

Essay

Modul 1, Masterstudiengang Sexologie 7/2024
der Hochschule Merseburg im Fachbereich Soziale Arbeit.Medien.Kultur
und
des Instituts für Sexualpädagogik und Sexualtherapie Zürich

Sexuelles Verlangen

vorgelegt von

Sina Mathiuet

Matrikel-Nr.: 30927

Abgabedatum: 30. September 2024

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	3
2.	Definition des sexuellen Verlangens	4
2.1.	Semantische Betrachtung	4
2.2.	Verortung des sexuellen Verlangens innerhalb der sexuellen Reaktion	4
2.3.	Zusammenhang zwischen sexuellem Verlangen und sexueller Erregung	5
3.	Mögliche Ansätze, um auf das sexuelle Verlangen Einfluss zu nehmen	6
4.	Fazit	8
5.	Selbstständigkeitserklärung	9
6.	Literaturverzeichnis	10

1. Einleitung

Geringes sexuelles Verlangen und unterschiedlich starkes sexuelles Verlangen innerhalb einer Partnerschaft sind die häufigsten Gründe, warum heutzutage eine Sexualtherapie aufgesucht wird (Nagoski, 2015/2022). Laut der Studie zu Gesundheit und Sexualität in Deutschland waren 50,2% der Frauen und 27,9% der Männer innerhalb ihres Lebens bereits von vermindertem sexuellem Verlangen betroffen. Bei 10,6% der Frauen und bei 5,3% der Männer handelte es sich dabei um stark beeinträchtigendes vermindertes sexuelles Verlangen (Briken et al., 2020). Frauen sind also rund doppelt so häufig von vermindertem sexuellem Verlangen betroffen als Männer. Bei ihnen stellt dieses, nebst der Orgasmusstörung, die häufigste sexuelle Funktionsstörung dar (Höhn & Berner, 2013).

Vermindertes sexuelles Verlangen tritt also oft auf, ist ein häufiges Anliegen in der Sexualtherapie und stellt therapeutisches Fachpersonal vor grosse Herausforderungen (Günther, 2014). Aus diesen Gründen erscheint es mir im Hinblick auf meine zukünftige Tätigkeit als Sexologin sinnvoll, mich vertieft mit dem Thema „sexuelles Verlangen“ auseinanderzusetzen. In diesem Essay wird den Fragen nachgegangen, was in der Wissenschaft unter sexuellem Verlangen verstanden wird. Zudem werden mögliche Ansätze aufgezeigt, wie auf dieses Einfluss genommen werden kann. Der Fokus wird dabei auf das sexuelle Verlangen von Frauen gelegt, da diese, im Vergleich zu den Männern, häufiger von vermindertem sexuellem Verlangen betroffen sind.

Die vorliegende Arbeit basiert auf der Recherche mittels wissenschaftlicher Literatur. Während dieser wurde festgestellt, dass die Begriffe sexuelles Verlangen, sexuelles Begehren und sexuelle Lust in ähnlicher Weise verwendet werden. Das erste Ziel dieser Arbeit ist es deshalb, zu erörtern, ob sich die Begriffe synonym verwenden lassen oder nicht. Als nächstes wird auf verschiedene Definitionen des sexuellen Verlangens und deren Verortung innerhalb der sexuellen Reaktion eingegangen. Weiter wird der Zusammenhang zwischen sexuellem Verlangen und sexueller Erregung erläutert. Aufbauend darauf werden Ansätze zur Beeinflussung des sexuellen Verlangens aufgezeigt. Zum Schluss werden die zentralen Aussagen in einem Fazit zusammengefasst.

Um alle Menschen einzuschliessen, werden in der vorliegenden Arbeit, wo immer möglich und zutreffend, genderneutrale Begriffe verwendet. Mit den Begriffen „Frau“ und „Mann“ sind Menschen gemeint, die sich selbst als cis-geschlechtlich definieren. Dies aus dem Grund, dass sich die hier verwendete wissenschaftliche Literatur mehrheitlich auf cis-Personen bezieht.

