

Hochschule Merseburg
FB Soziale Arbeit.Medien.Kultur

**Sexuelle Selbstsicherheit
als Entwicklungsaufgabe nach Sexocorporel:
Eine qualitative Untersuchung**

Masterarbeit im Studiengang Sexologie

Lara Rachel Flamme

Matr.-Nr: 22911

La.Flamme@web.de

Erstgutachter: Prof. Dr. Harald Stumpe

Zweitgutachter: Prof. Dr. Konrad Weller

Abgabedatum: 29. Juli 2019

Vorwort

Nach monatelangen Überlegungen, wie das bei einer Masterarbeit so üblich ist, kam ich endlich zur Themenfindung... und ich könnte nicht glücklicher darüber sein. Die Themenwahl und die Ausführung des eigens konzipierten achtwöchigen Online-Programms, das ein Grundstein für diese Arbeit bildet, erlaubten es mir, mich mit einem sehr interessanten Themenbereich zu beschäftigen, der mir in meiner täglichen Arbeit als Sexualberaterin immer wieder begegnen wird. Die Entwicklung des Programms und dessen Inhalte machten es möglich, sogar in einer wissenschaftlichen Arbeit meine gern genutzte Kreativität walten zu lassen.

An dieser Stelle sei all denjenigen gedankt, die mich während der Anfertigung dieser Masterarbeit unterstützt und motiviert haben:

zuerst gebührt mein Dank meinen beiden Betreuern, Herrn Prof. Dr. Stumpe und Herrn Prof. Dr. Weller, die mir mit hilfreichen Anregungen und wegweisenden Worten bei der Erstellung dieser Arbeit zur Seite standen.

Ein besonderer Dank gilt den sieben teilnehmenden Frauen, die mir ihre Offenheit schenkten und sich darauf eingelassen haben, sich sexuell weiterzuentwickeln – ohne euch hätte diese Arbeit wirklich nicht entstehen können.

Ebenso gilt ein besonderer Dank meinen fleißigen Korrekturlesern, Dr. Marcel Hartwig und Dipl. Jur. Edwin Bilibani für ihre wissenschaftlichen und orthografischen Verbesserungsvorschläge sowie Andreas Bauer, der mir als Sexocorporel-Experte und für die Zusammenstellung der Übungen für das 8-Wochen-Programm eng beiseite stand.

Ebenfalls möchte ich mich besonders bei meinen Kommilitoninnen Ann-Marlene Henning und Kerrin Lorenz bedanken, die, in derselben Lage, so geduldig mit mir waren und stets eine Antwort auf meine vielen (!) Fragen hatten.

Meinen besten Freundinnen Svenja Haug und Miriam Frey danke ich sehr für den positiven Zuspruch und emotionalen Rückhalt über die Dauer meines gesamten Studiums. Auch möchte ich mich ausdrücklich bei Hannah LaCombe bedanken für die Stunden an „Parallel-Arbeit“ im Café – so hat das Schreiben noch viel mehr Spaß gemacht.

Abschließend möchte ich mich bei meinen Eltern Helene Schneiderman und Michael Flamme bedanken, die (meistens) an mich glauben und durch deren Erziehung ich gelernt habe, frei und offen über Sexualität zu sprechen und dieses Thema sogar zu meinem Beruf zu machen.

Merseburg, 27.07.2019

Lara Rachel Flamme

Abstract

Die vorliegende Masterarbeit beschäftigt sich mit der Sexuellen Selbstsicherheit nach Sexocorporel. Im Rahmen eines für die Masterarbeit konzipierten achtwöchigen Online-Programms wurden sieben Frauen begleitet im Prozess zu mehr sexueller Selbstsicherheit. Mithilfe dieses Programmes soll auf empirischer Basis einer qualitativen Studie nachgewiesen werden, dass sexuelle Selbstsicherheit per therapeutischer Unterstützung positiv gestärkt werden kann. Das Programm beinhaltete hauptsächlich körperorientierte Übungsanleitungen zur Ausführung. Mit qualitativen Methoden wurde zu Beginn eine Evaluation der Teilnehmerinnen bezogen auf ihre sexuelle Selbstsicherheit und dazugehörigen Fähigkeiten durchgeführt, nach acht Wochen folgte ein weiteres Interview, dass Veränderungen in der sexuellen Selbstsicherheit festhalten sollte. Die Ergebnisse zeigen, dass jede Teilnehmerin Veränderungen für sich feststellen konnten – die Anzahl und Signifikanz der Veränderungen sind individuell. Der Autor erhofft sich durch diese Arbeit, selbst praktische Ansätze und Übungen für die Sexualberatung zu nutzen und anderen Fachleuten des Gebietes Möglichkeiten anzubieten, körperorientiert und praktisch mit Klienten und Klientinnen zu arbeiten.

Inhaltsverzeichnis

1.	Einleitung	S. 1-5
2.	Theoretische Betrachtungen zu Sexocorporel und sexueller Selbstsicherheit	S. 6-17
2.1	Das Selbstwertgefühl	S. 6-8
2.2	Der Ansatz Sexocorporel	S. 8-12
2.2.1	Begriffsgeschichte	S. 8
2.2.2	Grundlagen	S. 8-10
2.2.3	Physiologische Komponenten	S. 10-12
2.2.4	Sexodynamische Komponenten	S. 12
2.3	Sexuelle Selbstsicherheit (Sexocorporel)	S. 13-17
3.	Kreative Praxis – das achtwöchige Intensivprogramm	S. 18-22
3.1	Das Konzept des 8-Wochen-Programms	S. 18-19
3.2	Übungsauswahl und potenzielle Lerneffekte	S. 19-21
3.3	Übungsablaufplan für die Teilnehmerinnen	S. 22
4.	Empirische Überlegungen	S. 23-30
4.1	Methodik	S. 23-30
4.1.1	Darstellung des Forschungsgegenstands	S. 23-24
4.1.2	Darstellung der Erhebungsmethodik	S. 24-27
4.1.3	Darstellung der Auswertungsmethodik	S. 27-29
4.1.3.1	Deduktive Kategorienanwendung	S. 29-30

5.	Ergebnisse	S. 31-68
5.1	Individuelle Ergebnisdarstellung der Teilnehmerinnen	S. 31-64
5.1.1	Teilnehmerin 1	S. 32-37
5.1.1 a	Vor dem Programm	S. 32-35
5.1.1 b	Nach dem Programm	S. 35-37
5.1.2	Teilnehmerin 2	S. 37-44
5.1.2 a	Vor dem Programm	S. 37-41
5.1.2 b	Nach dem Programm	S. 41-44
5.1.3	Teilnehmerin 3	S. 44-49
5.1.3 a	Vor dem Programm	S. 44-47
5.1.3 b	Nach dem Programm	S. 48-49
5.1.4	Teilnehmerin 4	S. 49-53
5.1.4 a	Vor dem Programm	S. 49-52
5.1.4 b	Nach dem Programm	S. 52-53
5.1.5	Teilnehmerin 5	S. 54-57
5.1.5 a	Vor dem Programm	S. 54-56
5.1.5 b	Nach dem Programm	S. 56-57
5.1.6	Teilnehmerin 6	S. 57-60
5.1.6 a	Vor dem Programm	S. 57-59
5.1.6 b	Nach dem Programm	S. 59-60
5.1.7	Teilnehmerin 7	S. 61-64
5.1.7 a	Vor dem Programm	S. 61-63
5.1.7 b	Nach dem Programm	S. 63-64
5.2	Globale Ergebnisdarstellung der Teilnehmerinnen	S. 65-68
5.2.1	Vor dem Programm	S. 65-67
5.2.2	Nach dem Programm	S. 67-68
6.	Diskussion und Ausblick	S. 69-71
	Literaturverzeichnis	S. 72-74
	Anhangsverzeichnis	

In Wirklichkeit aber ist kein Ich, auch nicht das naivste, eine Einheit, sondern eine höchst vielfältige Welt, ein kleiner Sternenhimmel, ein Chaos von Formen, Stufen und Zuständen, von Erbschaften und Möglichkeiten.

(Hermann Hesse, *Der Steppenwolf*)

1. Einleitung

Hin zum Gefühl der Sicherheit als Gegenpol zur Unsicherheit, das ist es, wonach viele Menschen streben. Sicherheit gibt Stabilität, besonders wenn sie im Selbst zu finden und gut verankert ist. Sicherheit verbunden mit Freiheit und Lust gehören zu den Grundbedürfnissen eines Menschen. Können diese Bedürfnisse verwirklicht werden, oder können sie aus unterschiedlichen Gründen nicht gelebt werden – das hat eine prägende Wirkung auf das Selbstbild des Einzelnen (vgl. Brunner 3). Die Selbstsicherheit eines Menschen bestimmt, vereinfacht dargestellt, einen Großteil des Lebens eines Menschen. Ähnlich ist es auch in der Sexualität, einem Aspekt des menschlichen (und allem vitalen) Lebens: jedes Individuum kann davon profitieren, sich (sexuell) selbstsicher zu fühlen und jedes Individuum kann Schritte gehen, um sich sexueller Selbstsicherheit zu nähern. Eine Grundvoraussetzung hierzu besteht in der Annahme, dass sexuelle Selbstsicherheit als solche erlernbar sei. In der vorliegenden Masterarbeit wird, auf Grundlage des Ansatzes Sexocorporel nach Gehrigs Überarbeitung von Desjardins Modell, davon ausgegangen, dass sexuelle Selbstsicherheit eine Entwicklungsaufgabe ist und folglich sexuelle Sicherheit erlernt und durch verschiedene Fähigkeiten eingeübt sowie gestärkt werden kann. Der Sexualisierungsprozess eines Menschen beginnt in der frühesten Kindheit und reicht bis ins Alter – wie andere Entwicklungen verläuft auch die Sexualentwicklung ungleichmäßig und lebenslang über neue Entdeckungen, Erfahrungen und über das Verstärken von bereits Gelerntem durch Wiederholen oder Zurückgreifen auf frühere Entwicklungsstufen (vgl. Gehrig 2). Mit diesem Themenkomplex ist es nicht verwunderlich, dass ein äußerst spannendes und vielfältiges Forschungsfeld der sexuellen Lebenswelt entsteht.

Die aktuelle Forschungssituation hinsichtlich der sexuellen Selbstsicherheit lässt sich wie folgt beschreiben: es existiert eine Vielzahl diverser Arbeiten zur allgemeinen Selbstsicherheit, es gibt einige gute Arbeiten zur Erfassung sexueller Funktionsstörungen oder Problematiken in der Sexualität. Jedoch wird in diesen

Untersuchungen die direkte Verbindung von sexueller Selbstsicherheit als *erlernbare* Fähigkeit oder Eigenschaft nur randständig thematisiert. Außerdem findet der explizite Begriff der „sexuellen Selbstsicherheit“ bislang nur wenig Raum. Viele Arbeiten sind vielmehr auf die Defizite der Sexualität ausgerichtet und gehen kaum konkret auf die praktische Arbeit mit Klienten ein, die zur Veränderung führen kann. Wiederholt aufgeführte Grundlagenliteratur zum Stichwort „Selbstwertgefühl“ der im Folgenden konkreter dargestellten Arbeiten sind einerseits das Buch *Psychologie des Selbstwertgefühls: Von Selbstakzeptanz bis Arroganz* ([2000] 2003) von Astrid Schütz sowie Stanley Coopersmiths *The Antecedents of Self-Esteem* (1967).

Karin Flaake schreibt über die Liebe zum eigenen Geschlecht in „Weibliche Adoleszenz, Körperlichkeit und Sexualität: Von den Schwierigkeiten einer Liebe zum eigenen Geschlecht“ (1996). Auf der Grundlage empirischer Studien zeigt Flaake am Beispiel des Erlebens der Menstruation adoleszenter Mädchen, dass die körperlichen Veränderungen in der Pubertät auch heute noch mit einer Entwertung weiblicher Körperlichkeit einhergehen. Diese Entwertung soll ein lustvolles Erleben des eigenen Körpers und die Ausbildung eines im Körper verankerten Selbstbewusstseins behindern. Die Liebe zum eigenen Körper wird weiterhin erschwert durch gesellschaftliche Schönheitsdiktate, Normen und Ideale. Auch Heinz Brunner untersucht 1990 den Zusammenhang von negativem Selbstbild und sexuellen Störungen in „Sexuelle Störungen und negatives Selbstbild: Psychosexuelle Reaktionen aus systemischer Sicht“, veröffentlicht in „Sucht und Sexualität“ von Martin Heide und Hans Wünschel.

Wichtige Veröffentlichungen zum angrenzenden Themenbereich der sexuellen Selbstsicherheit finden sich vor allem in der Präventionsarbeit zu sexuellem Missbrauch oder Übergriffen. Auch gibt es hier jegliche Konzepte und (Trainings-)Programme, die oft mit jugendlichen Mädchen durchgeführt werden. Es existieren ebenso Arbeiten zu Scham und Unsicherheitsgefühlen in der Sexualität. Claudia Haarmann beschreibt in „Nullpunkte & Höhepunkte: Stress und Scham im Alltagssex“ (2006) ihre Ergebnisse aus dem Buch *Unten rum... Die Scham ist nicht vorbei* (2005), welches qualitative Interviews mit zahlreichen Frauen zu ihrer Sexualität und den damit verbundenen Empfindungen von Scham und Selbstzweifel sammelt.

Eva-Maria Fahrner untersucht den höchst interessanten Zusammenhang von allgemeiner Selbstunsicherheit und der sexuellen Unsicherheit in ihrer

Untersuchung „Selbstunsicherheit – ein allgemeines Symptom bei funktionellen Sexualstörungen?“ (1983). Sie stellt im Voraus fest, dass zur Therapie funktioneller Sexualstörungen oft zusätzlich auch Formen von Selbstsicherheitstrainings angewandt werden, diese sind jedoch in ihrer Studie nicht genauer dargestellt und auch die dazugehörigen Ergebnisse bleiben eine Leerstelle. Außerdem betrachtet Fahrner eine große Anzahl an klinischen Studien und kommt zu dem Ergebnis, dass unter anderem theoretische Erklärungsversuche fehlen, die einen möglichen Zusammenhang von Sexualstörungen und Selbstunsicherheit überhaupt darlegen. Es seien bislang nur Annahmen oder Behauptungen, dass Patienten mit Sexualstörungen selbstunsicher seien – es gäbe aber keine expliziten Untersuchungen und Beweise (vgl. ebd. 1). Auf dieser Grundlage baut Fahrner ihre Untersuchung auf und sie fragt, ob „tatsächlich bei Personen mit funktionellen Sexualstörungen eine generelle soziale Selbstunsicherheit vorliegt“ (3). In Fahrners Studie erhielt jede Versuchsperson drei Fragebögen. Der erste Fragebogen erfasste die Beschreibung des sexuellen Anliegens bzw. Problems. Der zweite war dem Unsicherheitsfragebogen von Ullrich de Muynck und Ullrich nachempfunden, um die allgemeine soziale Selbstunsicherheit quantifizierbar zu machen. Zuletzt erhielten Probanden und Probandinnen noch den dritten Fragebogen, der die soziosexuelle Selbstunsicherheit bewerten sollte – „die Selbstunsicherheit im Umgang mit dem anderen Geschlecht“ (ebd. 3).

Ergebnisse von Fahrners Studie waren, dass die Teilnehmenden zwar eine geringfügig erhöhte soziale Selbstunsicherheit besitzen als die Allgemeinbevölkerung, diese Zahl aber minimal ist und sich daraus „kaum spezifische therapeutische Konsequenzen ableiten lassen“ (ebd. 6). In der Soziosexuellen Selbstunsicherheit konnte nachgewiesen werden, dass die Teilnehmer und Teilnehmerinnen im Vergleich zu Personen, die ein ungestörtes Sexualverhalten haben, deutlich mehr Schwierigkeiten speziell im Umgang mit dem anderen Geschlecht angeben. „Es fehlen ihnen hier soziale wie kommunikative Fertigkeiten, sie sind ängstlicher und emotional befangener. Diese Unterschiede sind alle hoch signifikant“ (ebd. 6). Insgesamt lässt sich festhalten, dass das selbstunsichere Verhalten lediglich in sehr spezifischen, mit der sexuellen Störung im Zusammenhang stehenden, Verhaltensbereichen auftritt und nicht allgemein vorliegt (vgl. ebd. 9f).

Folgende Fragebögen, die einen Teilbereich der sexuellen Selbstsicherheit erfragen, sind nennenswert, finden jedoch keinen direkten Raum in der vorliegenden Arbeit: Der Fragebogen zur Beurteilung des eigenen Körpers von

Richter-Appelt und Strauß aus 1996 sowie der Fragebogen zum Körperbild von Ulrich Clement aus demselben Jahr. Der multidimensionale Fragebogen zur Sexualität nach Brenk-Franz und Strauß (Multidimensional Sexuality Questionnaire) ist ein international genutzter Fragebogen zur Evaluierung verschiedener psychologischer Dimensionen der Sexualität. Der Fragebogen enthält 60 Items anhand von zwölf Unterskalen und greift verschiedene Aspekte menschlicher Sexualität auf wie „Sexual-Esteem“, „Sexual-Preoccupation“, „Internal-Sexual-Control“, „Sexual-Consciousness“, „Sexual-Motivation“, „Sexual-Anxiety“, „Sexual-Assertiveness“ „Sexual-Depression“ (vgl. Brenk-Franz&Strauß 256f).

Literatur zum Ansatz des Sexocorporel gibt es bislang wenig, vor allem gibt es kaum wissenschaftlich fundierte Studien. Hilfreiche und signifikante Arbeiten sind die Arbeiten von Karoline Bischof und Peter Gehrig, in denen unter anderem auch die Methode Sexocorporel erklärt und auf die einzelnen Komponenten eingegangen wird. Praktisch und körperbezogen ist das Buch von Julia Sparmann *Lustvoll körperwärts – Körperorientierte Methoden für die Sexuelle Bildung von Frauen* (2018) – manche Übungen daraus finden sich auch als Teil dieser Arbeit wieder. Hier sind körperorientierte Methoden und explizite Übungen dargestellt und erläutert, die in unterschiedlichen Kontexten ausprobiert werden können. Äußert signifikant ist für die vorliegende Arbeit auch die Masterarbeit von Annette Bischof-Campbell *Das sexuelle Erleben von Frauen als Spiegel ihres sexuellen Verhaltens* (2012). Bischof-Campbell geht unter anderem auf das Körperbild ein, auf sexuelle Selbstsicherheit versus sexuelles Selbstwertgefühl und auf die genitale Selbstwahrnehmung (vgl. 29-37). Ihre Arbeit untersucht das Wechselspiel zwischen Verhalten und Erleben in der weiblichen Sexualität. Bischof-Campbell fand unter anderem heraus, dass bei heterosexuellen Frauen Bewegung während der Erregung zusammenhängt mit der sexuellen Selbstsicherheit.

Diese Masterarbeit widmet sich der „sexuellen Selbstsicherheit“ nach dem Ansatz Sexocorporel und begleitet sieben Frauen auf dem Weg zu potenziell gesteigerter sexueller Selbstsicherheit. Dabei erforscht sie, ob der Ansatz des Sexocorporel im Setting eines Online-Programms in einem Zeitraum von acht Wochen Veränderungen bewirken kann (und wenn ja, welche). Dieser Versuch hebt sich von traditionellen Settings wie einer face-to-face Beratung oder Therapie dezidiert ab. Außerdem soll ein genauer Blick auf die Fähigkeiten und Grenzen von sieben Frauen bezogen auf ihre sexuelle Selbstsicherheit geworfen werden. Sexocorporel bietet dazu konkrete Komponenten, die in die sexuelle Selbstsicherheit mitwirken.

Diese werden für die einzelnen teilnehmenden Frauen untersucht und nachgehend beschrieben und ausgewertet. Da es bisher zum Ansatz Sexocorporel wenig wissenschaftliche Literatur gibt, bietet diese Masterarbeit eine Möglichkeit, einen Teilbereich von Sexocorporel näher zu betrachten und wissenschaftlich fundiert darzulegen. Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, einen Einblick in die sexuelle Lebenswelt von sieben Frauen zu gewinnen, ihre sexuellen Unsicherheiten und Sicherheiten im sexuellen Selbst zu evaluieren, festzuhalten und dabei geeignete Übungen in einem Online-Programm anzubieten und sie ausprobieren zu lassen. Mithilfe qualitativer Methoden, die sich aus Interviews vor und nach dem Online-Programm zusammensetzen, wird die sexuelle Lebenswelt erforscht. Dabei wird den folgenden Fragen nachgegangen: Was ist die sexuelle Selbstsicherheit nach Sexocorporel? Wie lässt sich sexuelle Selbstsicherheit qualitativ in Form eines Interviews evaluieren? Worin zeigt sich die empfundene Selbstunsicherheit in der Sexualität der sieben teilnehmenden Klientinnen? Welches sind die aktuellen Fähigkeiten und Grenzen der sieben teilnehmenden Frauen hinsichtlich ihrer sexuellen Selbstsicherheit? Welche Übungen aus dem Konzept Sexocorporel reichen zur erfolgreichen Stärkung der sexuellen Selbstsicherheit im Setting eines Online-Programms? Wie korrelieren Dauer und Erfolgsempfinden im Setting eines Online-Programms? Welche Veränderungen empfinden die Probandinnen und weshalb?

