicht auch aus, also das ich mein eigenes Geld verdienen kann, und schon länger für mich selber zuständig bin, also das ich eigenständig bin, indem ich meinen eigenen Haushalt selber finanziere und alles selber für mich mache und das gibt mir ein gutes Gefühl» (Interview 1 Paula: 2). Eine der Probandinnen sieht das Thema so, dass es nicht unbedingt wichtig sei finanziell unabhängig zu sein, damit man sich eigenständig und selbstbestimmt fühle. Lotta beschreibt dies wie folgt: «Ja, aber ich kenne den Gedanken von mir oder von Freundinnen, das ist ganz wichtig und dass die finanzielle Unabhängigkeit an die Selbstbestimmung gekoppelt ist. Das kenne ich gut. Ich finde es ist nicht zwingend» (Interview 2 Lotta: 18). Eine Probandin betont, dass sie sich trotz der fehlenden finanziellen Unabhängigkeit, selbstbestimmt und unabhängig fühle, da sie die Verantwortung für das Familieneinkommen inne habe. Sie beschreibt den Aspekt so: «Ich glaube, dass ich hier ein verzerrtes Bild habe, denke ich jetzt mal so. Sagen wir mal, ich bin abhängig, wenn man es auf der Zahlenebene anschaut. Aber ich fühle mich überhaupt nicht abhängig, weil ich es verwalte» (Interview 4 Minna: 12).

4.1.3 Selbstbestimmte Beziehungsgestaltung

In dieser Unterkategorie wird zusammengefasst wie die Probandinnen die Art und Weise der selbstbestimmten Beziehungsgestaltung beschreiben und welche Faktoren darin eine wichtige Rolle spielen. Was in dieser Kategorie heraussticht ist, dass Minna, Lotta, Frida und Paula sich darüber einig sind, dass eine offene, ehrliche und regelmässige Kommunikation in einer Paarbeziehung von grosser Wichtigkeit sei. Darin ist auch die Kommunikation über die gemeinsame Sexualität und die mit ihren einhergehenden Bedürfnissen und auch der Aspekt zu etwas auch nein sagen zu dürfen enthalten. Frida formuliert zum Thema Neinsagen folgendes: «Das es für

mich etwas ganz ganz wichtiges ist, dass ich sagen kann, wenn ich keine Lust auf Sex habe und das es nicht unsere Paarbeziehung beeinflusst (...)» (Interview 3 Frida: 50). Frida sagt zu diesen Themen ebenfalls sehr ausführlich: «In dem ich meine Bedürfnisse wahrnehme und benenne und das auch einfordere, wenn ich etwas wirklich brauche, z.B. Kommunikation ist etwas, was mir sehr wichtig ist und so eine offene Kommunikation, auch wenn es vielleicht nicht immer das ist, was man hören will. Mir ist es immer wichtig, dass es ehrlich ist. Und das fordere ich ziemlich vehement auch ein, ja das einfach Klarheit besteht. Und dass ich für die Bedürfnisse, die ich haben und dass ich die auch benenne und einfordere und mir den Platz einfach auch nehme. Auch wenn es vielleicht gegen seine Bedürfnisse ist in diesem Moment oder das Umgekehrte aber auch Platz hat. Ich finde es so wichtig, dass man im Austausch bleibt» (Interview 3 Frida: 82). Der respektvolle Umgang mit dem Partner wird ebenfalls von zwei Probandinnen als etwas Wichtiges in einer Paarbeziehung beschrieben. Die Bearbeitung und Reflexion von Paarthemen, wie Konfliktbearbeitung, das Üben des angemessenen Umgangs miteinander oder auch die gemeinsame Sexualität wird von den Probandinnen als wichtige Voraussetzung für eine gelingende und selbstbestimmte Paarbeziehung beschrieben. Minna findet es wichtig zu betonen, dass sie externe Hilfe dafür in Anspruch genommen hätten. Sie sagt: « (...) weil wir eben zusammen gesagt haben, wir gehen jetzt in eine Paartherapie, als es gekriselt hat. Und das war mir wichtig, dass wir das noch einmal angehen oder halt einfach einen neuen Weg finden» (Interview 4 Minna: 102). Lotta beschreibt es mit diesen Worten: « (...) so sind wir jetzt seit über fünf Jahren in einer Paartherapie, wo Sexualität unter anderem auch Platz hat und merken, ah das kann man diskutieren, das kann man therapeutisch begleiten lassen oder das kann man verändern. Man darf darüber sprechen (...)» (Interview 2 Lotta: 46). Speziell betont wird ein weiterer Punkt, nämlich dass jeder in der Partnerschaft seine Eigenständigkeit nicht verliere bzw. die eigenen Freiräume oder Aktivitäten für sich habe oder das eigenständig sein wichtig sei, damit eine Entwicklung für beide individuell oder gemeinsam stattfinden könne. Paula beschreibt diesen Aspekt wie folgt: «(...) auch dass ich ihm auch den Freiraum lasse und ich ihn mir auch nehme, genau» (Interview 1 Paula: 121). Oder: «Ich glaube aber auch, dass man sich in einer Beziehung entwickeln kann» (Interview 1 Paula: 129) Lotta beschreibt, dass die Anerkennung der eigenen Wahrnehmung zentral wichtig sei, für eine gelingende und selbstbestimmte Paarbeziehung. Dass die eigene Sicht und Meinung

auf Themen in der Paarbeziehung sein dürfe und dabei Authentizität, sich zeigen zu können oder sich einander mit allem, was man mitbringt, zumuten zu dürfen, bedeutsam sei (Interview 2 Lotta: 111). Oder zum Thema «sich zeigen» sagt sie: «Mehr von sich zeigen, authentischer sein, mutiger sein dort drin (...)» (Interview 2 Lotta: 113.) Frida findet den Aspekt wichtig, dass Veränderungen in einer Paarbeziehung passieren dürfen und darüber verhandelt werden solle, ob es in gewissen Bereichen der Beziehung unter Umständen ab und an Anpassungen brauche. Um eine zufriedenstellende und selbstbestimmte Beziehung zu gestalten, thematisieren alle Probandinnen, dass ihnen die Gestaltung einer schönen und bedürfnisbefriedigenden Paarsexualität wichtig sei. Frida meint dazu: «Und ich finde Sexualität eben ist so etwas, so etwas Persönliches und hat so viel mit der eigenen Beziehung zu tun und braucht sehr viel Vertrauen, eine gute Sexualität zu sich selber, aber auch zu seinem Gegenüber und darum glaube ich schon, dass das sehr wichtig ist oder mal sicher für mich sehr wichtig ist, eine gute Sexualität leben zu können und eine gute Paarbeziehung» (Interview 3 Frida: 86). Alle Frauen beschreiben in irgendeiner Form, dass sie zufrieden seien mit ihrer aktuellen Beziehungsform. (Interview 2 Lotta: 115) Minna betont, dass sie mit ihrer Entscheidung eine feste Partnerschaft mit ihrem heutigen Mann einzugehen, immer noch sehr stimmig sei: «Aber lustigerweise, ich habe gewusst, als ich den kennengelernt habe, das wird mein Mann. Also es war so speziell auch, es war einfach mein Mann, ja» (Interview 4 Minna: 110).

4.2 Sexuelle Selbstbestimmung

In dieser Kategorie wurden die Frauen danach gefragt, wie sie sexuelle Selbstbestimmung definieren würden. Was hier auffällt ist, dass die Befragten alle eine eigene Definition von sexueller Selbstbestimmung beschreiben. Es gibt wenige Überschneidungen. Ein Punkt in dem sich zwei Probandinnen einig sind ist, dass ein starkes Autonomiebedürfnis und sich lösen von engen Wertvorstellungen ein Indikator sei für eine selbstbestimmte Gestaltung der Sexualität. Minna sagt dazu: «Ich habe mich relativ schnell gelöst von diesen konservativen Wertvorstellungen oder von diesen engen Wertvorstellungen von meinen Eltern. Das hat mich sicher gefördert ja, dass ich das überhaupt nachher erlebt habe oder dass ich mir das geholt habe auch nachher im Verlauf. Und ich hatte ein starkes Autonomiebedürfnis» (Interview 4 Minna: 40) Frida beschreibt dies in Zusammenhang mit der Selbstbestimmung im Allgemeinen und erwähnt den Aspekt, sich etwas zugestehen zu dürfen

und dass so sexuelle Selbstbestimmung unterstützt werden könne. Sie formuliert es wie folgt: «(...) es hängt schon sehr fest zusammen, wie selbstbestimmt bin ich sonst und wie viel gestehe ich mir dann auch zu, gerade im sexuellen Bereich» (Interview 3 Frida: 46). Paula beschreibt die Wichtigkeit zu reflektieren, was man wirklich will: «(...) wenn man jung ist macht man oft Sachen, wo man im Nachhinein merkt, das habe ich ja gar nicht gewollt» (Interview 1 Paula: 62). Frida untermauert diesen Faktor damit, dass es bedeutend sei, zu sich eine gute Kommunikation zu haben und zu spüren was man gerade möchte und dies auch zu äussern (Interview 3 Frida: 18). Frida legt zudem den Akzent auf die stetige Weiterentwicklung der sexuellen Selbstbestimmung und dass sich diese bei ihr in den letzten Jahren noch aktiv verändert habe: «Die war definitiv nicht immer da, ich würde sogar sagen, dass sie sich in den letzten zwei bis drei Jahren noch einmal extrem viel weiterentwickelt hat» (Interview 3 Frida: 44). Minna unterstreicht diesen Aspekt mit diesen Worten: «Es war etwas sehr Natürliches, es war nicht etwas in dem Moment, was ich mir erarbeitet habe (...). Ich glaube nicht, dass es so ist, aber es ist sicher das Spektrum erarbeitet ja und ich war sehr geleitet von meiner Wundernase» (Interview 4 Minna: 48). Was auffällt ist, dass zwei der Probandinnen bemerken, dass sexuelle Selbstbestimmung in einer monogamen Partnerschaft im eigentlichen Sinne nicht voll und ganz ausgelebt werden könne. Lotta sagte dazu: «Wenn ich jetzt in einer monogamen Beziehung bin, also wenn wir sagen, wir machen keine offene Beziehung oder nein wir gehen nicht in irgendwelche Swingerclubs, wie auch immer mit meinem Partner, wir sind zu zweit und leben die Sexualität in der Paarbeziehung. Dann ist es schon so, dass Selbstbestimmung sehr stark abgestimmt ist mit dem was mein Mann will oder gerade Zeit hat oder so» (Interview 2 Lotta: 56) Minna drückt sich so aus, dass sie glaube, durch ihre konservativen Wertvorstellungen, keine ausscherehe-liche Sexualität oder Beziehung leben zu wollen und dies für sie im eigentlichen Sinne keine Selbstbestimmung sei, weil sie auch sexuelle Bedürfnisse oder auch Anziehungen zu anderen Männern spüre, die sie nicht ausleben könne (Interview 4 Minna: 22).

4.2.1 Voraussetzungen für sexuelle Selbstbestimmung

In dieser Kategorie geht es um spezifische Voraussetzungen, die es nach der Meinung der Probandinnen braucht, damit ein Mensch sexuell selbstbestimmt sein kann. Eine zentrale Voraussetzung, welche alle Probandinnen beschreiben ist, dass

man kommunizieren soll was gefällt und was nicht. Und dass mit dem Sexualpartner offen darüber gesprochen wird was man will und was nicht. Darin sollen auch die eigenen Bedürfnisse Raum haben und eine differenzierte Wahrnehmung und das Aussprechen derer entwickelt werden. Frida sagt, dass sie ein Bewusstsein dafür haben möchte, was für ein Bedürfnis sie gerade habe und dieses auch zu differenzieren: «Und so das Bewusstsein dafür was für ein Bedürfnis habe ich gerade. Habe ich eher das Bedürfnis, gerade im sexuellen Bereich, habe ich eher das Bedürfnis nach ganz viel Nähe, nicht nur physisch, sondern auch emotional» (Interview 3 Frida: 16). Minna betont, dass ihre Kommunikation wichtig sei: «Also ich kommuniziere stark was mir gefällt oder nicht gefällt. Ich fordere es auch ein, also ich suche den Kontakt, wenn ich es brauche jetzt.» (Interview 4 Minna: 24) Mehrfach wurde als Voraussetzung genannt, dass es wichtig sei eigene Grenzen zu setzen, sich darin sicher zu fühlen, zu einer sexuellen Handlung Nein sagen zu dürfen oder auch wählen zu können, was man gerade möchte und was nicht. Ja zu sagen zu einer sexuellen Handlung und das auszuleben, was man wolle. Frida sagt dazu: «Und ja wie so der Mut auch haben, zu sagen, wenn für mich etwas nicht stimmt» (Interview 3 Frida: 20). Paula will für sich immer ein Ja haben, wenn sie etwas tut (Interview 1 Paula: 14) und sie will selbstbestimmt über sich bestimmen können und dabei wahrnehmen was sie überhaupt will» (Interview 1 Paula: 62). Für Lotta ist es wichtig zu benennen, dass sie bestimmen kann, ob sie nun vorwärts geht, Neues erkundet, erforscht oder dort bleibt wo sie gerade ist, weil sie sich dort gerade wohl fühlt (Interview 2 Lotta: 30). In Bezug zur Wahrnehmung der eigenen Grenzen weiss sie, da fühlt sie sich nicht ausgesetzt, sich irgendwo hin zu bewegen, zu etwas was sie nicht will. Zusätzlich betont sie die Wichtigkeit, sich in dem was sie macht gut zu fühlen (Interview 2 Lotta: 30) und darin enthalten das Sicherheitsgefühl jederzeit auch nein sagen zu dürfen, wenn etwas nicht passt (Interview 2 Lotta: 38). Was auffällt ist, dass sich die Befragten darüber einig sind, dass Selbstwirksamkeit ein wichtiger Indikator für sexuelle Selbstbestimmung darstelle. Frida sagt dazu, dass es eine Auseinandersetzung mit sich brauche, damit man sich selber Sicherheit geben könne, über seine eigene gelebte Sexualität und man dabei spüren könne, dass die eigene Sexualität so richtig sei und dass sie nicht so sein müsse wie bei anderen (Interview 3 Frida: 34.) Lotta findet ebenfalls eine treffende Formulierung für diesen Aspekt: «Also, wenn ich mich sicher fühle, ja oder nein sagen zu können, mich durch den Raum zu bewegen, mit Leuten interagieren zu können. Sicher zu fühlen heisst,

ich verlasse meine Base nicht, also den Kontakt zu mir kann ich aufrechterhalten» (Interview 2 Lotta: 38). Paula sagt dazu, dass es wichtig sei nicht immer allen gefallen zu wollen (Interview 1 Paula: 16) und sich darüber im Klaren zu sein, was man könne. Lotta erläutert dazu: «Ich glaube da wo es darum geht, welche Praktiken ich mache, mit wem oder so, fühle ich mich sehr selbstbestimmt» (Interview 2 Lotta: 56) Minna erlebt sich sehr selbstwirksam, wenn sie ihren Partner dazu motivieren kann mit ihr Sex zu haben. Wenn sie seine Erektion «herauskitzeln» könne: «Darum finde ich es eigentlich, wenn ich jetzt zum Beispiel ihn so erregen kann, dass er sich erregt, also dass er wirklich in einer grossen Erregung ist, dann ist das für mich Selbstbestimmung. Dann finde ich das super, dann erregt es mich gleich noch einmal. Das ist dann so, ich habe den Impuls gegeben, irgendwie fühle ich mich dann wie so, ich habe den Impuls gegeben, fühle mich bestätigt. Das ist Selbstbestimmung für mich». (Interview 4 Minna: 64) Minna benennt ebenfalls eine für sie wichtige Voraussetzung für sexuelle Selbstbestimmung, nämlich den Respekt gegenüber dem Partner und dabei zu spüren, dass der Partner mit ihr ebenfalls einen respektvollen Umgang pflegt und dass ihre Entscheidungen im Sexuellen respektiert werden und ihre Bedürfnisse dabei Raum haben dürfen (Interview 4 Minna 28). Frida beschreibt zudem noch zum Schluss, dass sich sicher und vertraut zu fühlen, für sie eine wichtige Voraussetzung für sexuelle Selbstbestimmung sei. (Interview 3 Frida: 22)

4.2.2 Sexuelle Bedürfnisse kommunizieren

In dieser Unterkategorie werden die Ergebnisse beschrieben, wie sexuelle Bedürfnisse erkannt und weiter gegenüber dem Partner geäussert werden können. Es waren sich alle Probandinnen einig, dass es sehr wichtig sei, die sexuellen Bedürfnisse oder auch Wünsche klar zu kommunizieren. Entweder vor einer sexuellen Handlung, währenddessen oder auch im Nachhinein. Die Kommunikation kann verbal oder nonverbal stattfinden. Worin sich ebenfalls alle einig waren ist, dass sexuelle Handlungen oder konkrete Wünsche in einer sexuellen Begegnung mit eindeutigen Worten oder Gesten kommuniziert werden sollten. Minna sagt dazu: «Oder in einer Position sind wir gerade beim Sex, also in der Penetration drin, wenn ich etwas anderes will, dann mache ich es meistens, also häufig, manchmal sage ich es einfach und manchmal drücke ich ihn weg» (Interview 4 Minna: 60). Frida sagt klar, wenn sie gerade Lust auf Oralverkehr hat (Interview 3 Frida: 58) oder mit Lottas

