

Hochschule Merseburg
Fachbereich Soziale Arbeit. Medien. Kultur.
Master of Arts Sexologie - Sexuelle Gesundheit und Sexualberatung

Masterarbeit

**Know your V - Der Einfluss gezielter sexueller
Bildung zur Vulva auf das genitale Selbstbild
erwachsener Cis-Frauen**

Zur Erlangung des Grades: Master of Arts

Vorgelegt von:

Amélie Böhm

Studiengang M.A. Sexologie III

Abgabedatum: Basel, 10.02.2023

Erstgutachter*in: Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voß

Zweitgutachter*in: M.A. Ann-Marlene Henning

Abstract

Die steigende Zahl an Intimoperationen bei Frauen wird als Hinweis auf eine Unzufriedenheit mit den eigenen Genitalien interpretiert. Effektive Maßnahmen zur Stärkung des genitalen Selbstbilds in der Sexualbildung für erwachsene Frauen sind nur eingeschränkt vorhanden und zugänglich.

Das Ziel der vorliegenden Masterarbeit besteht darin, die Wirkung unterschiedlicher Bildungseinheiten, die das genitale Selbstbild von Frauen gezielt stärken sollen und die online verfügbar sind, daraufhin zu untersuchen, ob und wie sie das genitale Selbstbild und die Beziehung zur eigenen Vulva verändern. Elf Frauen haben in diesem Zusammenhang einen Online-Fragebogen ausgefüllt, nahmen dann an dem vierwöchigen Online-Kurs KNOW YOUR V! teil und wurden anschließend in einem qualitativen semi-strukturierten Einzelinterview zu ihren Erfahrungen mit dem Kurs befragt. Die folgende fokussierte Interviewanalyse nach Kuckartz und Rädiker (2020) hat gezeigt, dass sich das genitale Selbstbild der Frauen in Bezug auf das Aussehen, die Funktionalität und den Geruch der eigenen Vulva teilweise veränderte. Des Weiteren wurden vielfältige Veränderungen bezüglich der Beziehung zur eigenen Vulva auf emotionaler Ebene sowie auf der Erkenntnis-, der Verhaltens- und der Beziehungsebene deutlich, die teilweise auch als erhöhte sexuelle Selbstsicherheit interpretiert werden konnten. Besonders ausschlaggebend für diese Erfahrungen waren vornehmlich körpernahe Übungen, aber auch die Wissenserweiterung und ein verbessertes Verständnis in Bezug auf das Erscheinungsbild, die Funktion und den Geruch normaler Vulven.

Die Ergebnisse werden vornehmlich als Bestätigung bestehender Erkenntnisse und Theorien zum genitalen Selbstbild sowie zu sexueller Selbstsicherheit und sexueller Bildung gewertet. Die Vielseitigkeit der erlebten Erfahrungen, die teilweise therapeutische Wirkung einiger Übungen und die Effektivität des Online-Formats können als neue Befunde interpretiert werden. Ergänzend werden Vorschläge für eine optimierte Operationalisierung des Konzepts genitales Selbstbild und für weitere Studien zum Thema gemacht und die Bildung eines Konstrukts zur Beziehung zum eigenen Genital angeregt.

Schlagwörter

Sexuelle Bildung, genitales Selbstbild, genitale Selbstwahrnehmung, Sexocorporel, sexuelle Selbstsicherheit, sexuelle Zufriedenheit, Online-Kurs.

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	4
1 Einleitung	5
1.1 Zielsetzung und Fragestellung	6
1.2 Methodisches Vorgehen	7
1.3 Aufbau der Arbeit	7
2 Wichtige Begriffe	8
2.1 Junge Erwachsene	8
2.1 Frauen	9
2.2 Das weibliche Genital	9
2.3 Beziehung zum eigenen Genital	10
2.4 Sexuelle Gesundheit	10
2.5 Sexuelle Bildung	10
2.6 Das Modell Sexocorporel	12
2.7 Sexuelle Selbstsicherheit	12
3 Theoretischer Hintergrund und Stand der Forschung	13
3.1 Die genitale Selbstwahrnehmung von Frauen	13
3.2 Das genitale Selbstbild von Frauen	15
3.3 Ansätze zur Stärkung des genitalen Selbstbilds	18
3.4 Mögliche Anforderungen an Maßnahmen sexueller Bildung zur Stärkung des genitalen Selbstbilds	20
3.4.1 Kognitive Ebene	20
3.4.2 Tiefere körperliche Ebene	22
3.4.3 Emotionale Ebene	23
3.4.4 Haltungsebene	23
3.4.5 Praktische Ebene	24
3.4.6 Energetische Ebene	25
4 Methode	25
4.1 Studiendesign	25
4.2 Die Stichprobe	26
4.2.1 Grundgesamtheit	26
4.2.2 Rekrutierung der Stichprobe	26
4.2.3 Beschreibung der Stichprobe	27
4.3 Ethische Überlegungen	29
4.4 Verwendete Materialien	29
4.4.1 Der Fragebogen	29
4.4.2 Der Online-Kurs <i>KNOW YOUR VI!</i>	30
4.4.2.1 Der Aufbau des Kurses	30
4.4.2.2 Die Inhalte des Kurses	31
4.4.3 Das Interview	33
4.5 Das Vorgehen	35

4.6 Auswertungsverfahren	35
4.6.1 Datenaufbereitung und Exploration.....	36
4.6.2 Kategorienentwicklung	36
4.6.3 Datenanalyse	40
4.7 Selbstpositionierung	41
5 Ergebnisse	42
5.1 Evaluation Wissenserweiterung.....	43
5.2 Veränderungen im genitalen Selbstbild.....	44
5.2.1 Aussehen	45
5.2.2 Funktionalität.....	46
5.2.3 Geruch	47
5.3 Veränderungen der Beziehung zum eigenen Genital	49
5.4 Wirkung der Kurseinheiten auf das genitale Selbstbild und der Beziehung zur eigenen Vulva.....	54
5.4.1 Der Einfluss des geführten <i>Vulva Watching</i>	55
5.4.2 Der Einfluss des Betrachtens der <i>Vulva Gallery</i>	58
5.4.3 Der Einfluss des Gruppengesprächs	60
5.5 Kurzevaluation des Online-Kurses <i>KNOW YOUR V!</i>	61
6 Diskussion	63
6.1 Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse	64
6.1.1 Wissenserweiterung.....	64
6.1.2 Veränderungen im genitalen Selbstbild	64
6.1.3 Veränderungen in der Beziehung zum eigenen Genital	65
6.1.4 Wirkung der Kurseinheiten auf das genitale Selbstbild und die Beziehung zur eigenen Vulva	67
6.1.5 Kurzevaluation des Online-Kurses <i>KNOW YOUR V!</i>	68
6.2 Kritische Auseinandersetzung mit der Methode.....	69
6.3 Schlussfolgerungen und Ausblick	71
Schlusswort und Fazit	75
Literaturverzeichnis	76
Abbildungs- und Tabellenverzeichnis	83
Anhang	84
Eidesstaatliche Erklärung.....	120

Danksagung

Im Laufe dieser Masterarbeit habe ich unglaublich viel Unterstützung erhalten, ohne die ich diese Masterarbeit nicht hätte durchführen und schreiben können.

Danken möchte ich Ann-Marlene Henning, für den stets bereichernden Austausch und ihre wertvollen Hinweise, durch die ich mich stets ermutigt und begleitet gefühlt habe. Zudem gilt mein Dank Prof. Dr. Heinz Jürgen Voß, der mir hilfreiche Anregungen bei der Planung der Arbeit gab und Manuela Staudte von der Abteilung Medienproduktion der Hochschule Merseburg, ohne deren technische Ausrüstung und Unterstützung die Digitalisierung meines Online-Kurses *KNOW YOUR V!* nie so qualitativ hochwertig gelungen wäre.

Auch danke ich meinen qualitativ methodisch begabten Freundinnen Sandra Gühr (MA Soziolinguistik), Dr. Hannah Frenken (DClin Psychology) und Lea Feldhaus (MSc Human Factors Psychologie), die mir mit ihrem Wissen jederzeit zur Seite standen. Besonders dankbar bin dabei Sandra Gühr für die vielen Stunden, die sie mir mit einem wunderbaren Lektorat meiner Arbeit geschenkt hat.

Meinem Partner Tilman danke ich aus vollem Herzen dafür, dass er mir den familiären Rücken mit unseren zwei kleinen Kindern freihielt und mich jederzeit bestärkte und ermutigte, dass ich mich auf dem richtigen (wenn auch kräftezehrenden) Weg befinde.

Weiter möchte ich auch mir selbst dafür danken, dass ich diesen Masterstudiengang und meine Abschlussarbeit mutig und zuversichtlich angegangen bin und stets an mich glaubte, auch wenn die Umstände (Corona-Pandemie, Schwangerschaft mit zweitem Kind, Umzug in ein neues Land) mitunter sehr fordernd waren. Damit danke ich auch meiner Mutter, von der ich lernen durfte, dass man seinen eigenen Weg gehen darf, egal welche Meinung die geltenden gesellschaftlichen Konventionen haben.

Zuletzt bedanke ich mich herzlichst bei den hochmotivierten Frauen, die an dieser umfangreichen Studie teilnahmen und vertrauensvoll ihre Erlebnisse mit mir teilten.

1 Einleitung

Die Nachfrage nach intimchirurgischen Eingriffen nimmt jährlich zu. Im Jahr 2021 waren Intimkorrekturen auf Platz 6 der am häufigsten durchgeführten Behandlungen der Ästhetisch-Plastischen Chirurgie in Deutschland. Dieser operative Eingriff wurde dabei von Frauen deutlich häufiger angefragt als von Männern und ist bei jungen Frauen unter 30 Jahren sogar der am zweithäufigsten angefragte Eingriff nach Brustvergrößerungen (DGÄPC, 2021). Die Möglichkeiten umfassen dabei beispielsweise eine G-Zonen-Vergrößerung (*G-Punkt-Unterspritzung*) und eine Klitorisverschiebung, was zu Zwecken der Genusserhöhung durchgeführt wird, wobei rein kosmetische Eingriffe an der Vulva, wie die Verkleinerung der Labien (*Labioplastik*), am häufigsten vorgenommen werden (Berman et al., 2003; Sharp & Tiggermann, 2016).

Besonders dabei ist, dass Frauen, die über eine mögliche *Abnormität* ihres eigenen Genitals besorgt sind, aus medizinischer Sicht allerdings meist völlig normale Genitalien besitzen (Lykkebo et al., 2017). Der Wunsch nach einer chirurgischen Veränderung des Aussehens des eigenen Genitals kann als Indiz für eine negativ geprägte Haltung gegenüber diesem gewertet werden (Zielinsk, 2009; Hustad et al., 2022). Tatsächlich zeigen Studien, dass Frauen im Vergleich zu Männern häufiger negative Gefühle in Bezug auf ihr Genital schildern und dabei eine deutlich negativere Sprache benutzen (Reinholz & Muehlenhard, 1995). Vor dem Hintergrund, dass Frauen (in der *westlichen Welt*) stark negativ konnotierten sozio-kulturellen Botschaften – sei es explizit oder implizit, verbal oder non-verbal – rund um ihr Genital ausgesetzt sind (Bischof, 2010), ist dies nicht sonderlich erstaunlich. Als Folge davon werden gängige Stereotypen in Bezug auf das weibliche Genital häufig internalisiert und dieses als unangenehm, geruchsbelastet und unattraktiv empfunden, wodurch sich dadurch in der sexuellen Lerngeschichte von Frauen früh Gefühle von Scham, Ekel und Erniedrigung entwickeln (Braun & Wilkinson, 2001).

Dazu kommt, dass der Kenntnisstand über das eigene Genital häufig unzureichend ist, um diesen Botschaften etwas entgegenzusetzen. Das weibliche Genital gilt als der am wenigsten erforschte Bereich der weiblichen Anatomie, mit Konsequenzen für die medizinische Versorgung von Frauen, aber auch für das Wissen um ihr eigenes Genital. Darüber hinaus sind Themen rund um das weibliche Genital, im Vergleich zum männlichen, eher tabuisiert und schambesetzt (Braun & Wilkinson, 2001). Frauen jeden Alters wissen häufig sehr wenig über die Anatomie von Vulva und Vagina (Bischof, 2010), können das weibliche Genital nur unzureichend und teils inkorrekt zeichnen und einzelne Bereiche nicht korrekt benennen (Braun & Wilkinson, 2001), sind mit den vielfältigen Variationen des Erscheinungsbilds normaler Vulven nicht vertraut (Fahs, 2014; Laan et al., 2017) und wissen

nicht, ob ihr Genital gesund funktioniert und normal riecht (Laan et al., 2017). Des Weiteren ranken sich noch heute viele Mythen um die weibliche Biologie, die ohne korrekte Informationen nicht hinterfragt werden können, wie zum Beispiel die weit verbreitete, aber fehlerhafte Annahme, dass die Vagina von einem *Jungfernhäutchen* verschlossen sei, das beim ersten Geschlechtsverkehr unter Schmerzen durchbrochen würde (Bischof, 2010). Um eine weitere Fehlinformation handelt es sich bei dem Glauben, dass die inneren Labien bei einer normalen Vulva nicht heraus schauen und perfekt symmetrisch sein sollten (Zielinski, 2009). Diese und weitere Mythen bleiben nicht nur unhinterfragt, sondern werden mitunter sogar aktiv verstärkt, beispielsweise durch eine ganze Reihe von kommerziell erhältlichen Produkten zur Bekämpfung von Geruch, Ausfluss oder Infektionen (Fudge & Byers, 2016). Ohne das Wissen, was *normal* und *gesund* ist, sind viele Frauen also nicht befähigt, ihr eigenes Genital richtig einzuschätzen bzw. abzuschätzen, ob beispielsweise dessen Erscheinungsbild, seine Funktionalität oder der Geruch im Normbereich liegt oder welche Merkmale ein Gesundheitsrisiko anzeigen (Braun & Wilkinson, 2001).

Solch ein Wissensdefizit in einer Umgebung negativer Botschaften zum eigenen Genital kann sich bis ins Erwachsenenalter auf die gelebte Sexualität auswirken. Zum einen können falsches oder fehlendes Wissen und negative Gefühle zu falschen Annahmen führen, die zusätzlich Verunsicherung, Scham, Ängste und Ablehnungsgefühle gegenüber dem eigenen Genital auslösen, was einer erfüllten Sexualität im Wege steht (Fahs, 2014). Des Weiteren kann dadurch sogar der Grundstein für eine sexuelle Funktionsstörung gelegt werden (Bischof, 2010). Da in Deutschland nur vereinzelt Möglichkeiten der Sexualbildung für erwachsene Frauen angeboten werden, eingeschränkt zugänglich oder therapeutisch intendiert sind (Sparmann, 2015) und der Austausch untereinander aufgrund einer gewissen Sprachlosigkeit zum Thema eingeschränkt ist (DeMaria et al., 2019), bleiben Frauen in diesem Zustand sich selbst überlassen. Die beschriebene Problemstellung impliziert den Bedarf an leicht zugänglichen und effektiven Maßnahmen, Frauen dabei zu unterstützen, ihr Wissensdefizit aufzuholen, ihre Haltung gegenüber dem eigenen Genital positiv zu verändern und die Beziehung zu diesem zu stärken und somit eine genussvolle Sexualität zu ermöglichen. Zum jetzigen Zeitpunkt existieren allerdings nur sehr wenige Untersuchungen zu entsprechenden konkreten Maßnahmen (Henning, 2019).

1.1 Zielsetzung und Fragestellung

Das Ziel der vorliegenden Studie ist es, sich dem Forschungsdesiderat zu widmen und einen Beitrag zu leisten, die dargelegte Forschungslücke zu schließen. So soll die Wirkung von unterschiedlichen Bildungseinheiten, die das genitale Selbstbild von Frauen gezielt stärken

sollen, daraufhin untersucht werden, ob und wie sie dieses Selbstbild und die Beziehung zur eigenen Vulva verändern können.

Basierend auf dem aktuellen theoretischen Wissensstand und der Zielsetzung sollen die folgenden Fragen untersucht werden:

1. Beeinflusst gezielte sexuelle Bildung zur Vulva das genitale Selbstbild von Cis-Frauen?
2. Wenn ja, bei welchen Komponenten des genitalen Selbstbilds (Aussehen, Funktionalität, Geruch) werden welche Veränderungen wahrgenommen?
3. Welche Bildungseinheiten spielen dabei eine besondere Rolle?

In Bezug auf diese konkrete Studie sollen die folgenden Hypothesen untersucht werden:

- 1) Erwachsene Cis-Frauen, die den Online-Kurs *KNOW YOUR V!* durchlaufen, verändern ihre Haltung gegenüber dem Aussehen, der Funktionalität und dem Geruch ihrer eigenen Vulva.
- 2) Es gibt Kurseinheiten, die die Probandinnen dabei als besonders ausschlaggebend erleben.

1.2 Methodisches Vorgehen

Um der Fragestellung explorativ nachzukommen, wird eine qualitative Vorgehensweise gewählt, mit deren Hilfe die Auswirkungen von verschiedenen Bildungseinheiten auf die Haltung und die Beziehung zum eigenen Genital erfragt und ausgewertet werden. Die empirischen Daten werden anhand von semi-strukturierten Einzelinterviews erhoben, nachdem die teilnehmenden Cis-Frauen den vierwöchigen Online-Kurs durchlaufen haben. Dieser besteht aus vielfältigen Bildungseinheiten, die das genitale Selbstbild gezielt stärken sollen. Zum Zweck dieser Studie wurde dafür ein schon bestehendes Workshop-Konzept zur Vulva anhand aktueller Forschungsergebnisse zum genitalen Selbstbild weiterentwickelt und digitalisiert. Die Audioaufnahmen der Einzelinterviews werden transkribiert und mithilfe der Methode der *fokussierten Interviewanalyse* nach Kuckartz und Rädiker (2020) hinsichtlich der drei Forschungsfragen ausgewertet.

1.3 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Arbeit untergliedert sich in fünf Kapitel. Zunächst werden relevante theoretische Konzepte und der aktuelle Stand der Forschung dargelegt. Es werden Begriffe

und Konzepte definiert, die das Forschungsvorhaben theoretisch einbetten und erklären. Dabei wird vor allem das Konzept des genitalen Selbstbilds ausgeführt und mögliche Ansätze für eine erfolgreiche Stärkung dessen mithilfe sexueller Bildung erörtert. Darauf folgend werden im Methodenteil die Stichprobe, die verwendeten Materialien sowie die Datenerhebungs- und Datenauswertungsmethoden dargelegt. Die mithilfe der *fokussierten Interviewanalyse* ausgewerteten Ergebnisse werden anschließend in Kapitel 5 dargestellt. Die vorliegende Arbeit schließt mit der Diskussion der Ergebnisse und der angewandten Methodik und wagt einen Ausblick auf mögliche Optimierungen der Konzepte genitaler Selbstwahrnehmung und denkbare weitere Forschungsvorhaben.

2 Wichtige Begriffe

Um ein Verständnis der verwendeten Begrifflichkeiten und Konzepte und deren Bezug zu den zentralen theoretischen Konstrukten dieser Arbeit zu ermöglichen, werden diese im Folgenden erläutert.

2.1 Junge Erwachsene

Entgegen der geläufigen Annahme, dass die Sexualität von erwachsenen Menschen im Vergleich zur Jugendsexualität in geregelten und *normalen* Bahnen verlaufe, erleben gerade junge Erwachsene (18–35 Jahre) aus sexologischer Perspektive eine komplexe und wenig generalisierbare Lebensphase (Pampel, 2019). Sie ist geprägt von wegweisenden, eigenverantwortlichen und sehr individuellen Entscheidungen darüber, wie der Umgang mit dem eigenen Körper und das eigene Leben in sexueller, partnerschaftlicher und reproduktiver Hinsicht gestaltet werden soll (Sparmann, 2015). Diese Entscheidungen zu treffen, ist besonders im Kontext zunehmender Individualisierung, einer Vielfalt an möglichen Beziehungsformen sowie einem hohen Stellenwert von sexueller Selbstbestimmung keine leichte Aufgabe. Dazu kommt, dass selbst Erwachsene häufig große Wissenslücken in Bezug auf das Thema Sexualität haben und das Sprechen über sexuelle Themen meist ungeübt und sehr schambesetzt ist (Pampel, 2019).

Gerade für Frauen ist diese Zeit ihres Lebens bedeutsam, da die Einnahme von Kontrazeptiva, Fragen zur Familiengründung, mögliche Schwangerschaftsabbrüche, Schwangerschaften oder Geburten aus sexueller und körperlicher Sicht in dieser Zeit prägend sind. Dabei navigieren sie diese Fragen innerhalb eines deutlich spürbaren gesellschaftlichen Rahmens, dessen Normen und Einstellungen gegenüber Sexualität und

Reproduktion sowie körperlicher Attraktivität und Körperlichkeit diese Aufgabe erschweren (Pampel, 2019). So erleben sie in dieser Zeit beispielsweise häufig eine starke optische Bewertung ihres Körpers, was die Akzeptanz desselben erschweren und zu negativen Bewertungen führen kann (Sparmann, 2015).

2.1 Frauen

Im Rahmen dieser Studie wird von *Frauen*, anstelle der inklusiveren Bezeichnung *Menschen mit Vulva/Vagina*, gesprochen. Der Grund dafür liegt darin, dass in den aufgeführten Modellen und Studien, soweit erkennbar, ausschließlich das Erleben von Cis-Frauen untersucht und eine mögliche Trans-Perspektive nicht miteinbezogen wurde.

2.2 Das weibliche Genital

Das weibliche Genital lässt sich in äußere und innere Geschlechtsmerkmale unterscheiden. Das äußerliche und teilweise optisch sichtbare weibliche Genital wird als *Vulva* bezeichnet und umfasst den Mons pubis, die Behaarung, die Klitoris, die äußeren und inneren Labien, den Vorhof, die Harnröhrenöffnung, die Bartholin- und Paraurethraldrüsen, das Hymen und den Vaginaleingang. Das innere Genital besteht aus der Vagina, dem Zervix, dem Uterus, den Tuben und den Ovarien (Huch & Jürgens, 2022).

Die äußeren und inneren weiblichen Geschlechtsmerkmale unterscheiden sich nicht nur in ihrem jeweiligen Aufbau, sondern auch in ihrer Funktionalität und ihrer jeweiligen Rolle in der Sexualität. So unterscheiden sich Art und Verteilung der vorhandenen Geweberezeptoren, die für lustvolle Empfindungen bei Stimulation verantwortlich sind, zwischen inneren und äußeren Geschlechtsmerkmalen (Komisaruk et al., 2011). Je nach individuellem Lernprozess und gewohnter Selbstbefriedigungspraxis erreichen manche Frauen den Orgasmus ausschließlich durch Stimulation der äußeren Bereiche (z. B. Klitoriseichel), andere wiederum nur durch Stimulation der inneren Bereiche (z. B. Vagina) (Bischof-Campbell, 2012). Diese Beispiele legen exemplarisch dar, dass die verschiedenen Bereiche des weiblichen Genitals zu unterschiedlichem Erleben und Wahrnehmen führen können und diesbezüglich somit eine deutliche Unterscheidung im Rahmen von Forschungsarbeiten unerlässlich ist (Bischof-Campbell, 2012).

2.3 Beziehung zum eigenen Genital

Beziehung wird definiert als „in Kontakt“ oder „in Verbindung sein, ein wechselseitiges Verhältnis“ und „der Umgang mit jemandem oder einer Sache“ (Duden). In der verfügbaren Literatur wurde kein passendes Konzept dafür gefunden, wie stark eine Frau in Kontakt mit ihrem eigenen (inneren oder äußeren) Genital ist, wie sie sich diesem verbunden fühlt und welchen Umgang sie mit ihm pflegt. Stattdessen existiert aber das Konzept der *sexuellen Selbstsicherheit*, das zu einem späteren Zeitpunkt erläutert wird. Allerdings behandelt dieses Konzept ausschließlich einen möglichen Beziehungsaspekt, und zwar den gefühlten Stolz auf das eigene Genital, und ist somit kein umfassendes Konzept, das die Art der Beziehung zum eigenen Genital beschreibt.

2.4 Sexuelle Gesundheit

Sexuelle Gesundheit ist grundlegend für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen (WHO, 2010) und untrennbar mit der körperlichen und geistigen Gesundheit eines Menschen verbunden. Entsprechend können körperliche und psychische Gesundheitsprobleme zu sexuellen Funktionsstörungen und Krankheiten beitragen und diese Funktionsstörungen und Krankheiten wiederum zu körperlichen und psychischen Gesundheitsproblemen führen (Satcher, 2001).

Die Weltgesundheitsorganisation definiert *sexuelle Gesundheit* als Zustand physischen, geistigen sowie sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die eigene Sexualität (WHO, 2010). Die alleinige Abwesenheit von Krankheit oder Funktionsstörungen gilt dafür nicht als ausreichend. Um sexuelle Gesundheit zu genießen, bedarf es sowohl eines positiven Zugangs zu Sexualität und sexuellen Begegnungen als auch der Möglichkeit, genussvolle und sichere sexuelle Erfahrungen zu genießen, frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Sexuelle Gesundheit kann also nur erlebt werden, wenn die sexuellen Rechte eines jeden Individuums anerkannt, geschützt und garantiert werden (WHO, 2010). Somit sollte das Ziel jeder sexualtherapeutischen oder -pädagogischen Maßnahme sein, die sexuelle Gesundheit zu ermöglichen und zu fördern.

2.5 Sexuelle Bildung

Die Haltung zu der Art und Weise, wie Wissen zur Sexualität vermittelt werden sollte, hat sich in den letzten 60 Jahren vom reinen Wissenstransfer (Sexualaufklärung) über eine zusätzliche Kompetenzentwicklung für eine selbstbestimmte Sexual- und

Beziehungsgestaltung und Arbeit an der eigenen Haltung (Sexualpädagogik) hin zu einem ganzheitlicheren Ansatz der sexuellen Bildung weiterentwickelt, der sich deutlich von vorherigen Ansätzen der Sexualbildung abgrenzt (siehe Tabelle 1) (Valtl, 2006).

Sexualaufklärung	Sexualpädagogik	Sexuelle Bildung
Erziehung	Erziehung	Bildung
Präventiv	Präventiv	Präventiv und Selbstformung
Kinder und Jugendliche	Kinder und Jugendliche	Alle Lebensalter
<u>Kompetenzebenen</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kognitive Ebene 	<u>Kompetenzebenen</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kognitive Ebene • Emotionale Ebene • Haltungsebene 	<u>Kompetenzebenen</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kognitive Ebene • Emotionale Ebene • Haltungsebene • Energetische Ebene • Praktische Ebene • Tiefere körperliche Ebene

Tabelle 1: Vergleichende Darstellung der Phasen in der Sexualerziehung (Valtl, nach Sparmann, 2015, S. 13)

Sexuelle Bildung hat den Anspruch selbstbestimmt, konkret, brauchbar und politisch zu sein und den ganzen Menschen anzusprechen (Valtl, 2006). Sie will nicht erziehen, sondern bilden und erweitert die schon etablierten Aspekte um selbstbestimmtes Lernen, einen Blick auf individuelle Ressourcen sowie Aspekte sexueller Lust und sexueller Identität. Außerdem integriert sie Menschen aller Altersstufen. Ihr Ziel ist es, lebensnahe, differenzierte und praktische Erfahrungen zu ermöglichen und vielseitige Kompetenzen zu vermitteln, die individuell vorhandene Grundkompetenzen erweitern können (Sparmann, 2015).

Nach Valtl (2006) sollen Wissenstransfer sowie eine Reflexions- und Entscheidungsfähigkeit in der *kognitiven Ebene* gelernt, Empathie und Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Gefühle auf der *emotionalen Ebene* entwickelt und ein Sinn für Fairness, Partnerschaftlichkeit und Respekt in der *Haltungsebene* ausgebildet werden. Auf der *energetischen Ebene* können Kompetenzen zur Freisetzung, Stärkung und Erhaltung sexueller Energie erworben, auf der *praktischen Ebene* kann konkretes Anwendungswissen zu Sexualpraktiken und Hilfsmitteln gelernt und auf der *tieferen körperlichen Ebene* kann die Fähigkeit gestärkt werden, loszulassen, zu entspannen und sinnlich präsent zu sein. Wenn also sexuelle Bildung gemeint ist, dann sollen alle der genannten Ebenen miteinbezogen werden, damit neben Wissen über Sexualität auch soziale sowie Herzens- und Körperbildung eingeschlossen wird (Valtl, 2006).

2.6 Das Modell Sexocorporel

Das therapeutische Modell Sexocorporel nach Jean-Yves Desjardins wurde auf der Basis von klinischen Beobachtungen und wissenschaftlichen Untersuchungen entwickelt. Es handelt sich dabei um einen ganzheitlichen Ansatz, der die sexuelle Gesundheit mit Blick auf die individuellen Ressourcen und Herausforderungen eines Menschen erhalten und fördern soll. Dabei werden möglichst umfassend physiologische, emotionale, kognitive und Beziehungselemente des sexuellen Erlebens eingeschlossen (Chatton et al., 2005; Bischof, 2012). Wenngleich das Modell Sexocorporel eine Anwendung vornehmlich im therapeutischen Rahmen findet, bietet es fundiertes Wissen zu sexuellem Erleben und wertvolle Hinweise zur Wirkung von körperorientierten Methoden, die für die sexologische Forschung und die Sexualbildung genutzt werden können (Sparmann, 2015). Eine Grundannahme des Modells ist die Einheit von Körper und Geist, die als ein globales Ganzes gesehen werden, womit angenommen wird, dass jeder kognitive oder emotionale Vorgang eine Entsprechung im Körper findet und umgekehrt (Chatton et al., 2005). Des Weiteren werden Lernprozessen in der Sexualität eine zentrale Rolle beigemessen. Um negative Kognitionen bezüglich der Sexualität infrage zu stellen, alte Muster aufzubrechen und Neues zu erlernen, liegt der Fokus im Erwerb neuer, positiver und bewusster Erfahrungen mit dem eigenen Körper und dem eigenen Genital (Bischof et al., 2020). Außerdem stellt das Modell Sexocorporel das Genital in den Mittelpunkt der erlebten und gelebten sexuellen Erfahrung und beschreibt das sogenannte *bewohnte Genital*, ein Konzept, nach dem der genital ausgelöste Erregungsreflex bewusst wahrgenommen und als lustvoll erlebt werden kann, sowie die *sexuelle Selbstsicherheit*, deren empfundener Stolz auf das eigene Genital einen direkten Einfluss auf das sexuelle Erleben hat (Chatton et al., 2005; Bischof et al., 2020).