Die vorliegende Arbeit gliedert sich in drei Hauptbereiche: Der theoretische Rahmen gibt einen Einblick in das Selbstwertgefühl, das Konzept Sexocorporel und die sexuelle Selbstsicherheit nach Sexocorporel. Der zweite Teil beschreibt die Überlegungen zum konzipierten achtwöchigen Programm. Teil Drei beschreibt die methodischen Überlegungen und stellt die erbrachte Forschungsleistung sowie ihre Ergebnisse dar, an die sich die Schlussbetrachtung anschließt. Ein besonderes Anliegen dieser Arbeit besteht darin, geeignete Anwendungsmethoden zu eruieren, die für zukünftige Beratertätigkeiten hinsichtlich der sexuellen Selbstsicherheit dienlich sind.

2. Theoretische Betrachtungen zu Sexocorporel und sexueller Selbstsicherheit

2.1 Das Selbstwertgefühl

Für ein Verständnis des komplexen Begriffes des Selbstwertgefühls ist zunächst eine Betrachtung des „Selbst“ vorzunehmen: das Selbst kann beschrieben werden als „the totality of you, including your body, your sense of identity, your reputation, and so on. It encompasses both the physical self and the self that is constructed out of meaning“ (Baumeister 315). Dieses vereinfachte Modell vereint ein physisches und psychisches Erleben des Selbst. Auf dieser Grundlage ist verständlich, weshalb Coopersmith das Selbstwertgefühl, das Gefühl für den eigenen Wert, (Schütz:4f) wie folgt beschreibt:

[Self-esteem describes] the evaluation which the individual makes and customarily maintains with regard to himself; it expresses an attitude of approval or disapproval, and indicates the extent to which the individual believes himself to be capable, significant, successful, and worthy. In short, self-esteem is a personal judgement of worthiness that is expressed in attitudes the individual holds toward himself.

Diese Definition betont den Konstruktcharakter des Selbstwertgefühls und hebt vor allem die psychische Arbeit einer Selbstzuschreibung hervor. Im Anschluss daran beschreibt Zimbardo das Selbstwertgefühl einer Person als „die generalisierte wertende Einstellung dem Selbst gegenüber. Sie beeinflusst sowohl die Stimmung als auch das Verhalten“ (502).

Die Fachliteratur geht vielfach davon aus, dass das Selbstwertgefühl hierarchisch aufgebaut ist, und dass hierbei vier große Bereiche zu unterscheiden sind: intellektuelle, emotionale, soziale und physische Selbstwertschätzung (Schütz 6). Schütz weist darauf hin, dass oft von einer hohen Verflochtenheit dieser vier Bereiche die Rede ist, wenn die globale Selbstwertschätzung im Fokus der Diskussion liegt (ebd.). Ebenso besteht ein Interesse darin, zu ergründen ob bestimmte Bereiche bei einigen Individuen größere Bedeutung für die globale Selbstwertschätzung haben als bei anderen (vgl. Schütz 6). Das Selbstwertgefühl ist demnach durch viele externale wie internale Ereignisse und Gegebenheiten beeinflussbar und verändert sich im Laufe der Entwicklung (vgl. Harter 1993), kann

aber dennoch – vor allem im Erwachsenenalter – als relativ fixe Größe gesehen werden (Schütz 6). Das Selbstwertgefühl kann je nach Individuum stabiler oder instabiler sein. Instabile Selbstwertschätzung korreliert häufiger mit Depression und Defensivität als eine stabile Selbstwertschätzung (vgl. Schütz 7). Außerdem stellten Greenier, Kernis und Waschull (1995) fest, dass Personen mit instabilem Selbstwertgefühl stärker auf positive und negative Ereignisse reagieren als Personen mit eher stabilem Selbstwertgefühl. Personen mit hohem Selbstwertgefühl bewerten ihre Fähigkeiten höher als diejenigen, die ein niedriges Selbstwertgefühl haben. In der Literatur werden als Selbstwertquellen die Wahrnehmung eigener Leistung, soziale Vergleiche und Anerkennung durch Dritte genannt (vgl. Schütz 7).

Es ist wichtig das Selbstwertgefühl vom Selbstbild zu unterscheiden. Diese Begriffe werden synonym verwendet, jedoch bezieht sich das Selbstbild oder -konzept auf die Gesamtheit der kognitiven Meinungsbilder die Menschen über sich haben. Es bezieht sich auf alles, dass über das Selbst bekannt ist und beinhaltet Eigenschaften wie Name, Nationalität, Vorlieben, Werte, äußerliche Beschreibungen, Größe, Gewicht und so weiter. Im Kontrast dazu steht der Begriff des Selbstwertgefühls. Dieser bezeichnet eben jene emotionale Antwort die Menschen erfahren, wenn sie über sich nachdenken und sich evaluieren. Selbstwertgefühl und Selbstbild sind miteinander vereinbar, jedoch ist es für Menschen möglich Dinge objektiv positiv zu bewerten, wie etwa bestimmte Fähigkeiten, die sie haben. Dennoch können sich die gleichen Menschen gleichzeitig weiterhin nicht mögen. Umgekehrt können sich Menschen ebenfalls selbst mögen und einen hohen Selbstwert haben, während sie aber keine objektiven Indikatoren für das positive Selbstbild kennen (vgl. Heatherton & Wyland 220). Einige Studien zeigen, dass Jungen und Mädchen sich in ihrer Hauptquelle vom Selbstwert unterscheiden: Mädchen werden demnach in ihrem Selbstwert mehr durch ihre sozialen Beziehungen beeinflusst und Jungs durch objektiven bzw. objektivierbaren Erfolg. Ein weiterer Unterschied der Geschlechter besteht darin, dass Frauen generell ein schlechteres Bild von ihrem Körper haben. Frauen bewerten bestimmte Körperteile generell negativer als Männer. Ihre Unzufriedenheit mit dem Körperbild ist oft bezogen auf die Idee, dass sie übergewichtig sind (Heatherton & Wyland 221).

Die Selbstsicherheit ist somit als ein Aspekt des Selbstwertgefühls zu verstehen. Das Online-Lexikon für Psychologie und Pädagogik definiert die Selbstsicherheit als „die Fähigkeit eines Menschen, sich in der sozialen Umwelt so zu behaupten, dass

dessen eigene Bedürfnisse befriedigt werden können“ (Stangl 2019). Ergänzend hierzu lässt sich Selbstsicherheit als die Sicherheit in sich selbst, sein Wissen, seine Fähigkeiten und Eigenschaften bezeichnen.

2.2 Der Ansatz Sexocorporel

2.2.1 Begriffsgeschichte

Sexocorporel ist ein sexual-therapeutischer Ansatz, der alle physiologischen, emotionalen, kognitiven sowie Beziehungskomponenten berücksichtigt, die das sexuelle Erleben ausmachen (vgl. Bischof 1). Sexocorporel geht davon aus, dass die Ausübung von Sexualität auf einem biologischen Hintergrund ruht und zugleich dem Lernen unterliegt. Der biologische Teil setzt sich zusammen aus verschiedenen anatomischen Strukturen, physiologischen, neuro-physiologischen und endokrinen Prozessen. Das Erlernen und Lernen in der Sexualität umfasst persönliche und interaktionale Prozesse auf körperlicher, kognitiver, symbolischer und emotionaler Ebene (vgl. Desjardins 51).¹ Die Unterscheidung der mentalen und sexuellen Gesundheit ist Basis des Sexocorporel-Ansatzes. Desjardins entwickelte mit Sexocorporel ein Modell sexueller Entwicklung und Funktionalität, welches erlaubt eine sexologische Evaluation aller Komponenten, welche in der menschlichen Sexualentwicklung zusammenspielen, zu betrachten und zu evaluieren (vgl. Gehrig 1). Der Ansatz wurde von Jean-Yves Desjardins an der sexologischen Fakultät der Universität von Montreal, Quebec, in den 1980er Jahren entwickelt. Er wird bis heute weiterentwickelt, gelehrt und angewandt (vgl. Bischof 1).

2.2.2 Grundlagen

Der Sexocorporel betrachtet den Menschen als körperliche und seelische Einheit, die nicht trennbar ist, dennoch werden der explizite, bewegliche Körper mit seinen Sinnesempfindungen sowie der implizite Körper, der Wahrnehmungen, Emotionen, Gedanken und Fantasien beinhaltet, unterschieden (vgl. Gehrig 2). Im Sexocorporel werden verschiedene Komponenten betrachtet, welche im Er- und Ausleben der Sexualität zusammenspielen. Während die biologische Geschlechtsidentität

¹ „L`approche sexo-corporelle considère que l`exercice de la sexualité repose sur un substrat biologique et qu`elle est sujette à l`apprentissage. Le substrat biologique prend son assise sur diverses structures anatomiques et est composé de différents processus physiologiques, neuro-physiologiques et endocriniens. Quant aux apprentissages, ils se produisent aux niveaux personnels et interactionnels et comprennent des acquisitions sur les plans corporel, cognitif, symbolique et affectif.“

größtenteils fix ist, sind die anderen an der Sexualität beteiligten Komponenten Teil der menschlichen Sexualentwicklung und formbar. Diese Komponenten entwickeln sich durch persönliche und gesellschaftlich-soziale Lernprozesse. Diese Unterteilung ermöglicht differenzierte Betrachtungsweisen der Sexualität einer Person, welche für das Verstehen eines Anliegen in der Beratung sehr sinnvoll sind.

Die Komponenten teilen sich in folgende vier Kategorien auf:

1. Physiologische Komponenten: dazu gehören unter anderem die „Erregungsfunktion“, die „Erregungsmodi“, Sinnesempfindungen und die biologische Basis.
2. Sexodynamische Komponenten: diese meinen die „Sexuelle Lustfunktion“, das „Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen biologischen Geschlecht“, die „sexuelle Selbstsicherheit“, das sexuelle Begehren, „Anziehungskodes (emotional und sexuell), sexuelle Fantasien/ Träume und die „emotionale Intensität“.
3. Kognitive Komponenten: darunter befinden sich „Kenntnisse, Werte, Normen, Glaubenssysteme, Denkweisen, Idealisierungen, Mystifizierungen und Ideologien in Bezug auf die Sexualität“ (Gehrig 13). Die kognitiven Komponenten lenken und fördern sexuelle Lernschritte, können aber auch hemmend auf diese wirken, und geben der Sexualität eine individuelle Bedeutung (vgl. Gehrig 13).
4. Beziehungskomponenten: darunter werden verschiedene Fähigkeiten gezählt wie sich zu verlieben, Intimität zu genießen, sich zu binden und lieben zu können. Auch das Verführen gehört in diese Kategorie und meint, „den/die andere, ausgehend von der Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, für eine erotische Begegnung gewinnen“ (Gehrig 14) zu können. Zu diesen Komponenten zählt auch das Kommunizieren über eigene sexuelle Bedürfnisse, Wünsche, Vorstellungen, Grenzen und Ängste (vgl. ebd.).

Im Sexocorporel steht die sexuelle Gesundheit im Zentrum. Für jede der oben genannten Komponenten wird ein „Modell sexueller Gesundheit und Funktionalität definiert“ (Gehrig 4). Hieraus entsteht das Grundgerüst für die Evaluation, in welcher zunächst die vorhandenen Fähigkeiten und Stärken zu ermitteln sind. Der zweite Schritt arbeitet die Grenzen der persönlichen Sexualentwicklung heraus, diese sieht Sexocorporel nicht als pathologisch an, sondern als eine Möglichkeit durch die

Induktion neuer Erfahrungen zu wachsen (vgl. Gehrig 4). Sexocorporel richtet seine Aufmerksamkeit besonders auf die körperlichen Komponenten und „begibt sich von hier aus auf eine Art Wahrnehmungs- und Entdeckungsreise, auf der die sexuelle Erregungsfunktionalität erforscht und mit ihr experimentiert wird“ (Rescio 38). Im Folgenden wird daher auf die physiologischen und sexodynamischen Komponenten, sowie die einzelnen darin enthaltenen Begrifflichkeiten näher eingegangen. Die kognitiven Komponenten als auch die Beziehungskomponenten werden an dieser Stelle nicht weiter ausgeführt, da diese weniger zentral für die vorliegende Arbeit sind.

2.2.3 Physiologische Komponenten

Physiologische Komponenten beinhalten unter anderem die „Erregungsfunktion“, die sich in zwei Bestandteile teilen lässt, in den „Erregungsreflex“ und in Lernprozesse. Der Erregungsreflex aktiviert bei Reizübertragung die durch das vegetative Nervensystem gesteuerte Vasokongestion (Einströmen von Blut in die Geschlechtsorgane) und weitere, willentlich nicht beeinflussbare physiologische Reaktionen. Hinzu kommen die muskulären Abläufe im Körper sowie die „drei körperlichen Gesetzmäßigkeiten“, mit denen Bewegung (Raum), Rhythmus (zeitliche Strukturierung) und Muskeltonus (muskuläre Spannung) gemeint ist. Bewegung und Raum beinhaltet einerseits die Bewegung des Körpers, andererseits die Atmung, die den Körper bewegt und wie viel Raum der Körper einnimmt. Der Rhythmus kann unterschiedlich schnell oder langsam, regelmäßig oder unregelmäßig sein (vgl. Gehrig 4). Lernprozesse in der Sexualität erfolgen lebenslang. Die muskulären Abläufe sind bereits ab dem fünften bis sechsten Lebensmonat willentlich beeinflussbar (vgl. ebd.). Im Laufe der Kindheit und Jugend und genauso im Erwachsenenalter werden verschiedene Stadien durchlaufen, in denen der Umgang mit der eigenen Sexualität gelernt oder weiterentwickelt wird. Viele aufeinander aufbauende Lernschritte sind nötig, um einen entspannten, natürlichen, sinnlichen und lustvollen Bezug zum eigenen Körper und seinen sexuellen Funktionen zu finden. Lernschritte können unter anderem erfolgen durch Selbst- und Fremdbberührung, geschlechtsspezifische Spiele, Doktorspiele, Selbstbefriedigung, erste sexuelle Erfahrungen mit Menschen, Geschlechtsverkehr usw. (vgl. Rescio 40). Der Wunsch vieler Menschen ihre Sexualität zu genießen und Gefühle auszuleben, kurzum ihr Wunsch ihre Genitalität mit dem Erleben von Intimität zu verbinden, basiert auf dem Erregungsreflex. Wenn die Erregungssteigerung gelingt, endet der Weg in der Erregung mit dem Erreichen des *point of no return* über eine zweite reflektorische Reaktion, die in den Orgasmus

mündet. Den Raum, der zwischen diesen beiden Reflexen liegt, können wir über Lernschritte bewohnbar machen. Lernen ermöglicht das bewusste Erleben (vgl. Gehrig 4). „Lernschritte im Zusammenhang mit dem Erregungsreflex beeinflussen direkt die Qualität des erotischen Handelns und Erlebens und werden daher direkte Kausalitäten genannt“ (ebd. 5). Alle sexodynamischen Komponenten und auch die sexualitätsbezogenen Kognitionen sowie die entsprechenden Beziehungskomponenten entwickeln sich stark in Wechselwirkung mit der Erregungsfunktion (vgl. ebd.).

Die Intensität der sexuellen Erregung lässt sich willentlich nur über die Wechselwirkung mit automatischen Veränderungen der muskulären Spannung und rhythmischen Bewegungen beeinflussen. Alle Lernprozesse der unterschiedlichsten menschlichen Ausdrucksmöglichkeiten wie dem Gehen oder Tanzen, beruhen auf der unterschiedlichen Verwendung der drei körperlichen Gesetzmäßigkeiten. Sexuelle Erregung kann über ein bewusstes Steuern der körperlichen Gesetzmäßigkeiten in quantitativer und qualitativer Hinsicht beeinflusst werden, welche Intensität und Genuss steigern lässt. Die (nur durch Lernen angeeignete) „Diffusion“, d.h. die Fähigkeit, „die sexuelle Erregung im Körper ausbreiten oder diffundieren zu lassen“ (ebd.), kann die Lust und das Erleben der sexuellen Erregung intensivieren. Im Gegensatz dazu steht die „Kanalisation“, die Fähigkeit, „die sexuelle Erregung in den Genitalien zu kanalisieren“ (ebd.). Diese ermöglicht eine Erregungssteigerung und das folglich Erreichen einer orgasmischen Entladung oder des Orgasmus, der nicht nur eine körperliche Entladung darstellt, sondern eine gleichzeitige emotionale Entladung umfasst. Diese steuerbare, indirekte Beeinflussung des Erregungsreflexes über körperlich angeeignete Lernprozesse ist jedem Menschen möglich (vgl. ebd.).

Ein weiterer wichtiger Begriff in der Kategorie der Physiologischen Komponenten ist der „sexuelle Erregungsmodus“. Damit männliche, wie weibliche Klienten die Qualität ihrer Sexualität verbessern können, muss der Berater zunächst evaluieren, in welchem Erregungsmodus sie hauptsächlich funktionieren und welche Grenzen sich ihnen dort eventuell aufzeigen. Es werden fünf Erregungsmodi unterschieden. Folglich gibt es, basierend auf den bereits benannten drei körperlichen Gesetzmäßigkeiten, fünf Arten der Erregungssteigerung.

Diese Modi sind im Folgenden der Vollständigkeit halber nur aufgezählt, für die weitere Argumentation dieser Arbeit sind diese nicht relevant:

1. Archaischer Erregungsmodus
2. Mechanischer Erregungsmodus
3. Archaisch-mechanischer Erregungsmodus
4. Ondulierender Erregungsmodus
5. Wellenförmiger Erregungsmodus (vgl. Gehrig 6ff).

2.2.4 Sexodynamische Komponenten

Sexodynamische Komponenten können beschrieben werden als „Wahrnehmungen, Gefühle, Emotionen, Symbole, Fantasien und Vorstellungen, die in direktem Zusammenhang mit der Sexualität stehen“ (Gehrig 9). Auch sie entwickeln sich durch Lernschritte in der sexuellen Entwicklung. Die angeeigneten Erregungsmodi haben einen starken Einfluss auf die sexodynamischen Komponenten. Die Interaktionen der sexodynamischen Komponenten machen die Sexodynamik aus. Die Sexodynamik ist „die Kunst zu erkennen, was uns sexuell anzieht und erregt“ und die „Fähigkeit, diese Anziehung und Erregung über ein sexuelles Begehren auszudrücken, mit erotischen Bildern, Fantasien und Gefühlen sowie mit dem Erleben der eigenen Männlichkeit und Weiblichkeit zu verbinden und lustvoll in einer autoerotischen oder partnerschaftlichen Sexualität zu genießen“ (Gehrig 9). Auch auf diese wirken unterschiedliche Komponenten.

Eine erste relevante Komponente ist die „sexuelle Lustfunktion“. Diese bezeichnet die Fähigkeit sexuelle Erregung zu genießen. Die Lustfunktion wird beeinflusst durch die Erregungsfunktion, da Gehirn und Körper funktional zusammen wirken. Sie steht in Wechselwirkung zur Orgasmusfähigkeit. Körperliche Fähigkeiten beeinflussen das emotionale Erleben. Je mehr Fähigkeiten ein Mensch durch die Weiterentwicklung seiner Erregungsfunktion entwickelt, desto mehr kann er seine Erregungskurve beeinflussen, und desto intensiver können sexuelle Lust und der Orgasmus erlebt werden (vgl. Gehrig 10).

Das „Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen biologischen Geschlecht“ beinhaltet Lernschritte auf Ebenen der Genitalität. Die Entwicklung eines Gefühls der Geschlechtszugehörigkeit geschieht bei dem Mann einerseits durch die Fähigkeit zu penetrieren (Intrusivität) und diesen Vorgang zu erotisieren (phallische Erotisierung). Bei der Frau geht es um die Entwicklung der Rezeptivität (Erotisierung der Vagina), das heißt, den Wunsch, aktiv etwas in die Vagina aufzunehmen, diesen Prozess als erregend zu empfinden und von ihm ausgefüllt zu werden (Academie du Sexocorporel Desjardins Inc. 8). Im Umkehrschluss bedeutet

dies für die „sexuelle Selbstsicherheit“, die Zufriedenheit mit der eigenen Männlichkeit oder Weiblichkeit zu erleben und die Fähigkeit, sich selbst zu erotisieren sowie sich anderen sexuell begehrenswert und liebenswert zu zeigen (vgl. Gehrig 11; siehe Kapitel 2.3).

Eine weitere Komponente der Sexodynamik ist das „sexuelle Begehren“, die „Vorwegnahme erotischer Erfahrungen, die den Erregungsreflex auslöst“ (Gehrig 11). Ausgehend von diversen persönlichen Bedürfnissen, die sexuelle Handlungen motivieren, können wir drei Formen des sexuellen Begehrens unterscheiden: emotional motiviertes Begehren, sexuelles Begehren und koital sexuelles Begehren (vgl. ebd. 12). Sexuelle und emotionale „Anziehungskodes“ finden sich in Eigenschaften oder Merkmalen, Szenarien bzw. Objekten die einen Menschen sexuell und emotional anziehen und erregen. Manche Menschen haben sich ein breites Repertoire an Anziehungskodes erarbeitet, andere Menschen wiederum verfügen nur über eine kleine Variabilität der Anziehungskodes.

Sexuelle Fantasien und Träume sind Teil der Sexodynamik und umfassen Vorstellungen, Erinnerungen und Vorwegnahmen mit allen Sinnen (Bilder, Gerüche...). Sie können den Erregungsreflex auslösen oder begleiten. Hinter den sexuellen Fantasien steht die persönliche sexuelle Entwicklungsgeschichte. Lernschritte auf kognitiver Ebene sowie auf den Ebenen der Erregungsfunktion, der Sexodynamik und der Beziehungsfähigkeiten spielen in die Fantasieinhalte mit hinein. Die Inhalte können grobe bis detailorientierte Szenarien umfassen und stehen symbolisch für die Auseinandersetzung mit der eigenen Männlichkeit/ Weiblichkeit, Intrusivität/ Rezeptivität, Anziehungskodes, mit Bedürfnissen, Wünschen und Ängsten (vgl. Gehrig 13).