Worten: «Das heisst das Spiel mit der Stellung oder das ist schon etwas was ich dann während der körperlichen Bewegung dann einfach sage, so jetzt bin ich oben, weil ich möchte jetzt in diese Richtung weiterfahren» (Interview 2 Lotta: 64) oder sie sagt: «Ich glaube viel im Tun oder mit der Handlung, wer ist jetzt oben, weil ich so selten einen guten Orgasmus oder überhaupt einen erlebe, wenn ich unten bin» (Interview 2 Lotta: 64). Minna fordert mit klarer Kommunikation ein, was sie gerade möchte: «Also bei mir ist es eher ein Positionswechsel oder dass er mich stimuliert. Das fordere ich ein» (Interview 4 Minna: 78) Lotta beschreibt ihre Kommunikation während dem Sex als: «Ja nonverbal, aber das verbale findet dennoch Platz» (Interview 2 Lotta: 68). Die nonverbale Kommunikation oder nicht mehr Alles sagen zu müssen während dem Sex, weil die Kommunikation sehr gut funktioniert, beschreiben alle Befragten. Frida schätzt die Kommunikation zwischen ihr und ihrem Partner so gut ein, dass sie nicht mehr viel verbal kommunizieren müssen: «Es passiert irgendwie einfach ein bisschen. Wir haben so eine gute Kommunikation zwischen uns, ja» (Interview 3 Frida: 50). Minna führt ihren Partner ganz konkret zu den Körperstellen, an welchen sie gerne berührt oder stimuliert wird. Ihre Formulierung dafür ist diese: «Ich glaube so viel kommuniziere ich gar nicht mehr, wenn wir seitlich liegen, dann ist seine Hand irgendwo oder stimuliert irgendwie noch die Klitoris» (Interview 4 Minna: 78). Was den Probandinnen ebenfalls wichtig erscheint, ist das Sprechen über vergangene sexuelle Begegnungen und dabei das sich mit dem Partner Austauschen über bestimmte Handlungen. Lotta meint dazu: «Eher sonst einmal das aufgreifen oder wenn wir etwas sehen oder lesen und so zu eruieren» (Interview 2 Lotta: 68) Frida erscheint es in diesem Zusammenhang als wichtig, dass sie sich gegenseitig nach dem Sex Rückmeldungen geben zu dem was gefallen habe und was allenfalls auch nicht. (Interview 3 Frida: 58). Dem Partner mitteilen was gerade gefällt oder im Nachhinein ins Gespräch kommen, darüber was gut war oder gefallen hat und was eher nicht, dies beschreiben die Probandinnen mehrfach. Frida findet eine treffende Antwort dazu: «Also ich finde zu sexueller Selbstbestimmung gehört auch ganz viel nebst dem Sex, also in der Beziehung, in einer Partnerschaft auch darüber zu sprechen und offen darüber zu sprechen. Auch zu sagen, wenn etwas gefallen hat, oder etwas nicht gutgetan hat» (Interview 3 Frida: 16). Sie findet es auch wichtig darin mutig zu sein, Handlungen anzusprechen, wenn man merke, dass dem Partner etwas sehr gut gefallen habe und einem selber eher nicht so. (Interview 3 Frida: 16) Minna spricht davon, klar zu signalisieren, wenn die

Erregung ihres Mannes ihre eigene sexuelle Erregung enorm steigern und sie deute dies konkret in der sexuellen Begegnung an. (Interview 4 Minna: 78) Was in dieser Kategorie auffällt ist, dass eine der Probandinnen das Thema des Neinsagens noch einmal konkret aufgreift und an dieser Stelle betont, dass es wichtig sei, dass beide den sexuellen Handlungen zustimmen und sagen dürfen, wenn sie keine Lust auf Sex haben. (Interview 3 Frida: 48) (Interview 3 Frida: 50) Minna betont dabei noch den Aspekt der sexuellen Bedürfnisse des Partners und dass diese nicht immer mit den eigenen übereinstimmen. Sie beschreibt eine Situation beispielhaft wie folgt: «Ich fordere zum Beispiel das mit den Fingern in den Mund stecken, das fordere ich nicht aktiv ein und so einen Ball habe ich erst gar nicht mehr zu Hause, weil ich weiss, das schreckt ihn dermassen ab. Aber ich weiss, dass er es weiss. Also ich, ich merke schon, dass er teilweise Druck hat, weil er weiss, wie ich Sexualität vor ihm gelebt habe» (Interview 4 Minna: 98) Frida sagte zu diesem Thema ebenfalls folgendes: «Oder Berührungen, um ein bisschen zu schauen, wie ist es bei ihm gerade, ist bei ihm auch Lust da oder ist er müde oder hat er gerade etwas anderes im Kopf oder hat gerade noch irgendein anderes Bedürfnis» (Interview 3 Frida: 48).

4.2.3 Solosexualität

In dieser Unterkategorie werden die Ergebnisse präsentiert, welche mit dem Ausleben und der Gestaltung der Selbstbefriedigung im Zusammenhang stehen. Was auffällt ist, dass alle Probandinnen Solosexualität leben. Sie erleben Solosexualität in den Lebensphasen in denen sie Single waren und auch während ihren Partnerschaften. Alle Probandinnen erklären zudem, dass ihre Solosexualität ein wichtiger Teil ihrer sexuellen Selbstbestimmung darstelle. Paula beschreibt, dass die eigene Sexualität kennenzulernen und auch ausleben zu können, in Lebensphasen in denen keine feste Beziehung vorhanden ist, ein wichtiger Teil von sexueller Selbstbestimmung sei. (Interview 1 Paula: 121). Lotta betont dazu, dass es unerlässlich sei, die eigene Sexualität zu erkunden und so zu erfahren, was für ein Spektrum möglich ist: «da weiss ich es gibt verschiedene Ausdrucksformen Sexualität zu leben. Ich habe ein, zwei Sachen ausprobiert, ich weiss aber ich könnte noch viel mehr ausprobieren» (Interview 2 Lotta: 30). Minna sagt: «Ich kann aber auch, wenn ich das Gefühl habe, ich will nicht mit meinem Mann, dann bin ich halt alleine, mich irgendwie selber zu befriedigen. Ich glaube so dadurch mache ich es sehr selbstbestimmt» (Interview 4 Minna: 24). Lotta beschreibt ihre sexuelle Selbstbestimmung in der

Solosexualität wie folgt: «Das ich dann nicht warten muss, sondern dann kann ich selber tätig werden, ich alleine» (Interview 2 Lotta: 56) oder «aber zeitlich oh wow nein, nicht selbstbestimmt. (*lacht*) Aber ich finde, dort mit der Selbstbefriedigung wird der Spielraum grösser» (Interview 2 Lotta: 56). Lotta formuliert ebenfalls, dass sie da vor sechs Jahren etwas sehr Wichtiges für sich entdeckt habe, was sie sehr autonom parallel zu ihrer Paarsexualität praktizieren könne. Sie könne es im wortwörtlichen Sinne wirklich selber in die Hand nehmen. (Interview 2 Lotta: 56) Die Probandinnen beschreiben sehr unterschiedliche Arten wie sie ihre Selbstbefriedigung gestalten. Paula sucht manchmal den Kitzel an einem verbotenen Ort oder die Entspannung danach, damit sie besser einschlafen könne (Interview 1 Paula: 103). Frida lebt ihre eigene Sexualität mehr oder weniger häufig und geniesst ihren Körper jeweils sehr, wenn sie alleine ist. (Interview 3 Frida: 66) Lotta zieht gerne hohe Schuhe an und schlüpft in eine andere Rolle: «Wenn ich mit mir alleine bin, dann ist es mehr im Bad, dann vielleicht mit einem Spiegel also dann sind andere Elemente drin, die ich dann ganz ok finde, dass ich die dann für mich habe» (Interview 2 Lotta: 89). Frida beschreibt ihre Selbstbefriedigung beispielhaft mit folgenden Worten: «Ja und dann habe ich einen Womenizer, also ich, ohne Spielzeug geht es nicht, also ich kann mich nicht nur mit den Fingern bis zum Orgasmus selber befriedigen. Ja und es ist so ein bisschen wie Fastfood, es ist zwar in diesem Moment sehr gut, aber nachhaltig gesehen ist es halt doch nicht ganz das Gleiche» (Interview 3 Frida: 66). Minna benutzt ihre Sextoys, welche ihr alleine aber oft etwas zu «wild» seien und formuliert dies wie folgt: «Was ich mache ist mit Wasser, häufig stimulare, im Bad zum Beispiel habe ich das sehr gerne. Ich habe meine Sextoys, aber die sind mir dann fast zu wild, wenn ich alleine bin» (Interview 4 Minna: 82). Minna bringt sich in ihrer Selbstbefriedigung mit verschiedenen Möglichkeiten in die Erregung. «Beginnen, ich weiss gar nicht. manchmal sind es einfach so Gedanken, die mir kommen, einfach Lust, Erregung, Bilder im Sinn von Erinnerungen vielleicht oder weiss auch nicht, vielleicht ein Input, den ich irgendwo bekommen habe in der Umgebung. Manchmal sind es Pornogra "f" also Pornos, die ich anschau» (Interview 4 Minna: 82) Sie beschreibt ebenfalls Sexträume, welche sie in die Erregung bringen und sie so aufwache und sich dann darauf selber befriedige: «Gedanken, Bilder oder Wünsche wie "f", ahh ich träume sehr viel, dass ich Sex habe und dann kann es wirklich sein, ich glaube fast, dass ich auch Orgasmen habe in der Nacht, wenn ich träume, dass ich Sex habe. Und ich bin am Morgen noch erregt» (Interview 4

Minna: 82). Wichtigstes Fazit dieser Kategorie ist, dass alle Probandinnen Solosexualität leben und sie sehr individuell gestalten.

4.2.4 Körpergefühl

In dieser Kategorie wird beschrieben wie sich der Zusammenhang von sexueller Selbstbestimmung und dem Gefühl für den eigenen Körper bei den Probandinnen zeigt. Alle Probandinnen führen aus, dass sie ein gutes Körpergefühl spüren und ihren Körper gut wahrnehmen können. Frida benennt speziell ihr Bewusstsein für den eigenen Körper. Sie findet, ein gutes Gespür dafür zu haben, was körperlich guttut und was nicht, sei enorm zentral in Bezug zur sexuellen Selbstbestimmung. (Interview 3 Frida: 16) Paula spürte schon immer ein gutes und natürliches Körpergefühl und nimmt ihre Sexualität im Körper als etwas sehr Selbstverständliches wahr (Interview 1 Paula: 28 und Interview 1 Paula: 44). Paula glaubt daran, dass wenn man lernt sich zu spüren und in Verbindung sei mit sich selber, dass man in dieser Verbindung dann wahrnehmen könne, was man wolle und was nicht (Interview 1 Paula: 62). Minna spürt eine sexuelle Sinnlichkeit und erlebt die Sexualität als etwas Körperliches, die im Alltag mitschwingt: «Es ist so wie das Leben oder auch das Körperliche oder auch die Atmosphäre, die man kreiert, eine Sinnlichkeit, genau eine Sinnlichkeit» (Interview 4 Minna: 42). Lotta beschreibt den Aspekt der sexuellen Selbstbestimmung im Zusammenhang mit ihrem Körpergefühl so, dass Empfindungen auf körperlicher Ebene, welche sie in den sexuellen Begegnungen mit ihrem Partner wahrnehme, ihr dabei helfen zu spüren, ob es sich nun weit oder eng anfühle (Interview 2 Lotta: 8). Sie sagt auch: «Ja bin ich wohl, so richtig wohl? Nicht nur im Kopf, sondern auch im Körper» (Interview 2 Lotta: 10) Sie betont ebenfalls dass ihr ein Wohlfühlgefühl wichtig sei und das sie in sich ruhen könne und dabei spüre, dass sie so ok sei (Interview 2 Lotta: 38). Frida untermauert die Aussage von Lotta mit dem Gedanken den sie wie folgt ausformuliert: «Findet er mich attraktiv, sondern ich bin es dann einfach» (Interview 3 Frida: 52).

4.3 Gestaltung des Geschlechtsverkehrs

In dieser Kategorie findet sich eine Zusammenfassung darüber, wie die Frauen die allgemeine Gestaltung des Geschlechtsverkehrs beschreiben. Es fällt auf, dass alle Probandinnen darüber sprechen, dass sie ihre Erregungsquellen kennen und diese für den Einstieg in die Paarsexualität einsetzen. Dabei sprechen sie von passender

Musik abspielen, eine Einstimmung für die folgende sexuelle Begegnung mit einer Massage beginnen oder Berührungen oder Küsse zu initiieren. Paula weiss, dass sie sich, wenn sie sich für eine sexuelle Begegnung mit ihrem Partner entscheidet, sich gerne verführen bzw. erobern lässt (Interview 1 Paula: 74). Sie weiss auch, dass sie es liebt, die körperliche Nähe zu ihrem Partner zu suchen, sich mit ihm zu verbinden und ihn zu küssen oder mit ihm zu kuscheln, so stimme sie sich körperlich und auch emotional auf eine sexuelle Begegnung ein (Interview 1 Paula: 72). Minna beschreibt und kennt genaustens ihre Haupterregungsquelle. Sie kitzelt die Erektion ihres Partners heraus und erregt sich an seiner Erregung. «Also wenn ich ihn rauskitzle, es ist so wie ein bisschen, für mich ist selbstbestimmt, es ist ein bisschen eine Bekräftigungsfrage für mich manchmal. Mein Part ist meistens selbstbestimmt, dass ich seine Erektion herauskitzeln kann» (Interview 4 Minna: 62). Sie setzt diese Erfahrung und ihr Wissen über ihre eigenen Erregungsquellen gekonnt ein. Sie findet dafür folgende Worte: « (...) dass ich das so auch nutze, also dass ich mich gut fühle dann, so. Begehrtenswert, attraktiv, dass ich aber auch gewisse, ja spielerische Macht, also spielerisch die Macht haben, dass ich etwas herauskitzeln kann, provozieren kann, dass ich den Mann vielleicht auch so erregen kann, also meinen Mann vor allem» (Interview 4 Minna: 66). Minna kennt auch einzelne Erregungsquellen von ihrem Partner und setzt dieses Wissen gekonnt ein. Sie nehme seine Hand, drück ihn weg oder streichle ihn an Stellen, von denen sie weiss, dass er es dort sehr mag. (Interview 4 Minna: 78) Wenn sie in der Reiterstellung auf ihm sitze, dann wechsele sie die Position, weil sie wisse, dass ihr Partner sie gerne von hinten sähe und erzeuge so bei ihm noch mehr sexuelle Erregung (Interview 4 Minna: 78). Frida setzt hierbei ganz auf ihre eigene Lust. Sie nehme die Gestaltung ihrer Paarsexualität nicht als etwas Bewusstes wahr, sondern sie könne ihre Lust wahrnehmen und körperlich spüren und ginge dieser dann auch nach (Interview 3 Frida: 48). Paula sieht in ihrer eigenen körperlichen Aktivität oder im aktiven Verführen eine grosse sexuelle Selbstbestimmung und setzt diese auch ein. «Ja, wenn ich aktiv bin, wenn ich aktiv jemanden verführe, wenn ich aktiv sage, wenn ich quasi den aktiven Part übernehme, wo ich dann sage, und dann aktiv körperlich bin. Und dann vor allem, also und ja ich glaube in der Aktivität drin» (Interview 1 Paula: 66). Was für zwei der Probandinnen in dieser Kategorie wichtig zu erwähnen ist, dass sie entlang ihren Bedürfnissen die sexuelle Begegnung mitgestalten können. Minna und Lotta fordern Veränderungen wie einen Positionswechsel oder gewünschte sexuelle Handlungen

aktiv ein. Was Lotta als einzige erwähnt ist, dass sie sich oft durch ihre Mutterrolle und den Alltag, den das Familienleben mit sich bringt, fremdbestimmt fühle in der Gestaltung der Paarsexualität und auch im gewünschten sexuellen Repertoire, was durch die Umstände bestimmt würde (Interview 2 Lotta: 74.) Sie formuliert diesen Aspekt wie folgt: «Oder dass es eben dann so selten vorkommt, dass man dann auf dem Esstisch oder auf dem Sofa, oder sonst irgendwo, wo es eben nicht im Schlafzimmer ist dann die Paarsexualität ausleben, weil einfach die "cheiba Kinder" immer da sind und weil einfach der Alltag und das alles ist einfach so wie besetzt» (Interview 2 Lotta: 93)

4.3.1 Sexuelle Lust

In dieser Unterkategorie werden die Ergebnisse zum Aspekt der eigenen sexuellen Lust und der sexuellen Lust im Zusammenhang mit der Paarsexualität beschrieben. Drei der Probandinnen behaupten von sich, dass sie oft und viel sexuelle Lust spüren. Minna sagt: «Ich habe sehr hohe Lust und immer Lust, fast immer» (Interview 4 Minna: 84) oder «ich weiss auch nicht wie ich das sagen soll (*lacht*) ich habe einfach Lust (*lacht*), ich habe viel Lust (*lacht*)» (Interview 4 Minna: 84). Auch Frida spürt oft sexuelle Lust, vor allem seit sie die hormonelle Verhütung abgesetzt habe. (Interview 3 Frida: 68) Lotta weiss, dass ihr Potenzial sexuelle Lust zu spüren grösser wäre und erlebt dies in regelmässigen Abständen, wenn sie und ihr Partner sich eine Auszeit als Paar gönnen und sie sich durch den Tapetenwechsel frei fühle vom Familien- und Alltagsstress, einfach ein anderer räumlicher Kontext da sei, dann habe sie viel mehr Lust auf Paarsexualität, als im Alltag. (Interview 2 Lotta: 93) Was ebenfalls auffällt ist, dass alle Probandinnen ihre sexuelle Lust wahrnehmen und gegenüber ihrem Partner ausdrücken können, entweder mit Worten oder mit dem Körper. Minna sagt dazu: «Wenn ich Lust habe, dann habe ich Lust. Und manchmal denke ich mir auch, mhhh jetzt hätte er Lust, wäre auch schön mich etwas darauf einzulassen, denn er macht es ja für mich auch so (Interview 4 Minna: 24). Frida initiiert eine sexuelle Begegnung, wenn sie Lust verspürt und spricht es meist direkt an (Interview 3 Frida: 48). Drei der Befragten beschreiben ihre sexuelle Lust als etwas, wofür sie sich weder schämen, noch sich verstecken müssen. Lotta hat aufgehört sich als schlechte Ehefrau zu bewerten, wenn sie keine Lust auf Sex hat und ihr Partner aber schon (Interview 2 Lotta: 107). Minna und Paula kümmern sich, wenn der Partner keine Lust auf Sex hat oder nicht da ist, selber um die Befriedigung

ihrer sexuellen Lust. Paula sagt ganz ehrlich, dass wenn sie wirklich das Gefühl habe, sie hätte jetzt einfach wahnsinnig Lust, dann befriedige sie sich selber oder mache es sogar auch ab und zu neben ihrem Partner (Interview 1 Paula: 113). Auch Minna kümmert sich um ihre sexuelle Lust entweder alleine oder der Solosex kann auch mal neben ihrem Partner stattfinden (Interview 4 Minna: 86).