2. Definition des sexuellen Verlangens

2.1. Semantische Betrachtung

Die Verben „begehren“ und „verlangen“ lassen sich synonym verwenden (Dudenredaktion, 2016). Dies scheint auch auf das sexuelle Begehren und das sexuelle Verlangen übertragbar zu sein. Wird beispielsweise englischsprachige Literatur ins Deutsche übersetzt, so wird „sexual desire“ manchmal als sexuelles Verlangen (Kaplan, 1979/1981; Nagoski, 2015/2022), manchmal als sexuelles Begehren (Clement & Eck, 2014; Kaplan, 1979/1981; Schnarch, 1997/2016) übersetzt. Wird der Begriff sexuelle Lust verwendet, so muss aus dem Kontext gelesen werden, ob dieser im Sinne von sexuellem Verlangen und Begehren verstanden werden kann oder nicht. Dies aus dem Grund, dass mit sexueller Lust entweder die „Lust auf Sex“ gemeint sein kann, im Sinne von sexuellem Begehren, oder die „Lust am Sex“, also dem lustvollen Erleben der sexuellen Erregung (Schütz, 2019, zitiert nach Ziegler, 2022).

Auf Grund der gemachten Ausführungen werden in dieser Arbeit die beiden Begriffe, „sexuelles Verlangen“ und „sexuelles Begehren“, synonym verstanden und verwendet. Der Begriff „sexuelle Lust“ wird dagegen vermieden, da bei diesem aus dem Kontext gelesen werden muss, ob er im Sinne von sexuellem Begehren und Verlangen verwendet wird oder nicht.

2.2. Verortung des sexuellen Verlangens innerhalb der sexuellen Reaktion

Innerhalb des wissenschaftlichen Diskurses wurden mehrere Modelle konzipiert, um die sexuelle Reaktion zu beschreiben. In ihnen sind jeweils unterschiedliche Definitionen von sexuellem Verlangen enthalten (Aavik & Raidam, 2012).

Erstmals teilten Masters und Johnson (1966/1967) die sexuelle Reaktion in vier Phasen ein, die Erregungs-, die Plateau-, die Orgasmus- und die Rückbildungsphase. In diesem Modell kommt das sexuelle Verlangen nicht vor (Kaplan, 1979/1981).

Kaplan (1979/1981) beschrieb später ein Dreiphasenmodell, in dem auch das sexuelle Verlangen Platz findet. Die Phase des Verlangens geht darin der Erregungsphase und der Orgasmusphase voraus. Kaplan bezeichnet das sexuelle Verlangen als einen „Appetit oder Trieb, der durch die Aktivierung eines speziellen neuralen Systems im Gehirn verursacht“ (S. 11) und als besonderes Empfinden erlebt wird. Dieses Empfinden motiviert zu sexuellen Erlebnissen oder macht dafür empfänglich. Kaplan charakterisiert es folgendermaßen: „[D]er Mensch [ist] ‚geil‘, spürt genitale Empfindungen, fühlt sich unbestimmt ‚sexy‘, interessiert an Sex, offen für Sex oder sogar einfach nur unruhig“ (S. 11).

Die beiden oben genannten Modelle basieren auf einer linearen Abfolge der verschiedenen Phasen (Basson, 2002). Basson kritisiert daran, dass diese sowohl für Frauen wie auch für Männer eine starke Verkürzung darstellen. Laut Basson gibt es vielerlei Gründe,

wieso sich Menschen auf Sexualität einlassen und oftmals ist das sexuelle Verlangen nicht von Anfang an vorhanden. Als ein Merkmal sexuellen Verlangens nennt Basson, dass der Wunsch nach Sexualität besteht um der sexuellen Empfindungen willen. Basson vermutet, dass die Motivation und die Bereitschaft für Sex bei Frauen aber weitgehend aus dem Bedürfnis nach Intimität entsteht. Dass die Motive für Sex noch viel vielfältiger sind, zeigt die Studie von Meston und Buss (2007), in welcher 237 Motive für Sex ermittelt wurden, welche sich in die Kategorien körperliche, strategische, emotionale und beziehungsrelevante Gründe einteilen lassen.