2.3 Sexuelle Selbstsicherheit (Sexocorporel)

Als zentrales Element sexuellen Erlebens der Frau definiert der Sexocorporel die sexuelle Selbstsicherheit. Diese ist bislang noch nicht in Studien näher betrachtet worden, jedoch durften bereits verwandte Konstrukte in den Fokus unterschiedlicher Forschungen rücken, wie etwa das Körperbild, das genitale Selbstbild und die sexuelle Subjektivität (vgl. Bischof-Campbell 29).

Der Begriff der sexuellen Selbstsicherheit ähnelt dem Begriff des sexuellen Selbstwertgefühls (sexual (self-)esteem). Dieses Gebilde entwickelte sich aus

Modellen des allgemeinen Selbstwertgefühls. Das sexuelle Selbstwertgefühl bezeichnet die „Selbstwahrnehmung einer Person als sexuelles Wesen und beinhaltet auch, wie sie ihre sexuelle Identität und sexuellen Qualitäten bewertet“ (vgl. Calogero et al zit. nach Bischof-Campbell 38). Die Fragebögen, die das sexuelle Selbstwertgefühl erfassen sollen, beinhalten keine körperlichen bzw. genitalen Aspekte, sondern beschränkt sich auf allgemeine Aussagen, die eine Person über sich macht. Dies ist ein grundlegender Unterschied zum Fokus der sexuellen Selbstsicherheit (vgl. Bischof-Campbell 38).

Gemäß dem Sexocorporel-Ansatz setzt sich sexuelle Selbstsicherheit aus erlernbaren Fähigkeiten zusammen. Zunächst soll auf die Definitionen von „sexueller Selbstsicherheit“ nach Sexocorporel eingegangen werden, daraufhin wird näher auf die einzelnen Begrifflichkeiten Bezug genommen.

Es finden sich zwei gängige Definitionen:

1. „Sexuelle Selbstsicherheit bedeutet einerseits die Zufriedenheit mit der eigenen Männlichkeit oder Weiblichkeit und die Fähigkeit, sich selbst zu erotisieren. Andererseits meint es die Fähigkeit, sich anderen sexuell begehrenswert und liebenswert zu zeigen“ (Gehrig 11).
2. „Im Sinne sexueller Gesundheit lässt sich die sexuelle Selbstsicherheit definieren als Stolz auf die eigene Männlichkeit (Mann) oder Stolz auf die eigene Weiblichkeit (Frau). Der Stolz richtet sich auf sich selbst (Narzissmus), darauf sich zu zeigen (Exhibitionismus); Die sexuelle Selbstsicherheit steht in direktem Bezug zum Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen Geschlecht“ (Academie du Sexocorporel Desjardins Inc.16.).

Beide Definitionen beinhalten in anderen Worten einerseits die Zufriedenheit oder den Stolz auf das eigene Geschlecht und explizit das Genital und die weiteren dazugehörigen körperlichen Voraussetzungen, andererseits die Fähigkeiten, sich in dieser Zufriedenheit auch für ein Gegenüber zu präsentieren oder sich zu zeigen. Die sexuelle Selbstsicherheit steht in direktem Bezug zum Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen Geschlecht. Hiermit ist die Art und Weise gemeint, wie sich ein Mann als Mann oder eine Frau als Frau fühlt, wie er sich männlich und sie sich weiblich gibt, wie er oder sie sich kleidet, läuft, bewegt, hält. Ebenso trägt das Wohlfühl von Mann oder Frau im biologisch gegebenen Körper zur sexuellen Selbstsicherheit bei. Das Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen Geschlecht beeinflusst stark das

sexuelle Erleben einer Person und steht im Zentrum aller weiteren Komponenten. Es basiert auf dem sexuellen Archetyp und der sexuellen Selbstsicherheit. Beides steht in Abhängigkeit von der Intensität der Erotisierung des eigenen weiblichen oder männlichen Geschlechts. Das Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen biologischen Geschlecht beinhaltet Lernschritte auf Ebenen der Genitalität. Die Entwicklung eines Gefühls der Geschlechtszugehörigkeit geschieht bei dem Mann einerseits durch die Fähigkeit zu penetrieren (Intrusivität) und das Erotisieren davon (phallische Erotisierung). Bei der Frau geht es um die Entwicklung der Rezeptivität (Erotisierung der Vagina), das heißt, den Wunsch, aktiv etwas in die Vagina hinein zu nehmen, sich daran zu erregen und davon ausgefüllt zu werden. Die Phallische Erotisierung und Erotisierung der Vagina als persönliche Fähigkeiten spiegeln sich sowohl in den inneren Bildern und sexuellen Fantasien als auch in der Körperhaltung und dem persönlichen Verhalten. Bei Intrusivität und Rezeptivität handelt es sich um ein Kontinuum, zu dem beide Geschlechter Zugang haben – Männer können genauso rezeptiv und Frauen intrusiv sein. An dieser Stelle soll kurz aufgeführt werden, dass der Ansatz Sexocorporel durchaus heteronormativ gedeutet werden kann, hier sollten alle, die mit Sexocorporel arbeiten, zunächst für sich überlegen, wie sie damit umgehen können, besonders in der Beratung von genderqueeren Menschen oder „LGBTQIA-Beziehungsformen“. Auch der Begriff des „sexuellen Archetypen“ muss in diesem Zusammenhang erklärt werden. Der sexuelle Archetyp weiblich/männlich ist in der Entwicklung verankert und nicht gelernt. Die Archetypen äußern sich, wie zuvor erwähnt, als sexuelle Intrusivität bei Männern und sexuelle Rezeptivität bei Frauen. Der Mann kann seine Erektion und Penetration als Teil der eigenen Potenz erleben und er kann sich im Verlangen des Eindringens vorstellen und erleben. Die Frau und ihre Erotisierung des inneren Geschlechts (Vaginalität) bedeutet, dass sie ihren eigenen körperlichen Innenraum wahrnehmen kann und den Wunsch hat, in diesem ausgefüllt zu werden. Die Erotisierung des eigenen sexuellen Archetyps ermöglicht eine besondere Qualität der sexuellen Erregung und Lust (Academie du Sexocorporel Desjardins Inc. 7f). Das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit spiegelt auch die Fähigkeit, sich zu Teilen an soziale und kulturelle geschlechtsspezifische Zuordnungen anzupassen (vgl. Academie du Sexocorporel Desjardins Inc. 7). Stereotypen beziehen sich auf die kulturell beeinflusste Wahrnehmung von Verhaltensweisen, Gestik, Haltung, Gang, Morphologie und Interessen, die speziell Männern oder Frauen zugeordnet werden. Die Zuschreibung *maskulinoid* bezieht sich dabei auf Erwartungen in einer bestimmten Kultur bezüglich männlichem Verhalten, Aussehen usw.; *feminoid* wiederum bezieht sich auf Erwartungen bezüglich weiblichem Verhalten, Aussehen,

Interessen, et cetera (vgl. Academie du Sexocorporel Desjardins Inc. 7). Es kann Schwierigkeiten mit dem Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen Geschlecht geben, die sich oft auch auf die sexuelle Selbstsicherheit auswirken. Man spricht von einer Verunsicherung im GdG,² wenn die Person den Eindruck hat, nicht genügend maskulinoid oder feminoid zu sein. Eine Ambivalenz bezüglich dem GdG liegt vor, wenn die Person grundlegende Zweifel an der eigenen Männlichkeit oder Weiblichkeit hat. Eine Inversion beschreibt eine Disharmonie mit dem eigenen biologischen Geschlecht und den Wunsch, dem anderen Geschlecht anzugehören (auch bekannt als Gender-Dysphorie). Das GdG ist ein Kontinuum, welches von sicher über verunsichert, ambivalent und invers reicht (vgl. Academie du Sexocorporel Desjardins Inc. 8).

Nachdem geklärt ist, was das GdG ist und inwiefern es eine Komponente der sexuellen Selbstsicherheit darstellt, soll auf die anderen Fähigkeiten, Narzissmus und Exhibitionismus, näher eingegangen werden. Narzissmus meint die Fähigkeit, ein positives Selbstbild zu entwickeln, eigene Stärken zu kennen und stolz auf die eigene Männlichkeit oder Weiblichkeit zu sein, sich selbst liebenswert und sexuell begehrenswert zu finden. Mit Exhibitionismus ist die Fähigkeit gemeint, sich vor anderen selbstbewusst zu zeigen, Lust zu haben und Stolz zu sein, sich in der eigenen Männlichkeit oder Weiblichkeit zu zeigen, sich liebenswert, sexuell erregt und begehrenswert zu zeigen (vgl. Academie du Sexocorporel Desjardins Inc. 16). Für die Entwicklung des in dieser Arbeit vorgeschlagenen achtwöchigen Programms wurden die Begriffe Narzissmus und Exhibitionismus etwas ausgeweitet und weniger explizit ausschließlich auf die Sexualität bezogen, sondern teilweise auch auf das globale Selbstbild. Komponenten wie die Aufnahme des Blickkontaktes oder des Kommunizierens über Sexualität und während des sexuellen Aktes sind in der hier vorgeschlagenen Online-Beratung dem Exhibitionismus zugeordnet. Beide Handlungen stellen eine exhibitionistische Offenbarung, ein Sich-Zeigen dar.

Faktoren, die die sexuelle Selbstsicherheit verstärken können sind einerseits die Erotisierung des eigenen sexuellen Archetyps, das Entwickeln erotischer Fantasien, unterschiedliche Lernschritte oder Aneignungen auf genitaler Ebene, das Fördern von Autozentrierung und Individuation und die emotionale Intensität in der Sexualität (die emotionale Intensität meint die Fähigkeit, den sexuellen Bedürfnissen und

² GdG bezeichnet das „Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen biologischen Geschlecht“. Im weiteren Verlauf der Arbeit wird die Abkürzung verwendet.

Wünschen, dem Begehren und erotischen Handeln eine emotionale Intensität zu verleihen (vgl. Academie du Sexocorporel Desjardins Inc. 16).

3. Kreative Praxis – das achtwöchige Intensivprogramm

3.1 Das Konzept des 8-Wochen-Programms

Da die Grundlage dieser Forschungsarbeit die Konzeption und Durchführung eines achtwöchigen Intensivprogramms zur sexuellen Selbstentdeckung und -entwicklung (auf dem Weg hin zu gesteigerter sexueller Selbstsicherheit) ist, werden an dieser Stelle die Gedanken zur Konzeption, der Verlauf und die Durchführung des Programmes dargelegt. Ziel des von mir konzipierten Programmes war es, einerseits im Klienten eine Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität einzuleiten und andererseits dem Klienten die Entwicklung von Fähigkeiten, die die eigene sexuelle Selbstsicherheit maximieren können, zu ermöglichen und dabei vorab bestehende Unsicherheiten abzubauen. Die Zielgruppe für das 8-Wochen-Programm war zunächst sehr offen gehalten, es sollten Frauen sein, die Interesse daran hatten, ihre sexuelle Selbstsicherheit zu stärken. Außerdem sollten diese gewillt dazu sein, körperliche Übungen auszuführen und acht Wochen Partizipation garantieren (mehr zur Zielgruppe im Methodenteil dieser Arbeit). Eine weitere Voraussetzung war es, dass sich diese Frauen dazu bereit erklärten, zwei Interviews mit mir zu führen: ein Interview vor dem Programm, welches die sexuellen Fähigkeiten und Grenzen zur sexuellen Selbstsicherheit der Teilnehmer evaluierte und ein abschließendes Interview nach dem Programm. Letzteres diente der abschließenden Evaluierung der sexuellen Selbstsicherheit. Der zeitliche Rahmen des Online-Programms betraf den Zeitraum zwischen dem 1. April 2019 und dem 27. Mai 2019. Innerhalb dieses acht Wochen langen Programmes erhielten die Teilnehmerinnen jeden Montag eine E-Mail mit einer oder mehreren Übungen, die sie nach bestimmten Angaben auszuführen hatten. Der Zeitraum von acht Wochen wurde gewählt, da es einerseits ein Zeitraum sein musste, in welchem eine Veränderung möglich ist (zwei Wochen wären zu kurz) und andererseits sollte er die Möglichkeit bieten, die vorliegende Studie umzusetzen. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ergab sich nach einer Umfrage im persönlichen Freundeskreis und belief sich auf die Zahl der positiven Rückmeldungen. Zum Ablauf ist festzuhalten, dass die Teilnehmerinnen an mindestens vier Tagen in der jeweiligen Woche selbstständig Übungen auszuführen hatten. Einzelne Übungen allerdings waren nur einmalig durchzuführen. Eine Woche vor Beginn der Testphase fand telefonisch das Erstinterview zur Evaluation statt, eine Woche danach wurden alle Auswertungsinterviews geführt. Den genauen Ablauf der Übungen sowie den originalen Wortlaut der E-Mails und die detaillierten Übungsbeschreibungen sammelt der Anhang dieser Arbeit. Die Audio- und Videodateien im Rahmen des

Programmes sind auf dem beigelegten Datenträger zu finden. Das achtwöchige Intensivprogramm war in der Vorbereitung sehr zeitaufwendig. Da Teilnehmer die Übungsanleitungen nicht immer nur schriftlich erhielten, sondern diese zusätzlich in Videos oder Audiodateien beschrieben waren, ergab sich ein zusätzlicher Arbeitsaufwand für die Anfertigung, den Schnitt und die Freigabe der Videos. Auch gab es nicht nur Übungsbeschreibungen sondern auch tatsächliche Anleitungen, die die Teilnehmerinnen während der Übung anhören sollten (zum Beispiel die Becken-Uhr oder die Hypnose). Näheres zu den Übungen folgt im nächsten Unterkapitel.

3.2 Übungsauswahl und potenzielle Lerneffekte

Die Grundlage der gewählten und teilweise eigens kreierten Übungen im Rahmen des Programms für sexuelle Selbstsicherheit bilden vorrangig die Faktoren, die die sexuelle Selbstsicherheit verstärken können (vgl. Kapitel 2.3). Ziel der Übungen für das 8-Wochen-Programm sollte es sein, die Faktoren, die sexuelle Selbstsicherheit beeinflussen, zu stärken und einzelne Fähigkeiten, die in die sexuelle Selbstsicherheit einfließen, ebenso zu stärken oder zu entwickeln. Es ging darum die Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität einzuleiten und Fähigkeiten und Kenntnisse zu stärken, die die Erotisierung des eigenen sexuellen Archetyps, das Entwickeln erotischer Fantasien, unterschiedliche Lernschritte oder Aneignungen auf genitaler Ebene, Autozentrierung und Individuation und die emotionale Intensität in der Sexualität fördern. Einige Übungen sind aus dem Unterricht des dreijährigen Studiums entnommen, manche Übungen sind aus dem Buch von Julia Sparmann *Lustvoll körperwärts* (2018) in leicht abgeänderter Form übernommen und es gibt Übungen, die ich entwickelt oder erweitert habe (Alle Übungsbeschreibungen finden sich im Anhang auf den Seiten 198-206).

In Woche 1 wurden die Übungen „Guten Morgen/ Gute Nacht“, „Vulva/ Vagina Wahrnehmung im Alltag“ sowie „Drei Wünsche vor dem Spiegel“ vorgestellt (siehe Kapitel 5 „Übungsbeschreibungen“ im Anhang). Bei den ersten beiden Übungen ging es zunächst darum Kontakt mit der Vulva und Vagina aufzunehmen, einerseits gedanklich, aber auch mit vorsichtiger, liebevoller Berührung. Die Wahrnehmung für Vulva und Vagina sollte mehr in den Alltag rücken und verstärkt werden. Die „Drei Wünsche vor dem Spiegel“ sollten etwas Klarheit verschaffen über Wünsche und Grenzen in der Sexualität und das Nachdenken über die eigene Sexualität fördern. Dadurch dass diese Übung vor dem Spiegel auszuführen war, ist diese Übungseinheit verstärkend für den „Narzissmus“ und betont den Einsatz des eigenen Körpers.

In Woche 2 sollten die Gangübungen 1 und 2 ausgeführt werden. Es ging hierbei um das Erforschen des eigenen Ganges, das Erforschen von Spannungszuständen. Die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung wurde in den Körper gelenkt und es konnten neue Körpererfahrungen gemacht werden. Gangübung 1 und 2 wurde als Audiodatei begleitet, frei nach Julia Sparmann (32). Ebenso gab es eine Einführung zum Thema Beckenboden und eine Übung dazu, die die Teilnehmerinnen im Alltag ausführen sollten. Das Verständnis und die Kontrolle über den Beckenboden waren hier ein Ziel, wodurch eine Verbindung von Muskeltonus und Atmung erfolgte.

Woche 3 sah einerseits die Duschübung vor. Andererseits gab es zwei Audiodateien zum Becken anzuhören. Die Duschübung kann die Fähigkeit zum Narzissmus stärken, es ist eine Selbstliebe-Übung und soll den Blick weniger auf das richten, was abgelehnt wird (visuell) und mehr auf das Gefühl in der Berührung richten. Es sollen Körperteile positiv mit schönen Berührungen kombiniert werden. Die Sätze, die dazu gesagt werden, bekräftigen dies. Auch hinsichtlich des GdG kann diese Übung einen positiven Einfluss haben. Die beiden Beckenübungen sollen den Frauen das aktive Aufnehmen (Rezeptivität) etwas näher bringen. Die Frauen lernen, sich mehr zu bewegen und ihre körperlichen Fähigkeiten zu nutzen. Sie übernehmen somit Verantwortung für ihre eigene Erregung und das kann luststeigernd sein. Außerdem soll auch hier die Wahrnehmung für den Beckenraum und die Vagina steigen.

Woche 4 hatte vor allem das Ziel, sich mit der Vulva intensiv auseinanderzusetzen und innerhalb der Übung „Spiegelübung mit Zeichnen v. Genital (3 Versionen)“ zugleich detailorientiert und kreativ zu arbeiten. Es war eine von mir kreierte beziehungsstärkende Übung für Teilnehmerinnen bezüglich ihrer Genitalien. Auch sollte in der Woche ein Brief an die eigene Vulva/ Vagina geschrieben werden, um den Kontakt und die Bindung zu stärken und positiver zu erleben (Narzissmus, GdG).

Die fünfte Woche bestand aus einer angeleiteten, für diesen Zweck selbst entwickelten Hypnose zur Stärkung eines positiveren Selbstbildes, zur weiteren Öffnung im Beckenraum und für eine geschärfte Wahrnehmung des Beckenbereichs. Die „Namensfindung“ in derselben Woche sollte auch wieder einen besseren Kontakt zum Genital erlauben. Wenn etwas keinen Namen hat, kann auch keine Beziehung grundlegend aufgebaut werden. Zur Übung Schaukel mit Atmung in unterschiedlichen Positionen gab es ein Video zur Anleitung. Die Beckenschaukel

erlaubt es, das aktive Aufnehmen einzuüben und dabei die Grundgesetze des Körpers anzuwenden.

Woche 6 verband narzisstische, sowie kommunikative Fähigkeiten und den stärkeren Einsatz des ganzen Körpers. Es ging hauptsächlich darum, einen liebevollen Blick auf den eigenen Körper zu haben. Zusätzlich wurde in der sechsten Woche eine Fantasie aufgeschrieben, die am besten die Teilnehmerin als aktiven, initiierenden Part beinhaltet. Positive Fantasienentwicklung oder Vorstellungskraft ist eine wichtige Fähigkeit für die sexuelle Selbstsicherheit und kann diese verstärken. Mit der „Offenbarung an einen Freund oder an eine Freundin“ wurde die Fähigkeit zum Exhibitionismus und Narzissmus gestärkt.

In den letzten beiden Wochen ging es um das genaue Erkunden des Genitals. Bei der Übung „Vulva erkunden“ sollte Kontakt zur Vulva hergestellt werden, achtsam berührt werden und neue Erfahrungen mit der Vulva gemacht werden. Dies ermöglichte die Erkundung neuer Orte der Erregung und die Steigerung der eigenen Wahrnehmung sowie des Körperbewusstseins. Bei der Übung „Vagina erkunden“ geht es hauptsächlich darum, die Vagina zu erkunden, kennenzulernen und sich anzueignen. Es geht darum, die Scheu vor dem Innenraum zu verlieren, indem sich die Teilnehmer damit auseinandersetzen und sich berühren.

3.3 Übungsablaufsplan für die Teilnehmerinnen

Woche	Übungen
	(i.d.R. an mind. 4 Tagen in der jew. Woche)
Woche 1 (1. April)	Guten Morgen/Gute Nacht (tägl.) 3 Wünsche vor dem Spiegel (tägl.) Vulva/Vagina-Wahrnehmung im Alltag (tägl.)
Woche 2 (8. April)	Guten Morgen/Gute Nacht (tägl.) 3 Wünsche vor dem Spiegel (tägl.) Zwinkern mit der Vagina (tägl.) Gangübung (4x)
Woche 3 (15. April)	Duschübung (tägl.) Beckenuhr (4x) Aufschrieb: Sexuelle Fantasie
Woche 4 (22. April)	Duschübung (tägl.) Spiegelübung mit Zeichnen (3 Versionen à 1x) Brief an Vulva/ Vagina
Woche 5 (29. April)	Selbstbewusstseinshypnose (mind. 1x) Einfache Schaukel mit Atmung (4x) Namensfindung
Woche 6 (6. Mai)	Spiegelübung: Ganzkörper mit Satz (4x) Offenbarung an Freund/in
Woche 7 (13. Mai)	Guten Morgen/Gute Nacht (tägl.) 3 Wünsche vor dem Spiegel (tägl.) Vulva erkunden (4x)
Woche 8 (20. Mai)	Guten Morgen/Gute Nacht (tägl.) 3 Wünsche vor dem Spiegel (tägl.) Vagina erkunden (4x)

4. Empirische Überlegungen

4.1 Methodik

4.1.1 Darstellung des Forschungsgegenstands

Der Forschungsgegenstand dieser Arbeit ist auf die Untersuchung der sexuellen Selbstsicherheit nach Sexocorporel festgelegt. Es soll konkret bei sieben Frauen untersucht werden, wie stark ihre Sexuelle Selbstsicherheit nach Sexocorporel ausgeprägt ist (Evaluation) und ob eine Veränderung durch aktive Teilnahme an einem achtwöchigen Online-Programm möglich ist. Interessant ist es nicht nur herauszufinden, ob eine Veränderung möglich ist, sondern auch, welche Veränderungen sich in diesem Zeitraum ergeben und wenn ersichtlich, durch das Ausführen welcher Übungen.