2.7 Sexuelle Selbstsicherheit

Das Konstrukt der *sexuellen Selbstsicherheit* des Modells Sexocorporel beschreibt den Stolz auf die eigene Geschlechtszugehörigkeit, der auf einer positiven Aneignung des eigenen Körperbilds und des genitalen Selbstbilds aufbaut. Dabei grenzt es sich vom Konzept des *sexuellen Selbstbewusstseins* ab, indem es keine allgemeinen Selbstbeschreibungen einer Person von sich als sexuellem Wesen umfasst, sondern sich spezifisch auf körperliche, genitale Aspekte bezieht (Bischof-Campbell, 2012).

Sexuelle Sicherheit genießt, wer sich selbst mit Stolz anzusehen, sich schön zu finden und sich als erotisch kompetent zu sehen vermag (*Narzissmus*) und wer die eigene Geschlechtlichkeit stolz und selbstbewusst zeigen kann (*Exhibitionismus*) (Chatton et al.,

2005; Bischof et al., 2020). Geprägt ist die sexuelle Selbstsicherheit vor allem durch (1) die Integration des Genitals in das eigene Körperbild, (2) die positive Wahrnehmung und Bewertung der äußeren Geschlechtsmerkmale und (3) die Fähigkeit, das eigene Genital auch in erregtem Zustand selbstbewusst vor anderen zu zeigen. Eine Zufriedenheit und Selbstsicherheit mit diesem soll positive sexuelle Erfahrungen unterstützen. Somit sieht das Modell Sexocorporel direkte, funktionale Zusammenhänge zwischen dem Stolz auf die eigene Geschlechtlichkeit, dem eigenen Körper und insbesondere dem eigenen Genital und dem sexuellen Erleben eines Menschen (Bischof-Campbell, 2012).

3 Theoretischer Hintergrund und Stand der Forschung

Im folgenden Kapitel werden nun der theoretische Hintergrund und der aktuelle Stand der Forschung hergeleitet, worauf die vorliegende Arbeit und ihre Fragestellung basiert.

3.1 Die genitale Selbstwahrnehmung von Frauen

Laut Braun und Wilkinson (2001) prägen die sozio-kulturellen Botschaften westlicher Gesellschaften das weibliche Genital als (1) minderwertig im Vergleich zum Penis, als (2) abwesend, als (3) ein passives Gefäß für den Penis, als (4) sexuell inadäquat, als (5) eklig, als (6) verletzlich und misshandelt und als (7) gefährlich. Dazu kommt, dass viele Frauen mit ihrem Genital beispielsweise aufgrund der Menstruation, Geburten oder Geschlechtsverkehr Schmerzen erleben können oder dieses häufig in Bezug auf hygienische Maßnahmen wahrnehmen (Henning, 2019). Vor diesem Hintergrund überraschen die Ergebnisse einer repräsentativen Studie nicht, in der Frauen in 13 Ländern zu ihrer Vagina befragt wurden. So gab mehr als die Hälfte der Frauen an, Bedenken bezüglich des Aussehens ihres Genitals zu haben sowie Unsicherheit über dessen Größe zu verspüren. Ein Drittel gab an, als Kind gelernt zu haben, dass es unsauber oder sogar böse sei, das eigene Genital zu berühren. Zudem gab die Mehrheit der Befragten an, dass ihr Genital das Körperteil ist, über das sie am wenigsten wissen (Nappi et al., 2006). Es ist also nicht erstaunlich, dass Frauen ihr Genital als schmutzig oder eklig, unbekannt oder frustrierend, als unnatürlich und im Vergleich zu den Genitalien anderer Frauen als eher mangelhaft beschreiben (Fahs, 2014). Eine solche Haltung gegenüber dem eigenen Genital steht der positiven Verbindung mit diesem im Weg. Das Sexocorporel-Modell erklärt dies mit der Grundannahme, dass Körper und Geist eine funktionelle Einheit bilden. Demnach wird eine Person, die ihr Genital weder kennt noch mag, mit höherer Wahrscheinlichkeit

Schwierigkeiten erleben, ihre Sexualität auf eine Weise zu genießen, die ebendiese genitale Anatomie miteinbezieht oder bloßlegt (Henning, 2019).

Wie sich eine Frau in Bezug auf ihr Genital fühlt und über es denkt, wird mit der *genitalen Selbstwahrnehmung* konzeptualisiert (Reinholtz & Muehlenhard, 1995). Diese unterscheidet sich von der allgemeinen Körperwahrnehmung und hängt generell stärker mit der sexuellen Funktion zusammen (Woertman & van den Brink, 2012). So wird eine negativ geprägte genitale Selbstwahrnehmung beispielsweise mit eingeschränktem sexuellem Genuss sowie mit geringerer sexueller Erfahrung in Verbindung gebracht (Fudge & Byers, 2016).

Dabei ist noch nicht geklärt, ob und wie sich die Selbstwahrnehmung von Frauen zwischen den äußeren und den inneren Geschlechtsmerkmalen voneinander unterscheidet. Zwar werden sie zu einem Genital zusammengefasst, aber ihre Bedeutung variiert im sozio-kulturellen Kontext. Auch auf körperlicher Ebene unterscheiden sie sich beispielsweise in den jeweils vorhandenen Hautrezeptoren, deren Stimulation unterschiedliche Regionen des sensorischen Kortex aktiviert (Komisaruk et al., 2011). Die Ergebnisse einer qualitativen Studie von Fudge und Byers (2006) zeigen, dass die genitale Selbstwahrnehmung von Frauen divers ist und sich zwischen Frauen deutlich unterscheiden kann sowie dass sie sich je nach Situation und mit der Zeit verändern kann. Beispielsweise kann sie je nach sexueller Erfahrung variieren. Je erfahrener die Frauen in einer Studie von Reinholtz und Muehlenhard (1995) mit einer bestimmten sexuellen Handlung waren, desto positiver war ihre genitale Selbstwahrnehmung in diesem Kontext. Diesen Effekt fand auch Bischof-Campbell (2012) und erklärte ihn damit, dass jede sexuelle Begegnung eine Lernerfahrung bedeutet, die sexuelle Sicherheit vermittelt, die wiederum eine positive Beziehung zum eigenen Genital einschließt. Die Art der angewandten sexuellen Praktik kann die genitale Selbstwahrnehmung ebenfalls beeinflussen. So bewerteten Teilnehmerinnen ihr Genital im Rahmen des empfangenden Cunnilingus kritischer als beim Geschlechtsverkehr oder bei der Selbstbefriedigung. Daraus lässt sich schließen, dass das Ausmaß der Bloßlegung des Genitals im sexuellen Kontext die Wahrnehmung desselben beeinflusst. Je stärker das Genital dabei visuell, olfaktorisch oder geschmacklich exponiert ist, desto stärker kann dies zu Verunsicherung führen bzw. die diesbezügliche Wahrnehmung negativ beeinflusst werden (Bischof-Campbell, 2012).

In den letzten Jahren hat der Trend zum Enthaaren des (vornehmlich weiblichen) Genitalbereichs dazu geführt, dass Frauen nun ihre Vulva oft deutlicher sehen können. Die somit sichtbarere Vulva könnte theoretisch eine Gelegenheit dafür sein, das eigene äußere Genital besser kennenzulernen (Sparmann, 2015). Tatsächlich scheint dies aber durch die medial stark geprägte Vorstellung einer Idealvulva, deren Merkmale die Vielfalt *realer*

Vulven nicht wiedergibt, vornehmlich zu einer Verunsicherung zu führen (Sesar, 2019). Die häufigsten Verunsicherungen beziehen sich dabei auf die Größe, das Aussehen und den Geruch des Genitals (Berman & Windecker, 2008).

3.2 Das genitale Selbstbild von Frauen

Das *genitale Selbstbild* (GSI) beschreibt die individuelle Einstellung und Wahrnehmung, die ein Mensch in Bezug auf das eigene Genital erlebt und mit ihm verbindet. Dabei bezieht sich dieses Konzept vornehmlich auf die Empfindungen gegenüber der äußerlichen Erscheinung, der Funktionalität und den Geruch des Genitals (Berman et al., 2003; Berman & Windecker, 2008) und grenzt sich dadurch von ähnlichen Konzepten, wie beispielsweise der *genitalen Selbstwahrnehmung*, ab. Mittlerweile gilt es als ein zentrales Konstrukt sexueller Gesundheit, das mit sexueller Zufriedenheit, sexueller Funktion, dem Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten und der Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen zusammenhängt (Spycher, 2022). Die vielfältigen Zusammenhänge zwischen GSI und sexueller Funktion sind sowohl für eine eher negative wie auch für eine eher positive Ausprägung des GSI vielseitig untersucht worden. Die aktuelle Studienlage zeigt, dass ein negatives GSI bei Frauen deren erlebte und gelebte Sexualität deutlich einschränken kann. So fühlen sich Frauen mit einem negativeren GSI während sexueller Begegnungen eher befangen, erleben weniger sexuelle Zufriedenheit, ein geringeres sexuelles Verlangen und weniger Vergnügen an sexuellen Begegnungen (Schick et al., 2010). Des Weiteren können durch ein negatives GSI ausgelöste Unsicherheiten bezüglich des eigenen Genitals konkrete Auswirkungen auf die sexuelle Gesundheit von Frauen haben. So fühlen sich Frauen mit einem eher negativen GSI vergleichsweise weniger motiviert, riskantes Sexualverhalten zu vermeiden (Schick et al., 2010) und umgehen mit höherer Wahrscheinlichkeit präventive gynäkologische Gesundheitsmaßnahmen. In einer Studie von Holland et al. (2020) berichteten Frauen, die unzufrieden mit dem Aussehen ihres Genitals waren, Routineuntersuchungen oder Tests auf sexuell übertragene Infektionen signifikant weniger häufig in Anspruch zu nehmen, im Vergleich zu Frauen mit positiverem GSI. Die Autor:innen erklärten diesen Zusammenhang teilweise damit, dass sich diese Frauen unwohl und unsicher dabei fühlten, über ihr Genital zu sprechen und dieses aus nächster Nähe betrachten zu lassen (Holland et al., 2020). Infolgedessen legen derart verunsicherte Frauen ihr Genital nicht nur bei Ärzt:innen ungerne offen, sondern auch bei ihren Partner:innen (Fahs, 2014), wodurch ein negatives GSI auch zu partnerschaftlichen Problemen führen kann. Umgekehrt wird ein positives GSI mit Funktionen sexueller Zufriedenheit in Verbindung gebracht. So initiieren beispielsweise Frauen mit positivem GSI öfter sexuelle

Begegnungen, sind erregbarer und neuen sexuellen Aktivitäten gegenüber aufgeschlossener, befriedigen sich öfter selbst und erreichen häufiger Orgasmen (Herbenick et al., 2011; Henning, 2019). Auch erleben Frauen mit einem positiveren GSI im Vergleich zu solchen mit einem negativeren GSI weniger Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und sind generell zufriedener mit ihrer Sexualität (Berman & Windecker, 2008; Henning, 2019). Außerdem wird ein positives GSI mit mehr positiven sexuellen Beziehungen und einer höheren Zufriedenheit mit dem eigenen Genital und Körper im Allgemeinen und weniger Sorge um Perfektion hinsichtlich des Aussehens ihres Genitals assoziiert (DeMaria et al., 2019).

Über die kausalen Zusammenhänge zwischen dem GSI und sexueller Funktion fehlt derzeit ein wissenschaftlicher Konsens (Bischof-Campbell, 2012; Henning, 2019). Einige Autor:innen wie beispielsweise Berman und Windecker (2008) gehen davon aus, dass das GSI als bestehender Wirkfaktor die Sexualität beeinflusst. Andere relativieren solche Kausalschlüsse etwas oder schlagen bidirektionale Zusammenhänge vor, bei denen das GSI zu bestimmten Verhaltensweisen führt, die wiederum das GSI beeinflussen (Bischof-Campbell, 2012). Wieder andere Autor:innen sehen die bidirektionalen Wirkweisen zusätzlich beeinflusst von kognitiven Konzepten wie gesellschaftlichen Normen oder der Geschlechterrollensozialisation. Auch wenn noch offen ist, an welcher Stelle das GSI auf welches Verhalten oder Erleben wirkt oder dadurch beeinflusst wird, gibt es doch Zusammenhänge, die aus Sicht der therapeutischen Praxis wahrscheinlicher sind als andere. So gibt es zum Beispiel Frauen, die ihr Genital selbst nach jahrelangen positiven sexuellen Erfahrungen weder kennen noch mögen, deren GSI sich also durch positive Erfahrungen nicht verbessert hat (Henning, 2019).

Ähnlich wie die genitale Selbstwahrnehmung wird das GSI selbst auf drei Ebenen beeinflusst: Zum einen wird es durch sozio-kulturelle Normen geprägt. Dementsprechend ist das GSI beispielsweise kulturspezifisch und muss immer im Kontext der umgebenden kulturellen Normen interpretiert werden. Während etwa in manchen Kulturen stark hervortretende innere Labien als besonders sexuell anziehend und schön gelten, prägen in Europa und in den USA besonders kleine, kaum sichtbare innere Labien das Schönheitsideal (Schick et al., 2010; Hustad et al., 2022). Das GSI kann also vom tatsächlichen Erscheinungsbild des äußeren Genitals in Relation zum geltenden Schönheitsideal geprägt sein. Ein negativeres GSI wird dann festgestellt, wenn die Anatomie des Genitals leicht vom geltenden Schönheitsideal abweicht, unabhängig davon, ob diese der medizinisch festgelegten Norm entspricht. So hatten Teilnehmerinnen einer schwedischen Studie, deren innere Labien zwischen den äußeren Labien hervorschauen, ein negativeres GSI im Vergleich zu Personen, deren innere Labien zwischen den äußeren vergleichsweise weniger sichtbar waren (Hustad et al., 2022).

Neben den sozio-kulturellen Normen wird das GSI auch anderweitig auf kognitiver Ebene beeinflusst (Fudge & Byers, 2019). Das Modell Sexocorporel beschreibt dabei die sogenannten *kognitiven Faktoren*, die die individuelle sexuelle Entwicklung lenken und fördern, als prägend (Bischof, 2012). Sie umfassen neben dem expliziten Wissen über Sexualität auch die auf sie bezogenen Ideologien, Denksysteme und Werturteile, die, nicht zwingend durch kulturelle Normen geformt, im Lauf des Lebens erlernt werden und das Handeln und Erleben stark beeinflussen (Chatton et al., 2005). Dazu gehören also auch Kenntnisse rund um Aufbau und Funktionsweise des Genitals, wobei mangelndes oder falsches Wissen über diesen Körperbereich das Selbstbild diesbezüglich stark prägen kann. Zum Beispiel entsprechen niedrigschwellig zugängliche Abbildungen des äußeren weiblichen Genitals oft einer fiktiven Norm und bilden die breite Ausprägungsvielfalt *normaler* Vulven in Bezug auf deren Größe, Farbgebung, Anordnung der äußeren und inneren Labien oder Behaarung nicht ab (Marki et al., 2022). Studienergebnisse zeigen, dass Frauen, die solchen unrealistischen Bildern von Vulven ausgesetzt sind, ein eher negatives GSI im Vergleich zu Frauen aufweisen, denen die Vielfalt von Vulven bekannt ist (Laan et al., 2017). Dies verdeutlicht, dass das GSI nicht nur durch den kulturellen Kontext und im Lauf des Lebens erlernte Denkmuster beeinflusst wird, sondern auch durch individuelle Erfahrungen geprägt ist. So kann sich das GSI je nach Beziehungsstatus, Lebensalter, individuellen sexuellen Erfahrungen und angewandten sexuellen Praktiken unterscheiden (Schick et al., 2010; DeMaria et al., 2019). Beispielsweise gibt es einen Zusammenhang zwischen der Art und Häufigkeit sexueller Erfahrungen und dem GSI, wobei regelmäßige partnerschaftliche Sexualbegegnungen, in denen sich Frauen wohl und von ihren Partner:innen positiv bestätigt fühlen, mit einem positiveren GSI assoziiert werden (Fudge & Byers, 2019). Bischof-Campbell (2012) beschreibt, dass sogar die Art der Selbstbefriedigungspraxis die Beziehung zum eigenen Genital beeinflusst. Gestaltet sich diese bewusst und genussvoll durch langsames und variables Stimulieren, weisen Frauen ein anderes GSI auf, als wenn eine vergleichsweise schnelle, zielorientierte Erregungssteigerung mit hohem Druck und mechanischer Reibung genutzt wird. Eine weitere Eigenschaft des GSI ist, dass sich die Haltung einer Frau gegenüber unterschiedlichen Bereichen ihres Genitals unterscheiden kann. Morrison et al. (2005) befragten Frauen differenziert zu ihren Gefühlen gegenüber Merkmalen wie dem Erscheinungsbild ihrer Vulva, deren Farbgebung und Behaarung, den inneren und äußeren Labien und dem genitalen Geruch. Die Ergebnisse zeigten, dass die jeweiligen Wahrnehmungen der Frauen zu den verschiedenen Merkmalen stark variierten.

Über die zeitliche Stabilität des GSI ist relativ wenig bekannt (Laan et al., 2017) und die Rolle des Alters als einem Einflussfaktor ist nicht abschließend geklärt, auch wenn es

Hinweise darauf gibt, dass ältere Frauen im Vergleich zu jüngeren ein positiveres GSI aufweisen (Henning, 2019). Dabei ist allerdings noch nicht klar, ob verschiedene Generationen zu Beginn ihrer sexuellen Laufbahn unterschiedlich von geltenden Schönheitsidealen geprägt sind oder ob sich ein GSI im Lauf des Lebens erfahrungsgeleitet entwickelt und verändert (Hustad et al., 2022).

Die beschriebenen Einflussfaktoren auf die Zufriedenheit mit dem eigenen Genital veranschaulichen, dass das GSI zwischen Kulturen und Personen aus unterschiedlichen Gründen und auch unabhängig vom tatsächlichen Erscheinungsbild variieren kann. In Anlehnung an die Forschung zur genitalen Selbstwahrnehmung ist es vermutlich auch innerhalb einer Person nicht kontextunabhängig stabil. Dennoch ist festzustellen, dass die Haltung zum eigenen Genital für Frauen eine große Wichtigkeit für ihre gelebte und erlebte Sexualität hat. Je positiver das GSI ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit eines erfüllten Sexualerlebens. Dabei können selbst feine Qualitätsunterschiede von einem *sehr positiven* zu einem *etwas weniger positiven* GSI deutlich negative Auswirkungen auf die Sexualfunktion und auf die sexuelle Zufriedenheit haben (Henning, 2019).

3.3 Ansätze zur Stärkung des genitalen Selbstbilds

Wenn, wie im vorherigen Kapitel gezeigt, das genitale Selbstbild so bedeutsam für die Sexualität einer Frau ist, stellt sich die Frage nach möglichen Maßnahmen, die die Frau dabei unterstützen, wirkmächtige sozio-kulturelle Normen zu hinterfragen, sich fehlendes Wissen anzueignen und positive Erfahrungen zu sammeln, um ihr eigenes genitales Selbstbild zu stärken. Während zwar einige Frauen nach einem intimchirurgischen Eingriff von einem verbesserten GSI berichteten (Hailparn, 2020), bietet die Sexualbildung eine nicht-invasive Möglichkeit, das GSI nachhaltig und ohne körperliche Nebenwirkungen zu stärken.

Zum jetzigen Zeitpunkt existieren verhältnismäßig wenige Studien, die konkrete Maßnahmen untersuchen. Einige Vorschläge dafür gibt es allerdings schon seit fast fünfzehn Jahren. Diese ähneln sich innerhalb der verschiedenen Studien mehrheitlich, weswegen nachfolgend zwei der umfassenderen Aufzählungen vorgestellt werden, die diese am zutreffendsten zusammenfassen. So empfehlen Berman & Windecker (2008) verschiedene Interventionsoptionen, um das GSI von Frauen zu stärken:

- 1) Die korrekten Bezeichnungen der Genitalien und ihrer Funktion lehren,
- 2) Mythen zu Aussehen, Geruch und Sauberkeit aufklären,
- 3) Frauen ermuntern, ihr eigenes Genital zu erkunden und ein Verständnis zu entwickeln, wie dieses funktioniert,
- 4) Ängste beruhigen, dass ihr Genital abnormal oder anders ist,

5) Fotos realer Vulven verwenden.

Das Ziel soll es sein, (1) das Aussehen realer Vulven und (2) den Geruch zu normalisieren sowie (3) ihre Funktionalität zu erklären (Berman & Windecker, 2008).

Weitere Interventionen und mögliche Ziele schlagen DeMaria et al. (2019) vor:

- 1) Sprachfähigkeit verbessern (z. B. dem Partner erklären können, wie die eigene Lust funktioniert oder das eigene Genital benennen können),
- 2) Zufriedenheit mit der eigenen Vulva erhöhen (indem z. B. verstanden wird, dass die eigene Vulva *normal* und nicht *abnormal* ist),
- 3) Informationen vermitteln, die dabei unterstützen, die eigene Vulva als *normal* wahrzunehmen,
- 4) Begrifflichkeiten normalisieren (z. B. damit sie nicht als zu formal oder medizinisch empfunden werden),
- 5) Herkunft des Geruchs erklären, damit in Kontakt kommen und einen Umgang damit finden.

Einige dieser Vorschläge wurden bereits empirisch untersucht, wie etwa die Empfehlung, das Aussehen der Vulva zu normalisieren, denn solange Frauen ihre eigene Vulva als abweichend von der Norm wahrnehmen, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie sich für sie schämen (Sesar, 2019). Tatsächlich wird das GSI durch Bilder von einer Vielzahl unterschiedlicher natürlicher Vulven direkt verbessert – ein Effekt, der selbst zwei Wochen später noch messbar ist und durch Wissensvermittlung verstärkt wird. So entschieden sich in einer Studie von Laan et al. (2017) beispielsweise 30 % der Frauen gegen eine geplante Operation an den Labien (*Labioplastik*), nachdem sie Bilder verschiedener *normaler* Vulven präsentiert bekamen und zusätzliche Informationen dazu erhielten, wie unterschiedlich innere Labien aussehen können, welche Funktion sie erfüllen und welche möglichen Komplikationen die Operation mit sich bringen könnte. Interessant an den Ergebnissen war zudem, dass diese Effekte selbst bei Frauen mit einem bereits relativ positiven Ausgangs-GSI beobachtbar waren.

Dennoch ist die reine Wissensvermittlung, beispielsweise zur normalen Ausprägungsvielfalt von Vulven, nicht ausreichend, um die Vorschläge von Berman & Windecker (2008) und DeMaria et al. (2019) erfolgreich umzusetzen. Informationen alleine vermögen bei Frauen, deren genitales Selbstbild schon mehrere Jahre durch ihr Umfeld, ihre Erfahrungen und ihren jeweiligen Kenntnisstand geprägt ist, höchstwahrscheinlich keine tiefgreifende Veränderung zu bewirken. Es bedarf eines vielschichtigeren Ansatzes, der neben der Wissensvermittlung auch die Gefühls- und Haltungsebene anspricht. Eine

Möglichkeit einer entsprechenden Sexualbildung bietet der Ansatz der *sexuellen Bildung*, der im folgenden Kapitel besprochen wird.

3.4 Mögliche Anforderungen an Maßnahmen sexueller Bildung zur Stärkung des genitalen Selbstbilds

Sexuelle Bildung betrachtet Sexualität als ein bedeutsames Moment des Selbstwertgefühls von Menschen (Valtl, 2006). In ihrer Ganzheitlichkeit und mit dem Blick auf lebensnahe und praktische Kompetenzen kann in der sexuellen Bildung ein vielversprechender Ansatz zur Stärkung des genitalen Selbstbilds im Spezifischen, aber auch zur genitalen Selbstwahrnehmung im Allgemeinen vermutet werden. Mit ihrem Fokus auf die Selbstbestimmung der Lernenden, die keine Erziehung, sondern lediglich Begleitung brauchen, passt die Haltung der sexuellen Bildung zum Entwicklungsstand und Lebensalter erwachsener Frauen. Die Forderung, dass Sexualbildung politisch sein soll, motiviert zur Vermittlung von Inhalten, die ein Bewusstsein für gesellschaftliche Ungleichheiten fördern, die der sozio-kulturellen Prägung des GSI zugrunde liegen. Die Befolgung ihrer Empfehlung für interaktive und zielgruppengerechte Methoden verspricht ein unterhaltsames und tiefgreifendes Lernerlebnis.

Um effektiv wirken zu können, muss eine entsprechende Maßnahme dort ansetzen, wo die Prägung des GSI liegt: (1) bei den kognitiven Faktoren, (2) den sozio-kulturellen Botschaften und Normen und (3) bei konkreten Erfahrungen. Dabei bieten sich auf den unterschiedlichen Ebenen der sexuellen Bildung (kognitiv, körperlich, Haltung, energetisch und praktisch) jeweils verschiedene Möglichkeiten an.

3.4.1 Kognitive Ebene

Das Modell Sexocorporel geht davon aus, dass eine Person erst dann sexuelle Gesundheit genießen kann, wenn sie über akkurates sexuelles Wissen verfügt und somit den eigenen erotischen Lernprozess frei durchlaufen kann (Chatton et al., 2005). Tatsächlich wird ein limitierter Kenntnisstand zum eigenen Genital mit einem negativeren GSI assoziiert (Laan et al., 2017). Die Wissensvermittlung bleibt demnach in der Sexualbildung ein wichtiger Bestandteil (Valtl, 2006). Mit der Bereitstellung von korrektem Wissen zum weiblichen Genital wird das Einordnen persönlicher Erfahrungen erleichtert, was die Sprach- und Wahrnehmungsfähigkeit unterstützt, Halbwissen aufklärt, Mythen auflöst und das Hinterfragen sozio-kultureller Botschaften anregt (Sparmann, 2018). Außerdem kann der Erwerb von Wissen über das weibliche Genital auch im Erwachsenenalter einen positiven Effekt auf die Wahrnehmung der genitalen Körpersignale haben und eine vertiefte

Auseinandersetzung mit dem eigenen Genital anregen (Flamme, 2019). Des Weiteren beschreiben DeMaria et al. (2019) mit dem *ermächtigten Besitz (empowered ownership)* das Erleben von Kontrolle über die eigene Vulva, die sich Frauen über Wissen, Verständnis und Selbsterfahrung aneignen können und was ihnen hilft, ihr Genital als Teil ihres Selbst und als Ort von sexuellem Wohlbefinden wahrzunehmen.

Die Umfrageergebnisse von Nappi et al. (2006) legen nahe, dass sich viele Frauen ein umfassenderes Wissen zum eigenen Genital wünschen. Die Mehrheit der befragten Frauen war sich einig, dass die weibliche genitale Gesundheit nicht die Aufmerksamkeit erhält, die sie verdient, gesellschaftlich noch zu viele Fehlvorstellungen vorherrschen und dass Tabus rund um das weibliche Genital zum Unwissen von Frauen beitragen. Nur 39 % der befragten Frauen konnten berichten, jemals einen informierenden Artikel zur Vagina gelesen zu haben, während 83 % das Bedürfnis ausdrückten, einen solchen lesen zu wollen.

Wenn die Inhalte einer Maßnahme sexueller Bildung das GSI der Teilnehmerinnen stärken soll, dann muss ein solches Angebot dafür relevante Themen berücksichtigen. So ist zum Beispiel die Wahrnehmung des Geruchs der Vulva einer der wichtigsten Prädiktoren für das GSI. Je negativer er wahrgenommen wird, desto negativer das GSI (Berman & Windecker, 2008). Außerdem ist die Intimbehaarung ein häufiger Grund für die Unzufriedenheit mit dem Erscheinungsbild der eigenen Vulva (Li & Braun, 2017) und sollte darum inhaltlich abgedeckt sein. Auch im Sinne einer gestärkten Entscheidungsfähigkeit sollten die Haare der Vulva berücksichtigt werden, da die gesellschaftlich stark normierte Entfernung der Intimbehaarung negative Konsequenzen für Frauen haben kann, da dies sexuell übertragbare Krankheiten fördert (Desruelles et al., 2013) und zu vermehrter Selbstüberwachung und der Tendenz führen kann, diesen Körperteil als abgespalten vom restlichen Körper und der menschlichen Identität zu betrachten (Smolak & Murnen, 2011). Erst mit einem Wissen um deren Schutzfunktion und des erogenen Potenzials können die Teilnehmerinnen kompetent entscheiden, welche Intimfrisur für sie die richtige Wahl ist.

Ein besonderer Fokus sollte neben der Aufklärung zur Anatomie und Funktionsweise der Vulva auch auf der Normalisierung des Aussehens *realer* Vulven liegen, um so die Zufriedenheit mit dem eigenen Genital zu fördern, das Wohlbefinden in sexuellen Situationen zu unterstützen und den Druck zu nehmen, das Erscheinungsbild verändern zu wollen (Schick et al., 2010). Das Erleben der großen Vielfalt im Erscheinungsbild kann nicht nur das GSI verbessern, sondern auch der fälschlichen Annahme, dass die eigene Vulva von der Norm abweicht und den dadurch ausgelösten Schamgefühlen entgegenwirken (Sesar, 2019). Die unterschiedlichen Ausprägungen von Vulven sollten also unbedingt explizit und bildlich dargestellt werden.