Als Alternative zu den linearen Modellen schlägt Basson (2002) ein zirkuläres Modell für Frauen vor, in welchem diese aus einem Zustand der sexuellen Neutralität über sexuelle Stimuli zu sexueller Erregung gelangen und über diese zu sexuellem Verlangen. Obwohl Basson davon ausgeht, dass das sexuelle Verlangen bei Frauen eher „der Erregung folgt, als dass es ihr vorausgeht“ (S. 27), räumt sie ein, dass auch Frauen spontanes Verlangen erleben können und dass dieses dem angeborenen biologischen Verlangen nach Kaplan gleichkommt. Während das sexuelle Verlangen im zirkulären Modell als Antwort auf sexuelle Erregung entsteht, also responsiv ist, entsteht das spontane Verlangen in Erwartung von Lust und führt direkt zu sexueller Erregung (Basson, 2002; Nagoski, 2015/2022).

2.3. Zusammenhang zwischen sexuellem Verlangen und sexueller Erregung

Laut Nagoski (2015/2022) ist sexuelles Verlangen immer responsiv, da ihm immer Stimulation gefolgt von sexueller Erregung vorausgeht. Jedoch kann es sein, dass sich sexuelles Verlangen spontan anfühlt, nämlich dann, wenn ein unscheinbarer Stimulus, wie beispielsweise die Idee einer Berührung des Gegenübers, reicht, um sexuelle Erregung und sexuelles Verlangen auszulösen. So definiert Nagoski sexuelles Verlangen in Abhängigkeit von sexueller Erregung folgendermassen: „Erregung plus richtiger Kontext – äussere Umstände und innere Verfassung – ist gleich Verlangen“ (S. 462). Die folgenden Quellen beschreiben sexuelles Verlangen ebenfalls im Bezug zu sexueller Erregung. Im Modell Sexocorporel wird das Wahrnehmen der sexuellen Erregung im Geschlecht als Voraussetzung beschrieben, um sexuelles Begehren verspüren zu können. Durch die im Körper wahrzunehmende sexuelle Erregung lässt sich das sexuelle Begehren von weiteren Formen des Begehrens, wie beispielsweise dem Begehren nach Kindern oder nach Verschmelzung, unterscheiden (Chatton et al., 2024). Bischof (2016) schreibt, dass sexuelles Begehren mit einem ersten Anflug von Erregung einhergeht und mit positiven mentalen Prozessen in Zusammenhang steht. Im zirkulären Modell nach Basson (2002) entsteht sexuelles Verlangen, wie im vorhergehenden Kapitel beschrieben, als Antwort auf sexuelle Erregung.

Basierend auf der Aussage von Nagoski (2015/2022), dass sexuelles Verlangen immer responsiv ist, wie auch auf der Beschreibung innerhalb des Modells Sexocorporel, dass es die Wahrnehmung der sexuellen Erregung braucht, um sexuelles Verlangen zu verspüren

(Chatton et al., 2024), wird im Folgenden davon ausgegangen, dass sexuelles Verlangen das Vorhandensein und das Wahrnehmen von sexueller Erregung voraussetzt.

Die Entstehung von sexueller Erregung setzt wirksame Stimulation voraus (Desjardins, 1986). Diese kann übers „Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten“ (Desjardins et al., 2024, S. 80) oder über die Fantasie erfolgen. Welche konkrete Art von Stimulation beim jeweiligen Menschen zu sexueller Erregung führt, hängt mit gemachten diesbezüglichen Lernerfahrungen zusammen und unterscheidet sich deshalb von Mensch zu Mensch (Desjardins et al., 2024). Weiter beeinflusst auch der Kontext, ob die erfolgte Stimulation wirksam ist oder nicht. So können sich beispielsweise bedrohliche Kontexte hemmend auf die Entstehung sexueller Erregung auswirken. Unter dem Begriff „Kontext“ sind die gegenwärtigen äusseren Umstände und die gegenwärtigen Gehirnzustände zu verstehen. Beispiele für äussere Umstände sind die Anwesenheit anderer Personen, die Umgebung oder ob es sich um eine bekannte oder unbekannte Situation handelt. Beispiele für die gegenwärtigen Gehirnzustände sind, ob sich die Person gestresst oder entspannt fühlt oder ob sie Liebe empfindet oder nicht (Nagoski, 2015/2022).