4.3.2 Verhütung

Die Ergebnisse zum Aspekt der Verhütung in Zusammenhang mit dem Thematisieren, Einfordern und Verantwortung übernehmen im Kontext der heterosexuellen Paarsexualität, wird in dieser Unterkategorie beschrieben. Es fällt auf, dass alle befragten Frauen die Verhütung mit ihren Partnern thematisieren, darüber sprechen und eine Diskussion über die verschiedenen Möglichkeiten der Verhütung führen. Frida überlegt sich gerade, ob für sie die Kupferspirale ein mögliches Verhütungsmittel wäre und führt mit ihrem Partner dazu Gespräche. Von ihm wird dabei signalisiert, dass Frida vor allem für sich selber und ihren Körper entscheiden solle und er sie auf jedem Weg unterstütze, auch wenn das für ihn bedeute, weiter mit Kondomen zu verhüten, obwohl er das nicht so gut fände (Interview 3 Frida: 100). Drei der Probandinnen verhüten in ihren jetzigen Partnerschaften nicht mehr aktiv, da sich die Männer für eine Vasektomie entschieden haben oder eine der Befragten hat sich selber vor einigen Jahren unterbinden lassen (Interview 2 Lotta: 123) und (Interview 4 Minna: 106) und (Interview 1 Paula: 147). Alle Probandinnen machen die Erfahrung, dass ihre Sexualpartner im Grossen und Ganzen die Initiative für die Verhütung übernehmen oder in der Vergangenheit übernommen haben. Frida beschreibt das mit den Worten: «Ja er ist für das zuständig, ja» (Interview 3 Frida: 96). Oder «Nein das ist nie eine Diskussion» (Interview 3 Frida: 102). Wenn in isolierten Situationen der Sexualpartner die Verantwortung für die Verhütung nicht übernommen hat, dann wurde die Verhütung mit Kondom von den Frauen aktiv eingefordert. Paula sagte dazu: «Aber ich würde schon, eben ich weiss schon einmal, da habe ich gefunden, und ihn hat es völlig genervt, aber das war mir dann scheisseegal» (Interview 1 Paula: 155) Minna beschreibt ein Erlebnis aus ihrer Vergangenheit, wo sie sich aktiv dafür einsetzen musste, dass ihr Sexualpartner ein Kondom benutzt. «Ich weiss, glaube ich einmal habe ich einmal wirklich gesagt, hey willst du kein Kondom holen oder hast du eins, denn ich habe keines. So in diesem Sinne. Und sonst hat das eigentlich immer von alleine geklappt, relativ gut funktioniert, ja. Also

so selbstbestimmt bin ich dann auch dahergekommen. Willst du Sex mit mir dann musst du, also irgendwie war das gar keine Frage» (Interview 4 Minna: 110).

4.3.3 Religiöse, kulturelle und gesellschaftliche Aspekte

In dieser Unterkategorie werden die Ergebnisse zum Thema Beeinflussung der Sexualität durch religiöse, kulturelle und gesellschaftliche Prägungen oder Einflussfaktoren präsentiert. Zu beobachten war, dass sich alle befragten Frauen im gesellschaftlichen Kontext als selbstbestimmt wahrnehmen und ihr Leben als Frau frei von Erwartungen gestalten können. Lotta beschreibt die vielen Möglichkeiten, die ihr offenstehen, sie fühle sich nicht eingesperrt und könne kommen und gehen wie sie möchte, sie könne Beziehungen beginnen und wieder beenden, davon breche die Welt nicht zusammen. So sei alles lebbar in unserer Kultur und werde toleriert (Interview 2 Lotta: 46). Dazu findet Minna, dass sie in der Gesellschaft immer machen könne was sie wolle und sie dies als eine ihrer autonomiegeprägten Eigenschaften sähe (Interview 4 Minna: 16). Paula und Lotta erfahren aus ihren freundschaftlichen Beziehungen zu anderen Frauen, dass viele Frauen in der heutigen Zeit ihr Leben sehr selbstbestimmt gestalten (Interview 1 Paula: 18) und (Interview 2 Lotta: 46). Minna spricht klar aus, dass sie sich in der Gesellschaft als sehr selbstbestimmt wahrnehme. (Interview 4 Minna: 16) Lotta fühlt sich ebenfalls frei von kulturellen oder gesellschaftlichen Erwartungen. «Darf ich in einer Kultur leben, wo ich gefragt werde, wo ich mir das rausnehmen kann und es eben nicht ein grosser Kampf ist, wo ich von zu Hause wegrennen muss, um dem zu entkommen, der Erwartungshaltung oder den Zwängen. Sondern wir sind einigermaßen frei in diesem Entscheid, wo man sich einfügen will» (Interview 2 Lotta: 32). Sie deutet ebenfalls an, dass in unserer Gesellschaft und unserem Lebensraum Selbstbestimmung möglich sei (Interview 2 Lotta: 48). Auffällig ist, dass Minna und Lotta sich in ihrer Rolle als Mutter, aufgrund gesellschaftlicher Strukturen, nicht so selbstbestimmt wahrnehmen (Interview 4 Minna: 16) und (Interview 4 Minna: 16). Lotta findet dazu passende Worte: «All diese Sachen werden durch andere Rollenbilder von mir durchdrungen, wo ich merke, das fällt mir nicht immer leicht, die quasi vor der Schlafzimmertüre dann abzuhängen» (Interview 2 Lotta: 93). Minna erlebt, dass trotz ihrer Wahrnehmung als selbstbestimmte Frau in der Gesellschaft Werte und Normen, welche ihr in der Kindheit vermittelt wurden, eine gewisse Präsenz haben und sie durch diese Erkenntnisse motiviert wurde, autonomer und unabhängiger zu

werden (Interview 4 Minna: 16). Sie vermutet trotzdem, dass vermittelte Werte und Normen heute noch einen Einfluss auf die Gestaltung ihrer Sexualität hätten. «Indirekt sicher ja, dass ich denke, dass man, oder indirekt, ich bin zum Beispiel nicht bereit meinen Mann sexuell zu teilen. Und ich weiss nicht inwiefern, dass das gesellschaftlich oder erzieherisch bedingt ist, dass das eine Bedrohung für mich darstellt. Ich nehme an schon, weil das natürlich im Haushalt oder so immer abgewertet worden ist, wenn es überhaupt benannt worden ist» (Interview 4 Minna: 44). Lotta geht davon aus, dass Kultur und Religion immer einen Einfluss auf uns ausüben: «Ich glaube wir sind immer kulturell bestimmt und Kultur ist immer schon von einer Form von Religion schon vorher geprägt. Ich glaube das vollkommen freie, blanko das gibt es gar nicht» (Interview 2 Lotta: 48) Lotta und Paula reflektieren beide, dass sie sich in ihrer Sexualität wenig beeinflusst fühlen von religiösen oder kulturellen Erwartungshaltungen. Lotta beschreibt, dass sie beispielsweise die üblichen Traditionen wie Firmung und Erstkommunion durchlebt habe, aber trotzdem der katholische Glaube in ihrer Familie keine so grosse Rolle spielte und sie sich in ihrem jungen Erwachsenenleben nicht unter Druck gesetzt fühlte von Themen wie Enthaltsamkeit (Interview 2 Lotta: 48). Paula beschreibt es mit den Worten: «So gesellschaftliche Normen versuche ich mich allgemein nicht, klar man ist beeinflusst, aber ich bin, ich versuche dort sehr stark aus mir heraus zu gehen» (Interview 1 Paula: 50) Paula reflektiert, dass sie als junge Frau von gesellschaftlichen Erwartungen, wie eine Frau ihre Sexualität ausleben sollte, mehr beeinflusst war. Und dass sie sich als junge Frau vieles nicht getraut habe und ihr das Neinsagen eher schwer viel (Interview 1 Paula: 32). Es seien schon noch Rollenzuschreibungen im Kopf, die sie heute noch begleiteten, beispielsweise, dass Frauen nicht zu viele Partnerwechsel haben sollten und man eine «ehrbare» Frau bleiben und sich in diesen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen bewegen solle (Interview 1 Paula: 123). Sie stellt dabei fest, dass junge Frauen in der heutigen Zeit ihre Sexualität selbstbestimmter gestalten und weniger von bestimmten Rollenzuschreibungen, welche gesellschaftlich nach wie vor vorherrschen, beeinflusst werden (Interview 1 Paula: 18). Frida nennt zudem einen für sie immer noch problematischen Aspekt der Vorstellung von weiblicher Sexualität in der Gesellschaft. «Das birgt Chancen aber irgendwie auch Gefahren. Also gerade so Plattformen, wie zum Beispiel OnlyFans oder die ganze Pornoindustrie, dass dort immer noch ein falsches Bild oder meiner Meinung nach immer noch ein verzerrtes Bild von Sexualität gezeigt wird. Wie sieht

eine Frau aus und wie verhält sich eine Frau beim Geschlechtsverkehr oder auch wie erlebt eine Frau die Sexualität? Das dort einfach immer noch verschobene Darstellungen stattfinden» (Interview 3 Frida: 34). Eine Probandin betont, obwohl sie sich frei von religiösen Vorstellungen bezüglich der Sexualität erlebt, dass sie Sex als etwas Heiliges empfinden würde und es schön fände, wenn das Göttliche beim Sex bei ihr sei und dadurch eine Verbindung zwischen zwei Menschen entstehe (Interview 1 Paula: 50).

4.3.4 Initiative

In dieser Kategorie werden die Ergebnisse dargestellt, die im Zusammenhang stehen mit dem Ergreifen der Initiative für eine sexuelle Begegnung und wie die Frauen diese gestalten. Was auffällt ist, dass zwei der Probandinnen sehr oft die Initiative für eine sexuelle Interaktion ergreifen und zwei der Probandinnen eher weniger. Minna meint, es sei zwischen ihr und ihrem Partner relativ ausgeglichen, wer wie oft die Initiative für Sex ergreife. Bei 40-60% der Gelegenheiten übernehme sie die Initiative. Bevor sie als Paar eine Sexualberatung in Anspruch genommen hätten, wäre sie fast immer die Initiantin von partnerschaftlichen sexuellen Begegnungen gewesen. (Interview 4 Minna: 72) und (Interview 4 Minna: 76) Frida beschreibt, dass sie in 60-70% der Situationen die Initiative für Sex ergreife. (Interview 3 Frida: 54) Lotta und Paula ergreifen so zu sagen praktisch nie die Initiative für eine sexuelle Begegnung. Paula geht davon aus, dass sie von zehn sexuellen Begegnungen nur eine initiiere (Interview 1 Paula: 76). Wenn sie daran denke, dass sie ihren Partner aktiv mit ihren Verführungskünsten zum Sex motiviere, gehe sie davon aus, dass es noch weniger vorkomme als bei einmal von zehnmal (Interview 1 Paula: 76). Sie spricht auch davon, dass sie früher aus der damaligen «Frauenrolle» heraus eher noch weniger die Initiative für Sex ergriffen hätte. (Interview 1 Paula: 74) Lotta spricht davon, dass ihr Partner viel häufiger Signale sende für eine sexuelle Interaktion und sie sich meist dann dafür oder dagegen entscheiden müsse. (Interview 2 Lotta: 60) Frida und Minna beschreiben sehr differenziert wie sie eine sexuelle Begegnung initiieren. Sie schmiegen sich beim Partner an, suchen die körperliche Nähe, sie spüren sexuelles Verlangen und die Berührungen werden absichtsvoller, sie verlängern die Blicke, sie küssen und streicheln ihre Partner. Frida verbalisiert den Wunsch nach Sex in diesen Situationen des Öfteren. «Ich gehe auf ihn zu, ich küsse ihn oder ich halte ihn oder ich streichle ihn, oder eben ich sage es, dass ich

gerade viel Lust hätte, um mit ihm sexuell zu interagieren» (Interview 3 Frida: 56) Minna sagt: «Vielleicht das ich auch eher bei ihm bin in der Nähe körperlich. Das ist eine gute Frage, meistens verlängere ich auch den Blick oder eher im Blickkontakt bleiben» (Interview 4 Minna: 60).

4.3.5 Orgasmus

In dieser Kategorie wird das Orgasmuserleben und der Einsatz dafür beschrieben. Was hier besonders auffällt ist, dass alle vier Frauen sagen, dass sie sich für ihren Orgasmus, wenn sie ihn erleben wollen, aktiv einsetzen. Minna beschreibt es so: «Ja für das setze ich mich schon noch recht ein. Ja, das ist sogar, ja der ist mir wichtig nicht immer, also es kommt wie ein bisschen darauf an. Je nachdem wie sich das Ganze gestaltet. Er ist mir wichtig, doch (...)» (Interview 4 Minna: 80). Lotta initiiert oder steuert beispielsweise auf einen Positionswechsel hin, wenn sie einen Orgasmus erleben will (Interview 2 Lotta: 84). Bei Frida, Paula und Minna kommt es auch manchmal vor, dass sie ihren Orgasmus nach dem Orgasmus bzw. nach dem Ejakulieren des Partners noch einfordern. Frida sagt dazu: «Also ist auch, wenn jetzt er vor mir zum Orgasmus kommt, dann kann ich den im Nachhinein auch noch einfordern von ihm oder mich dann selberbefriedigen, dass ich einen Orgasmus habe» (Interview 3 Frida: 64). Auch Paula befriedigt sich nach dem Orgasmus ihres Partners oder auch während dem Sex selber, wenn sie Lust darauf hat (Interview 2 Lotta: 87). Was zusätzlich besonders auffällt ist, dass alle Probandinnen sagen, dass sie ihren Orgasmus nicht immer priorisieren. Minna meint ihr sei der Orgasmus wichtig, aber manchmal könne sie es, wenn die sexuelle Begegnung vollkommen war, auch ohne so stehen lassen (Interview 4 Minna: 80). Frida sagt: «Wichtig, aber es ist nicht alles. Ihm ist es wichtiger als mir, dass ich einen Orgasmus habe. Ich habe auch Spass am Sex oder guten Sex, wenn ich keinen Orgasmus habe am Schluss, so» (Interview 3 Frida: 62). Lotta ist ihr Orgasmus mittlerweile nicht mehr so wichtig. Der Orgasmus müsse nicht immer sein, sollte aber immer mal wieder Platz haben. Es sei nicht ein Muss betont sie zum Schluss (Interview 2 Lotta: 82). Paula findet diese Worte dazu: «Heute merke ich aber auch, es ist mir egal, es muss gar nicht unbedingt sein, aber wenn er dann gekommen ist, finde ich ihn schon auch schön, aber es ist wirklich nicht mehr so wichtig jetzt» (Interview 1 Paula: 97).