3.4.2 Tiefere körperliche Ebene

Wie in Kapitel 3.3 bereits angedeutet, ist eine reine Wissensvermittlung alleine nicht ausreichend, um das GSI von Frauen zu stärken. Ohne eine entsprechende körperliche Erfahrung bleibt theoretisches Wissen von der bewussten Sinneswahrnehmung abgespalten. Anatomisches Wissen ohne konkrete sinnliche Empfindungen kann somit bestenfalls teilweise in die eigene körperliche Realität integriert werden. Im Rahmen der Therapiestrategie nach Sexocorporel werden negative oder hemmende Glaubenssätze, Werturteile oder Denkweisen nicht nur durch Wissensvermittlung, sondern auch durch positive körperliche Erfahrungen erfolgreich in Frage gestellt, modifiziert und durchbrochen (Bischof, 2012). Außerdem prägen Körperwahrnehmungen das Selbstbild und bilden die Basis für ein körperlich gefestigtes Selbstbewusstsein (Flaake, 2004). Eine erhöhte Achtsamkeit kann wiederum zu einer insgesamt höheren Selbstakzeptanz und -wertschätzung führen (Hölzl, 2015) und ein hohes Bewusstsein für die Sinnesempfindungen der eigenen Vulva zu positiveren Gefühlen diesem Körperbereich gegenüber (Henning, 2019). Indem der Körper miteinbezogen wird, werden zusätzliche und tiefgreifende Lern- und Selbsterfahrungen möglich (Sparmann, 2015). Demnach stellen Übungen und Reflexionen eine bedeutsame Ressource für ein positiv erfahrenes Körperbild und ein genitales Selbstbild bereit, erfreuen sich großer Akzeptanz unter Lernenden (Burkhardt, 2020) und sollten deshalb in einem Angebot sexueller Bildung unbedingt methodisch berücksichtigt werden (Sparmann, 2015).

Im Hinblick auf das GSI kann beispielsweise durch Bewegungen des Beckens die Durchblutung des Beckenraums gesteigert werden, was die Wahrnehmung des Genitalbereichs verbessert. Auf diese Weise kann das eigene Genital nicht nur durch Schauen oder Tasten erkundet, sondern auch von innen heraus gespürt werden. Zudem kann eine gesteigerte Durchblutung zu erregenden Empfindungen führen und Frauen dabei unterstützen, ihr Genital als erregenden Ort wahrzunehmen und positiv zu besetzen (Bischof et al., 2020). Übungen, die die Beweglichkeit des Beckens stärken, fördern zudem die sexuelle Lebendigkeit eines Menschen und unterstützen dabei, Spannungen zu bemerken und diese loszulassen (Sparmann, 2015). Auch die Anregung, sich innerhalb oder außerhalb einer sexuellen Situation selbst zu berühren, sollte das GSI unterstützen, denn wenn alleine die Vorstellung davon, die eigene Vulva zu berühren, mit einem positiveren GSI in Verbindung gebracht wird (Henning, 2019), dann könnte das tatsächliche Berühren möglicherweise einen noch stärkeren Effekt haben. Übungen, die das neue Wissen körperlich verankern, die Aufmerksamkeit zum Genital lenken und somit die Wahrnehmung diesbezüglich erhöhen, tragen also vermutlich zu einer wirksamen Stärkung des GSI bei

3.4.3 Emotionale Ebene

Die Arbeit daran, den Fokus auf das eigene Erleben zu legen, kann zu positiveren und wohlwollenderen Gefühlen gegenüber der eigenen Vulva führen (Henning, 2019). Um das GSI zu stärken, ist auf emotionaler Ebene folglich eine liebevolle Zuwendung zu sich selbst, zur eigenen Vulva sowie das Wahrnehmen der Gefühle ihr gegenüber und der Bedürfnisse in Bezug auf sie hilfreich. Eine Möglichkeit, dem eigenen Genital mit positiveren Gefühlen zu begegnen, stellt die Herausarbeitung seines erogenen Potenzials und seines *täglichen Dienstes* dar. Wenn also lustvolle Aspekte dieses Körperbereichs Aufmerksamkeit bekommen und optische, haptische und/oder olfaktorische Merkmale des Genitals mit positiven Attributen besetzt werden, können diesem gegenüber bejahende Gefühle gefördert werden (Sparmann, 2018). Wird beispielsweise darüber aufgeklärt, dass die Schwellkörper der Klitoris und die des Penis homologe Organe sind, deren sexuelle Erregbarkeit vergleichbar ist, wird der Status der Klitoris als hochoerogene Zone und Lustzentrum unterstrichen. Damit ist der Weg dafür geebnet, dass sich Frauen die eigene Körperwahrnehmung erklären können, die weibliche Genitalität und Lust dem männlichen Pendant gegenüber als gleichwertig empfinden können und dafür, dass das Selbstbewusstsein gegenüber dem eigenen Geschlechtsorgan gestärkt wird (Kott, 2022). Wenn dargestellt wird, was das Genital tagtäglich für die Besitzerin leistet, kann möglicherweise eine Wertschätzung seiner Fähigkeiten gefördert werden.

Des Weiteren leisten etwaige Körperübungen auch auf einer emotionalen Ebene wichtige Arbeit für die emotionale Ebene der Beziehung mit der eigenen Vulva, denn Frauen, die ihr Genital besser wahrnehmen und dadurch beim Sex mehr spüren und die ihren Körper gut annehmen können, wie er ist, können ihr eigenes Genital mit Wohlwollen und positiven Gefühlen verbinden (Henning, 2019). Wohlwollenden Gefühlen können aber langjährig gehegte Ideologien und Wertvorstellungen im Weg stehen, denen auf der Haltungsebene begegnet werden kann.

3.4.4 Haltungsebene

Passende Begrifflichkeiten und die durch sie vermittelten Haltungen sind für den Wissenserwerb zum eigenen Genital von großer Wichtigkeit. Das Verstehen, Kennen und Benennen der genitalen Anatomie ist in der Entwicklung der körperlichen und somit auch der genitalen Selbstidentität von großer Bedeutung (Waltner, 1986). Ein Mensch, der lernt, sein Genital richtig zu benennen, hat es leichter, seine Sinnesempfindungen zuzuordnen und zu codieren. Dabei ist es wichtig, dass das verwendete Vokabular der körperlichen Realität gerecht wird. Verniedlichungen oder Fehlbenennungen sind in diesem Prozess nicht nur

unnötig, sondern sogar hinderlich (Bischof, 2010). Wenn etwas keine richtige Bezeichnung hat, ist die Wahrnehmung dessen und eine Beziehung dazu also erschwert. Geltende gesellschaftliche Tabus und Wertungen spiegeln sich auch im konventionellen Sprachgebrauch wider, indem das weibliche Geschlecht tendenziell gar nicht, nur metaphorisch oder unvollständig benannt wird – und allzu häufig sogar negativ konnotiert ist (Braun & Wilkinson, 2001). So gibt es zum Beispiel keinen Grund, die Labien als *Schamlippen* zu bezeichnen und damit zu suggerieren, dass dieses Körperteil etwas ist, für das Menschen mit Vulva sich schämen sollten (Petersen, 2018). Anhand der Sprache können solche Themen also sinnvoll aufgegriffen und hinterfragt werden. Des Weiteren kann ein veränderter Sprachgebrauch (z. B. *Vulvalippen*) angeregt werden, der die transportierten Wertungen nicht mehr reproduziert, ihnen entgegenwirkt und somit den Weg für eine positive Beziehung zum benannten Körperteil ebnet. Der sprachsensiblen Vermittlung der richtigen Bezeichnung aller Genitalmerkmale und dem Aussprechen von Wörtern zum weiblichen Genital kommt also eine besondere Rolle im Bewusstmachen von erlebten sozio-kulturellen Einflüssen zu. Dies bietet außerdem eine sinnvolle Angriffsfläche, um dadurch geprägte Haltungen gegenüber der eigenen Vulva zu verändern und die Sprachfähigkeit gegenüber dem eigenen Genital zu fördern (Sparmann, 2018). Dabei ist auch die Haltung der/des wissensvermittelnden *Expert:in* von Bedeutung. Diese Person sollte dem weiblichen Genital positiv gegenüberstehen, aber nicht indoktrinieren wollen. Im Idealfall bietet sie als solidarische:r Berater:in viel Wissen und unterschiedliche Sichtweisen an, aus denen sich die Lernenden selbstbestimmt aussuchen können, was zu ihnen und ihrem Erleben passt (Valtl, 2006).

3.4.5 Praktische Ebene

Sexuelle Bildung betont die Wichtigkeit von Wissen, das konkret, lebenspraktisch und brauchbar ist (Valtl, 2006). Dementsprechend sollte ein Lernangebot solches Wissen berücksichtigen und bereitstellen. Beispielsweise sollte es dabei unterstützen, in täglichen Situationen gut zurechtzukommen, etwa in der ärztlichen Sprechstunde, wo dank erworbener Sprachfähigkeit genau gesagt werden kann, an welcher Stelle am Genital welche Beschwerden wahrgenommen werden, oder durch eine vom Lernangebot angeregte Vertrautheit mit dem gesunden Erscheinungsbild des eigenen Genitals, sodass mögliche krankhafte Abweichungen frühzeitig erkannt werden können. Auch eine adäquate Pflege der eigenen Vulva kann die körperliche Gesundheit langfristig unterstützen, indem beispielsweise eine Austrocknung des genitalen Milieus verhindert und ein Auftreten von Vaginosen reduziert werden kann (Gille, 2022). Dies könnte deshalb als sinnvolle Alltagskompetenz vermittelt werden.

3.4.6 Energetische Ebene

In der Sexualtherapie wird die Selbstbefriedigungspraxis, als genussvolle Auseinandersetzung mit dem eigenen Genital, als geeignete Möglichkeit für Frauen gesehen, das Selbstwertgefühl zu steigern, ihren eigenen Körper besser kennenzulernen und ihn so zu akzeptieren und zu lieben, wie er ist (Shulman & Horne, 2003; Bischof-Campbell, 2012). Da ein positives GSI mit einem genussvollen Körpererleben in der Selbstbefriedigung korreliert (Bischof-Campbell, 2012) könnten auf der *energetischen Ebene* Anregungen für eine bewusste, vielseitige und lustbetonte Selbstbefriedigungspraxis im Rahmen eines solchen Angebots vermittelt und somit eine weitere Ebene zu einer veränderten Beziehung zum eigenen Genital eröffnet werden.

Es wurde gezeigt, dass sich die sechs verschiedenen Ebenen wechselseitig beeinflussen und ein Bildungsangebot zur Stärkung des GSI den bestmöglichen Effekt erzielt, wenn alle diese Ebenen mitgedacht werden.

4 Methode

In diesem Kapitel werden neben einer Darstellung des Studiendesigns (4.1), einer Beschreibung der Stichprobe (4.2) und den ethischen Überlegungen (4.3) auch die verwendeten Materialien (4.4), das Vorgehen (4.5) und das Auswertungsverfahren (4.6) detailliert dargelegt. Zum Schluss wird eine Selbstpositionierung (4.7) der Forscherin abgegeben.

4.1 Studiendesign

Die vorliegende Untersuchung ist eine empirisch qualitative Studie mit explorativem Charakter, deren Ziel es ist, wirksame Interventionen zu identifizieren, die das genitale Selbstbild stärken können. Es soll untersucht werden, ob und wie die aktive Teilnahme an einem vierwöchigen Online-Kurs die Beziehung zum eigenen Genital verändert. Untersucht wird nicht nur, ob und welche Veränderungen erlebt werden, sondern auch, welche Kurseinheiten dabei als besonders ausschlaggebend erlebt werden.

Vor der Kursteilnahme werden mit Hilfe eines Online-Fragebogens Merkmale zur Person und Selbstbeschreibungen der Beziehung zur eigenen Vulva erhoben. Anschließend durchlaufen alle Probandinnen den vierwöchigen Online-Kurs *KNOW YOUR V!*. Nach

dessen Abschluss werden sie in semistrukturierten Einzelinterviews zu ihren Erlebnissen befragt und diese Daten hinsichtlich der formulierten Forschungsfragen analysiert.

4.2 Die Stichprobe

4.2.1 Grundgesamtheit

Als Grundgesamtheit dieser Studie gelten biologische Frauen, die sich als Frauen identifizieren (Cis-Frauen), die älter als 18 Jahre alt und kommunikationssicher in der deutschen Sprache sind. Es wurde keine obere Altersgrenze gewählt, da die Erfahrungen von Cis-Frauen jeden Alters für die Beantwortung der Forschungsfrage relevant sind. Die Obergrenze ergibt sich wahrscheinlich eher dadurch, dass die Online-Affinität, ein in dieser Studie relevanter Faktor, da Probandinnen ausschließlich online rekrutiert wurden und die gesamte Studie online stattfindet, möglicherweise mit zunehmendem Alter abnimmt.

Relevant sind vor allem die Motivation der Studienteilnahme und das Interesse am Thema des Kurses, da die Studie relativ zeitaufwändig ist. Die untere Altersgrenze stellt sicher, dass die Probandinnen volljährig sind. Damit müssen die besonderen Bedingungen, die bei der Befragung von Minderjährigen zum Sexualleben, wie zum Beispiel die Einwilligung der Sorgeberechtigten für die Rekrutierung und die Befragung, nicht gelten (DGOF, 2021). Außerdem kann dadurch eine gewisse Einheitlichkeit an eigenständiger genitaler und sexueller Erfahrung in der Stichprobe angenommen werden.

4.2.2 Rekrutierung der Stichprobe

Die Auswahl der Stichprobe innerhalb der Grundgesamtheit erfolgte größtenteils zufällig (*random sampling*). Wobei eine gewisse Verzerrung (*self-selection bias*) zu erwarten ist, da bei jüngsten Studien zum GSI nicht selten Frauen mit relativ positivem GSI teilnehmen (z.B. Laan et al, 2017; Henning, 2019; Hustadt et al., 2022).

Um die Studienteilnehmerinnen von zukünftigen Kursteilnehmerinnen, deren Erleben nicht empirisch untersucht wird, abzugrenzen, werden sie in dieser Forschungsarbeit als *Probandinnen* bezeichnet.

Die Probandinnen wurden über drei Kanäle rekrutiert: Die Studie wurde über ein Inserat auf dem kostenlosen Online-Newsletter *Woloho* (siehe Anhang 1: Rekrutierungsanzeige) sowie einer Bekanntmachung auf meinem Instagram-Kanal beworben. Außerdem ergaben sich Probandinnen über die Weiterempfehlung zweier Kommilitoninnen von mir. Die Probandinnen erhielten keine Vergütung für ihre Teilnahme, durften aber den Online-Kurs kostenfrei durchlaufen.

Alle Personen, die aufgrund der Rekrutierungsanzeige ihr Interesse via E-Mail (n = 45) bekundeten, erhielten eine E-Mail mit ausführlicher Darlegung der zu erwartenden Aufgaben und des Zeitaufwandes und der Einwilligungserklärung und Datenschutzbelehrung (siehe Anhang 2: Mailing Einwilligungserklärung). In der Einwilligungserklärung wurden die interessierten Personen nach den geltenden ethischen Forschungsstandards (DGS, 2017) genau über Art, Zweck und Ablauf der Studie sowie über die Aufzeichnung des Interviews und die Verwendung der Tonaufnahmen aufgeklärt. Als Forschungsgegenstand wurde lediglich angegeben, dass die Beziehung zur eigenen Vulva untersucht werden soll, um dahingehend relativ offen zu bleiben und die Probandinnen nicht zu sehr vorzubereiten, um mögliche Effekte sozialer Erwünschtheit zu reduzieren.

Während des Erhebungszeitraums, einschließlich nach Beendigung der Kursteilnahme, schieden Probandinnen ohne Angabe von Gründen aus der Studie aus, sodass die Stichprobe am Ende 11 Probandinnen umfasste.

4.2.3 Beschreibung der Stichprobe

Die Stichprobe besteht aus insgesamt 11 deutschsprachigen Cis-Frauen zwischen 19 und 38 Jahren (\bar{x} 30,82 Jahre), wohnhaft in großen Städten und mehrheitlich in fester Beziehung. Ungefähr die Hälfte kann als heterosexuell bezeichnet werden, während die sexuelle Orientierung der anderen basierend auf den erhobenen Daten aus Respekt vor der Selbstbezeichnung nicht interpretiert werden soll. In Tabelle 2 sind die erhobenen soziodemografischen Daten aufgeführt, wobei auf die Angabe der biologischen Weiblichkeit und Selbstidentifikation als *Frau* verzichtet wird, weil sie auf alle Probandinnen zutrifft. Zusätzliche demografische Daten wurden nicht erhoben, ganz im Sinne der Forschungsethik wurden nur Daten erhoben, die für die Beantwortung der Forschungsfrage relevant sind (DGS, 2017).

Probandin	Alter	Fühlt sich hingezogen zu	Beziehungsstatus	wohnhaft in
AR	37	Männer & Frauen	in fester Beziehung (1 Jahr)	München
CS	31	Männer	in fester Beziehung (4,5 Jahre)	München
FV	27	Männer & Frauen	in fester Beziehung (4 Jahre)	Brüssel
JG	25	Menschen, egal welchen Geschlechts	in fester Beziehung (2 Jahre)	Bern
JJ	38	Männer	in fester Beziehung (9 Monate)	Berlin
JP	36	Männer	in fester Beziehung (7 Jahre)	Hamburg
LM	30	Männer	in fester Beziehung (1 Jahr)	Köln
LS	28	Menschen, egal welchen Geschlechts	in fester Beziehung (2 Jahre)	Berlin
ME	30	Männer & Frauen	keine feste Beziehung	Berlin
TL	38	Menschen, egal welchen Geschlechts	in fester Beziehung (2 Jahre)	München
VS	19	Männer	keine feste Beziehung	Bonn

Tabelle 2: Verwendetes Pseudonym, Alter, sexuelle Orientierung, Beziehungsstatus und Wohnort der Probandinnen.

Alterstechnisch durchleben die meisten Probandinnen die ereignisreiche Lebensphase *junger Erwachsener* (vergleiche Kapitel 2.1) und in der Angabe ihrer Teilnahmemotivation wurde deutlich, dass alle ein schon bestehendes deutliches Interesse am Thema der Studie äußerten. Vor der Kursteilnahme schätzte eine Probandin ihren Wissensstand als *sehr umfassend*, sechs von ihnen als *eher umfassend* und vier von ihnen als *eher eingeschränkt* ein. Damit kann die Stichprobe in Bezug auf Wissen rund um die Vulva als relativ vorgebildet eingeschätzt werden. Alle Probandinnen hatten ihre Vulva vor der Kursteilnahme schon mal angeschaut und angefasst. Außerdem gaben acht von ihnen an, sich wohl dabei zu fühlen, wenn Sexualpartner:innen ihre Vulva anschauen und nur eine verneinte diese Frage, während zwei angaben, die Antwort auf diese Frage nicht zu wissen. Mit acht Probandinnen gab die Mehrheit an, die eigene Vulva bei sexueller Erregung gerne zu zeigen, während nur drei angaben, die Antwort auf diese Frage nicht zu wissen. Ebenfalls die Mehrheit (n = 6) bejahten die Fragen danach, ob die den Geruch ihrer Vulva mögen, während die restlichen Probandinnen die Frage nicht eindeutig beantworten konnten (n = 4) und nur eine diese Frage verneinte. Aus diesen Angaben und auch den Beschreibungen der Beziehung zur eigenen Vulva in den Fragebogendaten lässt sich schließen, dass die Stichprobe vergleichsweise sexuell selbstsicher und mit einem relativ positivem GSI in den Online-Kurs startete. Eine detailliertere Beschreibung der bisherigen Erfahrungen mit der eigenen Vulva, der Beziehung zur eigenen Vulva, den Wünschen für die Beziehung zur

eigenen Vulva durch die Probandinnen ist im Anhang zu finden (Anhang 3: Übersicht Fragebogendaten).

4.3 Ethische Überlegungen

Die Studie orientiert sich an den forschungsethischen Prinzipien des Ethik-Kodex der Deutschen Gesellschaft für Soziologie und des Berufsverbandes Deutscher Soziologinnen und Soziologen (DGS, 2017). Alle Rechte der Probandinnen inklusive des Prinzips der Nichtschädigung wurden gewahrt. Da die Teilnehmerinnen nicht nach psychischen Belastungsfaktoren befragt wurden, konnte nicht ausgeschlossen werden, dass minimale Belastungen bei der Konfrontation mit der eigenen Vulva erlebt wurden. Aus diesem Grund wurde den Probandinnen das Angebot eines Nachgesprächs gemacht und in den Interviews nach belastenden Situationen gefragt, wenn negativ erlebte Emotionen genannt wurden.

Die Studie wurde vom Datenschutzbeauftragten der Hochschule Merseburg geprüft, freigegeben und entsprechen datenschutzkonform durchgeführt (siehe Anhang 4: Einwilligungserklärung und Datenschutzbelehrung). Sämtliche Informationen, die Rückschlüsse auf die Identität der Probandinnen zuließen, wurden in einer einzigen Excel Liste verwaltet, auf welche nur ich als Studienleiterin Zugriff hatte. Alle weiteren Daten wurden pseudonymisiert.

4.4 Verwendete Materialien

4.4.1 Der Fragebogen

Der Fragebogen (siehe Anhang 5: Online-Fragebogen), der von den Probandinnen vor Kursteilnahme online ausgefüllt wurde, besteht aus zwei Teilen und wurde mit dem Softwareanbieter Survio (www.survio.de) erstellt.

Zuerst werden soziodemografische Daten (Geburtsdatum, biologisches und gefühltes Geschlecht) erfragt, um sicherzustellen, dass sie die Sampling-Kriterien erfüllen (Items 1 – 4). Die Frage nach dem Beziehungsstatus wurde im Rahmen des Interviews erfragt, da sich die Frage als einfach zu beantwortende Einstiegsfrage eignet. Die sexuelle Orientierung (Item 5) wurde erfasst, um die Wahrscheinlichkeit möglicher Erfahrungen mit Vulven anderer Frauen im sexuellen Kontext besser einschätzen zu können.

Im darauffolgenden Teil des Fragebogens (Items 6 und 8 - 11) wird die Beziehung zum eigenen Genital erfragt, um etwaige Veränderungen durch die Kursteilnahme besser einordnen zu können und die Beschreibungen als individualisierte Gesprächsstimuli in den späteren Interviews zu nutzen.

Zur Erhebung des GSI ist zu erwähnen, dass in den letzten 20 Jahren zwar zahlreiche Studien zum Thema veröffentlicht wurden, dabei aber viele unterschiedliche Messinstrumente genutzt wurden und diese auch fortlaufend weiterentwickelt wurden (Henning, 2019). Diese legen unterschiedliche Schwerpunkte, sodass z.B. häufig nach *Vagina* und selten nach der *Vulva*, manchmal nach Verhalten, ein anderes Mal nach Selbstwahrnehmungen gefragt wird (Bischof-Campbell, 2012). Das heißt, es gibt ein inhaltliches Konzept, das sich immer wieder abbilden lässt und dessen Wirkung auf die gelebte Sexualität und das Sexualverhalten belegt scheint. Aber es gibt noch keine Einheitlichkeit in der Erfassung dessen, also keinen Goldstandard, welcher das GSI zuverlässig und eindeutig erhebt (Temple-Smith et al., 2017). Aus diesem Grund wurde eine Mischung an Erhebungsinstrumenten genutzt, je nach Zugänglichkeit, nach den Hinweisen zu relevanten Themenbereichen nach Temple-Smith et al. (2017) und nach meiner eigenen Einschätzung als passend für das vorliegende Forschungsvorhaben. Verwendet wurden Items von Bischof-Campbell (2012) (Items 6.1, 6.2, 6.4), der *Female genital self-image scale* (FGSIS) (Herbenick & Reece, 2010) (Items 6.3, 6.5). Des Weiteren wurden selbst-konzipierte, offene Fragen zur Beziehung mit der eigenen Vulva (Item 8 und 9), zur Teilnahmemotivation (Items 10 und 11) und zur Selbsteinschätzung des Wissensstandes (Item 7) zur Vulva verwendet.

4.4.2 Der Online-Kurs *KNOW YOUR V!*

Ziel dieses geschlechtsspezifischen, von mir selbst konzipierten Online-Kurses ist es, die Teilnehmerinnen durch Wissensvermittlung und Selbsterfahrung bei der Stärkung ihres genitalen Selbstbildes und einer positiven Beziehung zu ihrer Vulva zu unterstützen und ihre sexuelle Gesundheit durch einen positiven, ressourcenorientierten Zugang zur eigenen Sexualität zu fördern.

4.4.2.1 Der Aufbau des Kurses

Der Kurs besteht aus vier Modulen, die in Begleitung von aufgezeichneten Lernvideos und einem Arbeitsbuch (siehe Anhang 6: Kurs-Workbook) in jeweils 45 min bis 90 min selbstständig bearbeitet werden können. Der Kurs schließt mit einem digitalen Zusammentreffen der Kursteilnehmerinnen (genannt *Live Q & A*), in dem offene Fragen geklärt werden können und ein Austausch zwischen den Teilnehmerinnen angeregt wird. Eine Übersicht des Kursaufbaus und der einzelnen Kurseinheiten ist im Anhang (siehe Anhang 7: Kursübersicht) aufgeführt.

Die Module werden nacheinander, wöchentlich freigeschaltet. Sobald das neue Modul freigeschaltet wird, verlieren die Teilnehmerinnen den Zugang zum vorherigen Modul. Die Idee dahinter ist, dass sich die Teilnehmerinnen über die Laufzeit von vier Wochen mit dem Thema beschäftigen. Somit beschäftigen sie sich mit dem Thema über einen längeren Zeitraum niedrigschwellig, das Gelernte kann innerlich weiterarbeiten und wird sieben Tage später durch das darauf aufbauende Modul wieder aktiviert. Innerhalb der Woche, in der das jeweilige Modul freigeschaltet ist, können die Teilnehmerinnen den Zeitpunkt der Bearbeitung der Inhalte selbst wählen. Ganz im Sinne der sexuellen Bildung bearbeiten die Teilnehmerinnen den Kurs also selbstständig und selbstverantwortlich.

Der Kurs basiert auf einem schon bestehenden Workshop-Konzept, welches zum Zweck dieser Studie digitalisiert wurde, um möglichst viele Frauen niedrigschwellig erreichen zu können, unabhängig ihres Wohnorts. Das Online-Format ermöglicht außerdem die zeitlich und räumlich eigenständige Bearbeitung der Inhalte in unterschiedlichen Alltagsstrukturen und zudem in einem sehr privaten und geschützten Rahmen. Eine Studie von Flamme (2019) demonstrierte, dass in Online-Formaten auch Methoden und Übungen aus der Sexualberatungs-Praxis wirkungsvoll angewendet werden können. Die Vorteile des Video-Formats liegen darin, dass die Teilnehmenden die Übungen zeitgleich mit der anleitenden Person mitmachen können und sie somit dabei unterstützt werden, die Übungen *richtig* zu machen, stärker in sich hinein zu spüren und sich dabei weniger alleine fühlen (Flamme, 2019). Des Weiteren werden Sexualbildungseinheiten im online Videoformat zu genitaler Vielfalt als positiv und lehrreich bewertet, können Frauen dabei unterstützen, sich mit ihrem Genital wohler zu fühlen (Sharp & Tiggermann, 2016) und das GSI positiv beeinflussen (Vosoughi et al., 2017).

Der Kurs berücksichtigt die sechs Ebenen der sexuellen Bildung und ist so gestaltet, dass die Kurseinheiten abwechslungsreich und unterhaltsam bleiben und das Gelernte bestmöglich verarbeitet werden kann. So folgt beispielsweise jedem inhaltlichen Input eine Übung. Neben den Lernvideos werden die Teilnehmerinnen auch durch das Arbeitsbuch begleitet, in welchem das gelernte Wissen festgehalten wird und die Reflexionsübungen durchgeführt werden können. Die verwendete Sprache ist bewusst wertneutral, wertschätzend und normalisierend, die transportierte Haltung nahbar, ruhig und geprägt von einer gewissen Leichtigkeit.

4.4.2.2 Die Inhalte des Kurses

Der vorliegende Kurs behandelt ausschließlich die Bereiche des weiblichen Genitales, die der Vulva zugeordnet werden (Huch & Jürgens, 2022). Zum einen, weil der Kurs mit den

inneren Anteilen (z.B. Vagina, Muttermund) zu umfangreich werden würde. Zum anderen ist das genitale Selbstbildes vornehmlich mit der Wahrnehmung der äußerlich sichtbaren Teile assoziiert, wodurch sich die Vulva sinnvoll als *Angriffspunkt* für eine Veränderung des genitalen Selbstbildes ergibt.

Die Inhalte des Kurses orientieren sich bewusst an den von Berman & Windecker (2008), DeMAria et al. (2019) aufgeführten Inhalten und Zielen für die Stärkung des genitalen Selbstbildes der Frau und den methodischen Empfehlungen von Sparmann (2015) und Valtl (2006) (vergl. Kapitel 3.3 und 3.4). In verschiedenen Themeninputs werden (1) Wissen zu den verschiedenen Bereichen der Vulva (Anatomie, Funktionsweise, erogenes Potential) vermittelt, (2) gesellschaftlich-historische Normvorstellungen hinterfragt, (3) Mythen und Falschinformationen aufgeklärt, (4) Abbildungen der realen Vulvenvielfalt betrachtet und (5) Anregungen zur Autoerotik und der Pflege der Vulva gegeben. Alle fünf Bereiche werden mit einer Stärkung des genitalen Selbstbildes assoziiert. Beispielsweise wird dem Geruch der Vulva, einer der wichtigsten Prädiktoren für das GSI, eine besondere Aufmerksamkeit geschenkt (Kurscode: M4.7), indem dieser erklärt und normalisiert wird und die Kursteilnehmerinnen dazu animiert werden, ihren tatsächlichen Intimgeruch zu untersuchen. Bei der Wissensvermittlung wird nicht nur auf Faktenwissen geachtet, sondern auch Reflexionen über geltende gesellschaftliche Normvorstellungen angeregt, wie zum Beispiel bei der Übung zur Namensgebung der weiblichen und männlichen Genitalien (Kurseinheit M1.5).