Ist die Stimulation wirksam und hat zu sexueller Erregung geführt, so muss diese, wie bereits geschrieben, wahrgenommen werden können, damit sexuelles Verlangen gespürt werden kann (Chatton et al., 2024). Zusätzlich von Bedeutung ist dabei, dass die Wahrnehmungen als lustvoll empfunden werden. Besonders die erhöhte Durchblutung der Genitalien, ausgelöst durch die sexuelle Erregung, kann sich auf besondere Weise lustvoll anfühlen. Damit das lustvolle Wahrnehmen der sexuellen Erregung möglich ist, müssen jedoch die dazugehörenden Synapsen in der somatosensorischen Hirnrinde und den Lustzentren des Hirns gebildet worden sein. Das heisst, Lernerfahrungen sind die Voraussetzung (Bischof, 2016). Zudem spielt wiederum der Kontext eine entscheidende Rolle, ob die sexuelle Erregung wahrgenommen und mit Lust verknüpft werden kann oder ob hemmende Reize dies verunmöglichen (Nagoski, 2015/2022).

Zusammenfassend kann Folgendes gesagt werden: Damit sexuelles Verlangen entstehen kann, muss als erstes wirksame Stimulation vorhanden sein. Weiter muss die sexuelle Erregung wahrgenommen und als lustvoll empfunden werden können. Beides wird beeinflusst von gemachten Lernerfahrungen und vom Kontext.

3. Mögliche Ansätze, um auf das sexuelle Verlangen Einfluss zu nehmen

Aus dem vorhergehenden Kapitel wird klar, dass die Veränderung des Kontexts und das Ermöglichen von Lernerfahrungen rund um das lustvolle Wahrnehmen sexueller Erregung zwei Möglichkeiten darstellen, um auf das sexuelle Verlangen Einfluss zu nehmen.

Lernerfahrungen durch Berührungen des eigenen Geschlechts geschehen bei Menschen mit einem Penis oft selbstverständlicher als bei Menschen mit einer Vagina. Dies hat den Grund, dass der Penis sich ausserhalb des Körpers befindet und somit selbstverständli-

cher gesehen und berührt wird als die Vagina, welche sich im Körperinnern befindet (Schiftan, 2016). Aufgrund mangelnder Übung können Frauen ihr Geschlecht und die Erregung darin, insbesondere in der Vagina, oft nicht gut wahrnehmen (Bischof, 2016). Ist dies der Fall, so kann ein erster Lernschritt hin zur lustvollen Wahrnehmung von sexueller Erregung sein, das eigene Geschlecht überhaupt wahrnehmen zu können. Erste Körperwahrnehmungsübungen für Frauen können beispielsweise sein, den Venushügel, die Vulva und Vagina mit Fingern und Händen abzutasten, einzucremen, die Beckenbodenmuskulatur durch Kontraktionsübungen zu erspüren und anschliessend die dabei gemachten Empfindungen zu beschreiben (Schiftan 2016). Übers Spiel mit Muskelkontraktionen und Berührungen bilden sich nach und nach Synapsen in der somatosensorischen Hirnrinde und den Lustzentren im Gehirn, welche dazu verhelfen, die gesteigerte genitale Durchblutung bei sexueller Erregung lustvoll wahrzunehmen (Bischof, 2016; Schiftan, 2016). Frauen, welchen das gelingt, beschreiben die Empfindungen beispielsweise als „Wärme, Kribbeln, Spannung, Feuchtsein“ (Bischof, 2016, S. 189). Wichtig bei sexuellen Lernschritten sind häufige Wiederholungen, damit die neuen Wahrnehmungen verankert werden können (Schiftan, 2016).

Wie gut und lustvoll die sexuelle Erregung wahrgenommen werden kann, wird zusätzlich durch die Muskelspannung im Körper beeinflusst. Während ein gewisser Grad an Muskelspannung erforderlich ist, um die sexuelle Erregung aufrecht erhalten zu können, wirkt sich eine zu hohe Muskelspannung begrenzend auf die lustvolle Wahrnehmung der sexuellen Erregung aus, da sie die Reizübermittlung im Hirn verändert und die Durchblutung im Geschlecht einschränkt. Eine dynamische Muskelspannung ist deshalb für das Lusterleben von Vorteil. Diese kann durch Bewegung aufgebaut werden. Ein weiterer Lernschritt kann deshalb sein, Bewegung in die Solo- und Paarsexualität einzubauen (Bischof, 2016).