4.3.6 Körperliche Empfindungen und Wahrnehmungen

In dieser Kategorie geht es um die körperlichen Empfindungen und Wahrnehmungen, welche die Probandinnen während dem Sex spüren. Es fällt auf, dass Minna, Frida, Lotta und Paula mit ihrem Körper und damit wie sie ihn in der Paarsexualität einsetzen, zufrieden sind. Minna erlebt sich sehr selbstbestimmt und sagt sie hätte keine Hemmungen (Interview 4 Minna: 62) und Frida betont, sie fühle sich wirklich gut mit ihrem Körper und die Überlegungen, welche manchmal im Alltag aufkommen, wie z.B. wie sieht mein Bauch aus, wenn ich sitze, solche Gedanken habe sie beim Sex überhaupt nicht (Interview 3 Frida: 52). Lotta setzt ihren Körper sehr gerne ein, um ihrem Partner sehr nah zu sein. Sie beschreibt, wie schön es sei, einfach Zeit zu haben, sehr eng und nackt zu sein, Haut an Haut. Das habe für sie einen enorm hohen Stellenwert. Auch weitere Formen von Nähe, das Eindringen oder Umschlingen, diese Körperlichkeit, die Nähe oder einen wellenförmigen Aufbau darin zu erleben wie so Wellen, das empfinde sie genauso wichtig, wie den Sex selber (Interview 2 Lotta: 82). Paula und Frida beschreiben zusätzlich, dass sie es schön finden, wenn sie sich emotional und körperlich mit ihrem Partner sehr verbunden fühlen. Paula erzählt es in ihren Worten wie folgt: «Man will dann nur noch verbinden und ganz nah sein» (Interview 1 Paula: 68). Frida liebt es in diesen Momenten einfach sehr nah zu sein und die emotionale Verbindung zu spüren. Sie betont, dass sie glaubt, mit ihrem Partner eine sehr vertraute Sexualität zu leben (Interview 3 Frida: 68) und (Interview 3 Frida: 88). Alle befragten Frauen können ihre körperlichen Wahrnehmungen gut beschreiben. Paula betont die starken Empfindungen in ihrem Unterleib und dass ihre pulsierende Vagina manchmal so richtig danach verlangt ausgefüllt zu werden. Mit ihren Worten drückt sie es wie folgt aus: «Dann habe ich das richtig gewollt, dann wollte ich das einfach, ich will das du in mich reinkommst, ich will dich spüren, das war ja immer das Gefühl und dann wollte ich das wieder und wieder» (Interview 1 Paula: 68) und «Dann war natürlich meine Vagina voll, sie hat pulsiert und ich wollte einfach, komm in mich hinein» (Interview 1 Paula: 68) oder «wow du willst jetzt einfach, dass du ausgefüllt bist» (Interview 1 Paula: 68) Frida bemerkt, dass ihre Bedürfnisse nach Körperlichkeit sehr zyklusabhängig seien. Sie fühle jeweils in sich hinein je nach Zykluszeitpunkt, «(...) brauche ich gerade sehr viel Nähe oder möchte ich vor allem körperliche Wahrnehmungen spüren» (Interview 3 Frida: 48). Frida beschreibt als einzige Probandin, wie sie ihren Körper einsetze, wenn sie beim Sex ein anderes körperliches Bedürfnis verspüre.

Beim vaginalen Sex beeinflusse sie die Intensität der Stossbewegungen, indem sie die Hüften ihres Partners entweder wegdrücke oder zu sich heranziehe. Sie gebe ihm auch Impulse, wie intensiv sie es gerade haben möchte (Interview 3 Frida: 60). Oder wenn sie oben sei, dann beeinflusse sie zusätzlich das Tempo oder sie ändere die Position, sie sei bestimmender und selbstwirksamer, als wenn er oben sei (Interview 3 Frida: 60). Paula nimmt den Sex, bei dem es ihr gelingt den Kopf ganz auszuschalten, als sehr befriedigend wahr. Sie sagt: «Es ist so ja, am schönsten war der Sex dann, wenn man einfach nichts mehr denken musste, einfach eintauchen in eine andere Welt» (Interview 1 Paula: 68).

4.4 Sexuelles Wissen und Lernen

In dieser Hauptkategorie werden die Ergebnisse rund um das sexuelle Wissen und Lernen der Probandinnen beschrieben. Alle befragten Frauen schätzen ihr Wissen über Sexualität als umfangreich ein (Interview 4 Minna: 54). Sie meinen, dass sie den Frauenkörper betreffend, gut gebildet seien (Interview 3 Frida: 40). Minna schätzt ihr Wissen als sehr hoch ein und Paula meint, durch ihr Alter wisse sie mittlerweile schon sehr viel (Interview 4 Minna: 54) und (Interview 1 Paula: 56). Frida und Minna meinen, dass ihr Wissen schon sehr gross sei, aber immer noch ausbaufähig. (Interview 3 Frida: 40) (Interview 4 Minna: 54) Lotta meint auch, dass sie sich nicht die Höchstnote geben würde, aber dass eine Grundaufklärung auf jeden Fall vorhanden sei. «Ich glaube ich würde mir eine jetzt irgendetwas wie eine sechs oder sieben geben. Also ich würde mir nicht die Höchstnote geben, also so eine Grundaufklärung ist da» (Interview 2 Lotta: 50)

4.4.1 Sexualerziehung

In dieser Subkategorie finden sich die Ergebnisse darüber, wie die Befragten ihre Sexualerziehung und die Kommunikation über Sexualität erlebt haben und wie ihre heutige sexuelle Selbstbestimmung damit im Zusammenhang steht. In dieser Kategorie fällt auf, dass nur in einem Elternhaus das Thema Sexualität und der weibliche Körper beispielsweise der Zyklus oder die Verhütung, thematisiert wurden und ein offener Austausch bzw. eine offene Kommunikation über Sexualität gepflegt wurde. (Interview 3 Frida: 24) Frida sagt dazu, «Einfach die Präsenz des Themas und die Normalität, es gehört dazu und es ist etwas Wichtiges» (Interview 3 Frida: 30). Frida erzählt, dass ihr vermittelt wurde, dass Offenheit wichtig sei beim Thema Sexualität

und ein Bewusstsein dafür entwickelt werden müsse, was es bedeute, sich jemandem sexuell hinzugeben oder dass Sexualität etwas Intimes sei, aber nichts was man nicht dürfe oder worüber nicht gesprochen werden könne (Interview 3 Frida: 26). Bei Minna, Lotta und Paula wurde im Elternhaus nicht über Sexualität gesprochen, nicht einmal über die Menstruationen, betont Minna. «Die Wörter wurden auf keinen Fall ausgesprochen, Aufklärung hat es nicht gegeben, sogar über Menstruation zum Beispiel hat es das nicht gegeben» (Interview 4 Minna: 38). Es wurde nicht darüber gesprochen sagt Paula, es wären höchstens unausgesprochene Erwartungen da gewesen, sich nicht einfach einem Mann wahllos hinzugeben (Interview 1 Paula: 26) und (Interview 1 Paula: 26). Auch Lotta erinnert sich, dass Sexualität, Wünsche, Triebe oder Begierden überhaupt nicht thematisiert wurden (Interview 2 Lotta: 40). Sie sagte auch: «Also, Sexualität war kein grosses Thema. Also ich habe mir das, glaube ich, alles ausserhalb meines Elternhauses angeeignet oder mich dort weitergebildet oder mir Wissen oder Erfahrungen angeeignet» (Interview 2 Lotta: 40). Minna beschreibt, dass auch Nacktsein ein grosses Tabu war (Interview 4 Minna: 38). Das Wissen über Sexualität hat Frida zu Hause auf eine sehr offene Art und Weise vermittelt bekommen. Ihre Mutter hatte sogar eine vertraute Gynäkologin, die sich in ihrer Pubertät, ihren Fragen angenommen hatte (Interview 3 Frida: 24). Lotta, Minna und Paula haben sich, aufgrund der fehlenden Kommunikation im Elternhaus, ihr Wissen über die Peergroup, aus Büchern und Heften, über die Schule und später auch über das Internet oder über Workshops angeeignet (Interview 4 Minna: 38) und (Interview 4 Minna: 38). Lotta kann sich erinnern, dass ihre Eltern ihr unkommentiert Bravohefte nach Hause gebracht hätten und sie die Seiten von Doktor Sommer verschlungen habe. (Interview 2 Lotta: 42) Sie habe sich auch einmal ein Aufklärungsbuch von ihrer Patentante gewünscht, was sie dann auch bekommen hätte. (Interview 2 Lotta: 40) Minna beschreibt die eher konservative Vater – Tochter Beziehung, welche in ihrem serbischen Elternhaus präsent war. Ihr Vater wäre wohl eher offener mit dem Thema Sexualität umgegangen, aber die Hürde mit ihr als Vater darüber zu sprechen war, aus traditionellen Gründen, eher hoch. «Aber ich glaube Vater - Tochter, diese Generation und wir sind ja aus Serbien, sie sind immigriert meine Eltern. Das war schon noch ganz eine grosse Hürde und für mich einfach mit dem Internet schlussendlich alles. Über Pornographie, über Aufklärungsseiten und ich habe Liebe, Sex und Aids an der Kanti auch so einen Workshop gemacht in einer Themenwoche» (Interview 4 Minna: 38).

5. Diskussion

5.1 Beantwortung der Forschungsfragen

5.1.1 Wie lässt sich Selbstbestimmung definieren?

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass von den Probandinnen unter Selbstbestimmung das Treffen eigener Entscheidungen oder etwas selber bestimmen können verstanden wird. Dies korreliert mit der theoretischen Definition von Selbstbestimmung, in welcher der Begriff Selbstbestimmung im allgemeinen Sprachgebrauch im Sinne autonomer Entscheidungen gebraucht wird (Voss, et al., 2016). Über etwas selber bestimmen zu können überschneidet sich zudem mit der Definition von Waldschmidt (Waldschmidt, 2012) in welcher sie schreibt, dass Selbstbestimmung eng verbunden ist mit der Vorstellung, dass jedes Individuum ein autonomes Subjekt ist und dabei eine persönliche Identität entwickelt und ausgehend von den eigenen Interessen tatkräftig sein Individuum gestaltet. Weiter beschreiben die Befragten zum Aspekt der Selbstbestimmung, die Wichtigkeit von selbstreflektierenden Fähigkeiten, wie über sich selber und sein Handeln nachdenken, seine eigenen Fertigkeiten einschätzen können, Lernbereitschaft zeigen, Abwägungen machen, sich mit sich und dem Aussen auseinandersetzen, sich und andere hinterfragen können oder die Fähigkeit der emotionalen Intelligenz. Dies wird untermauert von der Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan, die besagt, dass Menschen sich motivierter und zufriedener fühlen, wenn sie das, was sie tun aus freien Stücken und selbstbestimmt tun können. Skizziert wird ein aktiv handelnder Mensch, der danach strebt sich persönlich weiterzuentwickeln und der die eigenen Erkenntnisse zu einem einvernehmlichen Selbst verbinden kann (Bonus, 2011). Die Probandinnen waren sich zudem einig, dass ein ebenfalls zentraler Aspekt von Selbstbestimmung sei, sich selber zu vertrauen, sich selbst nah zu sein und in sich selbst zu ruhen. Genskes Worte unterstreichen die Beschreibung der Frauen. Die Kompetenzen jeder Einzelnen im positiven Sinne sollen sein, sich nach den eigenen Bedürfnissen zu richten und das eigene Leben in eigener Verantwortung zu gestalten (Genske, 2020). Die Theorie der organismischen Integration besagt zudem, dass es im Zusammenhang mit selbstbestimmtem Verhalten nicht nur wichtig ist, die Normen der sozialen Umwelt anzuerkennen, sondern sich auch mit ihnen zu identifizieren. Von aussen motiviertes Verhalten kann dabei durch einen Prozess

der Internalisation, zu selbstbestimmtem Verhalten führen (Bonus, 2011). Die Ergebnisse zeigen, dass die Probandinnen davon ausgehen, das selbstbestimmte Agieren bedeutet, selber zu denken und sich auf sich und seine Wahrnehmung zu verlassen. Eine Probandin betont zudem, dass sie ein starkes Autonomiebedürfnis schon seit ihrer Kindheit in sich trägt. Die Selbstbestimmungstheorie unterscheidet dazu drei Orientierungen, die in der Dimension der Selbstbestimmung erkennbar sind. Die Autonomieorientierung wird dabei denjenigen Persönlichkeiten zugesprochen, die sich entlang ihrer eigenen Bedürfnisse und Werte verhalten. Das Vorhandensein einer ausgeprägten Autonomieorientierung kann mit positiven Hinweisen auf das Wohlbefinden einhergehen, so wie zum Beispiel der Stärkung der Selbstbestimmung und der Selbstwahrnehmung (Bonus, 2011). Alle Interviewten sind sich zudem einig, dass die Abgrenzung gegen aussen, die Auseinandersetzung mit oder ein Bewusstsein für Grenzen und Fremdbestimmung ein wichtiger Aspekt in der Definition des Begriffs der Selbstbestimmung darstellt. Genske erklärt dazu, dass Selbstbestimmung bzw. Autonomie grundsätzlich als Freiheit von Fremdbestimmung verstanden werden kann. Besteht ein Defizit an Selbstbestimmung bedeutet dies eine Unfreiheit, die Unmündigkeit und Verwundbarkeit mitbringen kann. Selbstbestimmung ist von den Rahmenbedingungen abhängig, da ihre Bedeutung nicht zuletzt vom Grad der Fremdbestimmung abhängt (Genske, 2020). Entgegen der Aussage von Schutzbach (Schutzbach, 2021), dass das Wahrnehmen und Ernstnehmen eigener Gefühle für viele Frauen bis heute eine Herausforderung darstelle, beschreiben die Probandinnen, dass sie ihre Bedürfnisse durchaus wahrnehmen können. An dieser Stelle lässt sich die Hypothese aufstellen, dass selbstbestimmte Frauen einen besseren Zugang zu bzw. eine stärkere Wahrnehmung von eigenen Bedürfnissen haben. Zudem betonen die Probandinnen, dass sich dann ein Gefühl von Selbstbestimmung einstellt, wenn die Bedürfnisse im Alltag oder in der Partnerschaft kommuniziert werden können. An dieser Stelle kann angenommen werden, dass selbstbestimmte Frauen ihre Bedürfnisse nicht nur besser wahrnehmen, sondern sie auch klar und adäquat kommunizieren können. Was dabei auffällt ist, dass die Befragten betonen, dass sie ihre Bedürfnisse zwar wahrnehmen können, sie aber dann nicht zwingend priorisieren. Franziska Schutzbach beschreibt unterstreichend dazu, dass Frauen heute einer Vielzahl von Anforderungen ausgesetzt sind. Man spricht von einer Allzuständigkeit, welche von emanzipierten Rollenbildern und tradierten Erwartungen geprägt ist und oft unhinterfragt bleibt. Es ist kaum möglich,

allen diesen Erwartungen gerecht zu werden (Schutzbach, 2021). Die Realität zeigt, dass dieses neue Frauenbild nicht mit den immer noch in vielen Bereichen unveränderten Bedingungen kompatibel zu sein scheint. Beschrieben wird, ständig verfügbar zu sein für Bedürfnisse anderer, die Zuschreibung der Zuständigkeit der emotionalen Arbeit in Beziehungen und die Erschaffung harmonischer Zustände, Glück oder Behaglichkeit für andere (Schutzbach, 2021). Zum Schluss lässt sich festhalten, dass für drei von vier Probandinnen finanzielle Unabhängigkeit ein wichtiger Teil ihrer Selbstbestimmung darstellt. Folgende Aussage von Notz unterstreicht diesen Aspekt. Autonomie soll sowohl Selbstbestimmung, als auch die Befreiung aus patriarchaler Unfreiheit und wirtschaftlicher Abhängigkeit bedeuten (Notz, 2010).