Neben der Wissensvermittlung werden durch die Kursteilnahme Kompetenzen, welche eine positive Beziehung zum äußeren Genitalbereich fördern. So wird beispielsweise ein lust- und ressourcenorientierter Blick auf die Vulva gefördert, indem das erogene Potential der verschiedenen Bereiche der Vulva aufgezeigt werden und die Teilnehmerinnen dazu ermuntert werden, ihre eigene Vulva dahingehend zu erkunden und ihr eigenes erogenes Potential von einer Position von Wissen und Kompetenz zu entdecken. Ein Beispiel dafür ist die Kurseinheit zu den Vulvahaaren (Kurseinheit M4.4), in der ein neuer Blick auf die üblicherweise *unwillkommenen* Haare ermöglicht wird und die Teilnehmerinnen befähigt, eine informierte Entscheidung über die eigene Intimfrisur zu fällen.

Angelehnt an Braun und Wilkinson (2001) lässt sich sagen, dass die Inhalte dieses Kurses den verschiedenen negativen sozio-kulturellen Botschaften westlicher Gesellschaften konkret etwas entgegensetzen, indem das weibliche Genital als (1) gleichwertig zum Penis, (2) präsent, (3) aktiv und aufnehmend, (4) sexuell angemessen, (4) angenehm, (5) widerstandsfähig und stark und (6) als sicher und unbedenklich demonstriert wird. Darüber hinaus werden diese Botschaften nicht nur aufgezeigt, aufgeklärt und

alternative Sichtweisen angeboten, sondern diese durch Körper- und Selbsterfahrungsübungen vielseitig erlebbar gemacht und verankert. Die ausgewählten Körper- und Selbsterfahrungsübungen lassen die Teilnehmerinnen das eigene Genital erleben, anschauen, spüren und berühren. Eine somit unterstützte Veränderung des Körperbewusstseins kann ebenfalls die Beziehung zu ihrer eigenen Vulva positiv stärken (siehe Kapitel 3.4.2). Einige Übungen (z.B. *Vulva-Quiz*, *Espresso*, *Body Scan mit Genital*) sind aus dem Unterricht des dreijährigen MA Sexologie der Hochschule Merseburg übernommen und dem Kursziel angepasst, andere dem Buch *Lustvoll körperwärts* (Sparmann, 2018) in leicht abgeänderter Form entnommen und eine Übung (*geführtes Vulva Watching*) wurde selbst entwickelt (siehe Anhang 7: Kursübersicht).

4.4.3 Das Interview

Einzelinterviews eignen sich, um Informationen zu subjektivem Erleben oder nicht-beobachtbaren Verhaltensweisen konkreter Befragungspersonen detailliert und differenziert zu erfassen, welche der Beobachtung nicht zugänglich sind (Döring & Bortz, 2016). Aus diesem Grund wurde diese Erhebungsmethode gewählt, um mögliche Veränderungen im GSI durch die Teilnahme am Online-Kurs *KNOW YOUR V!* zu untersuchen. Für die Erhebung von Daten mittels eines Einzelinterviews wurden abhängig vom Forschungsziel einige methodologische und methodisch-technische Entscheidungen getroffen. Grob unterschieden werden quantitative und qualitative Interviews, die sich im Hinblick auf verschiedene Dimensionen unterscheiden. Wesentlich sind dabei (1) der Grad an Standardisierung des Frageleitfadens, (2) die Strukturierung der Interviewsituation und (3) das Ausmaß der Offenheit der Fragen. Qualitative Interviews sind im Gegensatz zu quantitativen meist flexibler im Ablauf der vorbereiteten Fragen und freier in ihrer Formulierung. Das Interview ist weniger stark durch den Frageleitfaden strukturiert, sondern vielmehr durch die soziale Interaktion, die durch das Forschungsinteresse des oder der Interviewer:in geleitet wird. Es werden vornehmlich offene Fragen, die zum Erzählen auffordern, gestellt (Döring & Bortz, 2016). Qualitative Interviews geben den interviewten Personen die Gelegenheit, eigene thematische Schwerpunkte und Relevanzen zu setzen und der oder die Interviewer:in bringt sich lediglich zum Nachfragen oder zur thematischen Mit-Steuerung ein (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009). Das ist gerade für Studien zu noch weniger untersuchten Erlebniswelten von Vorteil, da so ein Raum für die ganze Breite an individuellen Erfahrungen eröffnet wird, der einen ersten Anhaltspunkt für weitere Forschungsvorhaben geben kann.

Für vorliegendes Forschungsziel wurde ein relativ offenes, semistrukturiertes (auch teilstandardisiert oder teilstrukturiert genannt) Interview als Forschungsinstrument gewählt,

da diese Methode ein flexibles Anpassen von Fragen und ihrer Reihenfolge, je nach Gesprächssituation und Einführung zusätzlicher Themen erlaubt und somit das Erleben der Probandinnen detailliert und vertieft erhoben werden kann (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009). Basierend auf den Anforderungen an ein qualitatives Interview nach Przyborski & Wohlrab-Sahr (2009) wurde ein Interviewleitfaden entwickelt, welcher nach den Erfahrungen mit dem Online-Kurs *KNOW YOUR V!* fragt und dabei gleichzeitig offen und spezifisch ist. Es wurde darauf geachtet, dass der Leitfaden zum Erzählen anregt, die Forschungsfrage erfragt, ohne sie direkt zu stellen und die Befragung möglichst nahe an der eigenen Erlebniswelt geschieht, um soziale Erwünschtheit bei den Antworten zu reduzieren (Vogt & Werner, 2014). Der relativ kurze Leitfaden ist thematisch in zwei Blöcke gegliedert (siehe Anhang 8: Leitfaden Einzelinterview). Dabei wurde mit den vergleichsweise einfach zu beantwortenden Fragen begonnen, um den Einstieg zu erleichtern, die Vertrautheit zu fördern und somit die Datenqualität für die später folgenden *komplexeren* Fragen zu erhöhen (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2009). Der erste Teil umfasst Fragen zu den Kurseinheiten, die als besonders wertvoll oder hilfreich empfunden wurden und zu denen, die es aus Sicht der Probandinnen nicht gebraucht hätte. Danach kommt ein Block mit Fragen zu möglichen Veränderungen in der Beziehung zur eigenen Vulva. Nach Veränderungen im Verhalten wurde bewusst nicht konkret befragt, da das Thema der Sexualfunktion zu groß ist, um es im Rahmen dieser Studie wissenschaftlich adäquat miteinzubeziehen. Diesen zwei Hauptfragenblöcken geht ein kleiner *Warm-Up*-Gesprächsteil voran, um den Probandinnen den Einstieg in das Gespräch zu erleichtern und Vertrauen zu fördern, damit ein Raum entsteht, in dem möglichst viel geteilt wird.

Den Interviews ging ein Pre-Test voraus, mit einer mir bekannten Person, die als Testerin ebenfalls am Kurs teilgenommen hatte. Danach wurden die Interviewfragen mit spezifizierenden Teilfragen ergänzt und Veränderungen an der angedachten Reihenfolge der Fragen vorgenommen. Außerdem war der Pre-Test hilfreich, um die Dauer des Interviews besser einzuschätzen und um die Begrüßung so zu verbessern, dass sie einen vertrauensvollen Rahmen schafft, in dem die Erlebnisse gerne geteilt werden.

Die ungefähre Dauer von 30 Minuten pro Interview wurde gewählt, um im gegebenen zeitlichen Rahmen möglichst viele Interviews durchführen zu können und somit eine Vielzahl an Sichtweisen zu erheben, die das Identifizieren vielseitiger Veränderungen und wirkungsvoller Interventionen zu gestatten. Außerdem waren Daten zu den drei Forschungsfragen, wie der Pre-Test zeigte, in dieser Zeit gut zu erheben.

4.5 Das Vorgehen

Alle Personen, welche die unterzeichnete Einwilligungserklärung via E-Mail zuschickten (n = 15), wurden zu Probandinnen und erhielten eine E-Mail mit dem Link zum Online-Fragebogen (siehe Anhang 9: Mailing Link zum Online-Fragebogen). Am 22. Oktober 2022 erhielten alle Probandinnen, die den Fragebogen ausgefüllt hatten (n = 14), eine Mail mit dem Link zum Online-Kurs (siehe Anhang 10: Mailing Link zum Online-Kurs; Link zum Kurs: <https://elopage.com/s/amelie-boehm/know-your-v>), welcher am 23. Oktober 2022 freigeschaltet wurde. An den drei darauffolgenden Sonntagen wurde jeweils das nächste Kursmodul freigeschaltet, das den Teilnehmerinnen zur selbstständigen Bearbeitung eine Woche lang zur Verfügung stand. Ab dem 8. November 2022 wurden mit den verbleibenden Probandinnen (n = 11) Termine für Einzelinterviews vereinbart, welche dann jeweils nach Kursende zwischen dem 21. und 30. November 2022 online via Zoom stattfanden und aufgezeichnet wurden.

4.6 Auswertungsverfahren

Als Auswertungsverfahren wurde die fokussierte Interviewanalyse nach Kuckartz & Rädiker (2020) angewendet. Dies ist eine Analysemethode, die keinem bestimmten Ansatz qualitativer Forschung verpflichtet ist, sondern auf verschiedenen qualitativen Methoden, wie zum Beispiel die qualitative Inhaltsanalyse, basiert. Sie beinhaltet sechs konkrete Schritte (siehe Abbildung 1) und wurde ausgewählt, da sie sehr gut zur Erhebungsmethode des leitfadengestützten qualitativen Interviews passt (Kuckartz & Rädiker, 2020) und sich durch die konkret vorgegebenen Schritte für mich, als eine in qualitativen Methoden relativ ungeschulten Studienleiterin eignet.

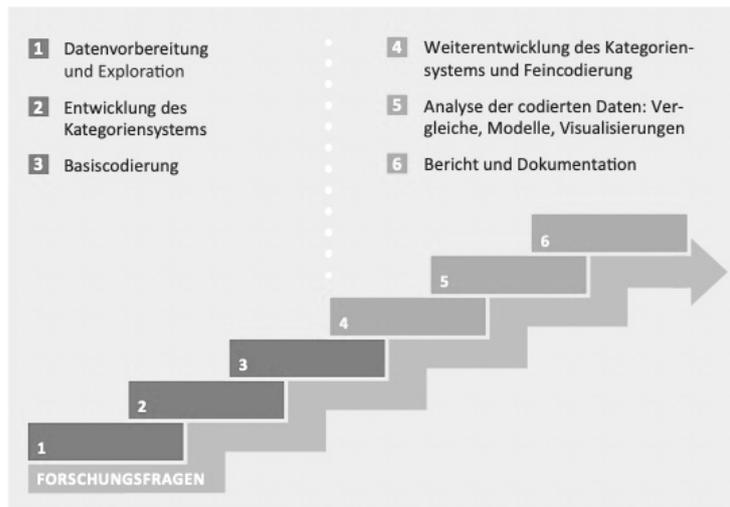


Abbildung 1: Ablaufschema einer fokussierten Interviewanalyse (Kuckartz & Rädiker, 2020, S. 21).

Das Datenmaterial wurde mit Hilfe des Softwareprogramms MAXQDA2022 ausgewertet, das eine computergestützte, qualitative Daten- und Textanalyse ermöglicht und somit den Auswertungsprozess und die dazugehörige Kategorisierung größerer Datenmengen erleichtert (Kuckartz & Rädiker, 2020). Alle 11 Interviews wurden in die Datenanalyse einbezogen.

4.6.1 Datenaufbereitung und Exploration

Die durch Zoom generierten Audiodateien wurden mit Hilfe der Software f4x (<https://www.audiotranskription.de/f4transkript/>) datenschutzkonform automatisch zu Transkripten umgewandelt, welche danach geprüft, berichtigt und nach den Vorgaben von Kuckartz & Rädiker (2020, S. 2ff) für die anschließende Datenanalyse vorbereitet wurden. In der darauffolgenden Datenexploration wurden alle Interview-Transkripte gründlich gelesen, die in Bezug auf die Fragestellungen aussagekräftig erscheinende Textstellen wurden markiert und erste Ideen wurden zu Zusammenhängen und Themen festgehalten.

4.6.2 Kategorienentwicklung

Während der Entwicklung des Interviewleitfadens wurden, basierend auf den in Kapitel 3.2 ausgeführten theoretischen Grundlagen, deduktiv erste theoretische Kategorien entwickelt. Evaluative Kategorien bezüglich der Kursbewertung wurden ebenfalls schon vorab gebildet. Diese Kategorien sind in Tabelle 3 aufgeführt.

Kategorie Definition: Diese Kategorie wird vergeben,

1 Veränderungen

GSI Aussehen	wenn Veränderungen in Haltung, Gefühlen oder Gedanken zum Aussehen der eigenen Vulva genannt oder erläutert werden, die mit dem Kurs in Verbindung stehen. (\neq Vulven allgemein)
GSI Geruch	wenn Veränderungen in Haltung, Gefühlen oder Gedanken zum Geruch der eigenen Vulva genannt oder erläutert werden, die mit dem Kurs in Verbindung stehen. (\neq Vulven allgemein)
GSI Beziehung	wenn über Veränderungen in der Beziehung zur eigenen Vulva gesprochen wird, die mit dem Kurs in Verbindung stehen. (\neq Vulven allgemein)
GSI Funktionalität	wenn Veränderungen in Haltung, Gefühlen oder Gedanken zur Funktionalität der eigenen Vulva genannt oder erläutert werden, die mit dem Kurs in Verbindung stehen. (\neq Vulven allgemein)
GSI Zufriedenheit	wenn Veränderungen in der Zufriedenheit mit der eigenen Vulva genannt oder erläutert werden, die mit dem Kurs in Verbindung stehen. (\neq Vulven allgemein)
Veränderung Wissen	wenn erläutert wird, wie es den Probandinnen mit dem im Kurs erlangten Wissen ergeht oder erging.
sonstige Veränderung	wenn Veränderungen genannt oder erläutert werden, die mit dem Kurs in Verbindung stehen und die keine der anderen Kategorien zugeordnet werden können.

2 Kursbewertung

Positiv	wenn Kurseinheiten genannt oder erläutert werden, welche die Probandinnen eher positiv erlebt oder empfunden haben.
Negativ	wenn Kurseinheiten genannt oder erläutert werden, welche die Probandinnen eher negativ erlebt oder empfunden haben.
Was gefehlt hat	wenn Kurseinheiten genannt oder erläutert werden, die den Probandinnen gefehlt haben oder die sie sich gewünscht hätten.
Sonstige Bewertungen	wenn Bewertungen des Kurses vergeben werden, die in keine der anderen Kategorien aus der Oberkategorie 2 eingeordnet werden können.

Tabelle 3: Das theoretische bzw. deduktive Kategoriensystem vor der Basiscodierung.

In der darauffolgenden *Basiscodierung* wurden alle Transkripte mit diesen ersten Kategorien codiert und dabei das Kategoriensystem am Material weiterentwickelt, verfeinert und induktiv um Subkategorien erweitert. Im Laufe der Basiscodierung wurde deutlich, dass die ursprünglichen Kategorien zur Kursbewertung, *positiv*, *negativ* und *hat gefehlt* für die Beantwortung der Forschungsfrage nicht sinnvoll waren. Darum wurde das Erleben des Kurses (induktiv) anhand der von den Probandinnen genannten Inhalten des Kurses kategorisiert. Auch bei den Kategorien zur Veränderung des GSI wurde deutlich, dass die theoretischen Kategorien nur bedingt anwendbar waren, wie ursprünglich gedacht. Die Antworten der Probandinnen konnten nur an sehr wenigen Stellen eindeutig auf das

theoretische Konzept des GSI angewendet werde. Diese eher kurzen Aussagen dazu, was sich zum Beispiel an der Haltung zum Aussehen, der Funktionalität oder dem Geruch in Bezug zur eigenen Vulva verändert hatte, wurde mit der Subkategorie *Veränderung genitales Selbstbild* codiert. Um den eindrücklich vielfältigen berichteten Veränderungen in der Beziehung zur eigenen Vulva dennoch gerecht zu werden, wurden die Subkategorien der Hauptkategorie *Veränderungen* basierend auf den ausgeführten Themen in Form thematischer Kategorien gebildet. Diese sollen als indirekte und erweiterte Erfassung des genitalen Selbstbildes gelten.

In der darauffolgenden *Feincodierung* wurde jede Kategorie einzeln nach vorgegebenen Schritten systematisch weiterentwickelt, vertieft und ausdifferenziert, sodass am Ende alle Transkripte in das finale Kategoriensystem eingeordnet werden konnten. Die Kategorienbezeichnungen wurden dabei ressourcenorientiert gewählt. So wäre zum Beispiel die Kategorie *mehr Selbstsicherheit/-bewusstsein* auch mit *weniger Unsicherheit* treffend benannt gewesen. Allerdings gerieten dann die neu erworbenen Ressourcen in den Hintergrund, was den grundlegenden Erfahrungen der Probandinnen nicht gerecht werden würde. Das finale Kategoriensystem für die Zuordnung der Interviewaussagen sind in einer Übersicht in Tabelle 4 aufgeführt. Die ausführliche Übersicht mit Definition, Ankerbeispiel und Häufigkeit der Kategorisierung sind aus Platzgründen im Anhang zu finden (siehe Anhang 11: Kodierleitfaden).

Kategorienname		Kategorienname	
1	Erlebte Veränderungen	2	Erleben des Kurses
1.1	Veränderungen Beziehung zur Vulva	2.1	Kurs allgemein
1.1.1	genitales Selbstbild GSI	2.1.1	Kursumfang
1.1.2	mehr Selbstsicherheit/-bewusstsein	2.1.2	Kursaufbau
1.1.3	mehr Akzeptanz	2.1.2.1	Was gefehlt hat
1.1.4	mehr Bewusstsein & Aufmerksamkeit	2.1.2.2	negativ
1.1.5	gestärkte Beziehung	2.1.2.3	positiv
1.1.6	mehr Dankbarkeit und Wertschätzung	2.1.3	Zugriff auf Module
1.1.7	Erleben von Scham & Ekel	2.1.4	weitere Kursmerkmale
1.1.8	liebevollere Haltung	2.1.4.1	Workbook
1.1.9	Gefühl von Verbundenheit	2.2	Kursinhalte
1.1.10	im Bestehenden bestärkt	2.2.1	Übungen
1.1.11	Wahrnehmung von Vulva als Person	2.2.1.1	Vulva Watching
1.1.12	Wunsch nach tieferer Beziehung	2.2.1.2	Zoom-Austausch
1.1.13	positivere Gefühle	2.2.1.3	Vulva Gallery
1.1.14	keine Veränderung	2.2.1.4	Vulva Quiz
1.1.15	sonstiges	2.2.1.5	Body Scan
1.1.16	aus Sicht der Vulva	2.2.1.6	Espresso
1.2	Veränderungen in Wissen	2.2.1.7	Pinself-Übung
1.2.1	Wissenserweiterung	2.2.1.8	Penivagitus
1.2.2	besseres Verständnis	2.2.2	Themeninputs
1.2.3	bestehendes Wissen	2.2.2.1	Anatomie
1.3	sonstige Veränderungen	2.2.2.2	Geruch und Pflege
1.3.1	neue Perspektiven und Erkenntnisse	2.2.2.3	Geschichte der Klitoris
1.3.1.1	über die eigene Vulva	2.2.2.4	Sprache
1.3.1.2	über Beziehung zur eigenen Vulva	2.2.2.5	erogene Zonen
1.3.1.3	Hintergrund eigener Unsicherheiten	2.2.2.6	Beziehungspflege
1.3.1.4	über eigene Haltung	2.2.2.7	Haare
1.3.1.5	zum Wissensstand	2.2.2.8	sonstige Themen
1.3.1.6	man ist nicht alleine	2.2.2.9	Was gefehlt hat
1.3.1.7	über Vulven im Allgemeinen	2.4	Fortführend zum Kurs
1.3.2	neue Verhaltensweisen	3	Zitierfähige Stellen
1.3.2.1	neuartige Gespräche mit anderen	4	Blumen am Wegesrand
1.3.2.2	Pflege der Vulva	5	Sonstiges
1.3.2.3	bewusstes Berühren der Vulva	5.1	Umgang mit schwierigen Sit.
1.3.2.4	neuer Sprachgebrauch		
1.3.2.5	Vulva zeigen/anschauen in sexueller Sit.		
1.3.2.6	sonstige		
1.3.3	neue Intentionen		
1.3.4	neues Bedürfnis nach Austausch		

Tabelle 4: Übersicht des angewendeten finalen Kategoriensystems.

4.6.3 Datenanalyse

Die Analyse begann, nachdem alle Transkripte mit dem finalen Kategoriensystem codiert waren. Es soll darauf hingewiesen werden, dass in jeder Analyse auch wiederholte Erwähnungen der gleichen Probandin miteinbezogen wurde, wenn diese sich auf unterschiedliche Aspekte bezogen und keine reine Wiederholung von schon Gesagtem waren. Da Häufigkeit nicht zwangsläufig auf eine Bedeutsamkeit hinweist (Kuckartz & Rädiker, 2020), wurden Häufigkeiten jeweils auf ihre Bedeutsamkeit untersucht und seltene Bedeutsamkeiten ermittelt. Auf diese Weise ausgewählte Kategorien wurden anschließend vertiefend analysiert.

Um zu evaluieren, wie viele Probandinnen angaben, durch den Kurs eine Wissenserweiterung oder ein besseres Verständnis erlangt zu haben, wurde gezählt, wie viele Probandinnen entsprechend codierter Textsegmente beschrieben. Um einen Einblick darüber zu erhalten, welche Kurseinheiten und Inhalte für eine mögliche Wissenserweiterung oder ein etwaiges verändertes Verständnis ausschlaggebend waren, wurde mit Hilfe der *Code-Relationship-Browser*-Funktion von MAXQDA2022 eine Übersicht der Anzahl Textsegmente erstellt, welche sowohl mit der Kategorie *Veränderung Wissen* und der Subkategorie *Kurseinheiten* codiert wurden.

Für die Beantwortung der ersten Forschungsfrage wurden die Textsegmente der Subkategorie *Genitales Selbstbild* der Kategorie *Veränderungen Beziehung zur Vulva* genauer untersucht. Dabei konnte eruiert werden, ob eine Veränderung stattgefunden hatte oder nicht und mögliche Veränderungen in Richtung eines positiveren oder negativeren GSI gedeutet werden können. Um die zweite Forschungsfrage zu beantworten, wurde eine Übersicht aller berichteten Veränderungen der drei Aspekte des GSI (Aussehen, Funktionalität, Geruch) pro Probandin erstellt und gezählt, an welcher Stelle welche Veränderungen berichtet wurde. Anschließend wurden die entsprechend codierten Textsegmente für jeder Aspekt einzeln auf interessante Veränderungsmuster untersucht.

Bei der Entwicklung des Kategoriensystems und der Analyse der Textsegmente der Subkategorie *genitales Selbstbild* wurde deutlich, dass die Probandinnen Veränderungen in der Beziehung zur eigenen Vulva beschrieben, welche außerhalb der engen Definition des GSI liegen, aber von ihnen als bedeutend bewertet wurden. Um der Erfahrung der Probandinnen gerecht zu werden, wurden die am häufigsten berichteten Subkategorien der Kategorie *Veränderung Beziehung zur Vulva* vertieft betrachtet. Die restlichen Subkategorien dieser Kategorie wurden gemeinsam mit der Kategorie *sonstige Veränderungen* zusammenfassend erläutert, um die Vielfältigkeit der Erfahrungen zu verdeutlichen. Da alle Veränderungen der Beziehung zur Vulva als bedeutsam erachtet werden, wurden diese auch in die weitere Analyse inkludiert.

In einem nächsten Schritt wurden nun mögliche Zusammenhänge zwischen Kursinhalten und Veränderungen in der Beziehung zur eigenen Vulva ermittelt, um somit Antworten auf die dritte Forschungsfrage zu finden. Dafür wurde eine Übersicht der überschneidend codierten Textsegmente der Kategorie *Veränderungen Beziehung zur Vulva* und der Kategorie *Kurseinheiten* (Kategorie *Erleben des Kurses*) mit Hilfe der *Code-Relationship-Browser-Funktion* von MAXQDA2022 erstellt. Dabei wurden Zusammenhänge zwischen Kurseinheiten und Veränderungen in der Beziehung zur eigenen Vulva deutlich. Die dabei als ausschlaggebendsten Kurseinheiten werden dann anhand der jeweils überschneidenden Textsegmente inhaltlich vertiefend analysiert.

4.7 Selbstpositionierung

Wenn der gesamte Forschungsprozess als soziale Handlung begriffen wird, ist eine kritische Reflexion meiner Position als Forscherin, also wie meine subjektive Verortung den Forschungsprozess (mit)steuert und Einfluss auf das generierte Wissen nimmt, unerlässlich (Breuer, 2010). Wenn es eine vermeintliche *Objektivität* nicht gibt, wie es die feministische Wissenschaftsperspektive überzeugend postuliert (Haraway, 1988), dann muss ich mich folglich in dieser Arbeit als erste Person zu erkennen geben, um den Eindruck einer solchen zu vermeiden.

Als deutschsprachige Cis-Frau gehöre ich in der Feldforschung der untersuchten Grundgesamtheit an, das heißt, ich habe Erfahrungen, die Gegenstand meiner Untersuchung sind, teilweise selbst gemacht. Diese Positionierung kann in der Feldforschung einerseits Nachteile bergen, da durch die geteilten Erfahrungen eine etwas voreingenommenen Forschungsposition besteht (Breuer, 2010). Als deutlich feministisch orientierte Person sollte ich beispielsweise darauf achten, mich nicht als Sprachrohr für die Probandinnen zu verstehen und meine Meinung und Haltung klar von denen der Probandinnen zu trennen. Dies erfordert von mir als Forscherin, dass ich eine möglichst neutrale Bewertungsposition einnehme, um so objektiv wie nur möglich, eine bisher wenig beachtete Perspektive auf das genitale Selbstbild von Frauen zu beleuchten. Andererseits kann diese Vertrautheit mit der Erlebniswelt der Probandinnen, die mir ein tiefes Verständnis dieser ermöglicht, auch als eine wertvolle Kompetenz gewertet werden, solange ich sie bewusst und mit einer selbstreflexiven Haltung einsetze (Breuer, 2010).

Methodisch bin ich im Durchführen der Interviews durch meine Erfahrungen als Sexualberaterin gefordert. Denn in dieser Rolle bin ich es gewohnt, viele Rückfragen zu stellen und auch therapeutisch wirksame Fragemethoden anzuwenden. Diese Fragemethoden sind für die wissenschaftliche Methode des semistrukturierten Interviews nur sehr bedingt geeignet. Des Weiteren kommen in den Interviews Themen zur Sprache,

die ich unter anderen Umständen sexualberaterisch *behandeln* würde. Das bedeutet, ich muss stets darauf bedacht sein, meine Rolle als Interviewerin zu wahren.

Durch mein Sexologie-Studium, meine sexualberaterischen Kenntnisse und meine Erfahrungen mit der Durchführung des Kurskonzeptes in realen Gruppensettings gehe ich mit der Grundannahme in dieses Forschungsvorhaben, dass durch die Kursteilnahme bestimmte Veränderungen von den Probandinnen erlebt werden. Das heißt, ich führe diese nicht ganz unvoreingenommen durch. Mit meiner selbstreflexiven Haltung und der relativ stark strukturierten Methode der fokussierten Interviewanalyse, kommt wird versucht, dieser Einfluss in der Interviewführung und in der Datenanalyse weitgehend zu kontrollieren.

Ich stehe mit den Probandinnen in keiner direkten oder privaten Beziehung und begegnete ihnen zu keinem Zeitpunkt in der Studie als reale Person. Als weiße, 35-jährige Cis-Frau stehe ich der Stichprobe dieser Studie allerdings eher nah, erscheine durchgehend als Kursdozentin, gebe in den Kurs-Videos ein paar persönliche Einblicke und spreche sie durchgehend (schriftlich und mündlich) mit dem informellen *Du* an. Zum einen, weil dies auf den gewählten Plattformen, die genutzte, übliche Ansprache ist und zum anderen, weil durch die informelle Ansprache in den Kurs-Videos ein vertrauensvollerer Raum entstehen kann. Dieses unpersönliche-persönliche Verhältnis kann die Interviewpraxis in zweifacher Weise beeinflussen. Einerseits ist ein positiver Einfluss aufgrund eines erhöhten Vertrauens denkbar, welches die Probandinnen dazu animiert, mehr Dinge offen zu teilen, als sie es in einer distanzierteren Atmosphäre tun würden. Zudem ist es möglich, dass mein Enthusiasmus für das Thema, der sicherlich auch in den Videos vermittelt wird, eine bestimmte soziale Erwünschtheit in der Beantwortung der Fragen der Probandinnen auslösen kann. Darum wurde besonders darauf geachtet, methodisch sauber zu arbeiten und meine eigenen Annahmen häufig zu reflektieren.