Für dieses Forschungsvorhaben ist es notwendig, eine Zielgruppe für das Interview und die Teilnahme am 8-Wochen-Programm, zu ermitteln. Außerdem muss überlegt werden, wie an diese spezifische Zielgruppe herangetreten wird. Im ersten Schritt muss die Zielgruppe definiert werden. Für diese Forschung ist es interessant, Frauen im jungen Erwachsenenalter zu befragen, die Interesse daran haben, sich mit ihrer Sexuellen Selbstsicherheit auseinanderzusetzen und diese zu stärken. Gesucht werden Frauen, die motiviert und offen sind, Übungen für sich zu Hause im gewohnten Umfeld für einen Zeitraum von acht Wochen durchzuführen und sich online darüber anleiten zu lassen. Gesucht werden diese Frauen unter anderem über das Kontaktieren von Menschen im persönlichen Umkreis, die eventuell mögliche Teilnehmerinnen persönlich kennen. Außerdem wird auf meiner Beratungshomepage eine Veröffentlichung geschrieben, in der Teilnehmerinnen gesucht werden und auch auf dem sozialen Netzwerk „Facebook“ wird ein Post erstellt, mit der Information, dass Frauen zur Teilnahme an einem Online-Programm zu mehr sexueller Selbstsicherheit gesucht werden. Dieser Beitrag kann online geteilt werden, so dass auch unbekannte Frauen von dem Programm lesen und hören können. Die Konzentration erfolgt hierbei auf die Zielgruppe „junge Erwachsene“. Der Zugang zu der Zielgruppe Frauen im jungen Erwachsenenalter ist für mich einfacher, als zu anderen Altersgruppen. Die Altersspanne, die unter dem Begriff „junge Erwachsene“ zu verstehen ist, liegt in der gängigsten Definition bei 18-24 Jahren, jedoch gibt es dahingehend noch Unstimmigkeiten und die Altersspanne ist inkonstant (Böhme 144f). Daher wurde in dieser Arbeit die Definition für „junge Erwachsene“ erweitert und auf bis zu circa Mitte 30 Jahre

festgesetzt. Die sieben Frauen in diesem Forschungsvorhaben sind zwischen 1983 und 1996 geboren. Mit dem Jahrgang 1996 ist die jüngste Frau mit etwas Abstand, 1983 ist die älteste Teilnehmerin, mit ebenso geringem Abstand zu den anderen Teilnehmerinnen. Das junge Erwachsenenalter ist laut Holbrook und Schindler eine Zeit der Unabhängigkeit, eine Zeit, in der man viel Neues erlebt, das einen prägt: Studiumsbeginn, Gelderwerb durch Berufserfahrung, ernsthafte Partnerschaften, die erste eigene Wohnung und mehr (vgl. Holbrook&Schindler 1989, zit. nach Böhme 146). Auch in der Sexualität ist es eine Zeit von Wandel und Festigung. Allgemein wird in dieser Lebensphase die Selbstsicherheit in allen Lebensbereichen geprüft und weiterentwickelt. Das sexuelle Erleben und Verhalten von Menschen verändert sich im Verlauf ihrer Biografie. Mit dem Erwachsenwerden ist in westlichen Gesellschaften auch eine stärkere Institutionalisierung von Sexualität verbunden. Sie mündet überwiegend in mehr oder minder lang andauernde Partnerschaften ein und für viele auch in ein Leben mit Kindern (vgl. Stein-Hilbers 77). Menschen variieren – alleine oder mit anderen – ihr Sexualverhalten im Laufe ihres Lebens (ebd. 78). Außerdem schien es passend, sich mit der Generation Y (geboren in den frühen 1980er bis zu den späten 1990er Jahren) zu beschäftigen und ihnen dieses Online-Programm anzubieten, da diese Generation einerseits in einem sehr schnelllebigen Alltag groß geworden ist und diese Menschen in der Regel nach sofortiger Befriedigung ihrer Wünsche, Bedürfnisse und Ziele streben (vgl. Mangelsdorf 22) – und dies womöglich auch in der persönlichen Sexualität. Für sie scheint es besonders wichtig, Langsamkeit und genaue Wahrnehmung einzuüben. Außerdem ist die Generation Y im Zeitalter des Internets groß geworden (vgl. ebd.) und somit auch eher Online-Programmen wie dem, das im Rahmen dieser Masterarbeit angeboten wird, vertraut. Vermutlich können sich diese Frauen daher auch besser auf die Übungen einlassen, die ihnen online mitgeteilt werden. Schließlich geht es laut Mangelsdorf (26f) im Lebensmodell der Generation Y hauptsächlich um Selbstverwirklichung und Erfüllung – dies kann eine gute Motivation zur Teilnahme an dem angebotenen Kurs zu mehr Sexueller Selbstsicherheit sein (vgl. ebd. 30).

4.1.2 Darstellung der Erhebungsmethodik

Die Umsetzung der Forschungspraxis verlangt geeignete Methoden: in Anlehnung an Niesyto und Holzwarth eignet sich die qualitative Forschung für dieses Forschungsinteresse gut, da die qualitative Forschung nicht auf „Breite und Repräsentativität, sondern auf Tiefe, Alltags- und Kontextnähe“ (Holzwarth& Niesyto 83) setzt. Desweiteren steht eine – zwar intensive Untersuchung – aber mit eher

wenigen Partizipanten im Vordergrund. Die qualitative Forschung erlaubt einen Erkenntnisgewinn, der „detailreich“ (ebd.) und „subjektnah“ (ebd.) ist. Die Kernideen der qualitativen Forschung sind es, „mitzuerleben, wie Menschen die Welt verstehen“ (Cropley 41), sich also empathisch mit ihrer Realität auseinanderzusetzen, „die Realität der Versuchsperson gemeinsam zu verstehen“ (Cropley 41) sowie Hypothesen aus den Informationen der Teilnehmer abzuleiten (vgl. ebd.). Diesen Kernideen der qualitativen Forschung soll in meiner Arbeit nachgegangen werden.

Als qualitative Forschungsmethode eignet sich für diese Untersuchung vor allem das qualitative Leitfadeninterview. Dadurch, dass diese Art von Interview eher offene formulierte Fragen beinhaltet und offener gestaltet ist als standardisierte Fragebögen oder geschlossene Interviews, erlauben sie dem Interviewpartner viel zu erzählen und vor allem frei zu sprechen (vgl. Flick 94). Dieser Aspekt ist wichtig, denn neben rein informativen Inhalten sind hauptsächlich subjektive Sichtweisen der Zielgruppe von Interesse. Zusätzlich gleicht das Konzept des Leitfadeninterviews auch dem Setting einer Beratungssitzung, in welcher der Berater üblicherweise einige Fragen als Grundpfeiler im Kopf behält, zugleich aber flexibel auf die Situation und den Klienten eingehen sowie Fragen umformulieren, weglassen bzw. weiter ausführen kann. Das erleichtert das bessere Ergünden des Anliegens des Gegenübers. Das qualitative Leitfadeninterview ermöglicht es, gleichzeitig einen breiteren Spielraum zu haben und spontan zusätzliche Fragen zu stellen oder in gewissen Bereichen nachzuhaken (vgl. Bortz & Döring 289). Nach Ansicht und Beachtung von dem „Fragebogen zur Beurteilung des eigenen Körpers“, „Fragebogen zum Körperbild“ von Ulrich Clement und „Der Multidimensionale Fragebogen zur Sexualität“, wurde das Leitfadeninterview in dieser Arbeit erstellt – hier konkret auf die Definition von Sexocorporel zur sexuellen Selbstsicherheit bezogen.

Mit der Forschungsfrage und ihrer Akzentuierung auf Unsicherheiten in der Sexualität wird in hoch privaten und teils komplex besetzten Bereichen der Teilnehmerinnen geforscht, daher ist es von großer Wichtigkeit, das Gespräch offen zu gestalten und vorsichtig wie empathisch zu agieren und zu reagieren. Diese Methode fand in Erhebung Anwendung eingedenk möglicher Probleme bei der Durchführung derartiger Interviews, wie den möglichen hohen Bias des Interviewers auf den Interviewten (oder des Beraters auf den Klienten) oder die Missverständnisse, die durch die Formulierung der Fragen entstehen können (vgl. Friebertshäuser 371).

Nach dem Erstinterview und der achtwöchigen Teilnahme am Online-Programm soll ein weiteres Leitfadeninterview durchgeführt werden.

Das Leitfadeninterview, welches vor dem Online-Programm stattfindet, ist eingeteilt in insgesamt vier Bereiche. Zuerst werden die Personeninformationen erfragt (zum Beispiel Jahrgang, Beruf), dann die Grundlagen (es wird nach dem Anliegen gefragt und nach Art und Form sowie Erscheinung der sexuellen Unsicherheiten) und dann beginnt das eigentliche Interview mit den expliziten Fragen in beiden Kategorien A und B (siehe Anhang S. 1-2). Kategorie A beinhaltet Fragen zum Themenbereich Zufriedenheit mit dem eigenen Körper, dem vorhandenen Genital(ien) und dessen erotischen Fähigkeiten und dem damit verbundenen Gefühl von Weiblichkeit (GdG) sowie die Fähigkeit, sich sexuell begehrenswert und liebenswert zu zeigen. Kategorie B beinhaltet Fragen zur Fähigkeit, sich selbst zu erotisieren und zu weiteren erotischen Fähigkeiten. Diese Kategorien wurden frei, aber sinnvoll eingeteilt und basieren insgesamt auf der Definition beziehungsweise den Definitionen zur sexuellen Selbstsicherheit, die Sexocorporel bietet. Weitere Hilfsmittel und Inspiration zur Erarbeitung des Leitfadeninterviews waren einerseits die Arbeitsblätter zur Autoevaluation nach Claude Roux Deslandes, Lise Desjardins, Mélanie Tremblay, Jean-Yves Desjardins (überarbeitet von Karol Bischof) sowie der multidimensionale Fragebogen zur Sexualität nach Brenk-Franz und Strauß. Ebenso war die Autorin dieser Arbeit während der Erstellung des Interviews in Gespräch und Austausch mit Herrn Andreas Bauer, Diplom-Psychologe, klinischer Sexologe und Sexual- und Paartherapeut in eigener Praxis in Erfurt, der mit seinem Wissen speziell zu Sexocorporel eine große Hilfe war und auch bei der Erstellung des Leitfadeninterviews zur Seite stand. Der Multidimensional Sexuality Questionnaire (MSQ) ist ein international genutzter Fragebogen zur Evaluierung verschiedener psychologischer Dimensionen der Sexualität, der bereits in der Einleitung etwas erläutert wurde (vgl. Brenk-Franz & Strauß 256f). Wichtig hierbei zur Erstellung des Fragebogens für das Interview war vor allem die „Sexual-Assertiveness-Skala“. Folgende Items aus dem multidimensionalen Fragebogen zur Sexualität wurden nach sprachlicher Anpassung in das Leitfadeninterview mit eingebaut:

„Ich empfinde mich als einen guten Sexualpartner.“

„Ich bin mir meiner sexuellen Gefühle sehr bewusst.“

„Ich frage mich manchmal, was wohl andere Leute über meine Sexualität denken.“

„Ich bin etwas besorgt, wenn ich einer anderen Person sexuell näher komme.“
(Brenk-Franz & Strauß 267)

„In der Äußerung meiner sexuellen Vorlieben bin ich nicht sehr direkt.“ (ebd. 268)

„Ich bin eher enttäuscht über die Qualität meines Sexuallebens.“

„Ich bin eher passiv/ zurückhaltend im Äußern meiner sexuellen Wünsche.“

„Ich habe manchmal Angst vor sexuellen Aktivitäten.“ (ebd. 268)

Das Zweitinterview (siehe Anhang S. 3) teilt sich in zwei Kategorien auf. In der ersten Kategorie wird das Übungsverhalten ausgewertet, in der zweiten folgen Fragen zu potenziellen Veränderungen – angelehnt an das Erstinterview und dessen Fragen.

4.1.3 Darstellung der Auswertungsmethodik

Um die qualitative Inhaltsanalyse sinnvoll ausführen zu können, ist es von großer Wichtigkeit, das zur Analyse bestimmte Material festzulegen, die Entstehungssituation zu kennen und die formalen Aspekte des Materials festzuhalten. In der vorliegenden Arbeit werden nahezu alle Antworten aus den zwei Leitfadeninterviews berücksichtigt. Folgende Frauen wurden für die Forschung befragt:

Teilnehmerin 1: Studierende, geboren 1992, in einer Beziehung seit sechs Jahren, bisher keine Sexualberatung in Anspruch genommen, Motivation mitzumachen: sie möchte sich selbst besser kennen lernen, Probleme, die sie mit ihrer Sexualität hat, beobachten und erörtern.

Teilnehmerin 2: berufstätig, geboren 1989, in einer Beziehung seit sechs Monaten, bisher keine Sexualberatung in Anspruch genommen, Motivation mitzumachen: sie möchte mehr über ihre Sexualität lernen, hat Interesse am Thema, erhofft sich auch ein besseres Wohlbefinden im Körper.

Teilnehmerin 3: Studierende, geboren 1996, bisher keine Sexualberatung in Anspruch genommen, Motivation mitzumachen: das Thema ist interessant, es wird nicht offen genug darüber in der Gesellschaft gesprochen, will mehr über Sexualität erfahren, fühlt sich offen in der Sexualität aber zugleich fühlt sie sich beeinflusst durch die parentale Erziehung, in der das Thema Sexualität Ablehnung erfuhr.

Teilnehmerin 4: Studierende, geboren 1992, bisher keine Sexualberatung in Anspruch genommen, Motivation mitzumachen: Neugierde, Vorstellung von Wunschsexualität ungleich Verhalten in der Realität und Praxis.

Teilnehmerin 5: berufstätig, geboren 1991, bisher keine Sexualberatung in Anspruch genommen, Motivation mitzumachen: erfahren durch eine Teilnehmerin, dass jemand gesucht wird; ist mit sich selbst unzufrieden, weil sie sich manches nicht traut, ängstlich ist; möchte ihren Partner zufriedenstellen, möchte lernen, aus sich herauszukommen.

Teilnehmerin 6: berufstätig, geboren 1983, bisher keine Sexualberatung in Anspruch genommen, Motivation mitzumachen: spannendes Feld allgemein und auch beruflich, Sexualität außerhalb von Krankheit oder Trauma findet sie positiv und wichtig, es gibt Bereiche in denen sie überraschend unsicher ist mit denen sie sich noch nicht so befasst hat, hätte gerne Einblick in mein Berufsfeld und möchte selbst sehen, wie offen oder sicher/ unsicher sie ist, sie möchte sich selbst kennenlernen.

Teilnehmerin 7: berufstätig, geboren 1991, bisher keine Sexualberatung in Anspruch genommen, Motivation mitzumachen: Jemand hat ihr davon erzählt und es klang interessant, weil bei ihr sexuelle Selbstsicherheit ein Thema ist, sie denkt sie hat eine Art Problem in der Sexualität, weil sie sich noch nie hat fallen lassen können und noch keinen Orgasmus beim penetrativen Sex erlebte; möchte sich in der Sexualität entwickeln, Scham abbauen.

Die wesentlichen Unterschiede der Probandinnen liegen in ihrem Jahrgang, der individuellen sexuellen Selbstsicherheit und den jeweiligen Unsicherheiten und Erfahrungen in diesem Bereich, der beruflichen Tätigkeit und Erzählbereitschaft. Gemeinsam haben diese Frauen, dass sie auf irgendeine Art und Weise Interesse an dem Thema Sexualität und sexuelle Selbstsicherheit haben, die Motivation und den Willen haben, am 8-Wochen-Programm teilzunehmen und keine der Frauen bisher eine Sexualberatung in Anspruch genommen haben. Ebenso gibt es in der Unterschiedlichkeit der individuellen Unsicherheiten auch viele Parallelen untereinander, die zu einem späteren Zeitpunkt ausgewertet und aufgezeigt werden.

Die Teilnahme an den Interviews erfolgt nach Anfrage und Zusage freiwillig. Bei den Gesprächen handelt es sich um Leitfadeninterviews, die von der Autorin geführt werden. Die Interviews finden telefonisch statt, da eine vor-Ort-Befragung aufgrund wohnlicher Distanz nicht möglich ist (einige Teilnehmerinnen kommen aus der Rhein-Neckar-Region, manche aus Stuttgart und Umgebung). Die Gespräche für das Erstinterview finden zwischen dem 20. und 30. März 2019 statt und werden mit zwei Tonbandgeräten aufgenommen und daraufhin auf dem Computer transkribiert.

Die Gespräche für das zweite Interview finden neun Wochen später statt, nach Beendigung des Programmes. Für beide Transkriptionen wird das einfache Transkriptionsregelsystem nach Dr. Thorsten Dresing verwendet. Die Probanden sollen durch die Erstinterviews dazu angeregt werden, über ihre sexuelle Selbstsicherheit nachzudenken und über ihre Erfahrungen in diesem Bereich zu berichten. Das Interview dient gleich zwei Zwecken: einerseits ermöglicht es für die Teilnehmerinnen eine wichtige Einsicht für sich selbst beim Beantworten der Fragen, gleichzeitig kann so das Verständnis für die Forschende in Hinblick auf sexuelle Selbstsicherheit der sieben Frauen nach Sexocorporel erweitert werden. Im Zweitinterview geht es darum, über das achtwöchige Programm zu reflektieren und über die möglichen Veränderungen ins Gespräch zu kommen. Das Transkriptionsmaterial enthält zum Einen Aussagen von den sieben Teilnehmerinnen über ihre sexuelle Selbstsicherheit und den dazu gehörigen Komponenten (Interview I) zum anderen Aussagen darüber, was sich im Laufe der acht Wochen für sie verändert hat (Interview II).

Für das Material ergeben sich folgende Hauptfragestellungen:

1. Was sind die aktuellen Fähigkeiten und Grenzen der einzelnen Teilnehmerinnen in ihrer sexuellen Selbstsicherheit und allgemein ihrer Sexualität?
2. Welchen Grad hatte Übungsverhalten und die Motivation während der acht Wochen?
3. Was hat sich durch das achtwöchige Programm verändert?

4.1.3.2 Deduktive Kategorienanwendung

Nachdem alle Interviews sorgfältig transkribiert wurden, folgt die Auseinandersetzung mit dem Material und damit die Inhaltsanalyse. Für diese Forschung wird nicht die induktive, sondern die deduktive Kategorienanwendung verwendet, da sie bei dieser Menge an Material wesentlich übersichtlicher und klarer strukturiert ist. Zudem wurde in den Interviews auf Elemente eingegangen, die nicht relevant für die festgelegten Fragestellungen sind, so dass ein induktiver Zugang unnötig ist. Bei der inhaltsanalytischen Technik der deduktiven Kategorienanwendung werden alle Textbestandteile, die durch vorher bestimmte Kategorien angesprochen werden, aus dem Material systematisch herausgenommen. Das Kategoriensystem, welches am Material entlang

verwendet wird, leitet sich aus der Fragestellung ab. Für die hier beschriebene Forschung und deren Inhaltsanalyse ist es sinnvoll, fünf (beziehungsweise sieben) Hauptkategorien zu bilden. Diese teilen sich in weitere Unterkategorien auf (vgl. Mayring 97). In diesem konkreten Fall wird eine inhaltliche Strukturierung vorgenommen, deren Ziel es ist, „bestimmte Themen, Inhalte, Aspekte aus dem Material herauszufiltern und zusammenzufassen.“ (Mayring 103). Die Unterkategorien können mithilfe des Leitfadens und dessen Fragestellungen gebildet werden. Damit nachvollziehbar ist, warum ein bestimmter Materialbestandteil einer Kategorie zugeordnet, also kodiert, wird, müssen die Kategorien zuerst definiert werden. Anschließend werden sie mit konkreten Textstellen beispielhaft angeführt, dann die Kodierregeln bestimmt (vgl. ebd. 97). Dieser Schritt wird in dem Kodierleitfaden (siehe Anhang S. 4-8) festgehalten. Im weiteren Verlauf der Kategorienanwendung wird das Material so reduziert, dass die wesentlichen Inhalte erhalten bleiben. Die Textstellen, die den Kategorien zugeordnet, also kodiert, wurden, gilt es im nächsten Schritt zu paraphrasieren. Bei der Paraphrasierung wird darauf geachtet, den ungefähren Wortlaut des jeweils Gesagten beizubehalten. Dies ist wichtig, um keine falschen Schlüsse zu ziehen und den Inhalt durch eine Paraphrasierung nicht zu verfälschen sowie um den Bezug zur Emotionswelt nicht zu verlieren.