5.1.2 Wie definieren sexuell selbstbestimmte Frauen sexuelle Selbstbestimmung?

Für die Untersuchungsteilnehmerinnen umfasst die Definition von sexueller Selbstbestimmung unterschiedliche Aspekte. Das allgemeine Streben nach Autonomie und das sich Lösen von engen Wertvorstellungen, werden von den Probandinnen als zentrale Anhaltspunkte für sexuelle Selbstbestimmung beschrieben. Dies deckt sich mit der Beschreibung von Torenz, dass Frauen danach streben ihre eigenen, femininen Bedürfnisse zu erforschen, um so eine neue weibliche Sexualität zu erschaffen, die losgelöst von der männlichen, penisfixierten Sexualität gelebt werden kann. Dabei betont Torenz, dass es um eine Selbstermächtigung und um die Anerkennung der Frau als Subjekt und um ein gleichberechtigtes gesellschaftliches Mitwirken und Einbringen geht (Torenz, 2022). Eine Probandin betont, dass sexuelle Selbstbestimmung unterstützt werden kann, indem man sein Leben im Allgemeinen selbstbestimmt gestaltet. Notz schreibt dazu, dass Selbstbestimmung bedeutet, sein Leben nach dem freien Willen zu bestreiten und dass gerade für Frauen Selbstbestimmung ein Teil ihrer Autonomie ist (Notz, 2011). Wichtig erscheint den Probandinnen dabei, zu wissen was sie beim Sex wirklich will. Entgegen der Annahme, dass trotz hoher Medienpräsenz und gesellschaftlichem Wandel noch kein selbstverständlicher Umgang mit der weiblichen Sexualität besteht und das ganze Thema noch immer mit vielen Tabus behaftet zu sein scheint (Hotz, 2022), sind sich die Befragten einig, dass sie sagen können was sie beim Sex wirklich wollen. Dazu betont Martin, dass es von grosser Wichtigkeit ist, dass Frauen sich ihrem eigenen

Körper und dessen Erregungsquellen bewusst sind, um die gelebte Sexualität erfüllt, eigenständig und selbstbestimmt zu erleben (Martin, 2022). Campell hält ebenfalls dazu fest, dass die Sexualität von Frauen keinesfalls auf das sexuelle Funktionieren begrenzt werden soll, sondern es um eine vielfältige Fülle von affektiven, kognitiven und unbewusst wahrgenommen Aspekten, von der Entladung über den Genuss, bis hin zum eigenen Körperbild der Frau, sich als sexuelles Wesen zu sehen, gehen soll (Bischof-Campbell, 2012). Die Ergebnisse (vgl. Kapitel 4.2 und 4.2.2) widersprechen auch den in Konrads Buch kritisch formulierten Überlegungen, ob Frauen wissen, was ihnen gefällt, ob sie wissen, wie sie es bekommen und ob sie sich trauen, sich für ihre Wünsche einzusetzen (Konrad, 2019). Hierzu lässt sich die Hypothese aufstellen, dass sexuell selbstbestimmte Frauen ihre sexuellen Wünsche kennen und sie auch äussern bzw. sich für sie einsetzen können. Zwei der Probandinnen werfen zu diesem Aspekt der sexuellen Selbstbestimmung zusätzlich eine interessante Frage auf (vgl. Kapitel 4.2). Sie bemerkten, dass sexuelle Selbstbestimmung in einer monogamen Partnerschaft im eigentlichen Sinne nicht voll und ganz ausgelebt werden könne, da auch sexuelle Bedürfnisse vorhanden seien, welche der Partner nicht bediene oder eine sexuelle Anziehungskraft zu anderen Männern verspürt werde, die aufgrund von traditionellen Werten oder der Entscheidung eine monogame Partnerschaft zu führen nicht in sexuelle Begegnungen mündeten. Sie sagten auch, dass eine monogam gelebte Sexualität sich auf einen Menschen konzentriere und darum abhängig davon sei, ob der Partner gerade Lust oder Zeit habe. Hierzu könnte eine Untersuchung durchgeführt werden, ob Frauen, welche in sexuell offenen Beziehungen leben, die Paarsexualität sexuell selbstbestimmter gestalten, als Frauen in monogamen Partnerschaften. Sörensen schreibt in ihrem Buch «Offen Lieben», dass die meisten Menschen nicht auf die Idee kämen, dass es eine Alternative zu einer monogamen Beziehung geben könnte und dass in der Organisation der gängigen Partnerschaften sehr unterschiedliche Vorstellungen und Bedürfnisse in Bezug auf die Sexualität vorhanden seien und dass dieser Bereich unseres Lebens genauer hinterfragt oder auch selbstbestimmter gestaltet werden könnte (Sörensen, 2023). Armstrong et al. stellen im Gegensatz dazu fest, dass Frauen in einer Partnerschaft mehr sexuelles Vergnügen und mehr Orgasmen erleben, als bei spontanen sexuellen Begegnungen ohne Beziehungscharakter. Die besagten Ergebnisse deuten darauf hin, dass Frauen ausserhalb von Beziehungen weniger Gleichberechtigung im sexuellen Vergnügen einfordern und beide

Geschlechter im Voraus schon bezweifeln, dass Frauen beim Gelegenheitssex genügend auf ihre Kosten kommen können (Armstrong, England, & Fogarty, 2012). Hierzu könnte, trotz der oben beschriebenen Annahme, dass Frauen in offenen Beziehungen ihre Sexualität selbstbestimmter ausleben, die Hypothese aufgestellt werden, dass in heterosexuellen Begegnungen ausserhalb von Partnerschaften, noch immer eine männerdominierte bzw. von männlichen Vorstellungen geprägte Sexualität vorherrscht.

5.1.3 Welche Voraussetzungen braucht es für sexuelle Selbstbestimmung?

Damit sexuelle Selbstbestimmung gelingen kann, nennen alle befragten Frauen die gleichen für sie essentiellen Voraussetzungen. Es soll offen kommuniziert werden über das, was gefällt, was man will und was nicht. In der Paarkommunikation sollen die sexuellen Bedürfnisse Raum haben. Eine differenzierte Wahrnehmung der Bedürfnisse und das Ansprechen dieser, ist dabei besonders wichtig (vgl. Kapitel 4.2.1). Dazu schreibt Torenz, dass eine «Ethik des Aushandelns» in der heutigen westlichen Gesellschaft mehr und mehr ins Zentrum gerückt wird und die von Schmidt und Sigusch schon in den 90er Jahren beschriebene, liberale Verhandlungs- und Konsensmoral sich langsam aber sicher etabliert (Torenz, 2022). Simovic schreibt ebenfalls dazu, dass Bedürfnisse und sexuelle Vorlieben zu kommunizieren dabei helfen, die sexuelle Erregung zu steigern und den Paarsex so zu gestalten, dass die sexuelle Aktivität als etwas Lustvolles wahrgenommen wird. Dafür ist eine klare Kommunikation darüber wichtig, was und wie man es gerade möchte (Simovic, 2022). Die Probandinnen betonen zudem, eine wichtige Voraussetzung für sexuelle Selbstbestimmung sei, dass man zu sexuellen Handlungen ohne Druck nein oder ja sagen kann, dass man sich darin sicher fühlen und eigene Grenzen setzen kann. Torenz argumentiert dazu, dass es feministisch eingestellten Menschen – hierbei könnte man feministisch auch durch sexuell selbstbestimmt ersetzen – beim zustimmenden bzw. einvernehmlichen Sex nicht darum geht, die Bejahung für eine sexuelle Handlung zu bekommen, sondern darum, sich darin sicher zu fühlen, dass sexuelle Begegnungen auf gegenseitigem Begehren und gegenseitiger Leidenschaft beruhen (Torenz, 2022). Die befragten Frauen sind sich auch einig, dass die Auseinandersetzung mit sich und der eigenen Sexualität, dass «sich sicher fühlen mit der eigenen Sexualität» und «sich selbstwirksam wahrnehmen», wichtige Voraussetzungen für die sexuelle Selbstbestimmung darstellen. Hannier et

al. argumentieren dazu mit dem Konzept des sexuellen Selbstwertgefühls. Das Konzept wird über die Grundlage allgemeiner Modelle des Selbstwertgefühls definiert und besagt, dass eine positive Einschätzung der eigenen Sexualität, einschliesslich der Bewertung sexueller Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen, sowie der Wahrnehmung des eigenen Körpers in einem sexuellen Kontext, mit körperlicher Zufriedenheit zusammenhängt (vgl. Kapitel 2.4.2). Insgesamt deuten die vorgängig erwähnten Forschungsergebnisse darauf hin, dass die Beziehung zum Körper für das Entwerfen eines Konzepts des sexuellen Selbstwertgefühls von zentraler Bedeutung ist (Hannier, Baltus, & Sutter, 2018). Die Ergebnisse zeigen, dass sich sexuell selbstbestimmte Frauen in ihrem Körper wohl fühlen und dass sie spüren, was sich für sie gut anfühlt und was nicht. Hierzu könnte die Forschungshypothese aufgestellt werden, dass sexuell selbstbestimmte Frauen im Allgemeinen einen wohlwollenderen Zugang zu ihrem Körper pflegen und dadurch eine positivere Einstellung und ein positiveres Selbstwertgefühl, im Speziellen was ihre Sexualität angeht, haben. Zwei der Probandinnen legen den Akzent auf die stetige Weiterentwicklung der sexuellen Selbstbestimmung und erleben ihre Sexualität nicht als ein statisches Geschehen, sondern reflektieren ihre Entwicklung und schätzen den kontinuierlichen Lernprozess (vgl. Kapitel 4.2). Brunell und Webster argumentieren dementsprechend damit, dass selbstbestimmtes Verhalten durch Interesse, Wahlmöglichkeiten und Wachstumspotenzial gekennzeichnet ist (Brunell & Webster, 2013). Den sexuellen Lernprozess beschreibt auch Desjardins in seinem Modell Sexocorporel, welches in sexologischen Fachkreisen als wirksames Tool für sexuelle Lernschritte geschätzt wird (Desjardins, Chatton, Desjardins, & Tremblay, 2010). Alle Untersuchungsteilnehmerinnen akzentuieren in Bezug zu ihrer sexuellen Selbstbestimmung die Wichtigkeit des Auslebens der Solosexualität. Dies bestätigt, die in der Forschung beobachtete Entwicklung, dass sich das Thema Selbstbefriedigung langsam aber sicher von moralischen Einschränkungen befreit. Solosex hat sich seit einigen Jahren als autonome Sexualpraktik gesellschaftlich eingefügt (Kruber, 2021). Neueste Zahlen zeigen, dass Frauen im Vergleich zu Männern, was die Masturbationshäufigkeit angeht, langsam aufholen (Weller & Voss, 2023). Die Wichtigkeit des Solosex in Bezug auf die sexuelle Selbstbestimmung unterstreicht auch Martin. Selbstbefriedigung hat mit Unabhängigkeit, Selbstbestimmung und Freiheit zu tun und dennoch fällt es Frauen immer noch schwer zu glauben, dass ihr Körper als Ressource und Ursprung weiblicher Lust dienen kann. Sie sagt auch, dass für

Frauen gute Kenntnisse ihres eigenen Körpers und ihrer Erregungsquellen zentral sind, da dadurch ihre sexuellen Bedürfnisse befriedigt werden und sie sich so selbstbestimmt erfahren können (Martin, 2022). Die Ergebnisse zeigen auch hier, dass Frauen, welche sich sexuell selbstbestimmt wahrnehmen, ein fundiertes, vielseitiges Wissen über die weibliche Sexualität, ihre Erregungsquellen (vgl. Kapitel 4.3) und den weiblichen Körper mitbringen und dieses Wissen auch auf sich und ihre Sexualität übertragen können (vgl. Kapitel 4.4 und 4.2.3). Die Probadinnen sind sich dem Potenzial ihrer Vulva und Vagina entgegen der Feststellung von Hotz (vgl. Kapitel 4.3.6), dass Frauen öfters ein weniger grosses Bewusstsein dafür haben, dass ihre Vulva und Vagina nicht nur für andere, sondern vor allem für sie selber ein enormer Benefit darstellen, bewusst. Das von Hotz beschriebene Potenzial, ein erfüllendes, besseres, nuanciertes weibliches Bewusstsein für den eigenen Körper, die eigene sexuelle Lust und Sexualität zu erlangen, schöpfen die Probandinnen, laut ihren Aussagen, schon sehr gut aus. (Hotz, 2021).

5.1.4 Wie setzen sexuell selbstbestimmte Frauen ihre sexuelle Selbstbestimmung in der Paarsexualität ein?

Alle befragten Frauen sind sich einig, dass eine offene, regelmässige und ehrliche Kommunikation über Sexualität in der Paarbeziehung wichtig ist und diese auch mit sexueller Selbstbestimmung im Zusammenhang steht. Dazu findet sich in der Literatur die Annahme, dass sexuelle Handlungen oder konkrete Wünsche in einer sexuellen Begegnung mit eindeutigen Worten kommuniziert werden sollen. Nonverbale sexuelle Kommunikation birgt das Potenzial, dass sich die Partner*innen falsch verstehen, da diese Art von Kommunikation eher unbewusst stattfindet (Simovic, 2022). Simovic argumentiert, dass verbale sexuelle Kommunikation dafür eingesetzt werden kann, Unklarheiten oder Verunsicherungen in Bezug zur partnerschaftlichen Sexualität zu identifizieren und so eine Vermittlungsfunktion erhält. Auch in Zusammenhang mit der Reflexion von sexuellen Begegnungen als Paar scheint die sexuelle Kommunikation ein wichtiges Tool für die Auseinandersetzung darüber zu sein, wie die sexuelle Begegnung von den einzelnen Parteien erlebt wird (Simovic, 2022). Die Forschungsergebnisse von Brunell und Webster unterstreichen die Untersuchungsergebnisse ebenfalls. Sie halten fest, dass selbstbestimmte Verhaltensweisen eine offene, ehrliche und positive soziale Interaktion erleichtern und im Zusammenhang mit positiven Beziehungsergebnissen stehen. Je

selbstbestimmter die Motivationsanteile der beiden Beziehungspartner sind, desto besser ist ihre Wahrnehmung von konstruktivem Verhalten, was mehr Beziehungsglück voraussagt (Brunell & Webster, 2013). Die Probandinnen zeigen alle eine gute Kommunikationsfähigkeit in Bezug auf ihre Bedürfnisse und Wünsche in der Paarsexualität. Die Ergebnisse decken sich nicht mit der gängigen Annahme, dass sich Frauen beim Sex passiver verhalten als Männer und den Sex weniger nach ihrem Begehren gestalten. Eck beschreibt dazu, dass sich hinsichtlich der Frage, ob Frauen gerne passiv bei der Eroberung und beim Sex sind, ein Spannungsfeld ergibt. Sie vermutet, dass es sich dabei um eine Hinterlassenschaft einer postemanzipatorisch-überlieferten Zuschreibung auf weiblich gelesene Personen handelt. Ein bestimmender Einfluss der Gesellschaft und Kultur auf die Passivität der Frau ist zu vermuten und beschneidet bis heute die weibliche Lust (Eck, 2022). Es könnte die Annahme untersucht werden, ob sexuell selbstbestimmte Frauen in der Paarsexualität öfter entlang ihrem sexuellen Begehren agieren. Die Ergebnisse zeigen, dass sich die befragten Frauen, für bestimmte sexuelle Handlungen oder Aktivitäten einsetzen, um ihre Erregung zu steigern und sexuellen Genuss zu erleben. Sie beschreiben im Zusammenhang mit verschiedenen sexuellen Praktiken, wie z.B. dem empfangenden Oralsex, einem Stellungswechsel oder der Stimulation der Klitoris zur Erreichung eines Orgasmus, dass sie sich für die genusssteigernden Handlungen einsetzen. Diese Ergebnisse bestätigt eine einzelne Studie, welche ausgeglichene Zahlen in Bezug zur Orgasmushäufigkeit bei Männern und Frauen in festen Beziehungen zeigt. Dabei wird beobachtet, dass Frauen in festen Partnerschaften, während den sexuellen Begegnungen von ihrem Partner beispielsweise Oralsex erhalten oder sie sich selber während des Geschlechtsverkehrs an der Klitoris stimulieren und so einen Orgasmus erleben (Armstrong, England, & Fogarty, 2012). Es lässt sich auch in weiteren Untersuchungen ein Zusammenhang zwischen einer grösseren Orgasmusfrequenz und dem Beziehungsstatus feststellen. Eine Frau, welche in einer festen Beziehung ist, setzt sich eher für das Erreichen eines Orgasmus ein oder hat bessere Chancen, dass sich ihr Partner für den Orgasmus seiner Partnerin aktiv einsetzt (Döring & Mohseni, 2022) (Armstrong, England, & Fogarty, 2012). Die Ergebnisse zeigen, dass sexuell selbstbestimmte Frauen die Erregungsquellen ihres Partners gut kennen und diese zur Steigerung ihrer eigenen Erregung und für das selbstbestimmte Gestalten ihrer Sexualität gekonnt einbauen. Es lässt sich ebenfalls interpretieren, dass sexuell selbstbestimmte Frauen das Spiel mit

ihrem Körper ganz selbstverständlich, bewusst und aktiv einsetzen. Eck beschreibt genau diesen Aspekt in ihrem Buch «Der erotische Raum». Sie nennt es die Aktivität der rezeptiven Position oder das Objekt des Begehrens zu sein. Das erotische Potenzial liegt darin, dass die Frau sich selbstbewusst als Objekt hingibt und somit eine «Unterwerfungsposition» für sich nicht nur sexuell nutzt, sondern dadurch auch Macht genießt. Das Begehrt werden bzw. die narzisstische Komponente im weiblichen Begehren wird in diesem Zusammenhang als zentral für die Lust der Frau angesehen (Eck, 2022). Die Studie von Sanchez et al. hat in ihren Ergebnissen festgehalten, dass traditionelle sexuelle Skripte mit den persönlichen sexuellen Wünschen korrelieren oder ihnen widersprechen können. Wenn also beispielsweise sexuell unterwürfiges Verhalten von Frauen, mit deren persönlichen Wünschen übereinstimmt und nicht das Ergebnis von geschlechternormativem Druck ist, ist dies kein Zeichen einer geringeren sexuellen Autonomie. Frühere Untersuchungen zeigen allerdings, dass im Allgemeinen erzwungenes normatives Geschlechterrollenverhalten ein niedrigeres Selbstwertgefühl voraussetzt, während autonomes normatives Geschlechterrollenverhalten ein höheres Selbstwertgefühl erzeugt. Wenn das Verhalten mit der selbstgewählten Art und Weise übereinstimmt, wird die sexuelle Zufriedenheit beider Partner*innen nicht negativ beeinflusst (Sanchez, Phelan, Moss-Racusin, & Good, 2011). Die Ergebnisse zum Aspekt der sexuellen Lust zeigen, dass drei von vier Frauen ihre sexuelle Lust als ausgeprägt wahrnehmen. Sie verspüren oft und viel sexuelle Lust oder Lust auf Paarsex. Hier stellt sich die Frage, ob sich eine selbstbestimmte Sexualität entlang der eigenen Bedürfnisse und Wünsche und der Einsatz für die sexuelle Befriedigung, bei Frauen sich vorbeugend gegen sexuelle Unlust oder zugespitzt formuliert, sich luststeigernd auswirkt.