5 Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Datenauswertung dargestellt. Nach einer kurzen Evaluation der Wissenserweiterung durch die Kursteilnahme (5.1) wird die Analyse zur ersten Forschungsfrage, ob und wie dieser Kurs das genitale Selbstbild der teilnehmenden Cis-Frauen beeinflusste, dargestellt (5.2). Anschließend werden die Ergebnisse der erweiterten Analyse der erlebten Veränderungen in der Beziehung zur eigenen Vulva, als Antwort auf die zweite Forschungsfrage beschrieben (5.3). Dann folgen die Ergebnisse zur dritten Forschungsfrage, die nach den Kurseinheiten fragt, welche für die erlebten Veränderungen besonders ausschlaggebend erlebt wurden (5.4). Zum Schluss wird eine Kurzevaluation des Kurses ausgeführt (5.5).

5.1 Evaluation Wissenserweiterung

Bevor untersucht wird, ob und wie der Kurs das genitale Selbstbild beeinflusst hat, wird im Hinblick auf die relativ vorgebildete Stichprobe geschaut, ob diese Maßnahme sexueller Bildung nichtsdestotrotz eine Veränderung des Wissensstandes ermöglichte. Tatsächlich gaben in dieser Studie die deutliche Mehrheit der Probandinnen an, durch den Kurs eine Wissenserweiterung und ein besseres Verständnis für das Aussehen und die Funktionalität der eigenen Vulva erhalten zu haben. Wie folgender Textbelegt exemplarisch zeigt, korrigierten sogar einige Probandinnen ihren Wissensstand vor Kursteilnahme (1).

- (1) Jetzt würde ich es eher umfassend bezeichnen. Ich dachte, dass ich mich eigentlich gut schon damit auseinandergesetzt habe und schon viel weiß. Aber genau der Kurs hat mir gezeigt, dass da auf jeden Fall noch Luft nach oben war. Also jetzt würde ich das so beschreiben. (CS: 42)

Die Untersuchung der überschneidenden Textsegmente zu Kursinhalten mit erlebten Veränderungen im Wissenstand in Tabelle 5 zeigen, welche Kurseinheiten bestehendes Wissen erweiterten und ein verbessertes Verständnis ermöglichten.

	ÜBUNGEN								THEMENINPUTS										Summe
	Vulva-Watching	Zoom-Austausch	Vulva Gallery	Vulva Quiz	Body Scan	Espresso	Pinsel-Übung	Penivagitus	Anatomie	Geruch und Pflege	Geschichte der Klitoris	Sprache	erogene Zonen	Beziehungspflege	Haare	sonstige Themen was gefehlt hat			
Wissens-erweiterung	0	0	0	0	0	0	0	0	21	1	5	0	3	0	1	1	0	33	
besseres Verständnis	2	0	1	0	0	0	0	0	5	2	0	0	2	0	0	0	0	13	
bestehendes Wissen	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2	0	0	0	0	0	0	0	7	
Summe	2	0	1	0	0	0	0	0	29	5	5	0	5	0	1	1	0	0	

Tabelle 5: Anzahl überschneidender Textsegmente der Kategorie *Kursinhalte* und *Veränderungen in Wissen* (mehrere Textsegmente pro Probandin möglich).

Wie Tabelle 5 darstellt, waren es vornehmlich die Themeninputs, die von den Probandinnen in Verbindung mit erlebten Veränderungen im Wissensstand erwähnt wurden. Als relevante neue Informationen wurden dabei von neun Probandinnen vor allem Einheiten zur Anatomie von Vulva und Klitoris (Kurs-Codes M1.6, M1.7, M2.2, M2.4, M4.2-6) als ausschlaggebend für eine Wissenserweiterung (2) und von fünf Probandinnen für ein besseres Verständnis (3) erwähnt, wie die folgenden Textbeispiele veranschaulichen.

- (2) Die Kurseinheit, die mir besonders gut gefallen hat und die ich besonders intensiv empfunden habe, das war dann Modul zwei, das ging über die Klitoris. Da hat mir besonders gut gefallen, da ich wirklich wenig darüber informiert war, was eigentlich die Klitoris ist, was da noch alles dazugehört. Und da ging es ja auch noch um die Anatomie der Vulva im Generellen. Und da habe ich wirklich bei mir selber gemerkt, da habe ich so einen also krassen Lack of Information einfach, weil ich wirklich von meiner eigenen Vulva keine Ahnung habe oder hatte, sage ich mal so. Und da war ich richtig überrascht, was so alles noch dahintersteckt. (JP: 2)
- (3) Also, das hattest du dann ja auch richtig gezeigt, wo das dann noch so weiter runtergeht. Also ich wusste schon, dass die noch die Schenkel hat und die Schwellkörper. Aber wie genau man die berühren kann, das habe ich erst danach richtig gemerkt, sozusagen.“ (FV: 20)

Dabei wurden vor allem die Größe und der Aufbau der Klitoris und wie man diese stimulieren kann, der Mons Pubis, Funktion und erogenes Potential der Vulvabehaarung und die Diversität in der Hymenausprägung als neue Informationen beschrieben. Das neue Wissen wurde als deutlich positiv bewertet und unterstützte die Probandinnen in einem neuen Verständnis für den eigenen Körper. Inhaltliche Wiederholungen (4) und methodische Übungen (5) bei schon bestehendem Kenntnisstand wurden jeweils als wertvolle Bestätigung und Vertiefung dessen betrachtet, wie folgende Textbelege beispielweise zeigen.

- (4) Sonst habe ich das schon gewusst und dann war das Neue einfach wirklich eine Bestätigung und Vertiefung. (AR: 6)
- (5) Ich wusste, wie eine Klitoris aussieht, aber ich habe das noch nie beschriftet. Und ja, jetzt ist es einfach noch bewusster. (JG: 8)

Die Ergebnisse bestätigen, dass der Kurs relevantes und neues Wissen vermittelte, unabhängig davon, welcher Wissenstand vor Kursteilnahme bestand. Dies führte zu einer Wissenserweiterung in einem besseren Verständnis der eigenen Vulva. Dafür ausschlaggebend wurden vor allem die Themeninputs zur Anatomie von Vulva und Klitoris erlebt.

5. 2 Veränderungen im genitalen Selbstbild

Nun soll sich der ersten Forschungsfrage zugewandt werden, indem betrachtet wird, wie gezielte sexuelle Bildung zur Vulva das GSI von Cis-Frauen beeinflusst und in welchen Aspekten des GSI mögliche Veränderungen erlebt wurden.

Als erstes stellt sich die Frage, ob eine direkte Beeinflussung des GSIs, im Sinne einer Veränderung, wahrgenommen wurde. Tatsächlich machten alle elf Probandinnen Erfahrungen, die als Veränderungen des GSI interpretierbar sind. Es wurden Aussagen zu

Veränderungen in der Haltung zum Aussehen (9, 13), zur Funktionalität (6, 6) und zum Geruch (6, 8) der eigenen Vulva gemacht, deren Ausprägung in Tabelle 6 dargestellt sind.

Probandin	Aussehen	Funktionalität	Geruch
AR	Verbesserung	keine Veränderung	Verbesserung
CS	keine Veränderung	keine Veränderung	Verbesserung
FV	keine Veränderung	-	-
JG	in Veränderungsprozess	-	-
JJ	Verbesserung	-	Verbesserung
JP	Verbesserung	-	in Veränderungsprozess
LM	keine Veränderung	in Veränderungsprozess	keine Veränderung
LS	keine Veränderung	-	-
ME	Verbesserung	in Veränderungsprozess	-
TL	-	Verbesserung	-
VS	Verbesserung	Verbesserung	Verbesserung

Tabelle 6: Ausprägung der Veränderung der Aspekte Aussehen, Funktionalität und Geruch des genitalen Selbstbildes. Fälle, in denen keine Angaben gemacht wurden, sind mit einem „-“ gekennzeichnet.

Im Folgenden werden die drei verschiedenen Aspekte nun getrennt voneinander ausgeführt, auch wenn jede Probandin jeweils eine ganz persönliche Mischung von Veränderung derer erlebte, wie die Beschreibung von AR (6) veranschaulicht.

- (6) Also Funktionalität finde ich bombe. Ich glaube, den meisten Zuwachs oder die meiste Veränderung gab es hinsichtlich von Geruch und Aussehen. (AR: 16)

5.2.1 Aussehen

Eine Veränderung der Haltung zum Aussehen der eigenen Vulva beschrieben zehn der Probandinnen, wobei sich diese bei fünf von ihnen verbesserte (7), eine im Prozess einer Verbesserung war (8) und vier von ihnen keine Veränderung erlebten. Eine Verschlechterung des GSI in Bezug auf das äußere Erscheinungsbild wurde nicht erwähnt.

- (7) Und da hatte ich zum Beispiel in der Zeit, wo ich meine Behaarung extra gelassen habe, weil ich so meine inneren Vulvalippen verstecken wollte, weil ich da einfach total unsicher war. [...] jetzt bin ich so „So ist es“ und ich würde die gar nicht mehr verstecken müssen. [...] Seit diesem Jahr bin ich so „Ja, es ist so, ich habe halt keine Vulva, wie sie im Modell ist.“ [...] Also das wird immer besser und ist auch jetzt in dem Monat viel besser geworden. (VS: 22)

- (8) Ja, und so diese Scham und dieser Ekel ist sicherlich noch da. Aber ich weiß jetzt, was ich damit anfangen kann. (JG: 24)

Verbesserte sich die Haltung zur eigenen Vulva, dann meist aufgrund eines neu erlangten Verständnisses, wie normale Vulven aussehen. Das führte zur Erkenntnis, dass die eigene Vulva normal ist, wie folgender Textbeleg beispielhaft veranschaulicht (9).

- (9) Genau, dass einfach meine Ausprägung genauso anders ist wie die von den Anderen. Und dass ich einfach total glücklich sein kann, dass ich eine habe und dass alles so funktioniert sozusagen. Und ja, dass das Aussehen eben nicht dem Modell entspricht, was aber auch gar kein Drama ist. (VS: 6)

Eine besondere Veränderung des GSIs (Aussehen) erlebte die Probandin JJ, die angeregt durch einen Impuls aus dem Kurs, eine neue sexuelle Lust beim Betrachten ihrer erregten Vulva empfand (10).

- (10) Ich habe mich schon auch nach einem Orgasmus selber mal angeguckt oder eben festgestellt „Wow, sieht ja ganz, ganz viel anders aus“. [...] Aber sich sozusagen dabei auch noch mal zu betrachten und auch noch mal eine andere Form von Lust dabei zu empfinden, war sehr viel weiterbringend für mich, für mich und meine Sexualität auch. (JJ: 6)

Diese Erfahrung könnte ebenfalls als eine veränderte sexuelle Selbstsicherheit interpretiert werden. Eine Interpretation, die sich auch dadurch stützt, dass diese Probandin ihre Vulva, angeregt durch die Kursteilnahme, dem Partner explizit zeigte und dies als eine positive Erfahrung erlebte, wie der folgende Textbeleg illustriert (11).

- (11) Mein Partner lebt ja in Amerika und da gibt es eben schon so diese Online-Dates, die wir irgendwie haben. Und daraufhin haben wir auch, habe ich auch noch mal da meine Vulva noch mal anders präsentieren können und zeigen können. [...] Und es war auch für mich so schön, mich da noch mal zu sehen, weil auch das ist eben eine neue Erfahrung. (JJ: 6)

5.2.2 Funktionalität

Eine Veränderung der Haltung zur Funktionalität der eigenen Vulva wurde von sechs der Probandinnen beschrieben. Jeweils zwei erlebten eine Verbesserung ihrer Haltung, befanden sich im Prozess einer Verbesserung oder nahmen keine Veränderung wahr. Eine Verbesserung der Haltung wurde dort erlebt, wo den Probandinnen klar wurde, dass deren Vulva normal funktioniert, auch wenn z.B. ihre eigenen erogenen Zonen sich von denen anderer unterscheiden (12).

- (12) Es ist wirklich nur dieses Zulassen, dass es nicht sein muss, dass es nicht in eine Schablone passt. Weil's bei 80 % der anderen passt, muss ich jetzt nicht dazugehören. [...] wo jetzt vielleicht alle anderen erogen abgehen würden. Und ich denke mir so „Ja, nett, so. Aber irgendwie doch nicht. (TL: 34 – 36)

Die Haltung gegenüber der Funktionalität der eigenen Vulva veränderte sich dann nicht, wenn diese schon besonders positiv war, wenn der Grund für die negative Haltung in einer individuellen Belastung lag (13), die im Kurs nicht behandelt wurde oder wenn ein durch den Kurs angeregter Prozess noch im Gange war (14). Die folgenden Textbelege zeigen, dass Veränderungen in der Haltung zur Funktionalität möglicherweise mehr Zeit und positive Erfahrungen brauchen, um sich zu verfestigen.

- (13) Ich habe voll oft irgendwie Missempfindungen, dass ich das Gefühl habe, da ist die Haut irgendwie gereizt oder es gibt kleine Risse [...]. solange alles gut ist, ist alles super und sobald es aber irgendwie nicht so ist, wie es sein soll und nicht so funktioniert, wie es funktionieren soll, dann nimmt mich das echt mit. [...] Es hat echten großen Einfluss auf meine Lebensqualität. Also ich hatte das Gefühl, darum ging es jetzt nicht so sehr im Kurs. Deswegen kann ich auch nicht so sagen. Also, weil es war erst mal so ein Rantasten an den Ist-Zustand. [...] So direkt merke ich jetzt in Bezug darauf keinen Unterschied. (LM: 26)

- (14) Ich bin auch eine Kandidatin, die täglich tatsächlich Slipeinlagen trägt, weil ich es immer als schmutzig oder unangenehm empfunden habe, was [...] ausgeschieden wird von mir. Und das ist zum Beispiel etwas, was ich [...] bleiben lasse. Aber ich muss zugeben, dass mich auch das Überwindung kostet und nur weil mein Verstand etwas jetzt neu wahrnimmt, dass es noch lange nicht irgendwie im Körpergefühl angekommen ist und dass das wahrscheinlich noch weiter Zeit braucht [...]. (ME: 8)

Auch wenn keine Veränderung der Haltung in Bezug auf die Funktionalität der eigenen Vulva erlebt wurde, unterstützte die Kursteilnahme ein besseres Verständnis für mögliche Gründe für die als nicht zufriedenstellend betrachtete Funktionalität der eigenen Vulva (15), wie beispielsweise die Erfahrung von CS darlegt.

- (15) Nun zur Funktionalität. (...) Manchmal meine ich, dass sie feuchter sein könnte. Aber das liegt ja vielleicht auch einfach an der Beziehung und an der Zeit, die ich ihr gebe. (CS: 26)

5.2.3 Geruch

Veränderungen in der Haltung zum Geruch der eigenen Vulva wurde von sechs Probandinnen beschrieben, wobei vier von ihnen eine Verbesserung erlebten (z.B. JJ, siehe folgendes Zitat (16)), eine im Prozess einer Verbesserung ist und eine keine Veränderung der bestehenden Haltung wahrnahm.

- (16) Um dann eben auch noch mal überhaupt dem natürlichen Geruch, den es hat, dort Raum zu geben und ihn auch anzunehmen. Also, es hat sich gefühlt für mich schon was verändert, weil es noch mal eine andere Aufmerksamkeit gegeben hat und auch sexuell. (JJ: 6)

Interessant war die Beschreibung einer Probandin dazu, dass es als heterosexuelle Frau besonders herausfordernd sein kann, den charakteristischen Geruch der Vulva als normal zu begreifen, weil einem die Vergleichsmöglichkeiten fehlen (17).

- (17) Weil man riecht halt ja auch nicht an verschiedenen Vulven. Also ich kenne ja so meine eigene und dann weiß man nicht, ist das normal, nicht normal. (VS: 18)

Allerdings schien es so, als ob einige Veränderungsprozesse durch den Kurs angestoßen wurde. So beschrieb Probandin CS, dass sich ihre Haltung gegenüber dem Geruch ihrer Vulva durch die Kursteilnahme zwar nicht grundlegend veränderte, ihr diese aber bewusster wurde und außerdem ihr Verständnis, ihre Akzeptanz und eine Wertschätzung für den Geruch verstärkt wurden (18).

- (18) Ja auch, dass mir deutlich wurde, dass es mich schon auch stört, manchmal dieser Geruch oder dass ich manchmal es einfach eklig finde. Und ja, dass mir das noch mal bewusst geworden ist. (CS: 10)

Komplett aufgelöst, würde ich sagen, ist es jetzt noch nicht, aber es ist auf jeden Fall auf einem guten Weg, weil ich es einfach bewusster in meinem Kopf habe und das ich einfach viel mehr wertschätze, was sie auch so alles macht. (CS: 24)

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass sich das genitale Selbstbild vieler Probandinnen durch die Kursteilnahme veränderte und keine dieser Veränderungen eine Verschlechterung des GSI darstellte. In der Haltung gegenüber dem Aussehen der eigenen Vulva wurden die meisten Veränderungen im Sinne einer Verbesserung des GSI erlebt. Als Grund dafür wurde meist ein verbessertes Verständnis der Vulva-Anatomie und das Normalisieren der normalen Vulvenvielfalt genannt. In einem Falle wurde sogar eine deutlich gestärkte sexuelle Selbstsicherheit erlebt. Eine Verbesserung der Haltung zur Funktionalität ihrer Vulva erlebten nur zwei Probandinnen, basierend auf der Erkenntnis, dass ihre eigene Vulva so funktioniert, wie es normal ist. Es wurden jedoch auch noch nicht abgeschlossene Prozesse der Veränderung beschrieben, wobei auch ein besseres Verständnis der Funktionalität als unterstützend wahrgenommen wurde und Hinweise deutlich wurden, dass es für einen solchen Veränderungsprozess Zeit und positiv verstärkende Erfahrungen bedarf. Wurde keine Veränderung hinsichtlich der Funktionalität der eigenen Vulva erlebt, lag dies entweder an einer schon gegebenen positiven Haltung oder individuellen funktionellen Belastungen, die nicht im Kurs behandelt wurden.

Vier Probandinnen erlebten eine Verbesserung der Haltung gegenüber dem Geruch ihrer Vulva. Wurde keine Veränderung erlebt, gab es doch Beschreibungen eines verbesserten Verständnisses des Geruchs der eigenen Vulva.

Die meisten der Probandinnen erlebten eine durch den Kurs angeregte Veränderung in einer oder zwei und nur eine Probandin in allen drei Aspekten. Die Auswertung der ersten Forschungsfrage legt also nahe, dass ein Einfluss des Kurses auf das genitale Selbstbild besteht, wobei er in Bezug auf die Haltung zum Aussehen am stärksten scheint. Für Veränderungen in allen drei Aspekten schien vor allem ein verbessertes Verständnis hilfreich – bei Aussehen und Funktionalität betraf dies primär die Kenntnis darüber, was *normal* ist, beim Geruch war es eher das Wissen darum, wie sich der Geruch zusammensetzt und wie man mit ihm umgehen kann.

5.3 Veränderungen der Beziehung zum eigenen Genital

Bei Betrachtung der Zitate zum GSI wird allerdings deutlich, dass die Probandinnen neben einer Veränderung des GSI im engeren Sinne, auch bedeutsame Veränderungen auf emotionaler, kognitiver und verhaltensbasierter Ebene in der Beziehung zu ihrer Vulva erlebten. Weil diese in den Ausführungen der Probandinnen einen großen Raum einnahmen und eindrucksvoll darstellen, wie sich die Beziehung zur eigenen Vulva im weiteren Sinne durch einen solchen Kurs verändern, sollen sie ebenfalls erwähnt werden. Dabei werden nur diejenigen Veränderungen ausführlicher analysiert, die am häufigsten genannt wurden, da die äußerst vielfältigen Erfahrungen im Rahmen dieser Studie nicht alle ausgeführt werden können.

Die drei Veränderungen in der Beziehung zur Vulva, die besonders häufig genannt oder erläutert wurden, waren (in Reihenfolge der Häufigkeit): Mehr Bewusstsein und Aufmerksamkeit, mehr Akzeptanz und mehr Selbstsicherheit/-bewusstsein. Die Kategorie *mehr Bewusstsein und Aufmerksamkeit* wurde vergeben, wenn ein verändertes Bewusstsein oder eine veränderte Aufmerksamkeit für die eigene Vulva genannt oder erläutert wurde. Die Probandinnen beschrieben dabei die erhöhte Aufmerksamkeit, welche die Vulva während des Kurses erhielt und welche sie als angenehm empfanden. Wie die folgenden Beschreibungen veranschaulichen, schilderten sie aber auch eine allgemeinere veränderte Wahrnehmung der eigenen Vulva (19), dank derer die Probandinnen sie im Alltag spürbar bewusster (20), mit neuer Selbstverständlichkeit im Alltag (v.a. beim Duschen) wahrnahmen und auch in Gedanken öfter bei ihrer Vulva waren (21).

(19) Ja, ich denke durch die Informationen und Beschäftigung damit, dass sie einfach mehr ins Bewusstsein gekommen ist. Da sie eine Rolle spielt, da mehr Gedanken so. (AR: 36)

(20) Was ich aber auf jeden Fall seitdem merke, ist, dass ich insgesamt so auf körperliche, ich sage mal, Regungen oder Reaktionen hingucke und hin spüre. Das habe ich sonst anders gemacht, indem ich das weg ignoriere. Also, dass ich zum Beispiel beim Schlafengehen, in der Dusche oder wenn ich unterwegs bin, dass ich da jetzt öfter innehalten und das irgendwie beobachte, beim Sport auch, einfach in der Bewegung. Und das war etwas, da habe ich gar nicht zugelassen [...] Das ich da jetzt so wahrnehme, das hat es vorher gar nicht gegeben. (ME: 14)

(21) [...] dass ich auch öfter am Tag so an meine Vulva denke. (JP: 26)

Die Ergebnisse lassen darauf schließen, dass ein verändertes Körperbewusstsein hin zu mehr Bewusstsein und kognitive Aufmerksamkeit erlebt wurde. Diese Interpretation wird gestützt durch die von drei Probandinnen beschriebene Wahrnehmung der Vulva als eigene Persönlichkeit mit Gedanken und Gefühlen (22), die besondere Zuwendung braucht (23), wie folgende Zitate anschaulich machen. Laut Sparmann (2015) kann eine solche personifizierte Sicht auf die eigene Vulva ein Zeichen erhöhten Körperbewusstseins und einer differenzierteren Wahrnehmung sein und außerdem auf eine gestärkte Beziehung zu diesem Körperbereich hindeuten.

(22) Und sie auch in ihrem eigenen, schon auch personifizierter wahrzunehmen. Mit einer eigenen Essenz, mit einem eigenen Wesen, mit einer eigenen Sprache, mit dem eigenen Ausdruck. So, das finde ich auch spannend. (AR: 18)

(23) Das klingt jetzt so ein bisschen komisch, aber halt so ‚Wie fühlt sie sich?‘ so ein bisschen. Also, dass man irgendwie so auch die Vulva [...] als so ein eigenständiger Teil irgendwie sieht, um den ich mich auch irgendwie so ein bisschen kümmern muss und so speziell kümmern muss. (JP: 26)

Tatsächlich fiel es allen Probandinnen leicht, diese personifizierte Sicht auf die eigene Vulva einzunehmen, als sie im Interview (Item 3.4.1) danach gefragt wurden, wie ihre Vulva die Frage nach der Beziehung zur Vulva beantworten würde. Diese Frage regt einen Perspektivenwechsel an, der neue Sichtweisen ermöglichen kann (Sparmann, 2018) und war ursprünglich als rein gesprächsauflockerndes Element gedacht. Doch die Antworten darauf waren mehr als nur eine Gesprächsauflockerung und es wirkt so, als ob darin wertvolle Hinweise für die Beziehung zur eigenen Vulva liegen. Leider können die Antworten (Kategorie *Aus Sicht der Vulva*) nicht eindeutig interpretiert werden, da nicht weiter

nachgefragt wurde, was diese Stimme der Vulva für die Probandin jeweils bedeutet (z.B. noch unbewusste Wünsche, eine selbstkritischere Einschätzung der Beziehung oder eine wahrheitsgetreuere Einschätzung der Beziehung der Probandin). Wie die folgenden Textbelege verdeutlichen, ist aber auffällig, dass die Vulven sich meist eine noch innigere Beziehung wünschten (24), mehr Aufmerksamkeit einforderten (25), sie bestimmte Handlungen einforderten (26) und sie die Kursteilnahme deutlich spürten (27).

- (24) Ich glaube, meine Vulva würde auf jeden Fall sagen, dass die Beziehung noch intensiver werden kann. Und vielleicht auch noch liebevoller in ihren Augen. [...] sie würde wahrscheinlich sagen, es ist auf einem guten Weg und es ist auch wahrscheinlich besser wie vor ein paar Jahren oder auch vor ein paar Wochen. Aber ich glaube, für meine Vulva ist auf jeden Fall noch Luft nach oben. (CS: 20)
- (25) Insgesamt ist sie total stolz, dass wir uns so viel nähergekommen sind und sagt mir schon auch ‚Hey, bitte bleib bei mir und bitte vergiss mich nicht, auch wenn es dich gerade irgendwo hinzieht.‘ ‚Überseh mich nicht, übergeh mich nicht‘. [...] da ist sie noch ein bisschen skeptisch und findet jede Hinwendung, Zuwendung, Information findet sie super. (AR: 32)
- (26) ‚Na, hallo. Setz dich ein bisschen mehr mit mir auseinander. Ich bin auch noch da‘. [...] Vielleicht würde sie schon so sagen ‚Gib mir mal ein bisschen Freiraum. Hier ist’s ziemlich eng.‘ (JG: 34)
- (27) Ich glaube, die würde auf jeden Fall dankbar sein, dass ich mir die Zeit diesen Monat genommen hab. Und dass ich sie wahrgenommen habe und sie kennengelernt habe oder immer weiter kennenlerne. Und sie würde sagen ‚da ist noch Luft nach oben‘. Das stimmt. Also, die würde sagen ‚Schön weiter mich kennenlernen‘, glaube ich. (VS: 24)

Die Probandinnen konnten also die eigene Vulva nach dem Kurs nicht nur besser wahrnehmen, sondern sie auch besser annehmen. Die Kategorie *mehr Akzeptanz* wurde vergeben, wenn eine neue Bereitschaft, die eigene Vulva so zu akzeptieren, wie sie ist, genannt oder erläutert wurde. Diese Veränderung wurde von sechs Probandinnen erlebt. Wie die folgenden Textbeispiele verdeutlichen, wurde diese Kategorie vor allem bei Textsegmenten mit Aussagen zu Aussehen und Geruch der eigenen Vulva vergeben (28). Auffällig war dabei, dass vor allem das Wissen *normal* oder *in Ordnung* zu sein dabei half, die eigene Vulva so anzunehmen, wie sie ist (29).

- (28) Also ihrem Aussehen definitiv. Weil [...] die inneren Lippen [...] da eine immer so ein bisschen größer [...] Und mich hat das richtig lange irgendwie auch gestört. [...] da habe ich wirklich mal so darüber nachgedacht, ob ich mir das operieren lassen sollte. [...] Mittlerweile und jetzt auch durch den Kurs wirklich noch mal, bin ich aber so, also wer so dieses Bild aus dem Buch hat, dass es einfach das ist einfach eine Lüge, das stimmt einfach nicht so sehen Vulven halt einfach nicht aus. [...] Also vom Aussehen bin ich jetzt einfach glücklich, wie sie aussieht und es ist alles super. Also das muss gar nicht irgendwie verändert werden. Das ist alles gut so wie es ist. (JP: 22)

(29) [...] das ist alles normal und alles ist gut so wie es ist. Also dieses Akzeptieren auch. Das hat mir, glaube ich am meisten gefallen. (VS: 2)

Diese Akzeptanz der eigenen Vulva führte bei manchen Probandinnen zu einer Veränderung hin zu einer insgesamt positiveren Haltung gegenüber der eigenen Vulva. Andere sprachen davon, nun weniger Druck oder Unsicherheit zu spüren. Passend dazu erlebten sechs Probandinnen auch eine erhöhte Selbstsicherheit und ein neues Selbstbewusstsein in Bezug auf die eigene Vulva. Die Kategorie *mehr Selbstsicherheit/-bewusstsein* wurde vergeben, wenn Veränderungen in Selbstsicherheit oder Selbstbewusstsein in Bezug auf die eigene Vulva genannt oder erläutert wurden. Ähnlich wie bei den Textsegmenten zur erhöhten Akzeptanz wurde diese Veränderung ebenfalls vornehmlich mit dem Gefühl *normal* zu sein in Verbindung gebracht. Wie die Beschreibung der Probandin JG beispielhaft erläutert, schien dieses Gefühl bestehende Unsicherheiten zu reduzieren und einer neuen Sicherheit Raum zu geben (30).

(30) Aber so der bewusste oder selbstbewusste Umgang hat sich sicher verbessert. (...) Eben weil ich gesehen habe, dass das normal ist, so wie alles ist. (JG: 40)

Durch die Kursteilnahme erhöhten sich aber nicht nur die bewusste Wahrnehmung, die Akzeptanz und Selbstsicherheit gegenüber der eigenen Vulva. Die Beziehung mit ihr veränderte sich auch durch eine relativ gefühlsbetonte Qualität. So erlebten fast die Hälfte der Probandinnen beispielsweise eine gestärkte, intensivere Beziehung (31), mehr Wertschätzung und Dankbarkeit (32), eine liebevollere Haltung (33) und ein Gefühl von Verbundenheit (34) gegenüber der eigenen Vulva, wie die folgenden Belege beispielhaft darlegen.