Die Kategorienbildung soll, wie auch die Fragen in den beiden Leitfadeninterviews folglich angelehnt an die Definition sexueller Selbstsicherheit erfolgen. Die expliziten Begrifflichkeiten von Sexocorporel sind zwar nicht alle in den Oberkategorien genannt, sind jedoch umschrieben, so dass es für die Zuordnung etwas offener ist. Beispiele dafür sind die Worte Narzissmus und Exhibitionismus. Diese sind aussagekräftig für die Definition der sexuellen Selbstsicherheit, sind aber als Kategorie zu eindeutig und wenig offen, so wurden diese Begriffe umschrieben und bezeichnet als „Zufriedenheit und Stolz (positiv)“. Da das Wort Stolz ein sehr starkes Wort ist und einen großen Bias erfährt, erfolgt im Interview die Verwendung milderer Formen von Stolz: die Frage nach der Zufriedenheit. Dennoch ist eine semiotische Differenz zwischen Stolz und Zufriedenheit zu bedenken sowie deren unterschiedliche Konnotationen im Diskurs der Teilnehmerinnen. Die gebildeten Kategorien für die Zuordnung der Aussagen sind dem Kodierleitfaden im Anhang zu entnehmen.

5. Ergebnisse

5.1 Individuelle Ergebnisdarstellung der Teilnehmerinnen

Vorliegend erfolgt die Ergebnisdarstellung des Forschungsprozesses. Es werden die Ergebnisse dieser Untersuchung beschrieben und erläutert. Die Inhalte der Ergebnisse beziehen sich auf die Transkription der einzelnen Befragten und den Kategorisierungen im Anhang (siehe Anhang S. 9-112). Zunächst soll betrachtet werden, wie die einzelnen Frauen in ihrer sexuellen Selbstsicherheit und angrenzenden sexuellen Entwicklungsbereichen zu Beginn des 8-Wochen-Programms zu verorten sind. Es sollen aussagekräftige Fähigkeiten und Grenzen festgehalten und Entwicklungspotenziale erkannt werden. Diese Auswertung erfolgt auf Basis des ersten Interviews und auf Einschätzungen des Interviewers. Es ist nicht möglich oder nötig, die sexuelle Selbstsicherheit der sieben Teilnehmerinnen zu klassifizieren oder in ihrer Stärke beziehungsweise Qualität zu differenzieren, daher wird es keine Einschätzung meinerseits dazu geben, wie sexuell selbstsicher oder selbstunsicher jede dieser Teilnehmerinnen zu Beginn oder am Ende der Studie ist. Wichtig sind die Selbsteinschätzung und die Betrachtung der verschiedenen Elemente, die in die sexuelle Selbstsicherheit wirken. Manche Aussagen konnten im Kategoriensystem mehreren Kategorien zugeordnet werden, in der Ergebnisdarstellung werden die Aussagen je nur für eine Kategorie benannt, um unnötige Wiederholungen zu vermeiden. Eine wichtige Feststellung, die hier noch anzumerken ist: viele Aussagen der Teilnehmerinnen sind ambivalent zu interpretieren oder manchmal gegensätzlich – es wurde versucht so vorsichtig und korrekt wie möglich Aussagen auseinanderzunehmen und auf alle Arten und Weisen zu reduzieren und analysieren. So sind daher manche Aussagen in zunächst widersprüchlichen Kategorien zu finden, beispielsweise in „Narzissmus“ und „Anti-Narzissmus“. Generell muss ebenso angemerkt werden, dass Selbsteinschätzungen und Selbstbilder oft mindestens zwei unterschiedliche persönliche Sichtweisen haben und auch stimmungsabhängig sind und durch viele andere Faktoren beeinflusst werden können. Daher sind, wie bereits erwähnt, manche Aussagen doppelt auszuwerten und zu differenzieren. Im zweiten Schritt sollen die Veränderungen festgehalten werden, die sich im Laufe und nach den acht Wochen für die einzelnen Teilnehmerinnen einstellten. Das Benennen der Veränderungen ergibt sich aus eigenen Aussagen der Teilnehmerinnen im zweiten Interview. Anschließend möchte die Autorin zusätzlich festhalten, wenn sich der je eigene Diskurs über die Sexualität der Teilnehmerinnen verändert hat. Die Veränderungen

sind eine Woche nach dem Ende des 8-Wochen-Programms festgehalten, es besteht kein Weitblick darüber, ob die Veränderungen eine kurz-, mittel- oder langfristige Auswirkung haben.

5.1.1 Teilnehmerin 1

5.1.1 a) vor dem Programm:

Zu Beginn, vor den acht Wochen, kann im Bereich Narzissmus, in welchem es um positive Selbsteinschätzungen geht, festgehalten werden, dass Teilnehmerin 1 sich generell recht wohl in ihrem Körper fühlt, es gibt Körperteile die sie besonders mag, das sind ihr Bauch, ihr Gesäß, ihre Arme und Füße. Auch die Form ihrer Brüste gefallen ihr. Es gefällt ihr, eine Frau zu sein und sie findet, dass Frauen stolz darauf sein können, Frauen zu sein, weil sie das stärkere Geschlecht sind und viel Macht haben. Sie nimmt sich vor anderen Frauen recht positiv wahr. In Dessous schaut sie sich im Spiegel gerne an und sie hatte schon Geschlechtsverkehr vor dem Spiegel, das fand sie „komisch“ und zugleich „cool“. Im Bereich des Zeigens, des Exhibitionismus kann zusammenfassend hervorgehoben werden, dass sie sich ihrem Partner gegenüber gerne in Reizwäsche zeigt und ihm auch manchmal Fotos von sich schickt. Sie kann Erregung teilweise zeigen – das geschieht vor allem spielerisch. Sie zeigt sich auch, indem sie häufig Blickkontakt zulassen kann in der Sexualität und bewertet dies positiv. Durch Küssen, das sich Entkleiden und sich Anschmiegen zeigt sie ihrem Partner, dass sie begehrenswert ist. Die Bedürfniserfüllung erfolgt durch Handlung, etwas aufzuzeigen oder Kommunikation darüber. Es ist ihr möglich, ihre Hüften zu betonen und zu bewegen und sich in eleganter Kleidung zu zeigen. Dies sind Fähigkeiten in den Bereichen Narzissmus und Exhibitionismus, die sie bereits zu diesem Zeitpunkt besitzt.

Hinsichtlich der persönlichen Grenzen ihrer sexuellen Selbstsicherheit spricht die Teilnehmerin in der Kategorie „Anti-Narzissmus“ eine Verunsicherung durch ihren fehlenden vaginalen Orgasmus an. Sie sagt weiterhin, dass sie sich nicht immer wohl in ihrem Körper fühlt. Unsicherheit spürt sie beim Ausziehen ihres BHs und es gibt auch Frauen, die sie im Vergleich unsicher machen: „(...) das kommt ganz darauf an, mit WELCHER Frau ich bin. Weiß nicht, ob das normal ist, aber bei manchen denkt man sich "ja, ich bin doch eigentlich ganz hübsch, ganz sexy" und bei manch anderen denkt man sich so "toll, ich könnte mich vielleicht auch mal so anziehen und ich könnte auch mal das und das vielleicht auch mehr betonen oder so"/ also bei mir hat das sehr viel mit meinem Selbstbewusstsein zu tun, das kommt dann auf

die Person darauf an, vor der ich bin oder mit der ich bin“ (Anhang S.10). Manchmal hätte T1 gerne mehr Oberweite und schämt sich für ihre Brustgröße – ihre Brüste sind ihr zu klein. Nackt vor den Spiegel stellt sie sich eher selten und eher zu einem Zweck, um zum Beispiel ihren Teint anzusehen. Andere Grenzen sind im Bereich „Anti-Exhibitionismus“ zu finden. Sie ist unsicher, wenn sie ohne BH ist und sie hält teilweise ihre Brüste, um sie zu verstecken: „[...] und wenn ich dann zum Beispiel meinen BH ausziehe, dann halte ich auch gerne meine Brüste oder so, einfach weil ich, weil ich immer denke ‚ah das sieht dann so mickrig aus oder so‘, ja“ (Anhang S.12). Vor ihrem Partner hat sie sich noch nie selbstbefriedigt und denkt, es wäre ihr peinlich oder unangenehm. Sie zeigt sexuelle Erregung, das ist eine Fähigkeit, es ist jedoch eher spielerisch und da ist auch eine Grenze. Sie könnte, wenn sie möchte, lernen, sexuelle Erregung auch im Ernstesten zu zeigen, nicht ausschließlich im Spielerischen.

Zusammenfassend wird nun der Kontakt, Bezug und das Gefühl zum Genital dargestellt: T1 macht sich bisher wenig Gedanken über den Genitalbereich. Sie ist vor allem genervt vom Haarwuchs. Die Beziehung zum Genital beschreibt sie als normal und gewohnt. Kontakt hat sie etwa zwei Mal die Woche zu ihrer Vulva (beim Sex und in der Selbstbefriedigung) und mindestens ein Mal die Woche zur Vagina (dieser Kontakt geht über Penetration mit dem Partner und ist nicht der persönliche Kontakt zur Vagina). Sie ist eine Frau aufgrund ihres Körpers und weil die Gesellschaft sie auch in diese Rolle drängt. Sie ist eine Frau weil sie Kinder kriegen kann. Sie fühlt sich voll als Frau und ist glücklich damit. Ihr Gefühl zur Geschlechtszugehörigkeit ist damit bereits in einer Hinsicht sehr ausgeprägt. Die Entwicklung des Gefühls der Geschlechtszugehörigkeit ist mit verschiedenen Lernschritten auf Ebene der Genitalität verknüpft. Manche Lernschritte kann T1 sicherlich noch gehen, die Grundlage zum Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit ist jedoch schon gegeben. Ihre Rezeptivität ist teilweise entwickelt, die Vagina bislang nicht vollständig erotisiert, aber bezogen auf ein Gegenüber schon mehr als für sich.

In Kategorie 4 „Körper, Lust und Erregungssteigerung“ ist Weiteres von Bedeutung. Die Erotisierung der Vagina ist bisher sehr begrenzt: sie kann nicht vaginal kommen und das ist ein Problem für sie. Dennoch genießt sie den Geschlechtsverkehr. Auch wenn sie vaginal nicht kommt, fühlt sie sich befriedigt durch die Penetration. Sie kann den Sex mehr genießen als die Selbstbefriedigung. Sie versucht mit Anspannung ihrer Öffnungen einen vaginalen Orgasmus zu erreichen. Sie befriedigt sich selbst und klitorale Entladungen sind hier möglich. Der Orgasmus ist kurz, sie

erlebt ihn als eine Befriedigung, und einen Moment, den sie genießt, aber mehr auch nicht. Sie nutzt bereits einige ihrer körperlichen Fähigkeiten in der Sexualität: So betont Sie etwa ihre Hüften beim Laufen bzw. beim Gang durch Bewegung. Sie bewegt sich beim Sex mit und nutzt die Bewegung in der Sexualität, sie experimentiert mit Anspannung und Entspannung, Atmung weiß sie nicht einzusetzen. Ihre eigene Stimme benutzt sie kaum, wenn dann nur spaßhaft und nicht ernst gemeint. Ein Potenzial wäre hier beispielsweise zu lernen, ihre Stimme auch anders einzusetzen und mehr auf die Atmung zu achten. Ihre Orgasmen könnten dadurch womöglich auch intensiver werden und länger andauern. Sie kennt manche Körperwahrnehmungen bei Erregung und kann diese benennen, es könnte mit mehr Fokus und Wahrnehmung sicher noch detaillierter werden: „(...) vielleicht manchmal so ein Kribbeln im unteren Bauchbereich oder, ja, wenn ich irgendwie an was gedacht habe, was mich irgendwie/ wenn man zum Beispiel mal ein schönes Mal hatte mit seinem Freund oder ein schönes/ ... einen schönen/ ... SEX hatte letztes Mal und dann DARAN denkt und dann merke ich, dass mich das halt/ ... dann fährt es einem halt durch den Körper oder sowas irgendwie, aber ich weiß sonst nicht, wie ich das genau beschreiben könnte“ (Anhang S.14). In ihrem Genital nimmt sie ein Kitzeln wahr bei Erregung: „also wenn dann so ein leichtes Kitzeln, also kribbeln oder kitzeln, aber mehr nicht“ (Anhang S. 15).

Sexuelle Selbstsicherheit hängt für sie damit zusammen, wie wohl sie sich mit sich und ihrem Körper fühlt und mit dem, wie sie als Person ist. Bezüglich ihrer eigenen Einschätzung der sexuellen Selbstsicherheit sagt sie: „also UNSicher würde ich jetzt NICHT sagen, aber ich denke ich könnte auf jeden Fall sicherer SEIN in bestimmten Dingen, das ist/ ich weiß nicht, woran es liegt und wie gesagt also ich fühle mich jetzt nicht unsicher, aber ich könnte glaube ich schon auf jeden Fall sicherer werden, wenn ich lernen würde/ zum Beispiel zu kommen beim Sex, oder wenn ich mich zum Beispiel manchmal teilweise fühle ich mich dann DOCH nicht so wohl in meinem Körper, so Sachen, gibt es auf jeden Fall“ (Anhang S. 9). Eine weitere Aussage dazu ist, die auch die Frage beantwortet, wie sie denn wäre, wenn sie sexuell selbstsicherer wäre: „[I]ch glaube, dass durch diese bestimmte Unsicherheit ich mich vielleicht nicht komplett LÖSEN kann beim Sex? auch nach sechs Jahren? irgendwie? ich denke, ich denke das würde dann halt ändern, dass ich/ vielleicht mich / mir es einfacher fällt dann auch zu kommen oder sowas, noch mehr Spaß zu haben, aber eigentlich/ ja. Sonst ist eigentlich/ok“ (Anhang S.9f).

Das Wissen über ihr Genital schätzt sie als nicht so gut ein. Sexuelle Bedürfnisse werden in ihrer Partnerschaft relativ offen angesprochen. Verführung der emotionalen und sexuellen Bedürfnisse geschieht durch Handlung, sie zieht ihn dann dahin, wo sie ihn haben will oder sie handelt einfach selbst oder sie sagt es ihm.

Auffällig bei Durchführung diesen Interviews ist, dass T1 ihre Aussagen häufig betont, als seien sie Fragen. Dies könnte eine Unsicherheit im Gesagten andeuten, eventuell auch andeuten, dass Sexualität ein Thema ist, über welches sie nicht immer so offen spricht, was für viele Menschen der Fall ist. Es kann auch schlichtweg eine Angewohnheit von T1 sein, Sätze fragend auszusprechen. Weiterhin fällt auf, dass T1 öfter „man“ sagt oder auf die Allgemeinheit übergeht, anstatt mit „ich“ zu sprechen. Es könnte eine leichte Dissoziation sein, mit welcher sie einen Schutz oder eine Distanz zum Thema aufbaut.

5.1.1 b) nach dem Programm

Nach den acht Wochen führen wir ein zweites Interview. In diesem erfahre ich, dass sie alle Übungen mindestens ein Mal ausgeführt hat. Sie hat etwas weniger geübt als angegeben war. Gründe für das Auslassen der Übungen waren Zeitmangel und teilweise mangelnde Selbstüberwindung. Ihre Motivation hat im Verlauf der acht Wochen etwas nachgelassen, beeinflusst durch ihren anstrengenden Alltag. Gleichzeitig verhalf ihr manche Übung dazu, sich mehr auf ihren Körper zu konzentrieren. Sie hat die Übungen genau ausgeführt. Übungen, die sie nicht gemacht hat, sind die „Namensfindung“ und der „Brief an Vulva/Vagina“. Die Namensfindung und der Brief fielen ihr schwer, sie konnte sich das nicht vorstellen. Sie hat sich teilweise ein paar Notizen gemacht. Notizen schätzt sie als sinnvoll ein, als Erinnerungstütze.

Veränderungen, die zum Bereich Narzissmus zugeordnet werden können, sind folgende: Sie schaut sich jetzt (gerne) im Genitalbereich an und ist interessiert: „also was MIR aufgefallen ist, zum Beispiel mit der Spiegelübung und so und auch mit dem ZEICHNEN, das ist etwas, was man sonst ja nicht macht, und es ist was, also/ ICH war so ich habe mich NIE gerne so da unten rum ANGESCHAUT und so und das hat sich auf JEDEN FALL DEFINITIV verändert. Also das macht mir jetzt eigentlich GAR NICHTS mehr aus, das mache ich/ also habe ich dann auch irgendwann ganz GERNE gemacht so, war interessiert und so und nicht mehr so,

ja, vorher war es irgendwie eher so ‚oh, nein‘. Rasieren und fertig. Und das hat sich auf jeden Fall verändert“ (Anhang S.76). Die Beziehung zum Genital hat sich durch die Übungen verändert. Sie ist positiver als zuvor, weil sie gelernt hat, nicht so schreckhaft zu sein.

In UK 1.2 lassen sich folgende Veränderungen feststellen: Sie zeigt ihr Genital und ihre Brüste. Ebenso ist eine körperliche Entfernung vom Partner möglich, so dass er mehr sieht: „ich würde sagen ich bin DEFINITIV sicherer GEWORDEN DAMIT, AUCH mein UNTERES GESCHLECHTSTEIL, also meine Vagina zu zeigen, nicht nur meine Brüste, ja (...) ich traue mich zum Beispiel weiter WEG zu gehen vom Partner, so, dass man auch alles sieht, ja“ (Anhang S. 79). Aussagen im Bereich „Anti-Narzissmus“ oder „Anti-Exhibitionismus“ werden keine getroffen. Dies ist ein positives Zeichen hinsichtlich der sexuellen Selbstsicherheit.

Ihr Bezug zum Genital ist positiver als vor den acht Wochen. Sie übte ihre Selbstbefriedigung in ein bis zwei Wochen etwas häufiger aus als sonst, im Rahmen von Übungen. Die Intensität der Selbstbefriedigung ist unverändert. Verändert hat sie in der Selbstbefriedigung, dass sie etwas behutsamer damit ist, wo genau sie sich berührt. Die Übung „Becken-Uhr“ und andere Beckenbodenübungen hat sie als positiv wahrgenommen, weil sie dadurch ein anderes Gefühl bekommen hat, mehr Bewusstsein.

K4 beinhaltet diese Änderungen: In der Sexualität bewegt sie ihr Becken und ihre Hüften womöglich etwas mehr als vorher. Die Nutzung der körperlichen Fähigkeiten beschreibt sie als anders, vor allem bei Gang und Haltung. Bei Stimme und Raum ebenso. Spannung und Entspannung sind ihr bewusster und sie hat dies in der Sexualität ausprobiert, die Atmung bleibt unverändert. Sie hat eine veränderte Wahrnehmung von Lust im Genitalbereich: sie spricht von einem Pochen, von Anspannung und Lockerlassen. Sie ist in ihrem Genitalbereich ein bisschen sensibler geworden und allgemein. Vor allem aber bei den Übungen, ob das im Nachhinein auch so ist, kann sie nicht sagen. Bei der Duschübung und weil sie sich gestreichelt hat, hat sie gemerkt, dass sie „ganz sensibel“ (Anhang S. 77) mit der Haut ist, mit sich berühren.

Die Frage nach einer empfundenen Veränderung im persönlichen Gefühl der sexuellen Selbstsicherheit beantwortet T1 damit, dass sie sicherer darin geworden ist, ihr Genital zu zeigen. Sie arbeitet daran, die Informationen über den vaginalen

Orgasmus mit einzubringen. Spannung und Entspannung sind ihr durch die Übungen bewusster geworden. Das Wissen über das weibliche Genital empfindet T1 als gesteigert. Sie hat gelernt, dass es nicht nur eine Erregungszone gibt, wenn man sich anfasst am Genital, sondern dass sie sich verschieden anfassen kann und dass es auch erogen sein kann.

Zusammenfassend für T1 ergibt sich nachfolgend dieses Bild: es sind Veränderungen festzumachen im Bereich des Erlebens und Empfindens, in der Kognition und im Denken sowie im Verhalten. Sie hat ein Bewusstsein auf mehreren Ebenen gewonnen und fühlt sich in manchen Bereichen sicherer, sie hat ihre Fähigkeiten ausbauen können. Sie hat ein positiveres Selbstbild (Narzissmus) und zeigt sich mehr (Exhibitionismus) als vor dem Programm.

5.1.2 Teilnehmerin 2

5.1.2 a) vor dem Programm:

Zu Beginn des Programms im Erstinterview erfahre ich über Teilnehmerin zwei folgende Informationen: In Kategorie 1 (Narzissmus und Exhibitionismus) berichtet sie davon, dass sie Frau ist, weil sie schön ist. Sie wird angeflirtet und angelacht und Männer sind eigenen Aussagen nach „geil“ (Anhang S. 19) auf sie. Diese Einschätzung spricht für ein positives Selbstbild. Sie sagt, dass sie sich manchmal weiblich und toll fühlt. Später berichtet sie auch, dass sie sich teilweise nicht so fühlt. Sie fühlt sich wohl, eine Frau zu sein und ist darauf stolz. Sie fühlt sich weiblich durch ihre Figur und andere nicht explizit benannte Dinge. Sie erzählt, sie sei eine attraktive Frau und das merke sie daran, dass Männer auf sie zugehen. Positiv an ihrem Körper findet sie ihr Gesäß (die Form), ihre Proportionen (ausgeglichen), ihr Gesicht und ihre Beine. Sie findet ihr Genital optisch schön. Sie stellt sich manchmal nackt vor den Spiegel, manchmal findet sie sich schön, wenn sie sich nackt vor den Spiegel stellt. Sie hat sich schon einmal beim Sex zugeschaut und es eher positiv bewertet (schön). Sie berichtet, dass sie sich mächtig fühlt, wenn der Mann sehr schnell kommt, weil sie ihren Beckenboden anspannt. Sie hat neben dem teilweise sehr positiven Selbstbild auch Fähigkeiten, sich zu zeigen (Exhibitionismus). In UK 1.2 erzählt sie, dass es Momente gab, in denen sie sich schön fand und in denen sie halbnackte Bilder von sich gemacht hat und teilweise an Männer weitergereicht hat, mit denen sie in Kontakt war. Die Aufnahme von Blickkontakt während des Aktes ist ihr möglich; damit zeigt sie, dass es ihr gefällt. Sie zeigt sich begehrenswert durch ihre Blicke, Mimik und Gestik. Es fällt ihr zwar eher schwer,

sexuelle Bedürfnisse zu kommunizieren, vereinzelt zeigt sie sich jedoch in ihren Bedürfnissen. Sie wohnt in einer Wohngemeinschaft und benutzt deshalb ihre Stimme in der Sexualität nicht viel, sonst würde sie diese benutzen, weil sie auch schön klingt. In dieser Kategorie sind viele positive Aussagen zum Selbstbild festgehalten, dennoch sind manche von diesen positiven Aussagen im nächsten Satzfolge abgemildert worden oder durch eine eher negative Selbstaussage begleitet. Diese werden im nächsten Abschnitt, in Kategorie zwei, aufgezählt.