5.1.5 Inwieweit beeinflussen gesellschaftliche Normen und Erwartungen das sexuelle Verhalten von sexuell selbstbestimmten Frauen in heterosexuellen Beziehungen?

Die Probandinnen beschreiben übereinstimmend (vgl. Kapitel 4.3.3), dass sie sich wenig von gesellschaftlichen Normen und Erwartungen beeinflusst fühlen. Sie erleben sich als Frauen in der Schweiz, was die Lebensgestaltung angeht, sehr selbstbestimmt und frei. Sie sind sich dennoch bewusst, dass stereotype Geschlechterzuschreibungen bis heute eine Rolle spielen. Sie fühlen sich aber, vor allem in Bezug auf ihre Sexualität, wenig davon beeinflusst. Die Mutterrolle führt gelegentlich

dazu, Sexualität fremdbestimmt zu erleben oder es fällt Frauen dabei schwer, diese beim Sex abzustreifen (vgl. Kapitel 4.3.3). Die Probandinnen beschreiben, dass sie trotz religiöser Erziehung und vom Elternhaus vermittelter, konservativer Wertvorstellungen für sich einen Weg gefunden zu haben, diese Limitationen zu durchbrechen, und diese durch eigene, selbstbestimmte und progressive Sichtweisen zu ersetzen. Die SDT besagt, dass Menschen das Bedürfnis nach Beziehungen haben und dass die soziale Umwelt einen Einfluss auf die intrinsische Motivation hat. Um Spannungen mit der Umwelt abzubauen, versuchen sich Menschen mit den Anforderungen von aussen zu identifizieren. Dabei werden die Normen der sozialen Umwelt nicht nur anerkannt, sondern möglichst internalisiert (Bonus, 2011). Hier lässt sich vermuten, dass Frauen mit einer grösseren Autonomieorientierung, Spannungen diesbezüglich weniger stark spüren oder sie eher die Fähigkeit mitbringen, differenzierter und reflektierter auf die Spannung erzeugenden Normen zu schauen, diese abzubauen. Damit läuft die Internalisierung entlang anderer Vorgänge ab (Bonus, 2011). Es wird im Allgemeinen davon ausgegangen, dass Menschen in zunehmendem Masse ihre Sexualität frei von Geschlechternormen und heterosexuellen Skripten gestalten können (Voss, et al., 2016). Selbstbestimmung lässt sich jedoch nicht losgelöst von den ökonomischen und technischen Bedingungen betrachten, in denen Menschen leben. Selbstbestimmung ist tief in gesellschaftliche Machtstrukturen wie Rassismus, Geschlechterordnung und Klassenverhältnissen verflochten (Voss, et al., 2016). An dieser Stelle lässt sich vermuten, dass auch die sexuelle Selbstbestimmung davon betroffen ist. Martin argumentiert dazu, dass die weibliche Sexualität immer noch oder von Neuem wieder, von omnipräsenten patriarchalen Strukturen begleitet wird (Martin, 2022). Sie sagt weiter, dass Gender Roles, soziale, kulturelle und gesellschaftliche Bedingungen die Einstellung eines Menschen zum Thema Sexualität beeinflussen (Martin, 2022). Heterosexuelle Skripte sind auf, die immer noch vorherrschende patriarchale Ordnung, zurückzuführen (Döring & Mohseni, 2022) und beeinflussen die weibliche Sexualität bis heute. Die gewonnenen Erkenntnisse zeigen aber erfreulicherweise, dass die Sexualität von sexuell selbstbestimmten Frauen weniger von gesellschaftlichen und kulturellen Normen oder religiösen Aspekten beeinflusst wird als angenommen. Die Ergebnisse zeigen zudem, dass sexuell selbstbestimmte Frauen in der Verhütungsfrage, zusammen mit ihren Partnern auf Augenhöhe verhandeln und zufriedenstellende und kaum gesundheitsschädigende Lösungen finden (vgl. Kapitel 4.3.2).

Aktuelle Zahlen zeigen auch, dass Männer, vor allem was die Kondomnutzung betrifft, häufiger als früher, aktiv die Verantwortung für die Verhütung übernehmen (Schmidt, Matthiesen, & Briken, 2018). Es kann ebenfalls festgehalten werden, dass Menschen, die vor dem Sex über die jeweilige Verhütungsmethode miteinander ins Gespräch kommen, eher ein Kondom benutzen. Demzufolge ist eine offene Kommunikation das mächtigste Werkzeug in der Nutzung von Verhütungsmitteln (Schmidt, Matthiesen, & Briken, 2018). Die Ergebnisse schliessen darauf, dass sexuell selbstbestimmte Frauen einen Vorteil im gleichberechtigten Verhandeln über die passende Verhütungsmethode haben.

5.2 Methodenkritik

Die Reliabilität der Ergebnisse bezüglich der hier bearbeiteten Forschungsfrage konnte nicht gänzlich gewährleistet werden, da die Forschungsoperation weder einem Re-Test, noch die Forschungsfrage einem Parallel-Test, noch das Material einer Konsistenz (Split-half) unterzogen wurde (Mayring, 2022, S. 118). Die hier vorliegende Masterarbeit und die anschliessende Analyse wurden von einer einzigen Autorin erarbeitet, was methodisch gesehen einige Einschränkungen mit sich bringt. Die sogenannte Intercooderreliabilität, bei welcher die ganze Analyse von einer Person oder mehreren Personen begleitet wird und die Ergebnisse miteinander verglichen werden, wurde aus zeitlichen Gründen nicht durchgeführt. Dabei stellt sich die Frage, ob jemand anderes die Textsegmente gleich kodiert hätte. Für diesen Schritt der Analyse hätten Kodierer*innen eine umfassende Einführung bezüglich des theoretischen Hintergrunds und des Kodierleitfadens benötigt und dieser Prozess hätte den Rahmen dieser Arbeit bei weitem gesprengt (Mayring, 2022, S. 119). Das Kategoriensystem, und damit die grundlegende Analysemethode dieser Arbeit, wurde sehr differenziert erarbeitet und das Interkodieren hätte sich darum für Zweitkodierer*innen sehr anspruchsvoll gestaltet. Mit diesem Verfahren hätte die Objektivität der Untersuchung noch besser gemessen werden können. (Mayring, 2022, S. 119). Mit der Intercooderreliabilität wurde an dieser Stelle ein spezifisches Gütekriterium kritisch dargestellt (Mayring, 2022, S. 120). Ein zweites Gütekriterium nach Mayring bezieht sich auf die semantische Gültigkeit, die sich auf die Richtigkeit der Bedeutungsrekonstruktion des Materials bezieht. Um diesem Gütekriterium gerecht werden zu können, hätte sich ein*e Expert*in mit den Transkripten und dem theoretischen Rahmen im Voraus auseinandersetzen müssen, was sich sicherlich positiv

auf die Untersuchung ausgewirkt hätte. Dieser Arbeitsschritt konnte wegen des eingeschränkten zeitlichen Rahmens ebenfalls nicht berücksichtigt werden und wird deshalb kritisch hinterfragt (Mayring, 2022, S. 121). Bei der Stichprobenziehung wurde auf die üblichen Kriterien nach Mayring geachtet und dabei der Stichprobengültigkeit Rechnung getragen (Mayring, 2022, S. 54;121). Anschliessend werden die vorgängig beschriebenen Gütekriterien um einige weitere ergänzt. Döring schreibt, dass gestützt auf Lincoln und Guba, eine gute qualitative Forschung durch das Hauptkriterium der Glaubwürdigkeit erreicht werden könne. Es sollten die Leser*innen überzeugt werden mit Ergebnissen, welche eine Aussagekraft haben und etwas über die soziale Realität der Befragten ausdrücken (Döring, 2023, S. 108). Lincoln und Guba schlagen diesbezüglich die vier Qualitätskriterien: Vertrauenswürdigkeit, Übertragbarkeit, Zuverlässigkeit und Bestätigbarkeit vor (Lincoln & Guba, 1985, S. 301). Döring beschreibt die vier Kriterien wie folgt:

«Vertrauenswürdigkeit (Credibility): Die Ergebnisse und Interpretationen der Studie auf der Basis der Daten sind vertrauenswürdig. (Döring, 2023, S. 109-110)

Zur Erreichung des Gütekriteriums der Vertrauenswürdigkeit wurden im Rahmen der Seminare mit den Themenschwerpunkten wissenschaftliches Arbeiten und Sozialforschung und während der Begleittermine mit dem Erstbetreuer und der dabei anwesenden Mitstudent*innen, vertiefte Überlegungen über den theoretischen und methodischen Inhalt der Masterarbeit angestellt. Vor allem durch den Austausch mit Mitstudent*innen fand eine Überprüfung der Interpretationen im Zusammenhang mit den Rohdaten statt. Der Leitfaden wurde zusätzlich vorab dem Erstbetreuer zur Überprüfung geschickt und die Qualität durch seine Zustimmung gesichert.

«Übertragbarkeit (Transferability): Die Ergebnisse bzw. Schlussfolgerungen aus der Studie sind auf andere Kontexte übertragbar.» (Döring, 2023, S. 109-110)

Um dieses Gütekriterium zu erfüllen hätte eine ausführliche Beschreibung der untersuchten Personen verfasst werden müssen. Auf eine detaillierte Darstellung der untersuchten Personen wurde bewusst verzichtet, um die Anonymität der Befragten gänzlich zu sichern. Es wurden dabei Kontextbedingungen der Untersuchungsteilnehmerinnen, wie beispielsweise der Beruf, das Alter, die Länge der Partnerschaft oder die Wohngegend absichtlich nicht beschrieben. Dadurch ist das Übertragen der Ergebnisse auf andere sexuell selbstbestimmte Frauen schwer zu gewährleisten. Es könnten aber auf der Grundlage der Erkenntnisse mögliche Hypothesen

gebildet und in einem weiteren Schritt mit einem quantitativen Forschungsdesign untersucht werden.

«Zuverlässigkeit (Dependability): Der Forschungsprozess wurde nachvollziehbar gestaltet und durchlaufen.» (Döring, 2023, S. 109-110)

Als kritischer Aspekt des Gütekriteriums «Zuverlässigkeit» stellt sich die nicht stattfindende Triangulation heraus. Dafür hätten bestimmte Forschungsschritte durch mehrere Teammitglieder zeitgleich begutachtet (z.B. wie oben beschrieben durch Intercoderreliabilität) oder die Daten mit einer weiteren Forschungsmethode überprüft werden sollen. Dies war aus zeitlichen Gründen nicht möglich. Um die Zuverlässigkeit und Transparenz der Studie trotz allem zu gewährleisten, finden sich im Anhang alle Transkripte, das erarbeitete halbstrukturierte Leitfadeninterview, sowie der Kodierleitfaden und darin das Kategoriensystem, welches für die Analyse des Datenmaterials verwendet wurde. Zudem wird in Kapitel 3.0 «Forschungsmethode» der ganze Untersuchungsablauf im Detail erläutert.

«Bestätigbarkeit (Confirmability): Die Studienergebnisse sind nicht durch Vorurteile, Interessen, Perspektiven der einzelnen Forschenden vorbestimmt.» (Döring, 2023, S. 109-110)

Dem Gütekriterium der Bestätigbarkeit konnte in dieser Arbeit nicht vollumfänglich Rechnung getragen werden. Der Forschungsprozess wurde keinem Forschungsteam detailliert vorgelegt oder erklärt und es wurde von der Autorin kein Reflexionstagebuch geführt. Da die qualitative Forschung erfreulicherweise keinem linearen Ablauf nachgeht, sondern einem zirkulären Prozess gleicht, konnte die Autorin so, trotz fehlendem Forschungs-Audit, während dem Erarbeitungsverfahren immer wieder die eigene Vorgehensweise reflektieren, gestalten und den Prozess, wenn nötig, anpassen.

5.3 Limitationen

In der vorliegenden Arbeit wurden verschiedene Limitationen deutlich. Das qualitative Forschungsdesign, welches für die Beantwortung der Forschungsfrage als passend ausgewählt wurde, bringt einige Limitationen mit. Durch das kleine Untersuchungssample konnte lediglich ein Einblick in die Gestaltung der Paarsexualität, in Zusammenhang mit selbstwahrgenommener sexueller Selbstbestimmung von Frauen, gewonnen werden. Die Ergebnisse können daher nur bedingt auf Frauen oder heterosexuelle Paare im Allgemeinen übertragen werden. Es wurden im Voraus keine theoriegestützten Kriterien in Bezug zum Thema sexuelle

Selbstbestimmung für die Auswahl der Interviewpartnerinnen festgelegt, sondern lediglich darauf vertraut, dass die befragten Frauen sich subjektiv als sexuell selbstbestimmt erleben. Dies birgt die Gefahr, dass sexuelle Selbstbestimmung von den Probandinnen falsch verstanden wird oder ungenügend bzw. zu wenig ausgeprägt vorhanden ist und dadurch die Untersuchungsergebnisse gewisse Limitationen aufweisen. Darüber hinaus hätte es interessant sein können, die Untersuchung um Frauen zu erweitern, welche die Forschungsfragen ohne das Label «sexuelle Selbstbestimmung» beantwortet hätten, um so einen Vergleich dieser beiden Gruppen herzustellen. Die Autorin verfügt über eingeschränkte Englischkenntnisse, was sicherlich Limitationen in der Auswahl der Literatur mit sich gebracht hat. Die grosse Altersspanne zwischen den Probandinnen bringt ein breites Spektrum von Erfahrungswerten mit sich, lässt aber die Frage offen, ob sexuelle Selbstbestimmung im Laufe des Lebens wächst oder mit heutigen emanzipatorisch-motivierten Gleichberechtigungsbestrebungen einhergeht. Alle Probandinnen bezeichnen sich als cis-hetero, sind weiss und haben eine Ausbildung auf Tertiärstufe absolviert. Die Autorin ordnet sich den gleichen Merkmalen zu und ist sich bewusst, dass diese Auswahl von Frauen und die eigene Perspektive auf die weibliche Sexualität die Ergebnisse schmälern und intersektionale Betrachtungsweisen in den Ergebnissen nur bedingt sichtbar werden.

5.4 Fazit

Zum Schluss lässt sich festhalten, dass die gewonnenen Erkenntnisse den Erwartungen der Forscherin entsprechen. Es scheint so, als ob sexuell selbstbestimmte Frauen ihre Sexualität, «solo» oder in der Partnerschaft, entlang ihrer Bedürfnisse und ihrem Begehren gestalten. Sexuell selbstbestimmte Frauen verfügen über eine positivere, bessere und nuanciertere Körperwahrnehmung, was mehr Befriedigung in der Sexualität voraussagt. Sie verfügen zusätzlich über ein fundiertes Wissen bezüglich der weiblichen Sexualität und es fällt ihnen leichter, dieses Wissen auf sich selber zu übertragen. Sexuell selbstbestimmte Frauen verfügen über eine starke Kommunikationsfähigkeit. Dadurch wird eine offene Kommunikation über sexuelle Wünsche und Bedürfnisse in der Paarsexualität gefördert. Sexuelle Selbstbestimmung stellt daher eine Ressource im bedürfnisorientierten Gestalten der Paarsexualität dar. Was festgehalten werden kann ist, dass tradierte sexuelle Skripte immer noch gesellschaftlich verankert sind und sexuell selbstbestimmte

Frauen davon nicht gänzlich unbeeinflusst bleiben. Die Ergebnisse zeigen jedoch auch, dass sexuell selbstbestimmte Frauen sich in ihrer Sexualität weniger durch gesellschaftliche und kulturelle Faktoren gehemmt fühlen.

Persönliches Schlusswort

Das Schreiben der hier vorliegenden Masterarbeit hat mir zum einen sehr viel abverlangt und zum anderen unglaublich viele Lernmöglichkeiten geboten. Das wissenschaftliche Arbeiten und Schreiben fällt mir nicht leicht und deshalb bin ich überaus stolz, dass die Arbeit, nun fertiggestellt, hier vor mir liegt. Das Studium der Sexologie war für mich ein grosses Abenteuer und hat mir eine persönliche Entwicklung ermöglicht, welche ich mir vorher keinesfalls so tiefgreifend vorgestellt habe. Die grosse Motivation für das Themenfeld Sexualität hat mich durch die letzten dreieinhalb Jahre getragen und mich im Erarbeiten der Masterarbeit massgeblich unterstützt. Es war mir eine grosse Freude, mich zum Schluss, so intensiv mit der sexuellen Selbstbestimmung auseinanderzusetzen. Ich bin gespannt, auf meinen weiteren persönlichen und beruflichen Werdegang und ich bin überzeugt davon, dass das Thema Sexualität darin eine grosse Rolle spielen wird. Nun aber freue ich mich zuerst auf ruhigere Zeiten mit meiner Familie, ohne an meiner Masterarbeit schreiben zu müssen.