(31) Also ich würde sagen auch wahrscheinlich intensiver [die Beziehung], einfach durch mehr Auseinandersetzung. (JP: 26)

(32) Also vielleicht einfach nochmal mehr Dankbarkeit so, weil sie ja eigentlich schon mehr leistet, als man vielleicht so im Alltag realisiert hat. (TL: 18)

(33) Also verändert hat sich nochmal die Zuwendung, Hinwendung, Wertschätzung. (AR: 12)

(34) Also inniger, intensiver, auch achtsamer und voller Dankbarkeit. Also, dass ich sie einfach mehr schätze und nicht verurteile, sondern es neutral sehe, also dass nix schlimm ist und dass ich nicht so gemein bin, auch mit meiner Wortwahl. Also nicht, dass ich so viel rede, aber innerlich so denke. [...] Und dass ich einfach immer mehr mich mit ihr so verbunden fühle und weiß, wie meine Vulva quasi tickt, sozusagen. (VS: 20)

Neben dieser Erfahrung einer liebevolleren, wertschätzenderen und intensiveren Beziehung zur eigenen Vulva, erlangten einige Probandinnen auch neue Einsichten oder änderten ihr Verhalten im Alltag. So eröffneten sich für zehn Probandinnen neue Perspektiven und Erkenntnisse über die eigene Vulva, über die Beziehung zur eigenen Vulva, über den Hintergrund der eigenen Unsicherheiten rund um die eigene Vulva, über die eigene Haltung im Allgemeineren, zum eigenen Wissensstand, darüber dass man mit den eigenen Themen nicht alleine ist und über Vulven im Allgemeinen (35).

(35) Und das ist die wichtigste Erkenntnis für mich, dass da einfach viel mehr Potential liegt als bisher vermutet von meiner Seite. (CS: 38)

Des Weiteren berichteten neun Probandinnen von einer oder mehreren neuen Verhaltensweise(n). Mehrfach wurden dabei neuartige Gespräche mit anderen Menschen (36), veränderte Pflege ihrer Vulva (37), vermehrtes bewusstes Berühren ihrer Vulva (38), ein neuer Sprachgebrauch (39) und das Zeigen und Anschauen der Vulva in sexuellen Situationen (40) beschrieben, welche durch folgende Textbelege exemplarisch verdeutlicht werden.

(36) Also auch, dass ich jetzt so während den Workshops auch mit Freundinnen darüber gesprochen habe und so dann auch Gespräche stattgefunden haben, die ich sonst noch nicht so offen hatte. Und das finde ich voll gut. [...] Meistens war es dann so über das eigene Bild über die Vulva. Und dann halt auch Solo Sex, wie sich das so entwickelt hat mit der jugendlichen Zeit, in der man viel lernt. [...] meistens waren die Gespräche über Sex und die Partnerschaft. (JG: 16-18)

(37) Also ich wasche dann auch wirklich nur noch mit Wasser und jetzt irgendwie gar nicht mehr mit Seife. Also vorher hatte ich Seife, einfach normale Seife benutzt. (JP: 18)

(38) [...] ich lege auch öfters mal einfach so die schützende Hand über sie und verbinde mich so irgendwie mit ihr und danke ihr einfach auch. Das hat sich auf jeden Fall geändert. (CS: 32)

(39) Auch die Thematik, dass du sagst okay, wir sprechen nicht über Schamlippen, weil das dann wieder dieses Tabuthema ist. Fand ich toll. Es ist was, da habe ich mir noch nie so bewusst Gedanken drüber gemacht. Ist jetzt aber aus meinem Wortschatz gestrichen worden. (TL: 2)

(40) Und ich habe dann auch zusammen mit meinem Freund das noch mal angeguckt und wir haben auch, als wir miteinander geschlafen haben, einen Spiegel rausgeholt. (LS: 22)

Diese Ergebnisse machen deutlich, dass in der Beziehung zur eigenen Vulva auch auf anderen Ebenen als der engeren Definition des GSI Veränderungen erlebt wurden. Die erlebten Veränderungen in der Haltung gegenüber der eigenen Vulva zeichneten sich aus durch (1) mehr Akzeptanz und (2) vergrößerte/s Selbstsicherheit und -bewusstsein in Bezug auf die eigene Vulva und (3) ein erhöhtes Bewusstsein und gesteigerte Aufmerksamkeit für

sie, was auf ein verändertes Körperbewusstsein und eine differenziertere Wahrnehmung hinweisen könnten.

Einige der berichteten Erfahrungen beschreiben (1) eine erhöhte Integration der Vulva in das eigene Körperbild, (2) eine stärkere Wahrnehmung und eine positivere Bewertung der äußeren Geschlechtsmerkmale und teilweise sogar (3) das Zeigen der eigenen Vulva. Somit können sie nicht nur als verbessertes GSI interpretiert werden, sondern erfüllen auch die Kriterien für eine gesteigerte sexuelle Selbstsicherheit.

5.4 Wirkung der Kurseinheiten auf das genitale Selbstbild und der Beziehung zur eigenen Vulva

Nachdem nun die wichtigsten Veränderungen im GSI und in der Beziehung zur eigenen Vulva vertieft betrachtet wurden, soll mit Fokus auf die zweite Forschungsfrage untersucht werden, welche Kurseinheiten für diese Veränderungen als ausschlaggebend erlebt wurden. Dafür wurde untersucht, welche Textsegmente sowohl mit der Kategorie *Kurseinheiten* als auch mit der Kategorie *Veränderungen Beziehung zur Vulva* codiert wurden. Dies wird in Tabelle 7 illustriert.

	ÜBUNGEN									THEMENINPUTS								
	Vulva-Watching	Zoom-Austausch	Vulva Gallery	Vulva Quiz	Body Scan	Espresso	Pinsel-Übung	Penis-Vaginus	Anatomie	Geruch und Pflege	Geschichte der Klitoris	Sprache	erogene Zonen	Beziehungspflege	Haare	sonstige Themen	was gefällt hat	Summe
genitales Selbstbild	3	1	3	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	10
mehr Selbstsicherheit/bewusstsein	3	2	2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	9
mehr Akzeptanz	2	1	4	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	8
mehr Bewusstsein & Aufmerksamkeit	3	1	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	7
gestärkte Beziehung	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
mehr Dankbarkeit und Wertschätzung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Erleben von Scham & Ekel	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
liebvollere Haltung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gefühl von Verbundenheit	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
im Bestehenden bestärkt	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Wunsch nach tieferer Beziehung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
positivere Gedanken	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
keine Veränderung	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2
sonstiges	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Summe	16	3	10	1	2	0	0	0	1	5	1	0	1	0	0	0	0	0

Tabelle 7: Anzahl überschneidender Textsegmente der Kategorie *Kurseinheiten* und *Veränderungen Beziehung zur Vulva* (mehrere Textsegmente pro Probandin möglich).

In der Interpretation dieser Überschneidungen ist Vorsicht geboten, da sich die Häufigkeiten auch aus dem Kodierverhalten ergeben haben könnten und nicht zwingend auf einen bedeutsamen Zusammenhang hinweisen müssen. Dennoch lassen sich beim vertieften Betrachten einige interessante Muster erkennen. Als erste Beobachtung lässt sich feststellen,

dass die erlebten Veränderungen im genitalen Selbstbild und in der Beziehung zur Vulva weniger im Zusammenhang mit den Themeninputs erwähnt, sondern vornehmlich mit den Übungen in Verbindung gebracht wurden. Eine Ausnahme bildete dabei der Themeninput zu Geruch und Pflege, der bedeutsam für Veränderungen im genitalen Selbstbild erlebt wurde. Wie folgende Textbelege beispielhaft zeigen, erlebten Probandinnen, deren Haltung zum Geruch ihrer Vulva sich veränderte, ein verbessertes Verständnis der Geruchsherkunft (41) und die Anregungen zur Vulvapflege (42) dabei als hilfreich.

(41) Dass es da sein darf, was da ist. Jetzt vor allem im letzten Kapitel von dem Kurs [...] als du erklärst hast, wie der Geruch zustande kommt. Und das halt einfach zu akzeptieren auch. Es gehört halt dazu zur Natur und es ist ja auch Wahnsinn, was da möglich ist, also was die Schleimhäute da unten auch machen. Also ja, es ist eigentlich eher ein Wunder, als dass man es eklig finden sollte. (CS: 16)

(42) [...] eben auch im Umgang mit meinem Geruch irgendwie noch mal neu hantieren und handhaben. [...] Also ich habe jetzt nicht so das Gefühl, ich stinke irgendwie oder es ist mir unangenehm. Aber ich nehme eben, wenn ich es wahrnehme, [...] das als [...] unangenehm wahr. [...] Und da bin ich jemand, der eben schon Duschgel einfach benutzt, so im Sinne von ja, damit es dann gut riecht. Und da jetzt so diese neue Challenge für mich aufzumachen [...] zwischen den Labien nehme ich jetzt da kein Duschgel, sondern da mache ich einfach mit Wasser sauber. Um dann eben auch noch mal überhaupt dem natürlichen Geruch, den es hat, dort Raum zu geben und ihn auch anzunehmen. Also, es hat sich gefühlt für mich schon was verändert, weil es noch mal eine andere Aufmerksamkeit gegeben hat. (JJ: 6)

Die häufigsten Überschneidungen von Textsegmenten der beiden Kategorien fanden sich aber bei den Übungen *Vulva Watching*, *Vulva Gallery* und *Veränderungen in genitales Selbstbild, mehr Selbstsicherheit/-bewusstsein, mehr Akzeptanz* und *mehr Bewusstsein und Aufmerksamkeit*.

5.4.1 Der Einfluss des geführten *Vulva Watching*

Beim geführten *Vulva Watching* (Kurs-Code M3.4) betrachten Kursteilnehmerinnen ihre Vulva etwa 20 Minuten intensiv anhand einer Audioanleitung mit einem Spiegel. Sie werden angeleitet, jeden einzelnen Bereich ihrer Vulva genau anzuschauen und dabei auf ihre Ausprägungsformen und deren Merkmale wie z.B. Farbgebung oder Behaarung zu achten, einzelne Bereiche haptisch zu erkunden und dabei auch aufkommende Gefühle und Gedanken bewusst wahrzunehmen. Dieser Einheit folgt eine Selbstreflexion des Erlebten anhand von mehreren Fragen im Workbook (siehe Anhang 6: Kurs-Workbook, S. 13 - 14). *Vulva Watching* war eine Übung, die von allen Teilnehmerinnen erwähnt und, wie die folgenden Textbelege illustrieren, als besonders prägend (43) und erkenntnisbringend (44) beschrieben wurde.

- (43) Besonders gut gefallen hat mir das Vulva Watching. Das war für mich, glaube ich, am bahnbrechendsten vom Kurs irgendwie. (JJ: 2)
- (44) [...] was für mich sehr prägend war, war das Vulva Watching als praktische Übung sozusagen, wo ich für mich sehr viel Aha-Erlebnis hatte und daraus mitnehmen konnte. (ME: 2)

Diese Übung ermöglichte eine besonders intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Vulva, die sich in ihrer Wirkungsstärke von der Erfahrung mit selbstständigem Betrachten unterschied wie Probandin JJ beispielsweise wie folgt ausführte (45).

- (45) Und ich konnte auch vor dem Kurs schon sagen, dass ich meine Vulva echt schön finde und musste dann aber eben noch mal feststellen ‚Oha, ich habe die eigentlich noch nie so richtig, richtig, richtig angeguckt.‘ [...] Ich hätte glaube ich, schon gewusst, dass meine Labien, also die inneren Vulvalippen, ein bisschen dunkler sind. Aber ich war absolut geflasht und fasziniert, wie viele unterschiedliche Farben eine Vulva hat. Und ja, das hat mich absolut begeistert und auch super traurig gemacht, dass ich irgendwie, obwohl ich mich damit so viel schon beschäftige, eigentlich noch gar nicht so einen richtigen Blick auf mich selbst gerichtet habe. (JJ: 4)

Wie die nachkommenden Zitate zeigen, hatten viele der Probandinnen anfangs ziemlichen Respekt vor der Übung (46). Dennoch schafften sie es, unterstützt durch den Aufbau des Kurses (47), ihre Hemmungen zu überwinden und eine neue und positive Erfahrung mit ihrer Vulva zu erleben (48). Einige sahen sich dabei auf neue Weise mit ihrer Scham, ihren Unsicherheiten oder ihrem Ekel konfrontiert (49).

- (46) Für mich persönlich war auch das Vulva Watching was, wovor ich so mega Respekt hatte, weil ich da schon zwei Anläufe hatte und das immer abgebrochen habe. Und diesmal war es gar nicht so schlimm. Also es war echt geil. (LS: 22)
- (47) Also zum Beispiel, das kann ich ganz klar sagen, war es für mich wichtig, dass das Vulva Watching gegen Ende erst gemacht wurde, weil ich da vorher jetzt, keine Ahnung in Modul eins zum Beispiel, nicht bereit zu gewesen wäre. Da wäre ich einfach noch nicht so weit gewesen. Und das war für mich zum Beispiel auch sehr gelungen, wie sich das aufgebaut hat und wie ich dann eben auch mutiger geworden bin, mit meinem Vorwissen und mit meinen Gefühlen, die ich bis dahin dann schon gesammelt habe. Ja, dann auch das anders angehen konnte. (ME: 28)
- (48) Ich hatte mir schon mal meine eigene Vulva mit einem Handspiegel angeguckt, aber ich hatte jetzt tatsächlich nach der Geburt das nicht mehr gemacht, weil ich mich nicht so getraut habe. Und jetzt habe ich es dann noch mal gemacht und das war irgendwie super cool zu sehen, dass alles eigentlich noch wie vorher aussah und dass auch gar nichts Schlimmes passiert ist. Und deswegen war das war auch noch mal richtig gut jetzt so für mich persönlich irgendwie noch mal mit dem Handspiegel mich hinzusetzen. (JP: 18)
- (49) [...] so dass ich Schwierigkeiten hatte, da überhaupt zu beginnen. Da habe ich auch überlegt, drücke ich noch mal auf Pause und noch mal auf Play und mach mich noch mal locker. Aber die Einheit an sich war ja vorsichtig aufgebaut. So dass ich dann auch gemerkt habe, dass mir

das immer leichter fiel. Für mich war es besonders spannend, diese neue Perspektive zu haben. [...] sich da wirklich einen Spiegel vorzuhalten und sich aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen, das war für mich echt nochmal ganz neu und ich habe mich fast über mich geärgert, wie einfach es schon gewesen wäre, da mal selbst drauf zu kommen. Weil für mich, mit meiner Schamswelle, die ich spüre, die ganz viel damit zu tun hat, nicht was ich als ästhetisch oder schön empfinde. Mir geht es [...] insgesamt in allen sozialen Situationen so, was Andere denken. Und deswegen war es wichtig, mich mit anderen Augen zu sehen, eben aus einer anderen Perspektive, weil genau da die Unsicherheit bei mir anfängt. Wenn mich andere angucken, nicht wenn ich mich selber angucke. Und das war für mich echt wichtig. (ME: 4)

Auch half die Übung einigen Probandinnen, das theoretische Wissen (50) oder mentale Vorstellungen (51) mit dem eigenen Körper in Verbindung zu bringen, wie folgende Textbelege verdeutlichen.

(50) Und dann halt beim Vulva Watching, wo was genau ist, weil man das ja doch irgendwie nicht so übertragen hat. Also im Modell ist der doch irgendwie anders. Und dass man live und an einem Körper zu sehen. (VS: 35)

(51) Zum Beispiel war so der Vaginaeingang viel kleiner, also hatte ich mir irgendwie ganz anders vorgestellt. Dachte so ‚Hä krass, das ist ja voll klein. Das fühlt sich, wenn man es berührt, mal ganz anders an‘. Und dann sozusagen diese Connection zu haben zwischen Fingern und was da wirklich ist, war total spannend und interessant und hat mir Freude gemacht. (FV: 4)

Die individuellen Erlebnisse mit dieser Übung waren auch im Vergleich zum Erleben anderer Kursinhalte äußerst vielfältig, wobei eine umfassende Aufschlüsselung derer den Rahmen dieser Arbeit sprengen würden. Es kann jedoch festgehalten werden, dass dies die Übung mit dem größten Einfluss für die Probandinnen war. So erlebten viele dabei eine Veränderung ihres genitalen Selbstbildes und der Beziehung zu ihrer Vulva, wie Textbeleg (52) beispielhaft verdeutlicht.

(52) [...] einfach der Fakt, dass ich mehr weiß, wie sie aussieht, hat sehr viel verändert, [...]. Also jetzt sieht sie in meinem Kopf anders aus als davor. Nicht das ich davor gedacht habe, die ist symmetrisch und perfekt. [...] Aber es ist vollständiger geworden, glaube ich, das Bild.
AB: (...) Und was verändert das für dich, wenn das jetzt in deiner Vorstellung vollständiger ist?
FV: (...) Ein engerer Bezug zur Vulva. So wie wenn man jemanden besser kennenlernt und man vielleicht andere sich andere Dinge merkt oder irgendwie mehr in Kontakt tritt. Das man nicht sich nur so oberflächlich kennt, sondern auch wirklich eher tiefgründiger vielleicht. (FV: 46 – 48)

Des Weiteren wurde mehrfach ein erhöhtes Körperbewusstsein beim geführten *Vulva Watching* erlebt, welches Textbeleg (53) anschaulich macht und als ein positiver möglicher Einfluss auf das GSI erwartet werden kann.

- (53) Ich denke, das mit dem geführten Vulva Watching, dass es einfach irgendwie bewusster war. Was nehme ich hier wahr? Was ist das? Worauf kann ich schauen? Welche Gefühle kommen da auf? (JG: 2)

Auch ermöglichte das intensive Betrachten der eigenen Vulva sechs Probandinnen neue Erkenntnisse über sie. Diese sind zwar nicht direkt als Verbesserung oder Verschlechterung des GSI interpretierbar, können aber als ein wertvolles vertieftes Kennenlernen dieses Körperbereichs ausgelegt werden, wie die folgenden Textbelege exemplarisch zeigen (54) (55).

- (54) Was ich so für mich als Conclusion mitnehme [...]: Es ist nicht meine Vulva. Es ist tatsächlich mein Vaginaleingang. Ich mag es einfach nicht da rein zu gucken. Das ist für mich super unangenehm. Da muss ich vielleicht auch mal mit meiner Frauenärztin sprechen. Da war Gewebe, war sehr sehr hell und für mich sah das aus wie nicht durchblutet und es war für mich unangenehm und ich mag da überhaupt nicht berührt zu werden, wenn ich keine Lust habe. Und das habe ich dann wieder gemerkt. Da geht bei mir irgendwas zu da, das geht nicht weiter. Aber es hat nichts mit meiner Vulva zu tun und nichts, wie sie aussieht. Es ist alles in Ordnung. (LS: 22)
- (55) Und das war auch krass, weil in der Perspektive sieht man die Vulva ja eigentlich nicht so sehr. Es war ja das erste Mal. Und dann war ich sehr erstaunt, welche Farben ich habe, weil da war ich auch immer unsicher. (VS: 12)

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das *Vulva Watching* die Beziehung zur eigenen Vulva wirkungsvoll und tiefgreifend prägen kann, indem es dabei unterstützt Hemmungen zu überwinden, theoretisches Wissen mit den eigenen körperlichen Gegebenheiten zu verbinden und Annahmen über diese zu überprüfen und sich mit negativen Gefühlen zu konfrontieren. Darüber hinaus kann diese Übung nicht nur das genitale Selbstbild verbessern, sondern auch ein neues Körperbewusstsein erlebbar machen und einen neuen Zugang zur eigenen Vulva ermöglichen.

5.4.2 Der Einfluss des Betrachtens der *Vulva Gallery*

Nachdem im Lehrvideo Merkmale normaler Vulven (O-Ton: „Nur die Vielfalt der Vulven ist normal.“) beschrieben wurden, betrachteten die Probandinnen in der Kurseinheit *Vulva Gallery* (Kurs-Code M3.3) selbstständig die Abbildungen realer Vulven der *LabiaLibrary* (<https://www.labialibrary.org.au/photo-gallery/>).

Diese Übung wurde von acht Probandinnen als ebenfalls prägend für die Beziehung zur eigenen Vulva beschrieben und schien auch das GSI im engeren Sinne zu beeinflussen, wie folgendes Zitat (56) beispielhaft darlegt.

(56) Also, als ich die anderen angesehen habe, war ich so ‚Krass. So, es gibt richtig viele Ausprägungen‘ und ich war so also dann habe ich auch meine damit verglichen, so wie die Vulvalippen aussehen und es war nicht so mit Ekel behaftet, sondern ich war einfach beeindruckt, [...] wie unterschiedlich alle Vulven aussehen können. [...] als ich dann gesehen habe, dass wirklich jede unterschiedlich ist, war ich sehr entspannt und ich war so glücklich [...], dass es so ist und dass ich normal bin quasi. Das hat mir so ein gutes Gefühl gegeben und irgendwie die Unsicherheit auch genommen. (VS: 10)

Interessant war, dass vier Probandinnen beim Betrachten der *Vulva Gallery* in ein stark wertendes Vergleichen der abgebildeten Vulven mit ihrer eigenen Vulva kamen. Zwei erlebten dabei ein Aufwerten der eigenen Vulva durch Abwertung der betrachteten Vulven (57). Ein bestehendes positives GSI (Aussehen) wurde dabei aber nicht verunsichert (58).

(57) Was zum Beispiel für mich sehr neu war, war mir diese Vulva Gallery anzugucken. [...] Wo ich erst dachte ‚Ja, ja, Vulva Galerie, ich hab schon Vulvas gesehen. [...]‘ Und dann habe ich mich da halt so durchgeklickt und habe gemerkt ‚Oh, das macht auf jeden Fall was mit mir.‘ [...] Da habe ich halt im ersten Moment echt sogar Ekel gespürt. Und dann habe ich mich ganz doll dafür geschämt, [...]. Und ich habe sofort angefangen, mich zu vergleichen. [...] Aber so zu merken, ich gehe da so krass direkt in so ein Bewertungsding irgendwie rein, sowohl an dieses Vergleichen als auch an dieses Bewerten. [...] Also das war so das, was ich glaube, am meisten noch mal mit mir gemacht hat. (LM: 6)

(58) Ja, da passiert bei mir schon auch, dass durch diese Vulva-Vielfalt, schon ein Momentum des Vergleichens reinkommt. [...] da geschieht schon auch Gedanken der Abwertung. [...] Also meine Vulva sieht eher so allgemein aus, wie viele Frauen sich vielleicht die auch wünschen, eher zart und weiß und eher wie dieses viel zitierte *Semmelchen* oder *Brötchen* und ich da eigentlich damit dann wieder in nicht so gutem Kontakt bin. Weil ich mir denke, ‚Mensch, ich bin so eine erwachsene, kraftvolle Frau, Vulva dürfte sich eigentlich auch noch leidenschaftlicher und wilder ausdrücken.‘ [...] Gleichzeitig ist es ein sowohl als auch. Es ist auch ein sehr gutes Annehmen, ein ‚Ja, so ist sie‘. (AR: 20)

Zwei Probandinnen mit einem eher negativen GSI (Aussehen) profitierten von dieser Erfahrung des Vergleichens. Die folgenden Zitate zeigen, wie sie dabei erkannten, dass sie andere Vulven mit einem wohlwollenderen und großzügigeren Blick betrachteten als ihre eigene (59). Eine ernannte diesen als eine Art Zielvorgabe dafür, mit welchem Gefühl sie auch ihre eigene Vulva betrachten möchte (60).

(59) Also ich bin, was andere betrifft, immer deutlich großzügiger und toleranter. Aber sobald es um mich geht, bin ich strenger und verzeihe weniger. Ja, da fiel es mir überhaupt nicht schwer, da durch zu scrollen. (ME: 8)

(60) Auf dieser Webseite [...] für mich waren das ganz normale Vulven. Ich vergleiche das jetzt so ein bisschen, wie ich andere Vulven anschau und wie ich meine Vulva eigentlich anschauen möchte. Das ich eben auch denke ‚Ja, ist halt eine Vulva‘. Und damit wäre ich eigentlich schon zufrieden. Und ich denke, dass ich durch Vulva Watching zu diesem Ziel komme. (JG: 28)

Die eigene Vulva so zu akzeptieren, wie sie ist (61) oder sie sogar als schön zu empfinden (62), wurde bei drei Probandinnen durch das Betrachten der Abbildungen realer Vulven ebenfalls gefördert, wie folgende Textbeispiele veranschaulichen.

- (61) Und dass ich eben mir da auch eingestehe, es gibt kein Normales. Das habe ich da verstanden. Jede Vulva sieht anders aus. Die müssen da nicht irgendeine Linie haben. Und ich deswegen auch nicht. Und das ist deswegen, in Ordnung. (...) Egal wie ich aussehe. (ME: 8)
- (62) Ja, das hat, finde ich, auch nochmal so ein bisschen geholfen zu sagen „irgendwie ist alles einfach schön“. (TL: 6)

Es lässt sich also zusammenfassend sagen, dass die Übung *Vulva Gallery* das GSI vor allem in Bezug auf das Aussehen unterstützen kann. Das mitunter starke Vergleichen des Erscheinungsbildes der eigenen Vulva mit dem der abgebildeten Vulven, kann dabei eine Herausforderung sein. Die Erschütterung eines bestehenden positiven GSIs ist dabei nicht zu erwarten. Die Stärkung eines eher negativen GSI allerdings schon.

5.4.3 Der Einfluss des Gruppengesprächs

Der Kursteil *Zoom-Austausch* (Kurs-Code M5), in welchem sieben der Probandinnen miteinander ins Gespräch kamen, schien einen vergleichsweise weniger starken Einfluss auf das GSI und die Beziehung zur Vulva zu haben. Diese Kurseinheit soll dennoch kurz erwähnt werden, da sie von den teilnehmenden sieben Probandinnen als grundsätzlich wertvoll und prägend beschrieben wurde und neue Erkenntnisse, Verhaltensweisen und bei sechs von ihnen ein neues Bedürfnis nach mehr Austausch zum Thema auslöste, wie Textbeleg (63) exemplarisch zeigt.

- (63) [...] dass ich irgendwie noch mehr darüber sprechen möchte. Mit mehr Selbstverständlichkeit irgendwie auch mit Leuten, die das dann vielleicht im ersten Moment bisschen komisch finden. (LM: 18)

Interessant ist dabei die Überlegung einer Probandin ME (64), ob solch ein Austausch unter Frauen vielleicht nicht nur dabei hilft, Erlebnisse zu reflektieren, sie im Bewusstsein zu verankern, von den anderen inspiriert zu werden und die eigene Sprachfähigkeit auszubauen (Sparmann, 2018), sondern ob sie auch als wirksamer Teil der Beziehungspflege betrachtet werden kann.

- (64) Ich habe mir das auch vorgenommen, dass in meine Beziehungspflege in Zukunft zu integrieren, also der Austausch auch mit anderen. Und ich glaube, das ist für mich der Schlüssel zu allem. Also wenn man sich so verbündet, in dem Sinne, dass das das bei mir auch noch mal viel ermöglicht, wenn ich merke, ich habe hier Ansprechpartnerinnen und ich kann auch selber

eine sein und ich habe ein Recht dazu, mich zu äußern und alles, was ich sage, es ist okay. (ME: 16)

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass vor allem die Kurseinheiten *Vulva Watching* und das Betrachten der *Vulva Gallery* als besonders prägend für das GSI und im weiteren Sinne auch auf die Beziehung zur eigenen Vulva erlebt wurden. Beide Übungen sind sehr nah an der Vulva und ihrem Erscheinungsbild dran und das Normalisieren dessen bekommt einen großen Raum. Der Austausch mit den anderen Kursteilnehmerinnen fördert laut der erhobenen Daten vor allem das Bedürfnis nach mehr Austausch, was möglicherweise als eine Art der Beziehungspflege mit der eigenen Vulva betrachtet werden kann.

Es wirkt so, als ob diese drei Kurseinheiten nicht nur neue Erkenntnisse und Perspektiven ermöglichen, sondern auch eine gewisse therapeutische Wirkung entfalten können, indem sie unbewusste Kognitionen an die Oberfläche befördern (65), Selbsterkenntnis unterstützen (66), die Sprachfähigkeit verbessern (67) und bestehende Glaubenssätze in Frage stellen können. Folgende Textbeispiele veranschaulichen zwei solcher tiefgründigen Erlebnisse.

(65) Aber dann doch zu merken [...], wie krass tief das sitzt. [...] Wenn ich dann anfangs, andere Vulven zum Beispiel zu sehen, mich zu vergleichen, mich dann gut zu fühlen, weil ich das Gefühl habe „Och, ich bin ja nicht so schlecht weggekommen“. Aber so mit diesen Gefühlen dann halt irgendwie umzugehen. Ich glaube, das hat sich auf jeden Fall geändert, dass das so ein bisschen mehr noch an die Oberfläche gekommen ist. [...] also nicht Sachen, die ich mir dann erzähle, so. Sondern ja Sachen, die da dann doch irgendwie irgendwo noch ganz tief in mir sind. (LM: 18)

(66) [...] ich habe bei den Modulen und gerade auch beim *Vulva Watching* gemerkt, ich setze mich mit einer Vulva auch so auseinander, wie ich mich mit mir als Persönlichkeit auseinandersetze. Also ich kann das nicht voneinander trennen. Mein Körper ist mit meiner Geschichte verbunden und wenn ich insgesamt mal Zurückweisung gespürt habe oder Unsicherheit mit mir selbst, dann projiziere ich das auch darauf. Und das ist, glaube ich, etwas, was, was ich jetzt auch noch mal gemerkt habe, dass nur weil ich mich so und so fühle oder weil mal jemand so und so etwas zu mir gesagt hat, heißt das nicht, dass es wahr ist und dass ich das für immer so in mir lassen muss. (...) Und dass ich neue Blicke entwickeln kann und neue Wahrnehmung. Neues spüren kann. Und dass ich das selbst überschreiben kann mit mir selbst, als Team. (ME: 22)

(67) Ich glaube, dass man vielleicht jetzt noch ein bisschen gezielter darauf hinweist und nicht alles so dem Mann überlässt, dass er schon weiß, was er tut, obwohl er weiß, was er tut, aber da vielleicht einfach noch ein bisschen gezielter auch Auskunft gibt. (TL: 12)

5.5 Kurzevaluation des Online-Kurses *KNOW YOUR V!*

Eine ausführliche Evaluation des Kurses wie zum Beispiel des Aufbaus oder aller Kurseinheiten basierend auf den erhobenen Daten ist nicht das Ziel der vorliegenden Arbeit.