Momentan fühlt sie sich körperlich weniger wohl, weil sie mehr zugenommen hat und über ihren Körper verärgert ist. Besonders ihr Bauch gefällt ihr weniger und sie hätte gerne größere Brüste. Manchmal fühlt sie sich als „Brillenschlange“ und als hätte sie nicht wirklich ein Geschlecht. An Tagen, an denen sie sich hässlich fühlt und allgemein unzufrieden ist, fühlt sie sich nicht wie eine Frau. Im Berufsalltag fühlt sie sich geschlechtslos und nicht wirklich weiblich. Selbstbefriedigung hat sie noch nie vor dem Spiegel ausgeführt, das fände sie komisch. In der Kategorie des Anti-Exhibitionismus erzählt sie: „(...) also EIGENTLICH mache ich gerne mit Licht an und so Sachen, aber ich fühle mich halt in letzter Zeit wie gesagt in letzter Zeit NOCH unwohler in meinem Körper und dann merke ich, dass ich tendiere dazu, auf Licht VERZICHTEN zu wollen oder auf bestimmte Positionen verzichten zu wollen (...)“ (Anhang S. 17). Seitdem sie zugenommen hat, zeigt sie sich nicht so gern. Generell zeigt sie ihren Körper wenig, beim Sex zeigt sie ihn. Sie sagt, sie würde ihrem Freund mehr Fotos von sich und ihrem Körper schicken, wenn sie sich wieder wohler fühlen würde. Selbstbefriedigung vor dem Partner ist möglich, dabei fällt ihr jedoch das Kommen schwer, es ist ihr unangenehm oder peinlich.

Für die dritte Kategorie kann Folgendes festgehalten werden: T2 findet ihr Genital sehr schön wie es ist. Ihre Vagina und ihre Brüste machen sie zu einer Frau. Sie glaubt die Beziehung zwischen ihr und ihrem Genital ist nicht so gut, abgesehen davon, dass sie optisch alles schön findet. Es ist nicht so, dass sie so eine große Beziehung aufgebaut hat. Wenn sie kommen will, dann benutzt sie es und wenn sie Sex haben will, lässt sie ihr Genital benutzen und genießt die Penetration. Sie hat nicht gern mit dem vaginalen Innenraum zu tun. Sie findet es unangenehm, ihre Vagina selbst zu penetrieren, sie führt auch Tampons nicht gerne ein. Einen Penis im Innenraum empfindet sie hingegen als angenehm. Auch in der Selbstbefriedigung hat sie nie etwas Innerliches gemacht. Sie mag kein Sexspielzeug, lehnt dieses sogar als „Quatsch“ (Anhang S. 22) ab. Den inneren Bereich ignoriert sie, berichtet T2. In den Aussagen zum Innenraum, zur Vagina,

wird klar, dass T2 bisher kaum eine Auseinandersetzung damit erlaubt hat – es werden teilweise negative Aussagen über den Innenraum getroffen. Sie hat die Fähigkeit, rezeptiv zu sein und nutzt diese auch. Bislang nutzt sie diese ausschließlich in der Sexualität mit einem Gegenüber: Rezeptivität ist vorhanden, sie nimmt gerne einen Penis auf, sie mag die Vorstellung und die Realität, penetriert zu werden. Etwa vier Mal die Woche hat sie Kontakt mit ihrer Vulva. Davon alle Male entweder in der Selbstbefriedigung oder beim Berühren während dem Geschlechtsverkehr. Ansonsten ist der Kontakt nur beim Rasieren da. Kontakt mit ihrem Innenraum hat sie nie, nur wenn sie Sex hat, dann hat jemand anderes Kontakt mit ihrer Vagina. In Unterkategorie 3.2, welche die Weiblichkeit und Genderidentität betrifft, erzählt sie, dass sie festmacht, eine Frau zu sein, an ihrem Aussehen, an ihrer Schönheit und an ihren Brüsten und dass sie eine Vagina hat. Auch anhand der Flirterfahrungen und der Anzahl auf sie zugehender Männer identifiziert sie sich positiv als Frau. Ebenfalls dass sie immer bekommt, was sie will. Eigenen Aussagen nach ist sie außerdem nicht vordergründig stolz darauf, eine Frau zu sein, denn sie hätte nichts dafür getan, aber sie fühlt sich wohl, eine Frau zu sein und das schon immer und darauf ist sie stolz. Sie denkt Frauen seien in hohem Maß das bessere Geschlecht auf dieser Welt. Sie ist eine sehr glückliche Frau und eine Frau, die mit anderen Frauen glücklich ist und diese mag. Sie fühlt sich aufgrund ihrer Figur und ihres sexuellen Erfolgs weiblicher als andere Frauen: „also ich fühle mich SCHON manchmal WEIBLICHER eigentlich als andere Frauen, weil ich, weil ich halt auch weiblicher glaube ich auch bin und rüber komme bei Männern. Durch meine FIGUR, aber auch, auch SO, also ich bin ja, ich bin SCHON eine attraktive Frau, merke ich SCHON manchmal, dass Männer auf mich abfahren, leider halt hauptsächlich die, weiß ich nicht, Männer, Latinos und so halt, die meine Figur auch interessant finden, glaube ich, oder (unverständlich) finden, aber in diesem Sinne fühle ich mich auch weiblicher als andere Frauen die irgendwie so dünne Barbie-Tussies sind, weil die sind halt eher so MÄDCHEN einfach, und da bin ich SCHON wirklich eher eine FRAU-Frau“ (Anhang S. 20).

Zu ihrem Körper, ihrer Lust und Erregungssteigerung im Geschlechtsverkehr können folgende Informationen gesammelt werden: Ihr Hauptbedürfnis ist es, beim Sex einen Orgasmus zu erleben. Das Gefühl von Zusammensein und Haut und Kuscheln das ist ihr ein Bedürfnis beim Sex. Manchmal genießt sie den Geschlechtsverkehr mehr, manchmal weniger. Durch Anspannung des Beckenbodens und Berührung am Kitzler kann sie beim Geschlechtsverkehr zum

Orgasmus kommen. Manchmal nutzt sie zusätzlich Fantasien. In der Selbstbefriedigung mangelt es ihr an Ideen und sie findet sie eher langweilig. Es funktioniert alles, aber es ist nicht aufregend. Selbstbefriedigung erlebt sie ausschließlich klitoral, nicht vaginal, weil sie das Gefühl nicht mag und es ihr nichts bringt, sich vaginal zu stimulieren: „(...) ich WEIß es nicht, also es ist nicht so, dass es jetzt sonderlich/ ich mag das Gefühl glaube ich nicht so, eigentlich, da rein, da drin zu sein, ich finde es fühlt sich nicht so, nicht so angenehm an, eigentlich, finde ich. Und bringt mir auch nichts. Für meinen Innenraum, für meinen Finger – egal so irgendwie ich weiß nicht. Aber für meinen/ also für da, also ich habe davon keinen geilen Punkt oder so, wenn ich da rein gehe, deswegen ignoriere ich den Teil eigentlich“ (Anhang S. 22f). Ihre sexuelle Erregung in der Selbstbefriedigung zu genießen ist ihr möglich, aber der Genuss ist kurz, da es schnell geht. Ihren Körper nutzt sie in der Sexualität teilweise bewusst, teilweise weniger bewusst: Eine Nutzung der eigenen Stimme erfolgt aktuell eher wenig, in anderen Settings mehr.

Sie nutzt die Stimme, in dem sie stöhnt, atmet und spricht. Mit ihrem Muskeltonus spielt sie vor allem im Beckenboden, die Atmung ist ihr erst neuerdings bewusst. Spannung sowie Entspannung (Beckenboden) setzt sie bewusst ein, Bewegung jedoch noch nicht so bewusst. Sie kann ihre Wahrnehmungen bei Erregung im Körper beschreiben: „ja schon irgendwie unten rum, irgendwie so ein leichtes Zucken oder so ein, so ein Gefühl in der Vagina, ich weiß nicht genau, wie man das beschreiben kann, so ein bisschen so fühlt sich an so/ kitzeln oder keine Ahnung so ein bisschen so. Ja“ (Anhang S. 25). An anderer Stelle nennt sie ein Zucken, Kitzeln, Pochen sowie Zusammenziehen und Öffnen in der Vagina und Herzklopfen als körperliches Signal von Erregung. Sie kann Orgasmen erleben und genießen und nimmt dabei Befreiung, Loslösung von allem, glücklich sein, Hormonausschüttung und Liebe wahr.

Sie erklärt sexuelle Selbstsicherheit darüber, dass man sich selber wohl fühlt, dass man weiß, was man tut, was man mag und was der Partner mag und wie man sich und den Partner zum Orgasmus bringt. Wenn sie sexuell noch selbstsicherer wäre, denkt sie, dass sie mehr experimentieren würde mit Orten oder Positionen und sexy Kleidung tragen würde. T2 schätzt ihr Wissen über das weibliche Genital nicht so gut ein. Sie sagt, sie könne sich auch nicht viel merken. Sie vergisst, was sie gelesen oder gehört hat. Bedürfnisse zu kommunizieren fällt ihr eher schwer. Teilweise kann sie nach Positionswechsel beim Sex oder Ähnliches fragen. Sexuelle und emotionale Bedürfnisse werden angesprochen oder durch Handlung aufgezeigt. Grundsätzlich

besitzt T2 viele Fähigkeiten im Exhibitionismus und auch im Narzissmus, vor allem in der Auseinandersetzung mit ihrem Genital könnte sie sich noch weiter entwickeln ebenso mit Themen wie Langsamkeit und Wahrnehmungsschärfung.

Auffällig bei der Durchführung dieses Interviews ist, dass T2 ihre Beziehung zu ihrer Vagina vor allem über die Funktion und Optik beschreibt. Den Innenraum hat T2 nicht selbst erforscht und besetzt ihn sogar tendenziell negativ, wenn es um die eigene Auseinandersetzung damit geht. In Bezug zum Penis oder einem Gegenüber ist die Vagina ein positiver Ort. Da ist der Wunsch nach Rezeptivität vorhanden. Auffällig ist, dass eine Großzahl der Antworten sich auf Männer allgemein oder speziell ihren Partner bezogen und nicht nur auf die eigene Person. Es gab wenige Antworten ohne diesen Bezug zur Außenwelt. Dies legt die Annahme nahe, dass T2 eher heterozentriert oder ihr zumindest die Meinung/Wahrnehmung von Außen wichtig ist, hierzu fehlen weitere Informationen. T2 weist einige Fähigkeiten im Bereich Narzissmus und Exhibitionismus auf, sie kann auch ihre Erregung zeigen und hat ein gutes Gefühl zur Geschlechtszugehörigkeit, dennoch gibt es Unsicherheiten und damit verbundene Potenziale, Fähigkeiten zu stärken.

5.1.2 b) nach dem Programm:

Das zweite Interview mit T2 erfolgt nach den acht Wochen. Zunächst wird betrachtet, wie häufig T2 geübt hat, ob sie alle Übungen ausgeführt hat und wie ihre Motivation sich im Laufe der Zeit verhalten hat. Sie hat etwa die Hälfte geübt zu dem was angefordert war. Meistens hat sie statt vier bis fünf Mal zwei bis drei Mal die Übungen ausgeführt. Insgesamt schätzt sie, dass sie 50-60% geübt hat. Sie hat jede Übung mindestens zwei Mal gemacht. Bei manchen Übungen dachte sie, dass sie diese schon kann und kennt, zum Beispiel bei den Raumübungen oder die Selbsterkundung mit auf dem Boden liegender Position. Für Übungen mit diesem Empfinden hatte sie keine Zeit und wenig Geduld. Die Erfahrungsmomente waren zeitlich schwierig zu machen, dennoch hat sie alle Übungen so wie angegeben ausgeführt und keine ausgelassen. Die Übung zur Beckenschaukel und der Morgengruß sowie das Erkunden der Vagina hat sie wenig umgesetzt. Sie hat kein Übungstagebuch geführt. Ihre Motivation war wechselnd, aber ist im Verlauf abgeschwächt. Generell war das Thema Sexualität für sie gerade nicht so wichtig. Ihre Motivation hätte höher sein können, wenn sie mehr sexuelle Probleme gehabt

hätte, sagt sie. Ihre Hauptmotivation war es, mich zu unterstützen. Partnerübungen hätten sie motivieren können.

Nach Betrachtung der Übungsausführung, kann auf die Veränderungen eingegangen werden. Teilnehmerin zwei hat in den acht Wochen gemerkt, dass es ihr gut tut, sich anzuschauen und ihr Körper gefiel ihr auch besser. Dennoch berichtet sie, dass sie zunächst wieder in einem Gewicht sein müsse, in welchem sie sich wohlfühle. Sie hat gelernt, dass sich eine Beschäftigung mit ihrer Vagina sowie die Entwicklung eines Bewusstseins für ihr Geschlecht positiv auf ihr Lustempfinden und die wahrgenommene Weiblichkeit auswirken. Vor dem Programm hat sie gesagt, dass sie weiß, dass sie eine Frau ist, weil Männer auf sie zugehen. Diese Wahrnehmung hat sich verändert, ihr genauer Wortlaut hierzu lautet: „und ich habe auch gelernt, dass sich mit seiner Vagina zu beschäftigen und ein Bewusstsein für sie zu entwickeln, halt auch bedeutet, mehr Lust zu empfinden oder mehr auch vielleicht sich sexier oder weiblicher zu fühlen, ja. Ja, eigentlich habe ich SCHON mehr ein Bewusstsein ENTWICKELT, vorher habe ich ja schon gesagt ja/ da habe ich ja glaube ich auch gesagt ich bin, ich weiß, dass ich eine Frau bin, weil mich Männer angucken oder so, also das ging nicht von mir aus, genau, das stimmt, also das kann sich tatsächlich verändert haben, das vielleicht“ (Anhang S. 81f). Teilweise hatte T2 gute Gefühle ihrem Körper gegenüber, insbesondere mit dem Aussehen ihrer Vulva. Die Bereiche „Anti-Narzissmus“ und „Anti-Exhibitionismus“ haben keine Aussagen erhalten.

In der dritten Kategorie kann festgehalten werden, dass T2 ein gewachsenes Bewusstsein für die eigene Vagina vernimmt. Wie in Kategorie eins bereits angemerkt, fühlt sich T2 in ihrer Weiblichkeit nun weniger von außen definiert sondern hat einen eigenen Bezug zu ihrer Vulva und damit auch zu ihrer eigenen Weiblichkeit. Die Auseinandersetzung mit ihrer Vulva brachte zunächst Verunsicherung durch die Optik, im Nachhinein ist sie wieder angefreundet mit der Optik und findet sich wieder ganz schön. Die Annäherung an ihre Vulva erfolgte für sie durch die Wissensaneignung und die Übung mit dem Zeichnen der Vulva. Die Häufigkeit oder Intensität der Selbstbefriedigung hat sich nicht sehr verändert; bei der Aufgabe, sich mehr selbst zu berühren konnte T2 ein anderes Lustempfinden wahrnehmen: es fühlte sich ein bisschen anders an, weil sie sich bei der Selbstbefriedigung viel mehr Zeit gelassen hat und merkte, dass es das Lustempfinden steigert. Sie hat dabei die Erfahrung gemacht, sich in bewussten Bezug mit ihrer Vulva zu setzen und dadurch eine Auswirkung auf die eigene Lust

erlebt. Die erste Woche war sehr lustvoll für sie.

T2 hatte zu Teilen des Programms viel Lust, ihr Partner weniger. Sie denkt es liegt am Verliebtheitsspektrum, dass sie ein vergrößertes Lustempfinden hatte. In einer Position beim Geschlechtsverkehr kann T2 eine Veränderung wahrnehmen. Sie spürt mittlerweile mehr, als mögliche Erklärung dafür gibt sie an, dass sie und ihre Partner die Position leicht verändert haben oder weil sie eine höhere Empfindsamkeit erlangt hat. Sie hatte viel Lust und mehr Lustempfinden in den acht Wochen. Die Körperlichkeit hat sie in den acht Wochen ebenso beschäftigt: „(...) irgendwie fand ich das GUT, so bewusst zu laufen, da habe ich mich auch echt/ das hilft ja einem auch zu SICH zu kommen, geerdet zu sein, deswegen war das eigentlich echt cool. Ich kam nur irgendwie nicht auf die Idee, dass in der Sexualität auszuleben. Ich habe das eher so beim Laufen so/ und dann merkst du das dann auch, dass du irgendwie, es kommt ganz gut an, man fühlt sich gut. Und das mache ich schon auch ein Stückweit. Aber es hat auch mit Selbstbewusstsein zu tun, ich denke ja nicht nur an mein Geschlechtsteil, sondern...“ (Anhang S.84). Generell hat sie auf alles geachtet, jedoch wenig Veränderung festgestellt. Spannung/ Entspannung nutzt sie bereits vorher als körperliches Veränderungselement. Sie nimmt sexuelle Lust ein bisschen offensichtlicher wahr, mehr vaginal als vorher.

Nach dem Programm sagt sie, Sexualität sei derzeit nicht so wichtig für sie, weil sie eigentlich recht zufrieden sei. Sie fühlt sich schon sexuell selbstsicher, es ist eher eine körperliche Unsicherheit, die sie hat. Abgesehen davon fühlt sie sich ganz gut. Sie hat viel gelernt über die Vulva und Vagina und es fühlt sich gut an, darüber zu wissen. Sie hat auch gelernt, dass viele Dinge, die sie auch schon kennt, sehr anwendbar sind auf Vagina und Lustempfinden. Ihr Wissen über das weibliche Genital schätzt sie nun als ganz gut ein. Sie hat gelernt, dass mehr Zeit und Zuwendung zum Thema auch mehr Lust schaffen können. Sie möchte versuchen, die Langsamkeit etwas anzugehen und weiter zu integrieren.

Insgesamt lässt sich sagen, dass T2 nach den acht Wochen beschreibt, nie wirklich ein sexuelles Problem gehabt zu haben, im Erstinterview gibt es Dinge, die sie nennt, die sie gerne anders hätte (sie wünscht sich allgemein mehr Lust und mehr Ideen für die Selbstbefriedigung und hat Unsicherheiten mit ihrem Körper). Es besteht die Möglichkeit, dass T2 ein positiveres Bild ihrer Sexualität in den acht Wochen erlangt hat und sich tatsächlich Dinge geändert haben, so dass sie nun ihr Anliegen anders bewertet. Oder sie lehnt generell die Idee einer Therapie ab und

versteh dies als Pathologisierung ihrer Sexualität und nicht als Lebenshilfe. Es könnte ein Zeichen von Verunsicherung sein. Wie man den zurückliegenden Zeilen entnehmen kann hat T2 im Rahmen der acht Wochen Veränderungen auf kognitiver Ebene erleben können (mehr Wissen und anderes Bewusstsein). Es gibt Veränderungen im Erleben und Empfinden: sie ist gewachsen in ihrer Unabhängigkeit der Bewertung von außen, von anderen Männern, ihr Körper gefiel ihr zweitweise besser, sie hat mehr Lust empfunden und sich sexier und weiblicher gefühlt. Veränderungen im Verhalten sind beispielsweise, dass sie sich in der Selbstbefriedigung viel mehr Zeit gelassen hat (teilweise im Rahmen der Übungen) und sie hat gemerkt, dass ihr ein Zeitnehmen für sich positive Vorteile hinsichtlich der sexuellen Selbstsicherheit gibt.