Literatur

- Armstrong, E. A., England, P., & Fogarty, A. C. (2012). Accounting for Women's Orgasm and Sexual Enjoyment in College Hookups and Relationships. *American Sociological Review, Ausgabe 77*, S. 435-462.
- Baumeister, R. F., Catanese, K. R., & Vohs, a. K. (2001). Is There a Gender Difference in Strength of Sex Drive? Theoretical Views, Conceptual Distinctions, and a Review of Relevant Evidence. *Personality and Social Psychology Review, Vol. 5*(No. 3), 242-273.
- Bischof-Campbell, A. (10. 12 2012). Masterarbeit mit dem Titel: Das sexuelle Erleben von Frauen als Spiegel ihres sexuellen Verhaltens. Philosophische Fakultät der Universität Zürich, Schweiz.
- Blakemore, E. (30. 06 2022). Abtreibung in den USA: Die Geschichte von „Roe v. Wade“. *National Geographics*. Abgerufen am 22. 03 2024 von <https://www.nationalgeographic.de/geschichte-und-kultur/2022/06/abtreibung-in-den-usa-die-geschichte-von-roe-v-wade>
- Bonus, T. (2011). Die Selbstbestimmungstheorie. In M. Schaiger, & A. Meyer, *Theorien und Methoden der Betriebswirtschaft: Handbuch für Wissenschaftler und Studierende* (S. 283-297). München: Franz Vahlen GmbH.
- Brunell, A. B., & Webster, G. D. (2013). Self-Determination and Sexual Experience in Dating Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*, 970–987.
- BzgA. (2018). *Representativbefragung: Forschung und Praxis der Sexualaufklärung und Familienplanung*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Chiofalo, V., & Wagner, M. (2022). Der Schwangerschaftsabbruch in Deutschland und der Schweiz. *Cognitio: Studentisches Forum für Recht und Gesellschaft*, S. 9-10.
- Deci, E. L., Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). On the Benefits of Giving as Well as Receiving Autonomy Support: Mutuality in Close Friendships. (I. Society for Personality and Social Psychology, Hrsg.) *PERSONALITY AND SOCIAL PSYCHOLOGY BULLETIN, 32*, 313-327.

- deepl.com. (06. 11 2023). Von <https://www.deepl.com/de/translator#en/de/Gap%20in%20any%20area%20between%20women%20and%20men%20in%20terms%20of%20their%20levels%20of%20participation%2C%20access%2C%20rights%2C%20remuneration%20or%20benefits>. abgerufen
- Desjardins, J.-Y., Chatton, D., Desjardins, L., & Tremblay, M. (2010). Le sexocorporel. La compétence érotic à la portée de tous. (M. E. Feki, Hrsg.) *La Sexothérapie: Thérapie choisir en sexologie clinique?*, S. 63-102.
- Dienberg, M.-F., Oschatz, T., Kosman, E., & Klein, V. (2021). *Does Clitoral Knowledge Translate into Orgasm? The Interplay Between Clitoral Knowledge, Gendered Sexual Scripts, and Orgasm Experience*. School of Psychology, University of Southampton, UK: Taylor & Francis Group, LLC.
- Döring, N. (2023). *Forschungsmethode und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (Bd. 6.Auflage). Berlin: Springer Verlag GmbH DE.
- Döring, N., & Mohseni, M. R. (2022). *Der Gender Orgasm Gap. Ein kritischer Forschungsüberblick zu Geschlechterdifferenzen in der Orgasmus-Häufigkeit beim Heterosex*. Stuttgart, Deutschland: Georg Thieme Verlag KG.
- Dresing, T., Pehl, T., & Spengler, C. (2016). Rezension: Susanne Fuss und Ute Karbach: Grundlagen der Transkription, eine praktische Einführung. *Forum Qualitative Sozialforschung*, 17 (2). Abgerufen am 20. 03 2024 von [file:///C:/Users/engle/Downloads/FQS_17_2_Dresing_Review%20-Susanne-Fu%C3%9F-&-Ute-Karbach-\(2014\).-Grundlagen-der-Transkription.-Eine-prakt...-2.pdf](file:///C:/Users/engle/Downloads/FQS_17_2_Dresing_Review%20-Susanne-Fu%C3%9F-&-Ute-Karbach-(2014).-Grundlagen-der-Transkription.-Eine-prakt...-2.pdf)
- Eck, A. (2022). *Der erotische Raum- Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH.
- Elmerstig, E., Wijma, B., & Swahnberg, K. (2013). *PRIORITIZING THE PARTNER'S ENJOYMENT: A population-based study on young Swedish women with experience of pain during vaginal intercourse*. Malmö, Schweden: Faculty of Health and Society Malmö University.

- Elmerstig, E., Wijma, B., Sandel, K., & Berterö, C. (2014). Sexual interaction or a solitary action: young Swedish men's ideal images of sexual situations in relationships and in one-night stands. (P. b. B.V., Hrsg.) *Sexual & Reproductive Healthcare*, 1-7.
- European Institut for Gender Equality. (06. 11 2023). Von https://eige.europa.eu/publications-resources/thesaurus/terms/1086?language_content_entity=en abgerufen
- Frederick, D. A., John, H. K., Garcia, J. R., & Lloyd, E. A. (2017). *Differences in Orgasm Frequency Among Gay, Lesbian, Bisexual, and Heterosexual Men and Women in a U.S. National Sample*. New York: Springer Science+Business Media .
- Friedrich-Ebert-Stiftung. (13. 11 2023). Von <https://www.fes.de/themenportal-gender-jugend/internationaler-frauentag-2022/gender-gaps> abgerufen
- Genske, A. (2020). *Gesundheit und Selbstbestimmung: Voraussetzungen und Folgen der Einwilligungs (un)fähigkeit von Patienten*. Berlin: Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2020.
- Hannier, S., Baltus, A., & Sutter, P. D. (2018). The role of physical satisfaction in women's sexual self-esteem. *Sexologies* , 27, 85-95.
- Helfferrich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten: Manual für die Durchführung qualitativer Interviews*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Helfferrich, C., Holz, J.-L., Knittel, T., Olejniczak, L., & Schmidt, F. (27. 09 2021). „Risk it“ – warum Frauen ohne Schwangerschaftsabsicht nicht verhüten. (S. F. (EH)Freiburg, Hrsg.) *Bundesgesundheitsblatt*(64), S. 1408–1415.
- Henning, A.-M., & Bremer-Olszewski, T. (2013). *Make love - Ein Aufklärungsbuch*. Berlin: Rogner&Bernhard GmbH &Co. Verlags KG.
- Hotz, S. (2021). *Lust bewusst: Gute Frauen kommen in den Himmel-sich selbstliebende Frauen kommen*. München: Verlag Komplet-Media GmbH.
- Hotz, S. (2022). Die Sache mit der weiblichen Lust, Perspektive einer feministischen Sexbuchautorin. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 35, S. 107-110.
- Jenkins, S. S. (2003). Gender and Self-Determination in Sexual Motivation. *Doctor of Philosophy*. (D. o. Psychology, Hrsg.) Rochester, New York, USA.

- Jozkowski, K. N., & Satinsky, S. A. (2013). *A Gender Discrepancy Analysis of Heterosexual Sexual Behaviors in Two University Samples*. New York: Springer Science+Business Media .
- Klein, V., & Conley, T. D. (2021). *The Role of Gendered Entitlement in Understanding Inequality in the Bedroom*. Department of Psychology, University of Michigan: Social Psychological and Personality Science.
- Konrad, S. (2019). *Das beherrschte Geschlecht, Warum sie will was er will*. München: Piper Verlag GmbH.
- Kruber, A. (02 2021). *PARTNER 5. Erwachsenensexualität 2020*. Merseburg: Merseburg, Hochschulverlag 2022.
- Kulig, W., & Theunissen, G. (2006). Selbstbestimmung und Empowerment. In E. Wüllenweber, G. Theunissen, & H. Mühl, *Pädagogik bei geistigen Behinderungen* (S. 237- 249). Stuttgart: W.Kohlhammer GmbH.
- Laan, E. T., Klein, V., Wenera, M. A., Lunsena, R. H., & Janssen, E. (2021). In Pursuit of Pleasure: A Biopsychosocial Perspective on Sexual Pleasure and Gender. *International Journal of Sexual Health*.
- Lewina, K. (2021). *Sie hat Bock*. Köln: DuMont Buchverlag.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills: Sage.
- Mahar, E. A., Mintz, L. B., & Akers, B. M. (2020). *Orgasm Equality: Scientific Findings and Societal Implications*. Current Sexual Health Reports. Gainesville: Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature 2020. doi:<https://doi.org/10.1007/s11930-020-00237-9>
- Mahar, E. A., Mintz, L. B., & Akers, B. M. (2020). *Orgasm Equality: Scientific Findings and Societal Implications*. Department of Psychology, University of Florida. Florida: Springer Science+Business Media.
- Martin, B. (2022). Lust auf Lust – Frauen und Sexualität. *Zeitschrift für Sexualforschung*, 35, 111-115.
- Matić, P. F. (2021). *BERICHT über die Lage im Hinblick auf die sexuelle und reproduktive Gesundheit und die damit verbundenen Rechte in der EU im Zusammenhang mit der Gesundheit von Frauen*. Europäisches Parlament.

- Mayring, P. (2022). *Qualitative Inhaltsanalysen, Grundlagen und Techniken*. Weinheim Basel: Verlagsgruppe Beltz.
- McRobbie, A. (08. 04 2011). Top Girls? Young women and the sexual contract. Harriet Tayler Mill-Institute for Economie and Gender Research at Berlin School of Economics and Law, Deutschland.
- Mintz, L. (2017). *Becoming Cliterate: Why Orgasm Equality Matters-and how to get it*. San Francisco: HarperOne.
- Misoch, S. (2019). *Qualitative Interviews*. Berlin/Bosten: Walter de Gruyter GmbH.
- Niineste, R. (2022). *A Phenomenological Look at the Orgasm Gap*. Tallinn, Estland: De Gruyter.
- Notz, G. (2010). *Perspektiven sexueller Selbstbestimmung in der Familienplanung*. Berlin: Arbeitskreis Frauengesundheit.
- Notz, G. (2011). *Gesichter der Frauengesundheit*. Berlin: Arbeitskries Frauengesundheit.
- Roig, E. (2023). *Das Ende der Ehe, eine Revolution der Liebe*. Berlin: Ullstein Buchverlag GmbH.
- Sanchez, D. T., Phelan, J. E., Moss-Racusin, C. A., & Good, J. J. (2011). The Gender Role Motivation Model of Women's Sexually Submissive Behavior and Satisfaction in Heterosexual Couples. (I. Society for Personality and Social Psychology, Hrsg.) *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 528–539.
- Schmidt, D., Matthiesen, S., & Briken, P. (2018). Kondomnutzung in unterschiedlichen heterosexuellen Settings: Erste Ergebnisse einer Pilotstudie zum Sexualverhalten von Erwachsenen in Deutschland. *Zeitschrift für Sexualforschung*(31), 263-276.
- Schutzbach, F. (2021). *Die Erschöpfung der Frauen, Wider die weibliche Verfügbarkeit*. München: Droemer Knaur GmbH & Co. KG.
- Sharpe, D. J., Aicha, M. M., Bahgat, H., Barroso, D. C., Brander, G.-I., Hunt, P. P., . . . Greer, D. G. (2009). *Sexuelle Rechte: Eine IPPF- Erklärung*. London: © IPPF.

- Simovic, L. J. (22. 08 2022). Sexuelle Kommunikation von Frauen in heterosexuellen Paarbeziehungen - Eine qualitative Untersuchung von kommunikationsstarken Frauen auf Basis des Modells Sexocorporel. ISP Uster, Zürich, Schweiz.
- Singh, S., Remez, L., Sedgh, G., Kwok, L., & Onda, T. (2017). *Abortion World Wide 2017: uneven progress and unequal access*. Washington: Guttmacher Institute.
- Sörensen, S. (2023). *Offen Lieben- Wei offene Beziehungen wirklich gelingen*. Berlin: Ullstein Buchverlag GmbH.
- Stuber, S. (03. 06 2024). Zwischen Aufklärung und Abgrenzung. *Masterthesis Universität Zürich*. Zürich, ZH, Schweiz.
- Torenz, R. (2022). *Ja heisst Ja? Feministische Debatte um einvernehmlichen Sex*. Stuttgart: Schmetterling Verlag GmbH.
- Voss, H.-J., Bauer, M., Alex, A., Bödeker, H., Borchert, J., Demiel, D., . . . Weller-Menzel, M. (2016). *Geschlechtliche, sexuelle und reproduktive Selbstbestimmung*. (M. Katzer, & H.-J. Voß, Hrsg.) Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Wade, L., Kremer, E., & Brown, J. (2005). The Incidental Orgasm: The Presence of Clitoral Knowledge and the Absence of Orgasm for Women. *Women&Health*, S. 117-138.
- Waldschmidt, A. (2012). *Selbstbestimmung als Konstruktion*. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Weller, K., & Voss, H. J. (2023). *Sexualität und Partnerschaft der Deutschen- Erkenntnisse aus den Partner 5 Studien*. Hochschule Merseburg. Giessen: Psychosozialverlag GmbH & Co. KG.
- Witzel, A. (1985). Das problemzentrierte Interview. In G. Jüttemann, *Qualitative Forschung in der Psychologie: Grundfragen, Verfahrensweisen, Anwendungsfelder* (S. 227-255). Weinheim: Beltz.

Anhänge

Anhang I: Einwilligungserklärung

Anhang II: Leitfaden für die Interviews

Anhang III: Ausschreibung

Anhang IV: Kodierleitfaden

Anhang V: Selbstständigkeitserklärung

Anhang

Anhang I: Einwilligungserklärung Interviews



isp zürich

Institut für Sexualpädagogik
und Sexualtherapie

Masterstudiengang Sexologie (Master of Arts in Sexologie)

Sexuelle Gesundheit und Sexualberatung

Erklärung zum Datenschutz und Einwilligungserklärung

Einwilligungserklärung zur Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten für die Masterarbeit, durchgeführt im Rahmen des Masterstudiums am ISP Zürich im Rahmen eines Interviews.

Hiermit willige ich ein, dass im Rahmen der hier beschriebenen Befragung, Daten meiner Person erhoben und ausgewertet werden. Sofern ich personenbezogene Daten angebe bzw. angegeben habe, sind diese von der Einwilligungserklärung umfasst. Über Art und Umfang von Erhebung und Auswertung wurde ich mündlich zu dieser Erklärung informiert. Meine Einwilligung ist freiwillig.

Gegenstand der Masterarbeit:

Sexuelles Erleben von Frauen im Kontext heterosexueller Paarsexualität

Eine qualitative Untersuchung sexuell selbstbestimmter Frauen und ihrer Gestaltung des Geschlechtsverkehrs

Durchführende Institution:

Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie (in Kooperation mit der Hochschule Merseburg, DE) Anschrift: ISP Zürich, Grossmünsterplatz 6, 8001 Zürich

Durchführende Interview:

Ladina Maria Engler -Wettler

Art der Daten und der Datenerhebung:

Offene Interviews können naturgemäss alle möglichen Arten von Daten enthalten. Insbesondere können hierbei Daten enthalten sein, die Aufschluss geben über rassische und ethnische Herkunft, religiöse oder weltanschauliche Überzeugungen, Gesundheitsdaten oder Daten zum Sexualleben oder der sexuellen Orientierung einer natürlichen Person.

Die Daten bestehen aus Audio-Aufnahmen und Notizen: Das Interview wird mit einem Audio-Gerät aufgenommen und anschliessend transkribiert.

Anonymisierung der erhobenen Daten:

Alle in den Sitzungen erhobenen Daten werden anonymisiert. Bei der Anonymisierung werden Angaben zur Person der Klientin, des Klienten so verändert, dass Rückschlüsse auf die reale Person der Klientin, des Klienten nicht möglich sind.

- a) Die Audio-Dateien werden bei der Transkription anonymisiert.
- b) Die Notizen der Beraterin, des Beraters enthalten fiktive Namen oder Kürzel.

Löschung der Daten:

- a) Die Audio-Aufnahmen der Sitzungen werden nach der Transkription sofort gelöscht.
- b) Diese Daten sowie die Transkription kommen in anonymisierter Form in den Anhang der digitalen Version
- c) Die vorliegende ausgefüllte Erklärung zum Datenschutz wird nach Annahme der Masterstudie durch das ISP Zürich von der Studentin vernichtet.

Widerruf:

Die Einwilligung ist freiwillig. Die Einwilligung kann abgelehnt werden, ohne dass für die interviewte Person dadurch irgendwelche Nachteile entstehen. Die Einwilligung kann jederzeit gegenüber der verantwortlichen Person widerrufen werden bis spätestens zur Veröffentlichung, mit der Folge, dass die Verarbeitung der personenbezogenen Daten, nach Maßgabe der Widerrufserklärung, durch diesen für die Zukunft unzulässig wird. Dies berührt die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung jedoch nicht.