Grundsätzlich kann aber festgehalten werden, dass der Kurs von allen Probandinnen, unabhängig vom Vorwissen oder von der Art der Beziehung zur eigenen Vulva, als positive Erfahrung bewertet wurde. Positiv hervorgehoben wurde die Mischung aus Wissensvermittlung und Körper- und Wahrnehmungsübungen als abwechslungsreich und unterhaltsam und das Online-Format mit Videos und Workbook als alltagstauglich und ansprechend. Der Wunsch nach einem Folgekurs zu den inneren Bereichen des weiblichen Genitals wurde mehrfach geäußert. Wie in Burkhardt (2020) wurde auch der Austausch mit den anderen Frauen als besonders wertvoll erlebt. Zwar wurde von zwei Probandinnen der deutliche Wunsch nach noch mehr Austauschmöglichkeiten im Verlauf des Kurses erwähnt, die Mehrheit der Frauen war aber mit dem Online-Format zufrieden. Irritationen kamen bei den Probandinnen dann auf, wenn Dinge mehrdeutig blieben (z.B. im *Vulva-Quiz*), wenn verwendete Begrifflichkeiten als negativ wahrgenommen wurden (z.B. die Begriffe *Genital* oder *Busch*), wenn die Videos nach einer Woche nicht mehr verfügbar waren oder die Probandinnen nicht in der Stimmung für die behandelten Inhalte oder angeleiteten Übungen waren. Allerdings wurden solche Irritationen nur vereinzelt genannt und schienen die positive Gesamtbewertung des Kurses nicht zu beeinflussen.

Die Perspektive der sexuellen Bildung stützend ist vielleicht noch interessant anzumerken, dass die Haltung der begleitenden *Expertin* von den Probandinnen mehrfach bewusst als bedeutsam angemerkt wurde, wie folgendes Textbeispiel illustriert (68).

(68) Aber ich glaube, diese Haltung, die du transportierst durch die Art, durch die auch liebevolle Ausgestaltung des Kurses, durch diese Präzision, die hat sich für mich übertragen. [...] Also eine Wertschätzung von einer anderen Frau für meine Weiblichkeit.“ (AR: 12)

Aus forschungsethischer Sicht ist wichtig noch darauf hinzuweisen, dass manche Kurseinheiten relativ starke Reaktionen bei den Probandinnen auslösen konnten, wie CS in (69) erklärt.

(69) [...] das mit den verschiedenen Vulven und das war schon erst mal so, wie du es ja auch beschrieben hattest, dass das ja erst mal beängstigend sein kann, oder erschreckend. Und ja, so habe ich es auch empfunden, ehrlich gesagt. (CS: 6)

Dazu ist aber hinzuzufügen, dass diese nicht als eine negative Erfahrung gewertet wurden, sondern eher als wertvolle Selbsterfahrung, die neue Perspektiven eröffneten, wie zum Beispiel für JB in folgendem Zitat beschreibt (70).

(70) Eigentlich dachte ich, dass wäre gut, so meine Einstellung dazu. War dann aber sehr überrascht, so eben beim Vulva Watching, wie negativ das sich anfühlt. (...) Ja, und so diese Scham und dieser Ekel ist sicherlich immer noch da. Aber ich weiß jetzt, was ich damit anfangen kann. (JG: 4)

Dies erklärt vielleicht, warum keine der Probandinnen den Kurs als Belastung wahrnahm und dies, obwohl drei von ihnen mit Belastungen oder Unsicherheiten in Bezug auf ihr Genital, wie Vaginismus, Vulvodynie oder sexuelle Unerfahrenheit, leben. Auch die folgenden Textbelege verdeutlichen, dass die Erfahrungen mit dem Kurs in Bezug auf diese Belastungen eher positiv bewertet wurden (71) (72) und die Probandinnen mit den negativ erlebten Gefühlen selbst gut umgehen konnten (73).

(71) Ich habe Vulvodynie, da ist das Thema Schmerz so ein Ding. Und ich immer dachte ‚Ja, mein Nervensystem ist krass, schon bei meinen Haaren‘ und dann aber nochmal zu hören ‚Ja, ergibt auch irgendwie Sinn, dass es so sein kann‘ und ‚kann aber auch schön sein‘. Also diese Perspektive weg von ‚Das ist mir dann irgendwann unangenehm und dann mache ich das kurz‘. Aber zu sagen ‚So nee, wenn man da halt viel fühlt, dann ist da ja eigentlich auch Potential für schöne Gefühle‘. Und das war auf jeden Fall auch noch mal so ein Moment, wo ich meine Perspektive geshiftet hab. (LM: 10)

(72) Das ich überhaupt am Kurs teilgenommen habe, ist da ist auf jeden Fall schon ein Erfolg für mich und beweist für mich schon Mut als jemand, die eigentlich wirklich nie über ihre eigene Sexualität oder auch ihren Körper so spricht oder sich auch zeigt. Und beim Vulva Watching wäre ich eigentlich auch eine Person gewesen, die normalerweise eigentlich nur dann im Onlineportal angeklickt hätte [...] Und das, was für mich das aller Mutigste war, ist ins Gespräch zu kommen mit fremden Frauen, bei denen man nicht weiß, woher die kommen, [...] Das hat sich alles so richtig angefühlt und behütet. Ich habe mich nicht irgendwo hin gezwungen gefühlt oder zu herausgefordert oder so. Ich hatte das Gefühl, dass das in einem sehr angenehmen Rahmen passiert und das hat mich auch überrascht. (ME: 24)

(73) Also ich hatte auch nicht das Bedürfnis darüber zu sprechen, sondern wollte das auch mit mir selber ausmachen und darüber nachdenken. [...] Und zu Beginn habe ich da einfach selber mich irgendwie damit auseinandergesetzt und später dann auch mit meinem Partner darüber gesprochen. (JG: 26)

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass der Online-Kurs *KNOW YOUR V!* eine wirksame Maßnahme sexueller Bildung darstellt, welche die Beziehung zur eigenen Vulva auf vielseitige Art und Weise stärken und unterstützen kann.

6 Diskussion

In der vorliegenden Arbeit wurde die Wirkung unterschiedlicher Bildungseinheiten auf das genitale Selbstbild von Cis-Frauen untersucht. Ausgehend von der Fragestellung, ob und wie sexuelle Bildung das genitale Selbstbild beeinflusst und welche Bildungseinheiten dabei als besonders ausschlaggebend erlebt werden, wurden relevante Begriffe und Konzepte erklärt sowie der Stand der Forschung zur sexuellen Bildung im Hinblick auf die Beziehung zum eigenen Genital erörtert. Basierend darauf wurde ein bestehendes Kurskonzept zur Vulva

angepasst und digitalisiert. Elf Frauen beantworteten einen Fragebogen, durchliefen dann den vierwöchigen Online-Kurs *KNOW YOUR V!* und berichteten anschließend ihre Erlebnisse mit dem Kurs in semi-strukturierten Einzelinterviews. Die erhobenen Daten wurden dann mit Blick auf die Forschungsfragen analysiert.

6.1 Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse

6.1.1 Wissenserweiterung

In einem ersten Schritt wurde eine Evaluation der Wissenserweiterung vorgenommen, deren Ergebnisse bestätigten, dass der Kurs relevantes und neues Wissen vermittelte, unabhängig davon, welcher Wissensstand vor der Kursteilnahme bestand. Dies führte zu einer Wissenserweiterung und einem besseren Verständnis der eigenen Vulva. Als dafür ausschlaggebend wurden vor allem die Themeninputs zur Anatomie von Vulva und Klitoris erlebt. Diese Ergebnisse können nicht nur als Hinweis darauf gedeutet werden, dass der Kurs erfolgreich Wissenslücken schließen kann. Gleichzeitig bestätigt sich damit auch die Aussage von Bischof (2012), dass die Wissenslücken zum eigenen Genital selbst bei erwachsenen Frauen beträchtlich sind und unterstreichen ferner den Bedarf an Sexualbildung für diese Zielgruppe.

6.1.2 Veränderungen im genitalen Selbstbild

Als Nächstes wurde untersucht, ob die Kursteilnahme das GSI der Probandinnen beeinflusste und in welchen Aspekten mögliche Veränderungen erlebt wurden. Die Ergebnisse dieser Analyse zeigten, dass sich das genitale Selbstbild der Mehrheit durch die Kursteilnahme in einem oder zwei Aspekten verbesserte. Dabei wurden bei der Haltung gegenüber dem Aussehen der eigenen Vulva die häufigsten Veränderungen erlebt, was zumeist mit einem verbesserten Verständnis ihrer Anatomie und der normalen Vulvenvielfalt begründet wurde. In einem Fall wurde sogar eine deutlich gestärkte sexuelle Selbstsicherheit erlebt. Ein Grund für den vergleichsweise stärksten Einfluss in diesem Aspekt des GSI könnte in der Kursgestaltung liegen, deren Fokus am stärksten auf dem Erscheinungsbild der Vulva liegt. Eine Veränderung bei der Haltung zur Funktionalität wurde nur vereinzelt erlebt und, ähnlich wie beim Erscheinungsbild, mit der Erkenntnis begründet, dass die eigene Vulva so funktioniert, wie es normal ist. Die Erlebnisse der Probandinnen, deren Haltung zur Funktionalität ihrer eigenen Vulva im Begriff einer Veränderung war, deuten darauf hin, dass für eine Haltungsänderung bezüglich der Funktionalität, im Vergleich zum Aussehen, womöglich etwas mehr Zeit und das Sammeln von konkreten und positiv verstärkenden Erfahrungen bezüglich der Funktionalität Einfluss gezielter sexueller Bildung zur Vulva auf das genitale Selbstbild – Amélie Böhm

erforderlich ist. Wurde keine Veränderung hinsichtlich der Funktionalität der eigenen Vulva erlebt, lag dies an einer bereits vorhandenen positiven Haltung oder an individuellen funktionellen Belastungen, die nicht im Kurs behandelt wurden. Auch Verbesserungen bei der Haltung gegenüber dem Geruch der Vulven wurden erlebt. Dabei wurde ebenfalls deutlich, dass der Kurs vor allem ein neues Bewusstsein über die eigene Haltung, ein verbessertes Verständnis zur Herkunft und eine gewisse Akzeptanz des Geruchs ermöglichte und dass grundlegende Handlungsänderungen in Bezug auf den Geruch der eigenen Vulva womöglich etwas mehr Zeit benötigen. Eine mögliche Erklärung für nicht erlebte Veränderungen könnten unzulängliche Methoden, eine Stichprobe aus Frauen, die relativ geruchs-positiv eingestellt waren oder aber auch der Umstand sein, dass es beim eigenen Geruch besonders schwer ist, diesen als normal anzuerkennen, weil die Vergleichsmöglichkeit eingeschränkt ist, wenn keine sexuellen Kontakte mit anderen Frauen eingegangen werden.

Für Veränderungen in allen drei Aspekten des GSI schien vor allem ein verbessertes Verständnis hilfreich – beim Aussehen und der Funktionalität betraf dies vor allem die Kenntnis darüber, was *normal* ist, beim Geruch war es eher das Wissen darum, wie sich der Geruch zusammensetzt und wie mit ihm umgegangen werden kann. Damit unterstreichen diese Ergebnisse die Bedeutung der Wissensvermittlung und deren Fokus darauf, ein normales Verständnis bezüglich Aussehen, Funktionalität und Geruch zu fördern.

Die Auswertung der ersten Forschungsfrage legt nahe, dass ein Einfluss des Kurses *KNOW YOUR V!* auf das genitale Selbstbild besteht, wobei er in Bezug auf die Haltung zum Aussehen am stärksten erscheint. Als Bestätigung der ersten Hypothese können die Ergebnisse aber mit dieser kleinen Stichprobe nicht gelten. Aber vielleicht können sie einen Ausgangspunkt für ein größer angelegte und standardisierte quantitative Forschungsarbeit bieten.

6.1.3 Veränderungen in der Beziehung zum eigenen Genital

Neben Veränderungen des GSI wurden auch vielfältige Veränderungen in der Beziehung zur eigenen Vulva erlebt, die vertiefend analysiert wurden und aufzeigten, dass die Probandinnen durch die Kursteilnahme ein gesteigertes Bewusstsein und eine erhöhte Aufmerksamkeit, mehr Akzeptanz und eine verstärkte Selbstsicherheit bzw. ein verstärktes Selbstbewusstsein gegenüber der eigenen Vulva erlebten. Auch wurde die Beziehung zur eigenen Vulva nun als intensiver, gestärkter und durch mehr Wertschätzung geprägt erlebt sowie ferner mit Dankbarkeit und einem Gefühl von Verbundenheit gegenüber der eigenen Vulva. Des Weiteren eröffneten sich für die meisten der Probandinnen neue Perspektiven und Erkenntnisse über die eigene Vulva, über die Beziehung zu ihr, über den Hintergrund

der eigenen Unsicherheiten rund um die eigene Vulva, über die eigene Haltung im Allgemeinen sowie zum eigenen Wissensstand über Vulven. Darüber hinaus entstand ein Bewusstsein darüber, mit den eigenen Themen zur Vulva nicht alleine zu sein. Auch von neuen Verhaltensweisen wie neuartigen Gesprächen mit anderen Menschen, einer veränderten Pflege der eigenen Vulva, einem vermehrten bewussten Berühren der Vulva, einem neuen Sprachgebrauch und vom Zeigen und Anschauen der Vulva in sexuellen Situationen wurde berichtet.

Die Erlebnisse der Kategorie *mehr Bewusstsein und Aufmerksamkeit* können im Sinne eines erhöhten Körperbewusstseins und einer differenzierteren Wahrnehmung interpretiert werden (Sparmann, 2015), wobei deren Aspekt der personifizierten Sicht auf die eigene Vulva vermutlich noch einer intensiveren Analyse bedürfte. Die stärkere Akzeptanz der eigenen Vulva, vornehmlich in Bezug auf deren Aussehen und Geruch, und die gesteigerte Selbstsicherheit bzw. das gesteigerte Selbstbewusstsein ihr gegenüber schien aus einem neuen Verständnis über *normale* Vulvenmerkmale und einer reduzierten Unsicherheit zu resultieren. Darüber, ob die drei Veränderungsaspekte Ausdruck eines durch die Kursteilnahme verbesserten GSI sind oder direkt durch die Kursinhalte ausgelöst wurden, kann anhand des vorliegenden Studiendesigns keine Aussage getroffen werden. Die Ergebnisse können des Weiteren nur vorsichtig als Bestätigung des Zusammenhangs zwischen einer erhöhten Achtsamkeit und einer insgesamt höheren Selbstakzeptanz und -wertschätzung, wie von Hölzl (2015) postuliert, gelten. Relativ eindeutig unterstützen die emotionaleren Veränderungen in der Beziehung zur eigenen Vulva die Ergebnisse von Henning (2019), dass die Arbeit daran, den Fokus auf das eigene körperliche und emotionale Erleben zu legen, zu positiveren und wohlwollenderen Gefühlen gegenüber der eigenen Vulva führen kann.

Das GSI deckt Bestandteile der sexuellen Selbstsicherheit ab (Bischof-Campbell, 2012). Sparmann (2018) erklärt den Zusammenhang zwischen GSI und sexueller Selbstsicherheit treffend: „Die äußere Wahrnehmung und Bewertung des Körpers beeinflusst das Gefühl der eigenen Attraktivität entscheidend. Je mehr wir unseren Körper so annehmen können, wie er ist, und je attraktiver wir uns darin fühlen, desto selbstsicherer können wir unsere Sexualität ausgestalten und genießen“ (Sparmann, 2018, S. 27). Dies lässt vermuten, dass teilnehmende Personen einer Maßnahme, die das GSI erfolgreich stärkt, neben Veränderungen im GSI auch positive Veränderungen in ihrer sexuellen Selbstsicherheit erleben. Tatsächlich beschreiben einige der Probandinnen ihre geschilderten Erfahrungen in Bezug auf (1) eine erhöhte Integration der Vulva in das eigene Körperbild, auf (2) eine stärkere Wahrnehmung und eine positivere Bewertung der äußeren Geschlechtsmerkmale und teilweise sogar auf das Zeigen der eigenen Vulva. Das kann nicht

nur als verbessertes GSI interpretiert werden, sondern auch als gesteigerte sexuelle Selbstsicherheit. Bei der Probandin JJ war beispielsweise relativ deutlich zu erkennen, dass ihr durch die Kursteilnahme verbessertes GSI sie dazu animierte, ihre Vulva dem Partner in einem Videotelefonat stolz zu präsentieren. Auch VS fühlte sich nun sicher genug, potenziell auch unbehaart an den FKK-Strand zu gehen, weil sie nicht mehr das Bedürfnis hatte, ihre Vulva hinter ihrer Intimbehaarung zu verstecken.

Die vertiefte Untersuchung der Veränderungen, die auf emotionaler, kognitiver und auf der Verhaltensebene in der Beziehung zur eigenen Vulva erlebt wurden, macht deutlich, dass das GSI zwar bedeutende Veränderungen erfassen kann, aber nur einen relativ limitierten Blick auf eine vielfältig erlebbare Beziehung zum eigenen Genital erlaubt. Möglicherweise weisen die Ergebnisse dieser Analyse darauf hin, dass ein Konzept zur *Beziehung zur eigenen Vulva*, das nicht nur das Selbstbild und die Selbstwahrnehmung der eigenen Vulva umfasst, sondern auch emotionale sowie Verhaltens- und Beziehungselemente einschließt, einen ganzheitlicheren Blick auf das Erleben des eigenen Genitals ermöglichen könnte.

6.1.4 Wirkung der Kurseinheiten auf das genitale Selbstbild und die Beziehung zur eigenen Vulva

Bei Betrachtung der Zusammenhänge zwischen den Kurseinheiten und den erlebten Veränderungen in der Haltung und den Gefühlen gegenüber der eigenen Vulva wurde deutlich, dass es für die Probandinnen vor allem die Übungen waren, die eine Veränderung des GSI anregten und gleichzeitig mehr Selbstsicherheit/-bewusstsein, mehr Akzeptanz sowie mehr Bewusstsein und Aufmerksamkeit erlebbar machten. Besonders prägend waren dabei die Übungen *Vulva Watching* und *Vulva Gallery*, die eine besonders intensive Auseinandersetzung mit der normalen Vulvenvielfalt und dem Erscheinungsbild der eigenen Vulva ermöglichen. Ein negatives GSI basiert mitunter auch auf einer verzerrten Wahrnehmung der *Normalität* der eigenen Vulva (Braun & Wilkinsons, 2011) und diese Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung des Normalisierens von Aussehen, Funktion und Geruch von Vulven. Zudem demonstrieren sie, dass dies unter Einbeziehung des eigenen Körpers besonders wirkungsvoll sein kann, denn die besprochenen Übungen schienen die Frauen nicht nur darin zu unterstützen, einen eigenen Standard von Normalität zu entwickeln, der sich an ihrer eigenen Anatomie und der anderer Frauenkörper orientiert. Sie erlebten außerdem einen Zuwachs an Selbstsicherheit in Bezug auf die eigene Vulva, an Akzeptanz diesem Körperbereich gegenüber, an körperlichem Bewusstsein und an kognitiver Aufmerksamkeit für das eigene Genital. Darüber hinaus ermöglichten die Übungen eine vertiefte Integration des gelernten Wissens mit dem eigenen Körper und das

Bewusstwerden eigener negativer Glaubenssätze und Gefühle. Damit bestätigen die vorliegenden Ergebnisse die Erkenntnisse bestehender Studien (z. B. Laan et al., 2017) und Ausführungen dazu, wie körpernahe Übungen in der sexuellen Bildung tiefgreifende Lern- und Selbsterfahrungen ermöglichen (Sparmann, 2015), die einen solchen Effekt auf die Haltung gegenüber dem eigenen Genital verstärken können. Die Ergebnisse zeigen aber auch erstmalig, dass diese zwei Übungen im Besonderen Frauen bei der Stärkung ihres GSI unterstützen und in Bezug auf die Beziehung zur eigenen Vulva vielseitige und intensive Veränderungen auf emotionaler sowie auf der Erkenntnis-, der Verhaltens- und der Beziehungsebene ermöglichen.

Das Gruppengespräch im *Zoom-Austausch* schien besonders bei einer gesteigerten Selbstsicherheit bzw. einem gesteigerten Selbstbewusstsein in Bezug auf die eigene Vulva zu unterstützen. Die geschilderten Erlebnisse der Probandinnen unterstreichen die Ausführungen von Sparmann (2018) und Burkhardt (2020) zur Wirkweise eines Erfahrungsaustauschs, der die Reflexion des eigenen Erlebens, die Verankerung dessen im Bewusstsein sowie die Kompetenz dies sprachlich auszudrücken fördert und durch die Erfahrungen der anderen Frauen inspirierend wirkt. Noch nicht näher untersucht ist allerdings die Idee, ob solch ein Austausch einen Aspekt der Beziehungspflege bezüglich der eigenen Vulva darstellen könnte. Zur zweiten Hypothese kann also festgehalten werden, dass es bei den angewendeten Kurseinheiten durchaus welche gab, die als ausschlaggebend für die erlebten Veränderungen genannt wurden, wobei dies vor allem die Übungen waren, und hier insbesondere die Übungen *Vulva Watching*, *Vulva Gallery* und *Zoom-Austausch*.

Die Ergebnisse der Analyse dieser drei Kurseinheiten zeigt, dass sie zudem wichtige neue Erkenntnisse und Perspektiven ermöglichten. Außerdem schienen sie auch eine gewisse therapeutische Wirkung zu entfalten, indem sie unbewusste Kognitionen an die Oberfläche beförderten, Selbsterkenntnis unterstützten, die Sprachfähigkeit verbesserten und bestehende Glaubenssätze in Frage stellen konnten.

6.1.5 Kurzevaluation des Online-Kurses *KNOW YOUR V!*

Auch wenn der Kurs selbst im Rahmen dieser Studie nicht ausführlich evaluiert wurde, lässt sich doch feststellen, dass er gut angenommen wurde und durch seine thematische und methodische Vielfalt bei einem hinsichtlich persönlicher Hintergründe, Vorwissen, individuellen Unsicherheiten oder Schamgefühlen vielseitigen Publikum positive Veränderungen anzustoßen vermag. Des Weiteren wurde deutlich, dass individuelle Belastungen bezüglich des eigenen Genitals, wie etwa Vulvodynie oder Vaginismus, mit dem Kurs nicht zufriedenstellend bearbeitet wurden, was allerdings keine Indikation gegen eine Kursteilnahme ist.

Die Ergebnisse zeigen, dass ein Online-Kurs, der alle Interventionsoptionen von Berman & Windecker (2008) und DeMaria et al. (2019) einschließt, das GSI und die Beziehung zum eigenen Genital stärken können. Die Vielfältigkeit der beschriebenen Erlebnisse und Erfahrungen mit dem Online-Kurs *KNOW YOUR V!* können als Unterstützung dafür gedeutet werden, dass eine Berücksichtigung der sechs Ebenen der sexuellen Bildung besonders breit gefächerte und tiefgreifende Lern- und Selbsterfahrungen begünstigt. Die durch den Kurs angestoßenen Veränderungen ähneln außerdem in mehreren Aspekten (z. B. stark positive Bewertung des Austauschs untereinander, intensive ausgelöste starke Emotionen) den Ergebnissen einer Studie mit einem vergleichbaren Kurskonzept von Burkhardt (2020), das aber in einem realen Gruppensetting durchgeführt wurde. Dies macht deutlich, dass auch ein Online-Format ähnliche Erlebnisse wie in realen Gruppensettings ermöglichen kann. Vielleicht ist es auch die besondere Stärke dieser Studie, dass sie nicht nur die Vielfalt der möglichen Veränderungen in der Beziehung zur eigenen Vulva darstellt, sondern auch demonstriert, dass sexuelle Bildung in einem Online-Video-Format Erfahrungen erlebbar machen kann, die in ihrer Intensität, Tiefe und Wirkung mit denen eines realen Kurssettings vergleichbar sind.

6.2 Kritische Auseinandersetzung mit der Methode

Zur Stichprobe lässt sich sagen, dass auch in der vorliegenden Studie erneut junge Frauen mit relativ positivem GSI untersucht wurden und sie sich damit in jüngste Studien zum GSI einreihet, deren Stichprobe von einem eher positiven Ausgangs-GSI berichtete. Dies scheint auf eine häufige Verzerrung durch Selbstselektion der Stichprobe (*self-selection bias*) hinzuweisen, kann aber auch als Effekt sozial erwünschter Antworten (*social desirability*) gewertet werden (Fudge & Byers, 2019). Vor dem Hintergrund einer steigenden Anzahl an durchgeführten intimchirurgischen Eingriffen, was als Indiz für einen negativen GSI gewertet wird (Hustad et al., 2022), kann vermutet werden, dass die Stichprobe dieser Studie nicht als repräsentativ gelten kann.

In der Durchführung der Studie hätten einige Aspekte optimaler gestaltet werden können. Beispielsweise war manchen Teilnehmerinnen nicht klar, dass die Module nach sieben Tagen nicht mehr zugänglich sein würden. Auch wenn der Zugang zu den Modulen für drei Probandinnen auf teilnahmemotivierte Nachfrage zwar verlängert wurde, damit sie den Kurs vollständig bearbeiten können, konnte aufgrund des Online-Formats nicht unabhängig vom Selbstbericht der Probandinnen im Interview nachvollzogen werden, wie intensiv und vollständig der Kurs durchgeführt wurde. Da aber alle Probandinnen relevante Veränderungserfahrungen berichteten, kann vorsichtig davon ausgegangen werden, dass der

Kurs auch bei etwaiger unvollständiger Bearbeitung wirkungsvoll ist und dass die Vorteile des Online-Formats (Durchführung in vertrauter und vertraulicher Umgebung, gleiche Bedingungen bei Fragebogen, Kursteilnahme und Interview, selbstständige Bearbeitung und Zeiteinteilung) gegenüber einer unabhängigeren Teilnahmekontrolle überwiegen.

Methodisch lassen sich einige Aspekte kritisch bewerten: Für die Einschätzung des GSI vor der Kursteilnahme wäre es methodisch vorteilhafter gewesen, eine vor-validierte GSI-Skala für den Fragebogen zu verwenden. Wären beide rechtzeitig zugänglich gewesen, wäre dafür die *Vulva Appearance Satisfaction Scale* von Schick et al. (2010) oder die *Genital Appearance Satisfaction Scale (GAS)* von Bramwell & Morland (2009) verwendet worden, da sie, im Vergleich zu anderen Messinstrumenten, explizit die Haltung gegenüber der Vulva oder anderen explizit genannten Genitalbereichen erheben. Da das GSI vor Kursteilnahme in der Analyse aber keine bedeutende Rolle einnahm, sollte diese methodische Schwäche die Bedeutung der erhobenen Ergebnisse nicht schmälern. Auch hätte der Wissensstand mithilfe der Vulva-bezogenen Items der *Female Genital Knowledge Scale* von Fudge & Byers (2019) standardisierter erhoben werden können. Auch hier mindert die gewählte Vorgehensweise die erhobenen Ergebnisse nicht, da der Wissensstand kein zentrales Thema der Untersuchung war und die selbst korrigierten Selbsteinschätzungen während des Interviews als ausreichender Hinweis ausreichend empfunden wurden, dass eine Veränderung des Wissensstands erlebt wurde. Die Wahl des semi-strukturierten Interviews erwies sich als wertvoll, weil die Probandinnen auf diese Weise offen ihre vielfältigen Erlebnisse teilen konnten. Allerdings kann es sein, dass manche Erfahrungen nicht geteilt wurden, weil sie aufgrund der geringen inhaltlichen Anregung im Interviewmoment vergessen wurden. Des Weiteren stellt meine methodologische Unerfahrenheit als Studiendurchführende einen kritikwürdigen Punkt dar, denn bis zu diesem Zeitpunkt habe ich als Psychologin ausschließlich quantitative Forschung betrieben. Gäbe es die Gelegenheit, die Interviews nochmals durchzuführen, würde ich mehr darauf achten, bei GSI-relevanten Stellen konkreter und vertiefender nachfragen (z. B.: „Was magst du am Aussehen deiner Vulva?“, „Wie findest du, dass sie riecht? Hat sich das durch den Kurs verändert?“, „Wie findest du, dass sie aussieht? Hat sich das durch den Kurs verändert?“). Beim Transkribieren wurde auch deutlich, dass bei eher negativ konnotierten Antworten etwas schneller das Thema gewechselt wurde als bei eher positiv konnotierten. Deswegen ist es möglich, dass die Daten eine gewisse positive Verzerrung beinhalten. Prinzipiell hatte ich bei den Interviews aber den Eindruck, dass sich die Probandinnen grundsätzlich authentisch äußerten und sich eingeladen fühlten, auch Kritik zu Kursmerkmalen oder -inhalten zu äußern. Während des Kodiervorgangs wäre der Austausch mit anderen Forschenden mit Kenntnis des Datenmaterials sehr hilfreich gewesen, um beispielsweise die

angewendeten Kategorien zu schärfen und zu verbessern. Rückblickend wäre es beispielsweise sinnvoll gewesen, eine Kategorie *verändertes Körperbild* zu kodieren.

Wenn auch nicht methodisch einwandfrei erhoben, geben die Daten dennoch einen tiefen und breiten Einblick in die Veränderungen, die mit einem Online-Kurs erlebt werden können. Eine weitere deutliche Stärke dieser Studie ist es, dass sie sich, im Vergleich zu anderen Studien zum GSI, eindeutig auf die äußeren weiblichen Geschlechtsmerkmale fokussierte und somit die Ergebnisse unmissverständlich eingeordnet werden können.