5.1.3 Teilnehmerin 3

5.1.3 a) vor dem Programm:

Teilnehmerin 3 berichtet im Assessment über sich, dass sie gut tanzen und im Flirt provokativ sein kann. Sie ist sehr stolz darauf, eine Frau zu sein. Sie hat Selbstbewusstsein und kann durch ihren Charakter Menschen gewinnen und begeistern. Sie fühlt sich wohl. Sie könnte ihren Körper zwar verbessern, aber empfindet ihn soweit als „ok“ (Anhang S. 31). Es gibt Stellen, die sie weniger mag, aber bezüglich ihres Gesichtes fühlt sie sich „ganz ok“ (Anhang S. 31). Sie mag ihren Bauch, weil er immer dünn und schön ist. Sie mag die Größe ihrer Brüste. Zur Kategorie Narzissmus gehören noch weitere Aussagen über das Selbstbild zu ihrer Vulva: „ganz gut (lacht). Ja, es ist sehr/ ich habe/ ich weiß, dass es viele verschiedene Formen davon gibt, aber meins ist SEHR ich weiß nicht, was normal ist, es ist dieses was, die versteckt ist, wie eine Blume (unverständlich), also ich fühle mich ganz ok. Auch meine Partner, also mein Freund und mein Ex-Freund, die haben es kommentiert und die haben gesagt sie ist sehr sehr schön“ (Anhang S. 31). Zwei bis drei Mal die Woche schaut sich T3 nackt im Spiegel an. Manchmal bewertet sie das, was sie sieht, sehr positiv, manchmal nicht. Sie fühlt sich begehrenswert, sie findet sich besonders und hat viel zu geben. Sie meint, dass sie sehr sexy sein kann und dies auch in ihrem Blickregime und ihren Tanzbewegungen spiegelt. Sie besitzt Fähigkeiten im Exhibitionismus, zum Beispiel ist es für sie ok und angenehm, sich vor ihrem Partner nackt zu zeigen, weil ihr Partner sehr positiv ist und ihr sagt, dass er sie sehr schön findet und er auch ehrlich ist. Er kennt sie in allen Phasen und ist immer sehr unterstützend. Es kommt regelmäßig vor, dass sie

sich vor ihrem Partner selbst befriedigt und erfährt dies als positiv. Sie sagt sie zeigt sich in der sexuellen Erregung ihrem Partner, mehr Informationen darüber wie oder wann beziehungsweise welche Gefühle sie dabei hat, erfahre ich nicht. Sie sagt oder zeigt ihrem Partner ihre sexuellen und erotischen Bedürfnisse. Beim Geschlechtsverkehr hat sie sich bereits im Spiegel zugeschaut. Sie empfand dies als sehr schön. Sie zeigt sich auch, indem sie Blickkontakt beim Geschlechtsverkehr aufnimmt, der positiv bewertet wird. Diese Teilnehmerin hat viele Fähigkeiten im Narzissmus und Exhibitionismus, sie hat eine gewisse sexuelle Selbstsicherheit.

Neben den Fähigkeiten und Wohlgefühlen gibt es für die Bereiche „Anti-Narzissmus“ und „Anti-Exhibitionismus“ auch Aussagen, die Grenzen von T3 andeuten. Sie sagt sie könnte ihren Körper verbessern und dass sie dünner sein möchte aber sie macht es nicht, weil sie zu gerne isst. Es gibt Dinge, die mag sie gar nicht an ihrem Körper, sie hat viel Cellulite, und ihre großen Brüste hängen etwas. Ihre Brüste ohne BH mag sie nicht, Po und Beine empfindet sie mal als schön mal als nicht schön. Manchmal fühlt sie sich wie ein „Gigant“ oder „Wal“ weil sie kurvig ist. Sie zeigt sich bereits sehr in ihrer Sexualität; in zwei Bereichen jedoch konnte eruiert werden, dass noch Entwicklungsmöglichkeiten bestehen: Sie ist leise in der Sexualität und wäre gerne lauter, würde gerne mehr Stimme einsetzen. Dies geht zurück auf eine Erfahrung am Anfang der Beziehung mit ihrem jetzigen Partner. Auch hält sie vor ihm ihre nackten Brüste mit den Händen fest, weil sie ihr nicht gefallen. Er spricht das meist an und dann sei es im Nachhinein doch kein Problem, dennoch hält sie im ersten Moment ihre Brüste.

T3 und ihr Genital sind gute Freunde. Sie fühlt sich angenehm damit. Ihr Genital gefällt ihr optisch gut. Der Kontakt zur Vulva erfolgt durch Selbstbefriedigung, dies geschieht laut ihrer Aussage oft. Ein eigener Kontakt zur Vagina ist jedoch nicht vorhanden, sondern nur durch Sexualität mit ihrem Partner. Ihren eigenen oder einen fremden Finger mag sie nicht in ihre Vagina einführen: „ich persönlich nicht/ also jetzt mit meinem Partner, wenn ich Sex habe, aber es hat mich nie befriedigt, wenn ich es selbst mache, und mir gefällt es auch gar nicht, wenn jemand seinen Finger da reinsteckt. Also es ist nicht so, dass es mir nichts bringt, es gefällt mir einfach nicht, ich mag das gar nicht. Und nur mit meinem Partner und mit Sextoys, aber das habe ich nie so/ also ich glaube ein Mal mit Sextoys alleine gemacht, es bringt mir nicht so viel, es bringt mir was, wenn mein Partner dabei ist“ (Anhang S. 33). Eigene Wahrnehmungen für ihre Vagina sind vorhanden, sie kann schöne und intensive

Gefühle spüren, genauere Details erfahre ich nicht. Bei ihrer Klitoris steigert sich dieses Empfinden bis zum Orgasmus, in der Vagina nicht. In der Selbstbefriedigung genießt sie immer ihre sexuelle Erregung. Ihre Gedanken zur Weiblichkeit und zum Frausein durfte ich auch in diesem Interview erfahren: Zu einer Frau macht sie, dass sie tanzt und provokativ ist, ihre Augen und ihr Körper, der sehr feminin ist. Vielleicht auch ihre Sensibilität. Sie fühlt sich wie eine Frau, trotzdem sie sich nicht immer so sehr darum kümmert: „also ich fühle mich/ ja, ich fühle mich wie eine Frau, also in meinem Alter/ generell als Person im Alter bin ich ein bisschen (unverständlich), also ich kümmere mich nicht so sehr darum, in der Hinsicht, ja ich schminke mich nicht, und meine Klamotten. Also ich habe manche SEHR schöne Klamotten und ich trage immer die langweiligen, weil ich gemütlich sein will und so. Und es hängt von der Person ab, die mir gegenüber ist. Also mein Charakter ändert sich ein BISSCHEN anhand der Person die mir gegenüber ist. Und gegenüber Jungen und so bin ich/ ich bin nicht wie eine Zicke, ich bin ein bisschen männlich in einer Gruppe manchmal. Zum Beispiel der Vater von meinem Freund, also ich habe ihn sehr lieb, aber er hat einmal gesagt, dass ich könnte auch ein Mann sein (lacht), weil ich mache so Scherze und ich bin sehr offen und direkt und so, aber ich fühle mich trotzdem sehr viel wie eine Frau, weil keine Ahnung, also (unverständlich) und ich schminke mich, und ich tanze so und ich/ keine Ahnung. Ich fühle mich wie eine Frau und manchmal kann ich auch sehr locker sein in einer Gruppe, also ich bin nicht die Person, die ihre Nägel gemacht haben muss oder immer geschminkt sein muss oder total korrekt dasitzt“ (Anhang S. 29f). Sie sagt alle Personen seien besonders, aber Frauen würden viele Seiten in sich kombinieren, hätten viel innerliche und körperliche Kraft. Deshalb sei sie stolz, eine Frau zu sein. Sie freut sich, dass sie zeigen kann, was eine Frau heute machen kann. Sie fühlt sich ok im Vergleich zu anderen Frauen. Sie kann Schönheit anderer Frauen wertschätzen, sieht auch ihre eigenen Vorteile.

Aussagen zu Kategorie vier sind Aussagen, in welchen der Leser mehr über ihre Erregung, Lust und ihre Körperwahrnehmungen erfährt. Bislang erlebt T3 keinen vaginalen Orgasmus. Manchmal genießt sie den Geschlechtsverkehr sehr, manchmal nicht (wenn sie müde, gestresst ist und nicht abschalten kann, ist der Genuss gering). Die Vorstellung von Penetration und die Realität davon empfindet sie als sehr schön. Sie hat daher eine positiv bewertete Rezeptivität, die teilweise auch bereits erotisiert ist. Eine Entladung ist beim Geschlechtsverkehr möglich durch zusätzliche klitorale Stimulation. Ihre Selbstbefriedigung genießt sie. Sie nutzt ihren

Blick, ihren Muskeltonus und Ton benutzt sie auch, aber wenig (stöhnen). Noch nutzt sie in der Sexualität ihre Stimme wenig, sie möchte dies verändern. Atmung, Bewegung, Spannung und Entspannung sind ihr bereits bewusst. Beim Bewegen probiert sie sich aus. Ihre Muskeln spannt sie in der Vagina auch mal an. Sexuelle Lust nimmt sie in ihrem Körper wie folgt wahr: „es ist ein sehr intensives Gefühl. Ich habe das Gefühl in diesem Moment ich weiß nicht wie/ als ob ich so viele Hormone habe und ich glänze und ich/ jetzt brauche ich das und deswegen so wie ich anschaue, es wird irgendwie sehr sexy oder ich/ es ist halt so als bekäme ich ein feuriges Gefühl oder und manchmal wenn es zu viel wird oder wenn ich zum Beispiel ein sehr starkes Bedürfnis ... dass ich es zumindest allein machen will“ (Anhang S. 34). Empfindungen in der Vagina während der Penetration bei sexueller Erregung – sie fühlt etwas Intensives, was vom Inneren kommt, es ist ein sehr schönes Gefühl. Es wird intensiver, führt nicht zu einer Entladung. Wenn sie nicht penetriert wird, sagt sie, spürt sie bei Erregung vaginal nichts. Sie genießt ihren Orgasmus, der Entspannung bringt.

Sexuelle Selbstsicherheit definiert Teilnehmerin 3 über das Wohlempfinden im eigenen Körper (obwohl sie diesen für sich nicht als perfekt bewertet) und dem offenen Sprechen über Sexualität. Über ihre eigene sexuelle Unsicherheit/ Sicherheit sagt sie zu Beginn: „ja, genau weil ich eine sehr lange Beziehung habe, ist es nicht so, dass ich mich/ dass ich sehr darüber nachdenke, dass ich jetzt zum Beispiel schlecht aussehe oder so, weil ich das Gefühl habe, mein Partner hat mich schon eintausend Mal gesehen, und mein Partner ist auch sehr sehr lieb und er hat immer etwas sehr Gutes zu sagen, deswegen ich fühle mich ok, ich fühle mich einfach manchmal weil ich die ganze Zeit was zu tun habe, nicht mehr so süß bin und auch weil ich schon länger in einer Beziehung bin, dass ich manchmal nicht so energetisch bin. Also dass ich mich zwar ok fühle aber gleichzeitig ist es nicht wie am Anfang der Beziehung, es ist eine Kombination aus Sex und jahrelanger Beziehung“ (Anhang S. 28). Noch mehr sexuelle Selbstsicherheit würde für sie keine Änderung bedeuten. Ihr Wissen über das weibliche Genital schätzt sie nicht gut ein. In der Unterkategorie Kommunikation kann festgehalten werden, dass T3 ihrem Partner sagen kann, dass sie nochmal zum Orgasmus kommen möchte. Außerdem werden sexuelle und erotische Bedürfnisse durch Sprache kommuniziert.

5.1.3 b) nach dem Programm:

Bevor auf die Veränderungen eingegangen wird, wird das Übungsverhalten erfasst: Die Teilnehmerin hat versucht so viel zu üben wie angegeben, das hat sie nicht immer geschafft. Die Reihenfolge der Übungen hat sie etwas variabel gehalten, die Übungen an sich jedoch genauso ausgeführt wie angegeben. Sie hat alle Übungen gemacht. Der Hauptgrund für das Nichtüben war Zeitmangel. Ihre Motivation ist im Verlauf gewachsen durch ein größeres Verständnis ihrer Sexualität, dass sie im Laufe der acht Wochen bekommen hat. Sie hat kein Übungstagebuch geführt.

Die Teilnahme an dem Programm erlaubte es der Teilnehmerin, ihre Fähigkeiten zu erweitern. Sie ist fröhlich, stolz auf sich und fühlt sich selbstsicherer, weil sie sich mit sich beschäftigt hat, Zeit in sich investiert hat, viel gelernt hat und gesehen hat, dass sie sich noch entwickeln kann. Sie hat sich ein bisschen mehr mit ihren Brüsten „abgefunden“ aber sie fühlt sich immer noch nicht so gut mit ihnen. Ihre Vagina zu explorieren hat ihr ein neues Verständnis gebracht: „ich kann mich auch an die Übung erinnern, wo ich mich anfassen sollte INNERLICH und DRAUßEN auch, vor allem innerlich, weil, GENAU wie du gesagt hast, bei den Übungen, jedes Mal wenn ich mich selbst befriedige, ich fasse mich nur äußerlich an, also an der Klitoris und ich hatte immer das Gefühl ich mag das gar nicht, wenn da was innen drin ist, ich mag das einfach nicht, also ich meine, meine Finger (lacht) nicht, mit meinem Freund ist ok. Und ich fand das gar nicht gut deshalb habe ich das GAR NICHT geübt. Und wenn ich das gemacht habe durch die Übungen habe ich Manches mehr verstanden und realisiert. Und das war hilfreich, weil ich habe manche Stellen gesehen, die mir nicht so gefallen haben aber ich habe auch Bewegungen gemacht, und habe gesehen ja, hey, diese eine Stelle, da nimmst du viel mehr wahr, das könntest du probieren mit deinem Partner, was ich bisher nicht getan habe“ (Anhang S. 86). Sie hat ein größeres Verständnis dafür, was ihr in der Vagina gefällt und was nicht. Allgemein hat sich ihr Denken mehr auf den Körper fokussiert, erzählt sie. Sie hat realisiert, wie sehr der Körper zu ihrem Ich dazugehört. Die Kommunikation zum eigenen Körper hat sich verbessert. Für die Selbstbefriedigung hat sie ein neues Sexspielzeug (Satisfier Pro) ausprobiert. Ihre Erfahrung damit war sehr positiv. In UK 4.1 nennt sie eine größere Begeisterung für den Geschlechtsverkehr mit ihrem Partner als Veränderung. Sie berichtet davon, dass vor den acht Wochen, wenn sie lange keinen Sex mit ihrem Freund hatte, sie nervös und unsicher war, es wieder zu haben. In den letzten Wochen hatten sie wieder länger keinen Sex, aber dieses Mal ist sie locker, ruhig und begeistert. Bezüglich der Nutzung der drei Gesetze des

Körpers kann hervorgehoben werden, dass ihre Spannung und Bewegungen sich intensiviert haben. T3 freut sich auf die nächsten Wochen, weil sie mehr Zeit hat, alles auszuprobieren und sie denkt da verändert sich noch mehr. Atmung, Bewegung, Spannung und Entspannung und deren Signifikanz sind ihr viel bewusster als vorher. Sie hat realisiert, wie viel sie verändern kann, wenn sie zu sich selbst spricht, wie verbunden Sexualität mit ihrem Gehirn und ihrem Körper ist, weil sie das beeinflussen kann durch die Art zu stehen, zu atmen und so weiter, dass so einfache Dinge so viel an ihrem Denken, ihrer Lust und Realität ändern können.

Sie hat bei den Übungen realisiert, was sie macht und worauf sie bislang keinen Wert gelegt hat. Sie hat durch die Übungen einen Unterschied in ihrem Denken und ihrem Selbstvertrauen bemerkt. Informationen über das Genital zu erhalten, hat ihr geholfen. Die Übung „Drei Wünsche vor dem Spiegel“ hat ihr die Signifikanz von Einstellungen (auch außerhalb der Sexualität) gegenüber Dingen aufgezeigt. Vor den acht Wochen war Sex, vor allem der Weg dahin, eher Belastung oder etwas Langweiliges. Jetzt hat sie neue Motivation und Freude und Lust dem gegenüber weil sie erkannt hat, was sie noch alles tun, lernen, üben kann. Eine Erkenntnis die sie gemacht hat: Sie kann noch viel erleben, auch speziell mit ihrem Partner. Sie hat auch ein neues Bewusstsein dafür, dass manches an sich ihr doch nicht gefällt (vorher war das unter dem Deckmantel). Die Beschäftigung damit hat sie als positiv erlebt, weil sie die Themen lieber angeht, als zu verstecken, was sie stört. Manches konnte sie noch nicht direkt ausprobieren (sie hatte keine Chance zum Geschlechtsverkehr), aber sie denkt Vieles könnte anders werden und ihre Einstellung hat sich schon verändert. Ihr Wissen über das weibliche Genital schätzt sie als viel besser ein. Ich schätze Teilnehmerin 3 so ein, dass sie ein größeres Verständnis für ihre Sexualität erhalten hat, sie hat Zusammenhänge verstanden und ist allgemein viel positiver eingestellt und versteht, wie sie sich weiterentwickeln könnte. Auch hat sie Veränderungen auf vielen Ebenen gemacht: auf ihrer Emotions-, Kognitions-, und in geringerer Form auch auf Handlungsebene.

5.1.4 Teilnehmerin 4

5.1.4 a) vor dem Programm:

Teilnehmerin 4 hebt im Eingangsinterview zur ersten Kategorie „Zufriedenheit und Stolz“ ihre Brüste besonders hervor. Auch findet sie ihr Genital schön so wie es ist, es ist ein Teil ihres Körpers. Sie zeigt sich als Modell in einem Aktkurs und das ist

eine schöne Erfahrung für sie, weil sie das als unabhängig von ihrer Sexualität erfährt. Digital hat sie sich bereits vor einem Partner selbstbefriedigt und das positiv erlebt und bewertet. Sie kann ihre sexuelle Erregung zeigen und findet das wichtig. Sie hat Blickkontakt während des Geschlechtsverkehrs, weil sie das als schön, innig und intim empfindet. Durch ihre Blicke teilt sie mit, wie sie sich fühlt. Sie zeigt sich begehrenswert sehr direkt und offen durch Körperkontakt. Diese Teilnehmerin hat in vielen Situationen die Fähigkeit, sich zu zeigen. Ihr Exhibitionismus ist recht ausgeprägt und auch narzisstische Aussagen nach Sexocorporel werden getroffen.

Stolz sei sie nicht, eine Frau zu sein, berichtet sie, sie habe dafür nichts getan. Sie sei jedoch glücklich darüber, eine Frau im 21. Jahrhundert zu sein, sagt sie weiter. Zurzeit fühlt sie sich nicht so wohl in ihrem Körper, weil sie zugenommen habe. Dies sei eine Momentaufnahme und ein Resultat von Stress. Sie arbeitet daran und ist sich sicher, sich bald wieder wohler zu fühlen. Nackt im Spiegel sieht sie sich nach dem Duschen oder wenn sie sich umzieht. Momentan ist ihr das nicht so angenehm, weil sie dann sieht, woran sie körperlich arbeiten muss. Sie hat sich weder beim Geschlechtsverkehr noch bei der Selbstbefriedigung je im Spiegel zugesehen. Ihre sexuellen Bedürfnisse teilt sie subtil mit, ihr Wortlaut dazu: „ja das ist bei mir ein guter Punkt (lacht). Ich versuche es sehr subtil dann irgendwie in die Richtung zu bringen, also in der Regel versuche ich währenddessen Dinge auszutesten und sehe, wie mein Gegenüber darauf reagiert und hoffe dann manchmal, dass mein Gegenüber das dann auch bei mir probiert (lacht). Das ist nicht die effizienteste Variante“ (Anhang S. 43). Eine Fähigkeit, die sie stärken könnte, wäre es, ihre Bedürfnisse weniger subtil und stattdessen klarer zu formulieren.

Ihr Genital beschreibt sie als einen Teil ihres Körpers, der schön sei, wie er ist. Die Beziehung zu ihrem Genital sei an manchen Tagen sehr innig und an manchen wenig innig. Das Genital ist ein sehr sensibler Teil ihres Körpers, den sie noch weiter erkunden muss. Sie hat Bedarf, sich mehr darauf einzulassen. Die Offenheit und das Interesse, mehr über ihr Genital zu erfahren sind eine gute Voraussetzung für das Programm. Kontakt zur Vulva entsteht während der Periode oder bei der Selbstbefriedigung, die alle paar Wochen stattfindet. Ihr Kontakt zur Vagina ist wenig persönlich, primär durch ein Gegenüber, wenn sie sexuell verkehrt. Auch hat diese Teilnehmerin den Zugang zu ihrem Genital, speziell der Vagina, vorrangig durch ein Gegenüber und weniger aus eigener Motivation heraus. Zu dem Thema Weiblichkeit und Frausein äußert sich T4 wie folgt: „also (..) das ist eine interessante FRAGE,

also ich distanzieren mich eigentlich bewusst von Stereotypen, also ich würde jetzt weder sagen, dass dadurch dass ich ein EMOTIONALER Mensch bin oder dass ich FÜRSORGLICH bin, dass mich das zu einer Frau macht, das bin ich gar nicht/ auf dieses männlich-weiblich Bild irgendwie, deshalb finde ich es schwierig, diese Frage zu beantworten. Ich meine ich bin KÖRPERLICH, biologisch gesehen weiblich, aber bin sonst ein MENSCH, also ich glaube ich würde mich da gar nicht/ich sehe meine Charaktereigenschaften unabhängig von männlich und weiblich tatsächlich" (Anhang S. 39). Sie berichtet, sie fühle sich wohl und sehe sich mehr als Mensch denn als Frau. Stolz sei sie nicht, eine Frau zu sein, sie habe dafür nichts getan. Im Vergleich zu jüngeren Frauen sieht sie sich als unabhängig und selbstbewusst; bei älteren sieht sie eher ihre Unsicherheiten. In dieser Unterkategorie wird ersichtlich, dass es T4 wichtig ist, nicht extrem zwischen Mann und Frau zu unterscheiden und sie den „Menschen“ in den Mittelpunkt stellt. Da sich das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit auch in der Fähigkeit, sich zumindest etwas an soziale und kulturelle geschlechtsspezifische Zuordnungen anzupassen, widerspiegelt, wäre es interessant zu wissen, wie sehr sich T4 optisch an soziale und kulturelle Zuordnungen von Weiblichkeit anpasst oder nicht anpasst.