Verwendung und Empfänger der erhobenen, anonymisierten Daten

Die anonymisierten Daten sind Teil der Masterarbeit. Die Masterarbeit wird von der Studienleitung und den Betreuer*innen gelesen und bewertet und anschliessend am ISP Zürich und in der Hochschulbibliothek Merseburg analog und elektronisch archiviert.

Unterschrift Teilnehmer*in

Vorname:

Nachname:

Ort und Datum:

Unterschrift:

Unterschrift Interviewer*in

Ort und Datum:

Unterschrift:

Anhang II: Leitfaden für die Interviews

Vorinformationen

Interview Nummer: mit (Pseudonym): Alterskategorie:

Wie gestalten sexuell selbstbestimmte Frauen den Geschlechtsverkehr in der heterosexuellen Paarsexualität?

- Sexuell selbstbestimmte Frauen werden in der Gestaltung des Geschlechtsverkehrs weniger durch gesellschaftliche und kulturelle Faktoren gehemmt.
- Sexuelle Selbstbestimmung stellt eine Ressource dar, sodass Frauen Geschlechtsverkehr bedürfnisorientiert gestalten können.

Vor dem Interview:

- Begrüßung + Dank
- Thema des Interviews: Wir reden über die sexuelle Selbstbestimmung der Frau in einer Partnerschaft und darüber wie Frauen, welche sich sexuell selbstbestimmt wahrnehmen ihre Sexualität gestalten.
- Ablauf des Interviews und Absprache der vorgesehenen Dauer des Interviews
- Erneuter Hinweis auf die anonyme Behandlung der Daten und die schon unterzeichnete Einverständniserklärung
- Offene Fragen klären

Standardisierte Daten:

Beziehungsdauer:

Alter:

Anzahl Kinder:

Beruf:

⇒ **Aufnahme wird nun gestartet**

Leitfaden

Erzählimpuls	Weiterführende Fragen	Themen	Aufrechterhaltende Fragen (bleiben gleich)
Einstiegsfrage: Definition Selbstbestimmung und sexuelle Selbstbestimmung			
Für diese Untersuchung wurden Frauen gesucht, welche sich als selbstbestimmt wahrnehmen. An was machen sie das fest?	- Welche Fähigkeiten würden sie als Voraussetzung sehen, damit eine Frau sich selbstbestimmt wahrnimmt? - Wie wichtig ist ihnen finanzielle Unabhängigkeit? - Wie nehmen sie sich als Frau in der Gesellschaft wahr? - Würden sie sagen, dass sie im Alltag ihre Bedürfnisse gut erkennen können und auch danach handeln?	Definition Selbstbestimmung Fähigkeiten und Voraussetzungen darin	- Was meinen Sie damit? - Können Sie das noch etwas ausführen? - Können Sie mir ein Beispiel geben? - Kommen Ihnen noch weitere Punkte in den Sinn? - Wie zeigt sich das? - Das habe ich noch nicht ganz verstanden...
Was bedeutet für sie sexuelle Selbstbestimmung?	- An was machen sie das bei ihnen fest? - Welche Voraussetzungen braucht es ihrer Meinung nach, damit Frauen sich als sexuell selbstbestimmt wahrnehmen und erleben? Welche Aspekte sind dabei wichtig? - Inwiefern glauben sie, unterscheiden sie sich in diesem Punkt von anderen Frauen? - Wie fühlt sich für sie sexuelle Selbstbestimmung an?	Definition sexuelle Selbstbestimmung, Fähigkeiten und Voraussetzungen	
Sexuelles Wissen und Lernen			
Erzählen sie einmal, wie wurde in ihrer Familie über Sexualität	Wie hat ihre Sexualerziehung ihre Sexualität beeinflusst?	- Sexuelle Lerngeschichte - Werte und Normen bezüglich Sexualität	

gesprächen und was haben sie in ihrem Elternhaus über Sexualität gelernt?	• Hat etwas ihre sexuelle Selbstbestimmung gefördert? • Hat sie etwas geprägt? (Personen, Geschichten, Erlebnisse) • Haben sie den Eindruck, ihre Sexualität wurde oder wird durch gesellschaftliche, religiöse oder kulturelle Aspekte beeinflusst? • Wie würden sie ihr Wissen über Sexualität einschätzen? • Haben sie sich schon früh in ihrem Leben sexuell selbstbestimmt gefühlt oder kam das im Verlaufe ihrer persönlichen Entwicklung?	• Familiäre und gesellschaftliche Prägungen	
Gestaltung und Erleben des Geschlechtsverkehrs, Körperwahrnehmung			
Möchten sie mir einmal erzählen, wie sie sexuelle Begegnungen in ihrer Partnerschaft gestalten?	• Erleben sie/ haben sie erlebt Situationen in ihrer Partnerschaft, in denen sie sich als sexuell selbstbestimmt wahrnehmen/ wahrgenommen haben? • Wie nehmen sie sich beim Geschlechtsverkehr wahr oder wie erleben sie sich? Ihren Körper? Ihr Geschlecht? • Wie würden sie das beschreiben: In wie vielen Fällen ergreifen sie die Initiative für eine sexuelle Begegnung in ihrer Partnerschaft?	• Wahrnehmung beim Geschlechtsverkehr • Konkrete Gestaltung und das Erleben der Paarsexualität • Solosexualität • Lust auf Sexualität	

	und wie gestaltet sich das? • Äussern sie ihre Wünsche und Bedürfnisse in Bezug auf ihre Paarsexualität? • Wenn sie Oralsex, Vaginalsex oder analsex haben, wie gestalten sie diesen und wie erleben sie das? • Wie wichtig ist ihnen der Orgasmus beim Paarsex? Stehen sie dafür ein? • Leben sie Sexualität alleine? Wie gestalten sie diese? Was motiviert sie dazu? • Wie würden sie ihre Lust zum Ausleben ihrer Sexualität beschreiben? • Was machen sie, wenn ihr Partner keine Lust auf Sex hat? • Was machen sie, wenn sie keine Lust auf Sex haben?		
Beziehung			
• Wie beeinflusst ihre sexuelle Selbstbestimmung ihre Beziehung?	• Wie gestalten sie ihre Beziehung selbstbestimmt, wie würden sie das beschreiben? • Würden sie sagen, dass sie ihre Vorstellungen und Wünsche von Sexualität, Liebe und Beziehung so verwirklichen können wie sie das wollen? Wie zeigt sich das? • Wie kommunizieren sie ihre sexuellen	• Selbstbestimmte Beziehungsgestaltung • Sexuelle Kommunikation • Partnerzufriedenheit • Verhütung	

	Wünsche und Bedürfnisse? • Was glauben sie, was ihr Partner über ihre Gestaltung der Paarsexualität denkt? • Wie handhaben sie die Verhütung? Wer übernimmt dafür die Initiative?		
--	---	--	--

Anhang III: Ausschreibung

Masterarbeit zum Thema sexuelle Selbstbestimmung von Frauen:
Einzelinterviews, anonymisiert,
Dauer ca. 60min, von einer Sexologin
i.A. durchgeführt.
Für mehr Infos:
ladina.engler@stud.hs-merseburg.de



GESUCHT FÜR EIN INTERVIEW:
Frauen ab 28 Jahren in einer heterosexuellen
Beziehung, welche sich in ihrer Paarsexualität als
sexuell selbstbestimmt wahrnehmen.

isp zürich
Institut für Sexualpädagogik
und Sexualtherapie



Anhang IV: Kodierleitfaden

Kodierleitfaden

Hauptkategorien	Unterkategorie	Definition zu Unterkategorien	Ankerbeispiele für Unterkategorie	Ankerbeispiele für Hauptkategorie	Kodierregeln für Hauptkategorie (Kodierregel der Hauptkategorien entspricht der Definition der Kategorie)
Definition Selbstbestimmung	bedürfnisorientiertes Handeln	Bedürfnisse erkennen, Bedürfnisse formulieren, nach Bedürfnissen handeln	«Also das heisst, wenn jetzt mehrere Bedürfnisse in mir schlummern oder sagen wir unterschiedliche oder entgegengesetzte, ausgerichtete, also diese so unter ein Dach zu bringen (leichtes pfeifen) finde ich schwierig. (lacht) Also ja ich finde es eine Herausforderung und gelingt mir nicht immer.» (Interview 2 Lotta: 22) «Also grundsätzlich bin ich glaube ich schon jemand, der es wahrnimmt und mich dafür einsetze	«Ich glaube, dass ich mich selbstbestimmt verhalten kann, ist das ich denken kann oder abwägen kann. Für mich ist es sehr wichtig, dass ich Informationen sammeln kann und dann das wie hinterfragen, wälzen, überlegen, abwägen kann» (Interview 4 Minna: 8) «ich weiss, dass es meine Entscheidung ist und dass ich das bestimmen kann und nicht von jemand anderem beeinflusst werde» (Interview 1 Paula: 6)	Aspekte, welche darüber Ausschluss geben, dass ein Mensch selbstbestimmt ist

	finanzielle Unabhängigkeit	Wichtigkeit von finanzieller Unabhängigkeit	und ja das ist glaube ich so ein bisschen» (Interview 4 Minna: 20)		
	selbstbestimmte Beziehungsgestaltung	Art und Weise der selbstbestimmten Beziehungsgestaltung und zentrale Faktoren darin	«Sehr wichtig. Sehr sehr wichtig. Also grundsätzlich Unabhängigkeit ist mir wichtig, aber finanziell bringt einfach noch andere Möglichkeiten, also gerade finanzielle Abhängigkeit von jemand anderem gibt ein ungleiches Machtverhältnis für mich jetzt oder für mein Empfinden» (Interview 3 Frida: 6)		
			«Ich glaube das ist, ich finde eben es sollten beide voll zu ihren Zügen, also beide sollte das sagen können. Und ja,		

			wenn ich darf auch nein sagen. Vielleicht, ich finde beide sollte sagen können was sie sich wünschen und dann kann jeder sagen, ja da mache ich mit oder ich mache nicht mit» (Interview 1 Paula: 145)		
Definition sexuelle Selbstbestimmung				«es hängt schon sehr fest zusammen, wie selbstbestimmt bin ich sonst und wie viel gestehe ich mir dann auch zu, gerade im sexuellen Bereich» Interview 3 Frida: 46)	Definitionen, welche die Interviewten zu Beginn und im Verlaufe der Befragung zum Aspekt sexuelle Selbstbestimmung äussern
Voraussetzungen für sexuelle Selbstbestimmung	Sexuelle Bedürfnisse kommunizieren	Sexuelle Bedürfnisse erkennen und äussern können	«oder in einer Position sind wir gerade beim Sex, also in der Penetration drin, wenn ich etwas anderes will, dann mache ich es meistens, also häufig, manchmal sage ich es einfach und manchmal drücke ich» (Interview 4 Minna: 60)	«Das ich es wirklich so klar sagen kann, ob das stimmig ist für mich oder nicht» (Interview 1 Paula: 14) «Also ich kommuniziere stark was mir gefällt oder nicht gefällt. Ich fordere es auch ein, also ich suche den Kontakt, wenn ich es brauche	Spezifische Voraussetzungen, die es braucht, damit eine Person sexuell selbstbestimmt sein kann

			«ich hätte gerne wieder einmal Oralverkehr oder ja eigentlich sage ich öfters so, es war mega schön» (Interview 3 Frida: 58)	jetzt» (Interview 4 Minna: 24)	
	Solosexualität	Selbstbestimmtes Ausleben und Gestalten von Solosexualität	«Ja und je nachdem, wenn das Gefühl dann halt nicht weg geht, dann befriedige ich mich selber, ja» (Interview 3 Frida: 74)		
	Körpergefühl	Zusammenhang von sexueller Selbstbestimmung und dem Körpergefühl währenddessen	«Also sicher ein Bewusstsein für den eigenen Körper. Ein gutes Gespür dafür haben, was tut mir gut und was nicht» (Interview 3 Frida: 16)		

			«Findet er mich attraktiv, sondern ich bin es dann einfach» (Interview 3 Frida: 52)		
Gestaltung und Erleben des Geschlechtsverkehrs	sexuelle Lust	Beschreibung und Aspekte eigener Lust und Lust im Kontext der Partnerschaft	«ich weiss auch nicht wie ich das sagen soll (<i>lacht</i>) ich habe einfach Lust (<i>lacht</i>), ich habe viel Lust (<i>lacht</i>)» (Interview 4 Minna: 84) «Ja, aber ganz ehrlich, wenn ich dann wirklich das Gefühl hätte, jetzt habe ich aber wahnsinnige Lust, dann würde ich es einfach selber machen. Würde ich sogar neben ihm selber machen» (Interview 1 Paula: 113)	«Ja, wenn ich aktiv bin, wenn ich aktiv jemanden verführe, wenn ich aktiv sage, wenn ich quasi den aktiven Part übernehme, wo ich dann sage, und dann aktiv körperlich bin» (Interview 1 Paula: 66)	Aussagen, welche detailliert Aufschluss darüber geben, wie Geschlechtsverkehr gestaltet wird
	Verhütung	Schwangerschaftsverhütung und Schutz vor Geschlechtskrankheiten	«eben ich weiss schon einmal, da habe ich gefunden, und ihn hat es völlig genervt, aber das		

			war mir dann sch-eisseegal» (Interview 1 Paula: 155) «Ja er ist für das zuständig, ja» (Interview 3 Frida: 96) «Nein das ist nie eine Diskussion» (Interview 3 Frida: 102)		
	religiöse, kulturelle und gesellschaftliche Aspekte	Beeinflussung der Sexualität von religiösen, kulturellen und gesellschaftlichen Aspekten oder Prägnungen	«so gesellschaftliche Normen probiere ich mich allgemein nicht, klar man ist beeinflusst, aber ich bin, ich versuche dort sehr stark aus mir heraus zu gehen» (Interview 1 Paula: 50)		
	Initiative	Häufigkeit und Gestaltung des Ergreifens der Initiative für eine sexuelle Begegnung	«Ich gehe auf ihn zu, ich küsse ihn oder ich halte ihn oder ich streichle ihn, oder eben ich sage es, dass ich gerade		

			mega viel Lust hätte, um mit ihm sexuell zu interagieren» (Interview 3 Frida: 56) «Das ist eine gute Frage, ich würde sagen in 60-70 % ja» (Interview 3 Frida: 54)		
	Orgasmus	Orgasmus erleben und Einsatz dafür während dem Paarsex	«Also, ja ich stehe für ihn ein» (Interview 1 Paula: 97) «oder dann eben selber handanlegen» (Interview 2 Lotta: 87)		
	körperliche Empfindungen und Wahrnehmungen	Wahrnehmung und Empfindungen in der Vagina, an der Vulva, an den Brüsten, am Anus	«dann habe ich das richtig gewollt, dann wollte ich das einfach, ich will das du in mich reinkommt, ich will dich spüren, das war ja immer das Gefühl und dann wollte ich das wieder		

			und wieder» (Interview 1 Paula: 68)		
Sexuelles Wissen und Lernen	Sexualerziehung	Prägungen, Erwartungen, Wissensvermittlung zum Thema Sexualität im Elternhaus und von nahen Bezugspersonen	«Ich denke das offen sein für das und das Bewusstsein, was es auch heisst jemand anderem deinen Körper so hinzugeben, dass es etwas Intimes ist, aber nichts was man nicht darf oder etwas, worüber man nicht spricht» (Interview 3 Frida: 26) «...die Sexualität nicht gross oder Wünsche oder Triebe oder Begierde überhaupt zu thematisieren» (Interview 2 Lotta: 40)	«Ich denke ich habe ein gutes Wissen also ich würde jetzt einmal sagen für mich reicht es» (Interview 3 Frida: 40)	Aussagen zur Einschätzung des eigenen Wissens über Sexualität

Anhang V: Selbstständigkeitserklärung

Eidesstaatliche Erklärung von Ladina Maria Engler - Wettler



Hiermit erkläre ich ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Masterarbeit mit dem Titel

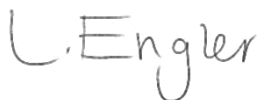
Sexuelles Erleben von Frauen im Kontext heterosexueller Paarsexualität

Eine qualitative Untersuchung sexuell selbstbestimmter Frauen und ihrer Gestaltung des Geschlechtsverkehrs

selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Sämtliche Stellen der Arbeit, als Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstige schöpferischen Leistungen, Grafiken, Tabellen und Abbildungen, die benutzten Werke und Quellen aus dem Internet eins zu ein oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben korrekt kenntlich gemacht. Die Eigenständigkeit der Arbeit erstreckt sich über alle Phasen der Erstellung, von der Konzeption über die Durchführung bis hin zur Dokumentation. Diese Erklärung gilt als verbindliche Zusicherung meinerseits über die Authentizität und Selbstständigkeit meiner wissenschaftlichen Leistung. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Buchs, 28. Juli 2024

Ladina Engler

A handwritten signature in grey ink that reads "L. Engler".