6.3 Schlussfolgerungen und Ausblick

Die Berichte der Probandinnen machen deutlich, wie mangelhaft das Wissen zu Anatomie, Funktionalität und erogenem Potenzial der Vulva bei erwachsenen Frauen ist und wie wichtig die aufklärerische Arbeit auch für diese Zielgruppe ist. Weiter zeigen sie, dass sich das GSI mithilfe einer vielseitigen Maßnahme im Rahmen sexueller Bildung verbessern lässt. Der Fokus der Übungen im Online-Kurs *KNOW YOUR V!* liegt im Vergleich zu Funktionalität und Geruch vornehmlich auf dem Aussehen der Vulva. Wahrscheinlich wäre es ergänzend zu dieser Studie wertvoll zu untersuchen, mit welchen Übungen Handlungsänderungen gegenüber der Funktionalität und dem Geruch der eigenen Vulva zusätzlich unterstützt werden können. In Anlehnung an die Studie von Berman & Windecker (2008) könnte beim Geruch, neben der Normalisierung und Erklärung seiner Herkunft, beispielsweise die Anregung sein, ein Feedback von Sexualpartner:innen zum Geruch einzuholen. Weitere überzeugende Ansatzpunkte für weitere quantitative Studien, die, ähnlich wie Laan et al. (2017), die Effektivität und Wirkweisen von Interventionen zur Stärkung des GSI untersuchen, bieten aus meiner Sicht nach wie vor die Interventionsoptionen von Berman und Windecker (2008) und DeMaria et al. (2019).

Viele der Ergebnisse bestätigen bestehende Theorien, zeigen aber auch, dass einige Bildungseinheiten eine Stärkung des GSI, die Beziehung zum eigenen Genital und mitunter sogar die sexuelle Selbstsicherheit erwachsener Cis-Frauen besonders wirksam unterstützen kann. Wenn das GSI und die sexuelle Selbstsicherheit durch positive Erfahrungen mit dem eigenen Genital unterstützt werden (Bischof-Campbell, 2012; Flamme, 2019), dann stellt die Teilnahme an einem solchen Bildungsangebot also möglicherweise eine entsprechend wirkende positive Erfahrung dar. Zudem demonstrieren die Ergebnisse eindrucksvoll, dass dies auch über ein digitales Selbstlernformat effektiv möglich sein kann. Dabei ist anzumerken, dass ein solches alleinstehendes Bildungsangebot vermutlich nur einen Bruchteil an Frauen erreichen kann. Sesar (2019) betont die Verantwortung, die Ärzt:innen bei der Aufklärung von Frauen in Bezug auf ihr Genital zukommt. Diese treffen tagtäglich

auf Frauen, deren Ängsten und Sorgen bezüglich eines *abnormalen* Erscheinungsbilds sie beispielsweise mit Wissensvermittlung und realistischen Darstellungen von Genitalien etwas entgegensetzen könnten. Da sie aber selten entsprechend ausgebildet sind (Sesar, 2019), wäre es eventuell dienlich, wenn auch sie ein solches Bildungsangebot in Anspruch nähmen, um eine entsprechende und sensible Aufklärung leisten zu können.

Durch die Arbeit mit dem Konzept des genitalen Selbstbilds wurde deutlich, dass die relative Ungenauigkeit der Definition dessen Untersuchung erschwert. Die Ergebnisse dieser explorativen Forschungsarbeit, aber auch die sich teilweise widersprechenden Ergebnisse quantitativer Studien könnten darauf hinweisen, dass es mehr Klarheit und Einheitlichkeit bei der Definition und der Erhebung des genitalen Selbstbilds bedarf, um dessen Beeinflussung und Wirkweise greifbarer zu machen und es eindeutiger von anderen Konzepten abgrenzen zu können. Besonders eindrucksvoll zeigt die Studie von Henning (2019), dass eine sorgfältige Operationalisierung des GSI zu genaueren Ergebnissen führt. So wurden Zusammenhänge mit der sexuellen Funktion erst dann signifikant, wenn die Probandinnen nicht einfach nur an ihre Vulva dachten, sondern dazu angeregt wurden, sie sich im Kontext von Selbstbefriedigung und von partnerschaftlichem Sex vorzustellen. Durch die Erfragung von Sichtweisen, die näher an der Realität sexueller Begegnungen lagen, wurde das GSI somit vermutlich exakter erfasst. Eine Möglichkeit wäre eine Definition analog zu der des *Körperbilds (body image)* nach Cash & Pruzinsky (2005). Die Autoren unterscheiden nicht nur zwischen einem allgemeinen und kontextbedingtem Körperbild, sondern auch die folgenden Dimensionen: (1) die *Körperevaluation* als die empfundene Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mit unterschiedlichen Aspekten des Erscheinungsbilds, (2) das *Körperinvestment* als die Bedeutsamkeit, die dem Aussehen gegeben wird und das Ausmaß der Bereitschaft, in die gewünschte Erscheinung zu investieren und (3) den *Affekt* als die emotionale Erfahrung, die aus der Bewertung des eigenen Erscheinungsbilds resultiert. Entsprechend könnte ein allgemeines und kontextbedingtes GSI unterschieden werden, das je nach Zufriedenheit mit dem Aussehen des eigenen Genitals, der beigemessenen Wichtigkeit von dessen Erscheinungsbild und den dabei erlebten Gefühlen, zwischen Frauen bzw. Menschen unterscheidet. Die Ergebnisse von Bramwell & Morland (2009) geben erste Hinweise darauf, dass neben der Unzufriedenheit mit dem Aussehen des eigenen Genitals (vgl. *Körperbewertung des Körperbilds*) auch die Wichtigkeit des Erscheinungsbilds und die Bereitschaft, in die gewünschte Erscheinung (vgl. *Körperinvestment des Körperbilds*) zu investieren, relevant für ein negatives GSI sind. Daraus lässt sich vermuten, dass eine Konzeptualisierung analog oder ähnlich zum *Körperbild* nach Cash & Pruzinsky (2005) sinnvoll sein könnte, auch wenn dies selbstverständlich empirisch untersucht werden müsste.

Des Weiteren könnten die Ergebnisse dieser Studie als Hinweis interpretiert werden, dass zum jetzigen Zeitpunkt ein theoretisches Konstrukt fehlt, das die Breite und Qualität der Beziehung zur eigenen Vulva auf emotionaler sowie auf der Verhaltens- und Beziehungsebene adäquat repräsentiert. Zwar bildet das genitale Selbstbild nachgewiesenermaßen nützliche und wertvolle Aspekte ab, aber möglicherweise es ist nur ein gewisser Blick auf eine deutlich breitere Erlebniswelt. Aufgrund der zentralen Rolle des Genitals beim sexuellen Erleben, das neben der körperlichen Ebene auch kognitive, emotionale, Werte-, Verhaltens- und Beziehungsebenen anspricht (Bischof et al., 2020; WHO, 2017), ist es naheliegend, dass die Empfindungen auch gegenüber dem Genital diverser sind, als das GSI es konzeptualisiert. Den Ausgangspunkt für das GSI bildete die *genitale Identität (genital identity)* von Waltner (1986), die die Haltung und Gefühle beschreibt, die in der direkten oder indirekten Interaktion und bei den Erfahrungen mit dem eigenen Genital erlebt werden und die der Autor als zentralen Bestandteil der sexuellen Identität betrachtet. Basierend auf der *genitalen Identität* entwickelten Berman et al. (2003) das Konzept des *genitalen Selbstbilds*, das sich aber ausschließlich auf die subjektive Einstellung zu Aussehen, Funktionalität und Geruch des eigenen Genitals beschränkte und damit die empfundenen Gefühle gegenüber diesem außen vor ließ. Basierend auf ihrer darauffolgenden Studie, in der das GSI mit Begehren korrelierte, aber nicht mit physiologischen Merkmalen des sexuellen Erlebens (z. B. vaginale Feuchtigkeit, Erregung), vermuteten die Autor:innen schon zu diesem Zeitpunkt, dass möglicherweise emotionalere und psychologischere Aspekte des GSI relevant sind und dass das GSI reflektiert, wie selbstsicher sich eine Frau in Bezug auf ihr Genital fühlt (Berman et al., 2003). Das Konzept der *sexuellen Selbstsicherheit*, das vergleichsweise eindeutig definiert ist und aus sexualtherapeutischer Erfahrung heraus seinen Wert bewiesen hat, weist ebenfalls darauf hin, dass ein Blick auf die gefühlsbetonte Qualität der Beziehung zum eigenen Genital wesentlich ist. Außerdem schließt es das GSI, was vermutlich der *Narzissmus*-Komponente am ehesten entspricht, mit ein und kann somit die bestehende Forschung zum GSI miteinbeziehen. Da es aber nur einen bestimmten Gesichtspunkt, den gefühlten Stolz auf das eigene Genital, umfasst, ist es möglicherweise nicht ausreichend breit angelegt. Der *ermächtigte Besitze (empowered ownership)* von DeMaria et al. (2019) unterstreicht zudem die prägende Bedeutung von Wissen, Verständnis und Selbsterfahrung für die Beziehung zum eigenen Genital und wäre folglich ein ebenfalls sinnvolles Merkmal eines solchen Konstrukts. Das globalere Konzept der *genitalen Selbstwahrnehmung* wird als komplex und kontextspezifisch beschrieben (Fudge & Byers, 2016) und erscheint aus meiner Sicht als folgerichtig breit gefasst, wenn auch (noch) nicht ausreichend eindeutig operationalisiert. Selbstverständlich bedürfte es zur Bestätigung dieser Vermutung weiterer Untersuchungen

quantitativer Art und gegebenenfalls die Entwicklung eines entsprechenden quantitativen Messinstruments.

Unabhängig von der Operationalisierung des GSI bzw. der Beziehung zur eigenen Vulva gibt es noch unklare Zusammenhänge, die genauer untersucht werden könnten. Beispielsweise wäre es wohl an der Zeit, die möglichen Unterschiede in der genitalen Selbstwahrnehmung zwischen inneren und äußeren Geschlechtsmerkmalen zu untersuchen, denn es gibt gute Gründe, die theoretisch für (z. B. nach innen vs. nach außen gerichtet, sichtbar vs. kaum sichtbar, seltener vs. häufiger bei der Selbstbefriedigung stimuliert) und gegen (z. B. wird auch ein Gesamtgenital wahrgenommen) unterschiedliche Wahrnehmungsmuster sprechen. Eine diesbezügliche Antwort steht aber noch aus. Unabhängig von etwaigen Ergebnissen sollten Forschungsvorhaben, basierend auf den in Kapitel 2.2 genannten Gründen, darauf achten, *Vulva* und/oder *Vagina* eindeutig zu erheben, wie es beispielsweise Morrison et al. (2005), Nappi et al. (2006) oder Henning (2019) vorbildlich taten. Die von einer Probandin beschriebenen Herausforderungen als heterosexuelle Frau den Geruch der eigenen Vulva mit den Vulven anderer Frauen zu vergleichen und dadurch zu normalisieren, werfen die Frage auf, ob es Unterschiede im GSI oder auch bei der sexuellen Selbstsicherheit zwischen homosexuellen/bisexuellen und heterosexuellen Frauen aufgrund von deren unterschiedlichen sexuellen Erfahrungen gibt. Hinweise für mögliche Unterschiede finden sich unter anderem in den Studien von Bischof-Campbell (2012) und Henning (2019). Möglicherweise hat die optische, haptische, olfaktorische und geschmackliche Erfahrung mit *realen* Vulven anderer Frauen in einem genussvollen sexuellen Rahmen und eine unterschiedliche Erotisierung des weiblichen Genitals einen positiven Einfluss auf das GSI oder die sexuelle Selbstsicherheit. Ein weiterer Aspekt, der aufgrund des engen zeitlichen Rahmens dieser Masterarbeit nicht wie geplant umgesetzt werden konnte, ist die Untersuchung der zeitlichen Stabilität der erlebten Veränderungen bei der Beziehung zum eigenen Genital, wenngleich es Hinweise darauf gibt, dass Interventionseffekte durch eine Bildungsmaßnahme noch acht Wochen später in einem veränderten GSI feststellbar sein können (Vosoughi et al., 2017). Da aktuelle Daten zur zeitlichen Entwicklung des GSI aber noch kaum vorliegen, stellt dies einen weiteren interessanten Forschungsgegenstand für nachfolgende Studien dar. Des Weiteren analysierte diese Arbeit individuell erlebte Veränderungen, die den Probandinnen bewusst zugänglich und im Moment des Interviews kognitiv verfügbar waren. Ein quantitatives Studiendesign mit Erhebung des GSI vor und nach Kursteilnahme durch validierte Messinstrumente würde sich möglicherweise eignen, um unbewusst stattgefundenen Veränderungen des GSI oder der genitalen Selbstwahrnehmung zu untersuchen.

Schlusswort und Fazit

Diese Arbeit hat mir große Freude bereitet und mir deutlich gezeigt, dass die Zufriedenheit und Freude von Frauen mit ihrem eigenen Genital ein Thema ist, dem ich mich auch nach Abschluss dieser Arbeit widmen möchte.

Ich hatte nicht damit gerechnet, dass die Teilnahme an meinem Online-Kurs *KNOW YOUR V!* solch tiefgreifende und intensive Erlebnisse ermöglichen würde. Sie stimmen mich optimistisch, dass die fortschreitende Digitalisierung des Lebens auch für die sexuelle Gesundheit einen positiven Beitrag leisten kann und entsprechende Angebote ohne örtliche und zeitliche Restriktionen möglichst vielen Menschen angeboten werden können.

Zum Online-Kurs möchte ich noch ergänzen, dass er basierend auf den Rückmeldungen der Probandinnen, der Betreuerin dieser Masterarbeit – Ann-Marlene Henning – und der Frauenärztin Dr. Kira Schneider optimiert wurde und dass die neue Version noch einmal digitalisiert und anschließend allen interessierten Frauen angeboten werden wird.

Literaturverzeichnis

- Benabe, E., Fuentes, Y., Roldan, G., Ramos, M., Pastrana, M. & Romaguera, J. (2022). The perceptions of female genital self-image and its associations with female sexual distress. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 157(1), 90-95.
- Berman, L. A., Berman, J., Miles, M., Pollets, D. A. N. & Powell, J. A. (2003). Genital self-image as a component of sexual health: Relationship between genital self-image, female sexual function, and quality of life measures. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 29(sup1), 11-21.
- Berman, L. & Windecker, M. A. (2008). The relationship between women`s genital self-image and female sexual function: a national survey. *Current Sexual Health Reports*, Vol. 5, issue 4, pp 199-207.
- Bischof, K. (2010): Vaginismus und Dyspareunie der Frau. In Gehrig, P. & Bischof, K. (Hrsg.), *Leitfaden Sexualberatung für die ärztliche Praxis* (S. 1 – 66). Zürich: Pfizer.
- Bischof, K. (2012): Sexocorporel und die Förderung des sexuellen Lusterlebens. Auf Englisch erscheinen in Kontula O. (Hrsg.), *Pleasure and Health (Proceedings of the Nordic Association for Clinical Sexology NACS)* (S. 59-68). [PDF] <https://sexocorporel.com/wp-content/uploads/2020/09/Revue-ISI-11-fra-deu.pdf#page=14> [abgerufen 16.03.2022]
- Bischof-Campbell, A. (2012). *Das sexuelle Erleben von Frauen als Spiegel ihres sexuellen Verhaltens* [Unveröffentlichte Masterarbeit] Psychologische Fakultät Universität Zürich. [PDF] https://ziss.ch/site/assets/files/1045/masterarbeit_bischof-campbell_kl.pdf [abgerufen 14.05.2022]
- Bischof, K., Bischof-Campbell, A. & Fuchs, S. (2020). *Ausbildung in Sexocorporel*, Lehrheft 1-3, [unveröffentlicht]. Zürcher Institut für klinische Sexologie & Sexualtherapie.
- Braun, V. & Wilkinson, S. (2001). Socio-cultural representations of the vagina. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 19(1), 17-32.

- Bramwell, R. & Morland, C. (2009). Genital appearance satisfaction in women: The development of a questionnaire and exploration of correlates. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 27(1), 15-27.
- Breuer, F. (2010). Wissenschaftstheoretische Grundlagen qualitativer Methodik in der Psychologie. In K. Mruck (Ed.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 35 - 49). Wiesbaden: Springer.
- Burkhardt, L. (2020). *Akzeptanz von körperorientierten und haptischen Methoden in Bezug auf die Sexuelle Bildung* [Unveröffentlichte Masterarbeit]. Hochschule Merseburg und ISP Uster.
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (Hrsg.). (2005). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. London: The Guilford Press.
- Chatton, D., Desjardins, J. Y., Desjardins, L. & Tremblay, M. (2005). La sexologie clinique basée sur un modèle de santé sexuelle. *Psychothérapies*, 25(1), 3-19.
- DeMaria, A. L., Meier, S. J. & Dykstra, C. (2019). “It’s not perfect but it’s mine”: genital self-image among women living in Italy. *Body image*, 29, 140-148.
- Desruelles, F., Cunningham, S. A. & Dubois, D. (2013). Pubic hair removal: a risk factor for ‘minor’ STI such as molluscum contagiosum?. *Sexually transmitted infections*, 89(3), 216-216.
- Deutsche Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie, DGÄPC (2021). *Statistik der Deutschen Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie, 2020 – 2021*. [PDF] https://www.dgaepc.de/wp-content/uploads/2021/10/DGAePC_Statistik-2021.pdf [abgerufen 11.11.2022]
- Deutsche Gesellschaft für Online-Forschung e.V., DGOF (2021). *Richtlinie für die Befragung von Minderjährigen*. [PDF] <https://www.dgof.de/wp-content/uploads/2021/01/RL-Minderjaehrigen-neu-2021.pdf> [abgerufen 03.10. 2022].
- Deutsche Gesellschaft für Soziologie, DGS (2017). *Ethik-Kodex der Deutschen Gesellschaft für Soziologie (DGS) und des Berufsverbandes Deutscher Soziologinnen*

- und Soziologen (BDS). [PDF] https://www.uni-hildesheim.de/media/forschung/Ethikkommission/Ethik-Kodex_2017-06-10-dgs.pdf [abgerufen: 01.10. 2022].
- Döring, N. & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*. Wiesbaden: Springerverlag.
- Dudenredaktion (o.J): "Beziehung" auf Duden online. [online] <https://www.duden.de/node/22094/revision/1363727> [abgerufen 08.10.22]
- Fahs, B. (2014). Genital panics: Constructing the vagina in women's qualitative narratives about pubic hair, menstrual sex, and vaginal self-image. *Body image*, 11(3), 210-218.
- Flaake, K. (2004). Körper, Sexualität und Identität. Zur Adoleszenz junger Frauen. In Rohr, Elisabeth (Hrsg.), *Körper und Identität. Gesellschaft auf den Leib geschrieben* (S. 47–68). Königstein: U. Helmer.
- Flamme, L. R. (2019). *Sexuelle Selbstsicherheit als Entwicklungsaufgabe nach Sexocorporel: Eine qualitative Untersuchung* [Masterarbeit]. Hochschulbibliothek, Hochschule Merseburg.
- Fudge, M. C. & Byers, E. S. (2016). "I have a nice gross vagina": Understanding young women's genital self-perceptions. *The Journal of Sex Research*, 54(3), 351-361.
- Gille, G. (2022). Intimpflege/Menstruationshygiene. In *Mädchen fragen–Mütter wissen: Das Infobuch für Mütter von Mädchen ab 11 Jahren* (S. 74-85). Berlin: Springer.
- Hailparn, T. R. (2020). How Does Labia Minora Labiaplasty Surgery Impact Patients' Perceptions of Their Genitals?. *Obstetrics & Gynecology*, 135, 23S.
- Haraway, D. (1988). Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective. *Feminist Studies*, 14(3), 575–599. <https://doi.org/10.2307/3178066>

- Herbenick, D. & Reece, M. (2010). Original research-outcomes assesment: Development and Validation of the Female Genital Self- Image Scale. *The Journal of Sexual Medicine*, 7 (5), 1822–1830. doi:10.1111/j.1743-6109.2010.01728.x
- Herbenick, D., Schick, V., Reece, M., Sanders, S., Dodge, B. & Fortenberry, J. D. (2011). The Female Genital Self-Image Scale (FGSIS): Results from a nationally representative probability sample of women in the United States. *The journal of sexual medicine*, 8(1), 158-166.
- Henning, A. M. (2019). Das genitale Selbstbild der Frau: Theoretisch-empirische Studie [Masterarbeit]. Hochschulbibliothek, Hochschule Merseburg.
- Holland, K. J., Silver, K. E., Cipriano, A. E. & Brock, R. L. (2020). Internalized body stigma as a barrier to accessing preventative healthcare for young women. *Body Image*, 35, 217-224.
- Hölzel, B. (2015). Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven. In Britta Hölzel & Christine Brähler (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven* (S. 43–77). München: O.W. Barth Verlag.
- Huch, R., & Jürgens, K. D. (Eds.) (2022). *Mensch Körper Krankheit* (6. Auflage). Elsevier Health Sciences.
- Hustad, I. B., Malmqvist, K., Ivanova, E., Rück, C. & Enander, J. (2022). Does Size Matter? Genital Self-Image, Genital Size, Pornography Use and Openness Toward Cosmetic Genital Surgery in 3503 Swedish Men and Women. *The Journal of Sexual Medicine*, 19(9), 1378-1386.
- Komisaruk, B. R., Wise, N., Frangos, E., Liu, W.-C., Allen, K. & Brody, S. (2011). Women’s Clitoris, Vagina, and Cervix Mapped on the Sensory Cortex: fMRI Evidence. *The Journal of Sexual Medicine* , 8 (10), 2822–2830.
- Kuckartz, U. & Rädiker, S. (2020). *Fokussierte Interviewanalyse mit MAXQDA. Schritt für Schritt*. Wiesbaden: Springer Nature.

- Laan, E., Martoredjo, D. K., Hesselink, S., Snijders, N. & van Lunsen, R. H. (2017). Young women's genital self-image and effects of exposure to pictures of natural vulvas. *Journal of psychosomatic obstetrics & gynecology*, 38(4), 249-255.
- Li, A. Y. & Braun, V. (2017). Pubic hair and its removal: A practice beyond the personal. *Feminism & Psychology*, 27(3), 336–256. <https://doi.org/10.1177/0959353516680233>
- Lykkebo, A. W., Drue, H. C., Lam, J. U. H. & Guldberg, R. (2017). The size of labia minora and perception of genital appearance: a cross-sectional study. *Journal of Lower Genital Tract Disease*, 21(3), 198-203.
- Maki, S. M., Vernaleken, L., Nemes, F. D., Bozic, K. & Cioe, J. D. (2022). An Analysis of Vulva Appearance in Video Pornography. *Sexuality & Culture*, 1-16.
- Morrison, T. G., Bearden, A., Ellis, S. R. & Harriman, R. (2005). Correlates of genital perceptions among Canadian post-secondary students. *Electronic Journal of Human Sexuality*, 8. [online] <http://ejhs.org/volume8/GenitalPerceptions.htm> [abgerufen 20.01.2023]
- Nappi, R. E., Liekens, G. & Brandenburg, U. (2006). Attitudes, perceptions and knowledge about the vagina: the International Vagina Dialogue Survey. *Contraception*, 73(5), 493-500.
- Pampel, R. (2019). *Wir reden zu wenig! Angebote zur sexuellen Bildung Erwachsener*. Psychosozial-Verlag.
- Petersen, J. (18.10.2018). Sexuelles Selbstbewusstsein: Hallo Welt, hier Vulva. *Die Zeit*. [online] <https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2018-09/sexuelles-selbstbewusstsein-geschlecht-vulva-vagina-scham-feminismus/komplettansicht> [abgerufen am 3.4.2022]
- Przyborski, A. & Wohlrab-Sahr, M. (2009). *Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch* (4. korrigierte Auflage). München: Oldenburg Verlag
- Reinholtz, R. K. & Muehlenhard, C. L. (1995). Genital perceptions and sexual activity in a college population. *Journal of Sex Research*, 32(2), 155-165.

- Satcher, D. (2001). The Surgeon General's call to action to promote sexual health and responsible sexual behavior. *American Journal of Health Education*, 32(6), 356-368.
- Schick, V. R., Calabrese, S. K., Rima, B. N. & Zucker, A. N. (2010). Genital appearance dissatisfaction: Implications for women's genital image self-consciousness, sexual esteem, sexual satisfaction, and sexual risk. *Psychology of women quarterly*, 34(3), 394-404.
- Sesar, V. (2019). *Umkämpfte Vulva: Diskurse über Intimchirurgie* [Doktorarbeit]. Universitätsbibliothek Johann Christian Senckenberg.
- Sharp, G. & Tiggemann, M. (2016). Educating women about normal female genital appearance variation. *Body image*, 16, 70-78.
- Shulman, J. L. & Horne, S. G. (2003). The Use of Self-Pleasure: Masturbation and Body Image among African American and European American Women. *Psychology of Women Quarterly*, 27(3), 262-269.
- Smolak, L. & Murnen, S.K. (2011). Gender, self-objectification, and pubic hair removal. *Sex Roles*, 65, 506-517.
- Sparmann, J. (2015). *Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen*. Psychosozial-Verlag.
- Sparmann, J. (2018). *Lustvoll körperwärts: körperorientierte Methoden für die sexuelle Bildung von Frauen*. Psychosozial-Verlag.
- Spycher, B. (2022). Dem sexuellen Genuss auf der Spur. Unipress. [PDF]
https://www.unibe.ch/unibe/portal/content/e796/e800/e10902/e277579/e1206407/files1206427/up_182_s_38_spycher_ger.pdf [abgerufen 09.09.22]
- Temple-Smith, M., Blumer, N. & Hayes, J. (2017). Female Genital Self-Image: How Is This Measured?. *The Journal of Sexual Medicine*, 14(5), e326.

- Valtl, K. (2006). Sexuelle Bildung als neues Paradigma einer lernerzentrierten Sexualpädagogik für alle Lebensalter. *Tagung Sexuelle Bildung entsteht in Zürich*. [PDF] https://www.isp-sexualpaedagogik.org/downloadfiles/Vortrag_Karlheinz_Valtl.pdf [abgerufen 10.11.2022]
- Vogt, S. & Werner, M. (2014). Forschen mit Leitfadeninterviews und qualitativer Inhaltsanalyse. *Fachhochschule Köln*. [PDF] https://www.th-koeln.de/mam/bilder/hochschule/fakultaeten/f01/skript_interviewsqualinhaltsanalyse-fertig-05-08-2014.pdf [abgerufen 28.12.2022]
- Vosoughi, N., Maasoumi, R., Mehrizi, A. A. H. & Ghanbari, Z. (2022). The effect of psychosexual education on promoting sexual function, genital self-image, and sexual distress among women with Rokitansky syndrome: A randomized controlled clinical trial. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 35(1), 73-81.
- Waltner, R. (1986). Genital identity: A core component of sexuality and self-identity. *The Journal of Sex Research*, 22(3), 399-408.
- Woertman, L. & Van den Brink, F. (2012). Body image and female sexual functioning and behavior: A review. *Journal of sex research*, 49(2-3), 184-211.
- World Health Organization, WHO (2010). *Developing sexual health programmes: A framework for action*. [PDF] <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/70501/WHO?sequence=1> [abgerufen 04.07.22]
- World Health Organization, WHO (2017). *Sexual health and its linkages to reproductive health: an operational approach*. [PDF] <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/258738/9789241512886-eng.pdf> [abgerufen 03.01.23]
- Zielinski, R. E. (2009). *Private places –private shame: Women's genital body image and sexual health* [Doktorarbeit]. University of Michigan.

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Abbildung 1	Ablaufschema einer fokussierten Interviewanalyse (Kuckartz & Rädiker, 2020, S. 21).	35
Tabelle 1	Vergleichende Darstellung der Phasen in der Sexualerziehung (Valtl, nach Sparmann, 2015, S. 13).	11
Tabelle 2	Verwendetes Pseudonym, Alter, sexuelle Orientierung, Beziehungsstatus und Wohnort der Probandinnen.	27
Tabelle 3	Das theoretische bzw. deduktive Kategoriensystem vor der Basiscodierung.	37
Tabelle 4	Übersicht des angewendeten finalen Kategoriensystems.	39
Tabelle 5	Anzahl überschneidender Textsegmente der Kategorie Kursinhalte und Veränderungen in Wissen.	43
Tabelle 6	Ausprägung der Veränderung der Aspekte Aussehen, Funktionalität und Geruch des genitalen Selbstbildes.	45
Tabelle 7	Anzahl überschneidender Textsegmente der Kategorie Kurseinheiten und Veränderungen Beziehung zur Vulva.....	54

Anhang

Anhang 1	Rekrutierungsanzeige	85
Anhang 2	Mailing Einwilligungserklärung	86
Anhang 3	Übersicht Fragebogendaten	87
Anhang 4	Einwilligungserklärung und Datenschutzbelehrung	90
Anhang 5	Online-Fragebogen	93
Anhang 6	Kurs-Workbook	95
Anhang 7	Kursübersicht	106
Anhang 8	Leitfaden Einzelinterview	108
Anhang 9:	Mailing Link zum Online-Fragebogen	111
Anhang 10	Mailing Link zum Online-Kurs	112
Anhang 11	Kodierleitfaden	113

Eidesstaatliche Erklärung

Ich versichere hiermit ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Masterarbeit

Know your V - Der Einfluss gezielter sexueller Bildung zur Vulva auf das genitale Selbstbild erwachsener Cis-Frauen.

selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe und keine anderen als die im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen benutzt habe.

Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder noch nicht veröffentlichten Quellen entnommen sind, wurden als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht.

Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Basel, 10.02.2023

Ort, Datum

Unterschrift