Die Kontexte zu erkennen, in denen die eigene sexuelle Erregung entstehen und als lustvoll wahrgenommen werden kann, ist eine wichtige Voraussetzung, um solche Kontexte bewusst schaffen zu können. Da das weibliche sexuelle Reaktionssystem im Vergleich zum männlichen im Durchschnitt stärker auf Stimuli reagiert, die sich hemmend auf die Entstehung der sexuellen Erregung auswirken, kann ein geeigneter Kontext gerade für Frauen von besonderer Bedeutung sein. Um die individuell geeigneten Kontexte zu erkennen, kann es hilfreich sein, vergangene sexuelle Erlebnisse zu reflektieren und gezielt darüber nachzudenken, welche äusseren Umstände und welche Aspekte der inneren Verfassung dazu geführt haben, dass sexuelles Verlangen entstehen konnte oder eben nicht. Aus den gewonnenen Erkenntnissen kann anschliessend abgeleitet werden, wo es Potential gibt, den Kontext zu verändern, damit sich dieser förderlicher auf die Entstehung von sexuellem Verlangen auswirkt (Nagoski, 2015/2022).

4. Fazit

Im Folgenden werden die wichtigsten Erkenntnisse aus dieser Arbeit zusammengefasst und ein Ausblick auf mögliche weiterführende Recherchen gegeben.

Im wissenschaftlichen Diskurs wird das sexuelle Verlangen innerhalb der sexuellen Reaktion unterschiedlich verortet, was unterschiedliche Definitionen von diesem nach sich zieht. In der vorliegenden Arbeit wurde von einer Definition des sexuellen Verlangens ausgegangen, welche die lustvolle Wahrnehmung von sexueller Erregung als Voraussetzung beschreibt, damit sexuelles Verlangen verspürt werden kann.

Einfluss auf das sexuelle Verlangen kann genommen werden, indem der Kontext so verändert wird, dass sexuelle Erregung entstehen und als lustvoll empfunden werden kann. Um zu erkennen, welche Kontexte sich diesbezüglich für die eigene Sexualität eignen, kann es hilfreich sein, vergangene sexuelle Erfahrungen zu reflektieren. Falls Lernerfahrungen im Bezug auf die Wahrnehmung von sexueller Erregung fehlen, kann das Ermöglichen von solchen zu mehr sexuellem Verlangen verhelfen. Körperwahrnehmungsübungen und das Integrieren von mehr Bewegung in die Solo- und Paarsexualität können eben diese Lernerfahrungen unterstützen.

Für eine weiterführende Recherche wäre es spannend, den Einfluss von Hormonen auf das sexuelle Verlangen zu untersuchen. So kommt beispielsweise dem Testosteron eine wichtige Bedeutung zu, wenn es um die Entstehung des sexuellen Verlangens geht (Beier et al., 2021)

5. Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Hilfsmittel als die angegebenen verwendet habe. Sämtliche Textstellen der Arbeit, alle Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstigen schöpferischen Leistungen, Grafiken, Tabellen und Abbildungen, die benutzten Werke oder Quellen aus dem Internet eins zu eins 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.

Name, Vorname: Mathiuet, Sina

Matrikelnummer: 30927

Ort, Datum: Lostorf, 30.09.24

Unterschrift:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'S. Mathiuet', written over a light blue horizontal line.

6. Literaturverzeichnis

- Aavik, T. & Raidam, G. (2012). Personal Values and Sexual Desire. In O. Kontula (Hrsg.), *Pleasure and Health by education, counselling and treatment* (S. 52-59). Nordic Association for Clinical Sexology.
- Basson, R. (2002). Neubewertung der weiblichen sexuellen Reaktion. *Sexuologie*, 9(1), 23-29.
- Beier, K. M., Loewit, K. & Friedrich, C. (2021). Sexuelle Funktionen der Frau und ihre Störungen. In K. M. Beier, H. A. G. Bosinski & K. Loewit (Hrsg.), *Sexualmedizin: Grundlagen und Klinik sexueller Gesundheit* (3. Aufl., S. 225-272). Elsevier.
- Bischof, K. (2016). Lust auf Sex durch Lust am Sex – Das Begehren und die Neurophysiologie der Erotik. In A. Eck (Hrsg.), *Der erotische Raum: Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie* (S. 183-198). Carl-Auer Verlag.
- Briken, P., Matthiesen, S., Pietras, L., Wiessner, C., Klein, V., Reed, G. M. & Dekker, A. (2020). Estimating the Prevalence of Sexual Dysfunction Using the New ICD-11 Guidelines. *Deutsches Ärzteblatt international*, 117(39), 653–658. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0653>
- Chatton, D., Desjardins, J.-Y., Desjardins, L. & Tremblay, M. (2024). Die klinische Sexologie – basiert auf einem Modell der sexuellen Gesundheit. In H.-J. Voss & H. Stumpe (Hrsg.), *Grundlagen des Sexocorporel: Ein Modell für die körperorientierte Sexualberatung und Sexuelle Bildung* (S. 37-70). Psychosozial-Verlag.
- Clement, U. & Eck, A. (2014). Weibliches Begehren. In A. Stirn, R. Stark, K. Tabbert, S. Wehrum-Osinsky & S. Oddo (Hrsg.), *Sexualität, Körper und Neurobiologie: Grundlagen und Störungsbilder im interdisziplinären Fokus* (S. 366-375). Kohlhammer.
- Desjadins, J.-Y. (1986). L'approche sexo-corporelle: (Fondements théorétiques et champs d'application). *Psychothérapies*, 6(1), 51-58.
- Desjardins, J.-Y., Chatton, D., Desjardins, L. & Tremblay, M. (2024). Sexocorporel: Erotische Kompetenz für alle zugänglich gemacht. In H.-J. Voss & H. Stumpe (Hrsg.), *Grundlagen des Sexocorporel: Ein Modell für die körperorientierte Sexualberatung und Sexuelle Bildung* (S. 71-118). Psychosozial-Verlag.
- Dudenredaktion (Hrsg.). (2016). Begehren. *Duden: Das Wörterbuch der Synonyme* (3., vollständig überarb. und erweiterte Aufl., S. 61). Dudenverlag.
- Günther, T. (2014). Mehr Lust für Paare: Wie leidenschaftlicher Sex in langjährigen Beziehungen (wieder) möglich wird. In A. Wienands (Hrsg.), *System und Körper: Der Körper als Ressource in der systemischen Praxis* (S. 63-73). Vandenhoeck & Ruprecht.

- Höhn, C. & Berner, M. (2013). Sexuelle Funktionsstörungen. In P. Briken, M. Berner (Hrsg.), *Praxisbuch Sexuelle Störungen: Sexuelle Gesundheit, Sexualmedizin, Psychotherapie sexueller Störungen* (S. 101-127). Georg Thieme Verlag.
- Kaplan, H. S. (1981). *Hemmungen der Lust: Neue Konzepte der Psychosexualtherapie* (D. Langer, Übers.). Ferdinand Enke. (Originalquelle veröffentlicht 1979)
- Masters, W. H. & Johnson, V. E. (1967). *Die sexuelle Reaktion* (V. Sigusch & J. D. Wilson, Übers.). Akademische Verlagsgesellschaft. (Originalquelle veröffentlicht 1966)
- Meston, C. M. & Buss, D. M. (2007). Why humans have sex. *Archives of sexual behavior*, 36(4), 477–507. <https://doi.org/10.1007/s10508-007-9175-2>
- Nagoski, E. (2022). *Komm, wie du willst: Das neue Frauen-Sex-Buch* (I. Marter & H. Zeltner, Übers.; vollständig überarb. und aktualisierte Taschenbuchausg.). Knauer Taschenbuch. (Originalquelle veröffentlicht 2015)
- Schiftan, D. (2016). Ausweitung der Lustzone – Wie Frauen ihren Weg zum Orgasmus finden. In A. Eck (Hrsg.), *Der erotische Raum: Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie* (S. 166-182). Carl-Auer Verlag.
- Schnarch, D. (2016). *Die Psychologie sexueller Leidenschaft* (Ch. Trunk & M. Ueberle-Pfaff, Übers.). Klett-Cotta. (Originalquelle veröffentlicht 1997)
- Ziegler, F. (2022). «Magnificent Sex»: Herausragende sexuelle Erlebnisse und dazu beisteuernde Faktoren bei Menschen, die über Erfahrungen mit dem Modell Sexocorporel verfügen [Masterarbeit, HS Merseburg/ISP Uster]. ISP Zürich. <https://isp-zuerich.ch/wp-content/uploads/2023/02/Masterarbeit-Franziska-Ziegler.pdf>