Ein Bedürfnis ist es ihr, dass ihr Gegenüber sein Verlangen zeigt, das körperliche Interesse. Das erregt sie und das findet sie schön und wichtig. Sexuelle Erregung kann sie genießen, wenn sie ihren Kopf freischalten kann. Mit zusätzlicher klitoraler Stimulation kann sie in einer Position zum Orgasmus kommen. Manchmal geht es auch in anderen Positionen. Ihre sexuelle Erregung kann sie in der Selbstbefriedigung genießen. Die sexuelle Erregung steigert sie mithilfe ihrer Beckenbodenmuskulatur (Anspannung), indem sie ihre Bewegung intensiviert und das Becken dreht. Ihren Gang nutzt sie derzeit in ihrer Sexualität weniger, hingegen gehören Haltung, Tonus, Raum und Blick für sie dazu und setzt diese bewusst ein. Ihre Stimme nutzt sie vor allem für die Atmung und zum Sprechen, wenig zum Stöhnen. Atmung, Spannung und Entspannung seien ihr bewusst, sie spiele vor allem mit Spannung und Entspannung, sagt sie. Sexuelle Lust im Körper nimmt sie mit unterschiedlichen Partnern unterschiedlich wahr. Es gab in der Vergangenheit teilweise Gänsehaut bei Berührungen und Blicken, sie kann das nicht mehr so definieren oder lokalisieren, wo, aber ihr Körper, speziell ihr Genitalbereich werden warm und sie nimmt bewusster wahr. Bei Erregung spürt sie im Genital Wärme und eine steigende Sensibilität. Sie kann ihren Orgasmus genießen. Die Entladung ist eine Kopfsache für sie, wenn sie möchte, kann sie diese schnell initiieren. Auch in diesen Kategorien hat T4 bereits ein hohes Maß an positiven Eigenschaften und

Fähigkeiten. Sie hat eine Wahrnehmung für ihr Genital und dafür, wie sie Erregung im Körper wahrnimmt und sie weiß, wie sie eine Entladung erreichen kann.

Sexuelle Selbstsicherheit bedeutet für sie, dass man weiß, was einem gefällt und was man möchte und das kommunizieren kann. In der Praxis ist sie eher unsicher und hat Hemmungen, die sie nicht versteht. Sprechen über ihre Sexualität kann sie wiederum gut. Sie ist unsicher, weil das Gespräch über Praktiken oder Arten der Berührung ihr in der Sexualität schwerfällt. Sie fragt sich, wie sie etwas kommunizieren kann, was sie möchte. Sie wünscht sich in der Sexualität auch die Selbstsicherheit, die sie sonst ausstrahlt. Wäre sie sexuell selbstsicherer, dann wäre sie aktiver, würde mehr die Initiative ergreifen und initiieren, denkt sie. Ihr Wissen über das weibliche Genital schätzt sie als „relativ wenig“ (Anhang S. 46) ein. Trotz ihrer oben bereits beschriebenen Fähigkeiten hat T4 Unsicherheiten in der Sexualität. Diese sind größtenteils auf die Kommunikation innerhalb der Sexualität zu verorten und darauf, bewusst aktiv zu werden und die Initiative zu ergreifen, allerdings berichtet sie hierbei auch von Hemmungen.

5.1.4 b) nach dem Programm:

Acht Wochen später findet das zweite Interview statt. Ihr Übungsverhalten lässt sich wie folgt zusammenfassen: T4 hat nicht so viel geübt wie angegeben, anfangs hatte sie häufig eine große Hemmschwelle, gegen Ende fiel es ihr leichter, die Übungen auszuführen. Sie hat mehr als die Hälfte geübt. An die vorgegebenen Anweisungen hat sie sich gehalten, Manches führt sie etwas freier aus, damit es sich natürlicher anfühlt. Aufgrund von Hemmungen und Blockaden fiel es ihr teilweise schwer, Übungen auszuführen. Eine Übung, die sie nicht ausgeführt hat, ist die Zeichnungsübung der Vulva. Die Motivation ist während des Programms eher gestiegen. Mehr Motivation hätte sie gehabt, wenn das Übungstagebuch verbindlich vorgegeben wäre und es generell ein langsames Voranschreiten im Programm gewesen wäre. Sie hat kein Übungstagebuch geführt, aber Notizen hat sie gemacht: Aufgaben, Schwierigkeiten, Positives. Das Aufschreiben fand sie sinnvoll.

Veränderungen, die sich für T4 ergeben: Sie nimmt sich morgens mehr Zeit vor dem Spiegel, um sich anzusehen und sieht das positiv. Eine weitere Veränderung ist, dass sie häufiger nackt sein möchte (und es bereits ist) und beginnt, sich wohler im Körper zu fühlen. Sie versucht mehr, eine positivere Einstellung ihrem Körper gegenüber zu haben. Es war für sie sehr spannend, ihr eigenes Genital zu

erkunden, sie hat das noch nie zuvor gemacht und wusste losgelöst von Sexualität gar nicht, wie sich das anfühlt. Im Bereich Narzissmus hat sie demnach etwas mehr Sicherheit gewinnen und neue Denkansätze entwickeln können, die zu neuen Handlungen führen können.

Sie steht in einem anderen Kontakt als vorher zu ihrem Genital: sie berichtet von einer größeren Neugierde und etwas mehr Leichtigkeit. Die Hemmschwelle beginnt, kleiner zu werden, sie ist mitten im Prozess. Die Intensität und Häufigkeit der Selbstbefriedigung haben sich auch verändert: in der Selbstbefriedigung probiert sie mehr aus als vorher. Sie weiß nicht, was genau es ist, aber entweder hat sie eine andere Empfindsamkeit im Körper bekommen oder ihre Art, sich zu berühren, hat sich verändert. Festzustellen ist, dass ihre Wahrnehmung sich aufgrund der Auseinandersetzung mit ihrem Körper verändert hat. Sie gibt an, sie habe sich in den letzten drei Wochen mehr mit ihrer Vulva beschäftigt als jemals zuvor.

Sie hat im Rahmen der acht Wochen keinen Geschlechtsverkehr gehabt. Ihre körperlichen Fähigkeiten nutzt sie nicht aktiv anders als bisher, jedoch möchte sie mehr darauf achten. Ihr Bewusstsein für Bewegung im Körper ist gewachsen, sie möchte Bewegung noch mehr integrieren. Ihre Lust ist gestiegen: „(lacht) auf jeden Fall glaube ich, hat sich dadurch, dass ich jetzt auch acht Wochen SO VIEL mit mir selber mich beschäftigt habe (lacht), sich tatsächlich in DEM SINNE das Lustempfinden doch GESTEIGERT, lustigerweise, im Vergleich zu normalerweise, ja“ (Anhang S. 95).

T4 weiß, wie sich ihr Genital anfühlt, auch unabhängig von Erregung. Das Bewusstsein für ihren Körper hat sich verändert. Es tat ihr gut, Wünsche zu verbalisieren. Sie hat auch dafür ein Bewusstsein, wann sie in welchen Situationen ihren aufgeschriebenen Wünschen gerecht werden kann, wo sie etwas verändern kann. Sie hat nun mehr Wissen über das weibliche Genital. Und eine Erkenntnis über ihre Unsicherheiten. Sie ist überrascht darüber, dass sie viele Hemmungen hatte die Übungen auszuführen. Die Übung zum Fantasie-Aufschrieb hat ihr gezeigt, dass sie Körperberührung sehr schätzt, dass sie sich diese auch selbst geben kann und nicht von einem Gegenüber abhängig ist. Diese Teilnehmerin hat durch das Programm etwas über sich und ihre Sexualität gelernt, neue Denkweisen entwickelt, Hemmungen überwinden können und neue Handlungsschritte begonnen.

5.1.5 Teilnehmerin 5

5.1.5 a) vor dem Programm:

Diese Teilnehmerin hat in der ersten Kategorie Aussagen darüber getroffen, auf welche Dinge sie stolz oder mit welchen Dingen sie zufrieden ist in ihrer Sexualität und ihrem Körper. Sie macht daran fest eine Frau zu sein, dass sie gern mit ihren Reizen spielt, flirtet und ihre Wirkung auf Männer kennt. Sie ist stolz darauf und froh darüber, eine Frau zu sein. Sie mag an sich ihr Gesicht – ihren Mund, ihre Augen und ihre Beine. Die Brüste und ihr Genital findet sie schön. Ihre Selbstbefriedigung hat sie in Videos bereits gesehen und findet es ok zu sehen. Die Selbstbefriedigung vor dem Partner ist nicht direkt, aber in Form von Videos möglich und wird dann positiv bewertet.

Unsicherheiten oder Grenzen sind momentan bei ihr, dass sie manchmal nicht das größte Selbstbewusstsein hat und es ihr schwerfällt, Komplimente anzunehmen. Sie ist nicht ganz zufrieden mit ihrem Körper und fühlt sich etwas unwohl und dies hat Auswirkungen auf ihr Sexualleben: sie hat dann Angst, dass ihr Freund sie nicht attraktiv findet und keine Lust auf sie hat. Sie mag ihren Bauch weniger (sie gibt an, dass sie abnehmen will). Vor oder nach der Dusche schaut sie sich nackt im Spiegel an, ihr Blick bleibt am Bauch hängen. Sie sagt sie könne und traue sich nicht, jemanden zu verführen. Erst nach dem Sex sagt sie, was sie gestört hat. Sie berichtet, sie sei unzufrieden mit sich und habe Angst, ihren Freund nicht zufrieden zu stellen: „ich bin schon/ bin schon länger mit MIR selbst/ ich nenne es jetzt mal UNZUFRIEDEN, ich KOMME nicht so aus mir raus und ich traue mich nicht und ich bin da so ein bisschen ÄNGSTLICH und habe da so ein bisschen Angst meinen Freund halt einfach nicht glücklich oder zufrieden zu stellen, wie auch immer. Und ich hoffe, dass ich da so ein bisschen die MÖGLICHKEIT habe beziehungsweise LERNEN kann, so ein bisschen aus mir rauszukommen“ (Anhang S. 46). Sie beschreibt ferner eine Angst, etwas falsch zu machen, in der sie sich nicht traut, loszulassen und sie selbst zu sein. Sie kann heute nackt vor dem Freund herumlaufen, früher bereitete ihr das Scham, jetzt ist es abgemildert ein leichtes Unwohlsein. Sexuelle Erregung zu zeigen ist ihr möglich, fällt ihr allerdings noch schwer. Am Telefon ist es für sie einfacher. Blickkontakt ist zwar möglich, dieser sei jedoch mit einem Schamgefühl verbunden. Sie hat die Fähigkeit, sich begehrenswert zu zeigen, bislang funktioniert dies im Spaß; im Ernstfall traut sie sich nicht, weil sie die Initiative ergreifen müsste. Ihre Fantasien kann sie ihrem Freund sagen, solange

er ihr nicht gegenüber sitzt und sie ihm nicht in seine Augen sehen muss. Sprachnachrichten schicken oder ihm die Fantasien zu schreiben, das geht. T5 hat bislang noch verschiedene Unsicherheiten und Ängste, bezogen auf ihre Sexualität. Dennoch ist es sehr positiv einzuschätzen, dass T5 versucht, Dinge zuzulassen oder auszuhalten und Wege findet, ihr unangenehme Dinge zu ermöglichen (zum Beispiel digital statt direkt).

In Kategorie drei ist festzuhalten, dass T5 eine bessere Beziehung zu ihrem Genital hat als früher, mittlerweile respektieren sie sich. Der Kontakt zur Vulva erfolgt durch ihre Selbstbefriedigung, die unter der Dusche, circa drei Mal die Woche stattfindet. Kontakt zur Vagina gibt es ebenso in der Selbstbefriedigung mit Nutzung eines Vibrators sowie mit ihrem Freund beim Geschlechtsverkehr. Sie macht daran fest eine Frau zu sein, dass sie gerne mit ihren Reizen spielt, flirtet und ihre Wirkung auf Männer kennt. Sie fühlt sich sehr als Frau und ist stolz und froh, eine Frau zu sein. Im Vergleich zu anderen Frauen sieht sie sich unterschiedlich: mal findet sie, dass sie im Aussehen mithalten kann, mal nicht.

T5 kann ihre sexuelle Erregung beim Geschlechtsverkehr genießen. Ihre Erregung steigert sie dort bis zur Entladung, indem sie ihrem Partner sagt, wo die Hand wie hin soll oder sie es einfach selbst macht, das kann sie in dieser Situation gut kommunizieren. Sie genießt es, penetriert zu werden und ausgefüllt zu sein (ihre Rezeptivität ist entwickelt und teilweise besteht eine Erotisierung der Vagina). Ihre Selbstbefriedigung führt sie mit einem Vibrator aus, der außen und innen stimuliert. Auch hier kann sie ihre sexuelle Erregung genießen. Keine bewusste Nutzung von Gang, Muskeltonus und weiteren Methoden, dies geschieht eher unbewusst. Ihre Bewegungen werden zärtlicher, Stimme wird ganz weich und leise. Zur Atmung erzählt sie, sie halte ihre Luft an, atme langsamer und bewusster aber trotzdem sei ihr dies unbewusst, weil sie weder eingreife noch etwas verändere. Mit den Elementen Anspannung und Entspannung spielt sie nicht. Bei sexueller Lust im Körper wird ihr Körper warm, sie überkommt das Bedürfnis, ihre Oberschenkel aneinander zu drücken. In der Vagina spürt sie ein Kitzeln und Wärme. Ihren Orgasmus erleben und genießen kann sie. Danach muss sie kichern und lachen, weil es sie überall kitzelt.

In der fünften Kategorie sind Aussagen zur sexuellen Selbstsicherheit zugeordnet. T5 ist bislang etwas ängstlich in der Sexualität. Sie sagt sie traue sich nicht, zu

verführen. Sie berichtet sie habe Angst, etwas falsch zu machen, traue sich nicht, loszulassen und sie selbst zu sein. Sie denkt anstatt zu machen. Wenn sie sexuell selbstsicherer wäre, würde sie die Initiative ergreifen. Das Wissen über das weibliche Genital schätzt sie sehr schlecht ein.

Allgemein fiel mir bei dieser Teilnehmerin auf, dass sie, ein bisschen wie Teilnehmerin 2 auch, hin und wieder den Bezug zur Männerwelt oder zum Außen allgemein herstellte. Ihre Weiblichkeit definiert sie teils an den Reaktionen der Männer (wie T2) und teils wurden Aussagen im Bereich Narzissmus getroffen, die jedoch von außen „verifiziert“ wurden. Beispielsweise sagt sie, sie habe schöne Augen und einen schönen Mund und ihre Mutter sähe dies genauso. Darin spiegelt sich womöglich eine Unsicherheit wider und gegebenenfalls auch eine Heterozentrierung. Es scheint ihr wichtig zu sein, alles „richtig“ zu machen und dem Gegenüber eine gute Erfahrung zu schenken. Eine weitere auffällige Sache für mich mit beiden Interviews mit T5 war es, dass sie ihre Antworten recht kurz und bündig hielt, während andere Teilnehmerinnen viel längere Antworten gaben. Dies ist weder positiv noch negativ zu werten, es fiel schlichtweg auf und führte dazu, dass ich mehr Gegenfragen stellte.

5.1.5 b) nach dem Programm:

Ihr Übungsverhalten in den acht Wochen lässt sich wie folgt zusammenfassen: Sie hat so viel geübt, wie bei den Emails, die sie erhalten hat, angegeben war. Sie hat als einzige Teilnehmerin manche Emails nicht erhalten (Woche 3, 5 und 8). Den Übungsanweisungen ist sie ziemlich genau befolgt. Sie hat die Übungen aus Woche drei, fünf und acht ausgelassen, da sie diese nicht erhalten hat. Ihre persönlichen Gründe nicht zu üben lag an technischen Störungen zum Erhalt meiner E-Mails. Ihre Motivation war im Verlauf schwankend. Sie hat kein Übungstagebuch geführt.

Innerhalb der acht Wochen hat sich ihr persönliches Gefühl von Selbstsicherheit in der Sexualität verändert. Sie berichtet von weniger Selbstzweifeln, dass man sie auslachen könne, weil sie schlecht beim Fellatio oder im Verführen sei. Sie fühlt sich mutiger, es geht mehr aus ihrer Initiative heraus. Nach fünf Jahren Beziehung hat sie ihrem Freund zum ersten Mal Fellatio gegeben. Sie fühlt sich selbstsicherer und aktiver. Sie zeigt sich insgesamt mehr, sie trägt ihre Brust raus, den Bauch rein und läuft bewusster und gerader. Sie sagt, sie habe gelernt, dass das, was sie tut, gut sei und sie sich weniger verstecken müsse.

In den Kategorien drei und vier sind folgende Veränderungen zu verschriftlichen: Die Intensität der Selbstbefriedigung ist gestiegen; ihren Orgasmus empfindet sie als stärker und allumfassender als zuvor. Eine neue Empfindsamkeit haben ihr Nackenbereich und der Hals erhalten, sie nimmt diesen Bereich als stimulierbarer und empfindlicher wahr. Das Wissen über ihr Genital ist ihr bewusster – ob sie etwas Neues gelernt hat, weiß sie nicht. Vielleicht wird auch hier die Therapie als pathologisierend wahrgenommen, sie verleugnet, etwas gelernt zu haben, obwohl sie im Verlauf von Dingen berichtet, die sich verändert haben, um sich nicht eingestehen zu müssen, dass vorher etwas nicht in Ordnung gewesen sein könnte und sie Therapie gebrauchen konnte. Sexuelle Wünsche konnte sie per Telefon/Facetime mutiger kommunizieren.

5.1.6 Teilnehmerin 6

5.1.6 a) vor dem Programm:

Teilnehmerin 6 hat bereits zu Beginn des Programms viele Fähigkeiten in Kategorie eins. Sie hat in vielen Bereichen ein positives Selbstbild und zeigt sich schon in ihrer Erregung und Sexualität. Derzeit fühlt sie sich siebzig Prozent der Zeit optisch wohl. Sie findet ihre Ohren und Hände sehr schön und ihre Brüste perfekt. In der Sauna sei ihr das Nacktsein kein Problem, sie habe keine Scham, das beschreibt sie speziell auf ihr Genital bezogen. Es fühlt sich gut an, nackt vor ihrem Freund und ihren Freundinnen zu sein. Ihre Selbstbefriedigung hat sie bereits vor einem Partner gemacht und das sehr positiv bewertet. Sie kann sich mittlerweile in ihrer sexuellen Erregung zeigen und das fühlt sich für sie gut an. Im Spiegel hat sie sich beim Geschlechtsverkehr bereits betrachtet und fand dies überraschend gut. Blickkontakt ist in der Sexualität möglich und schafft eine Intensität. Sie zeigt sich begehrenswert, indem sie kokett und sexy ist und freche Witze macht. Bedürfnisse werden ihrerseits direkt kommuniziert.

Auch wenn diese Teilnehmerin viele Fähigkeiten besitzt und Sicherheiten hat, gibt es für sie auch Unsicherheiten: Oft bewertet und vergleicht sie sich im Negativen. Sie erzählt, ihr Selbstbild entspräche kaum dem Fremdbild, das sie gespiegelt bekomme. Zur Zeit hat sie einen „Waffenstillstand“ (Anhang S. 56) mit ihrem Körper: „(...) und es irritiert mich dann, dass ich oft ganz andere Rückmeldungen bekomme, also dass mein Selbstbild fast gar nicht dem Fremdbild entspricht und das ÜBE ich seit ein

paar Jahren, das besser annehmen zu können, aber ich bin/ also früher war ich EXTREM unzufrieden mit meinem Körper und habe mich auch oft SEHR unwohl gefühlt, jetzt ist es eigentlich so, ist grad so WAFFENSTILLSTAND, ist so ok, ja“ (Anhang S. 56). Dreißig Prozent der Zeit fühlt sie sich überhaupt nicht wohl im Körper, sie findet sich zu dick und wäre gerne schlanker. Der Fokus liegt dann auf ihren Oberschenkel und die Oberarme, die ihr zu kräftig sind. Wenn sie sich nackt vor den Spiegel stellt dann ist das eine „Check-Situation“ (Anhang S. 57), in welcher sie mit sich ins Gericht geht und den Körper prüft – einen liebevollen Blick hat sie kaum für ihren Körper übrig. Blickkontakt mit ihrem Gegenüber ist für sie schwierig, wenn sie angespannt ist.

Ihr Kontakt oder der Bezug zum Genital (Kategorie 3) ist vorhanden. Sie findet ihren Genitalbereich in Ordnung und zeigt diesen problemlos, da ist nichts, wofür sie sich schämt. Die Beziehung zu ihrem Genital ist zielorientiert und pragmatisch: „(...) wahrscheinlich größtenteils sehr zielorientiert und pragmatisch. Ich will, dass das funktioniert (lacht). Es ärgert mich EXTREM, wenn ich irgendwie einen Infekt habe oder wenn ich irgendwelche/ mein Scheidenmilieu nicht mitmacht, oder/ das macht mich richtig WÜTEND, weil ich mir denke ‚hey, das soll aber klappen‘ irgendwie, deshalb könnte das schon vielleicht liebevoller sein (lacht). Ja, nicht so nett, meistens. Sehr fordernd. Also ich bin dann auch GENERVT, wenn, wenn es irgendwie nicht so funktioniert, wie ich mir das vorstelle, wenn dann mein Kopf blockiert und das mit dem Orgasmus nicht funktioniert, dann bin ich sehr genervt (...)“ (Anhang S. 58). Kontakt zur Vulva hat sie täglich in der Hygiene oder wenn sie sich im Alltag berührt. Der Kontakt zur Vagina ist auch regelmäßig, wenn sie Sex hat und in der Selbstbefriedigung oder prüfend, wenn sie beispielsweise ihren Ausfluss anfühlt. Ihre Selbstbefriedigung führt sie klitoral und vaginal aus. Als Teenager hat sie sich bei der Selbstbefriedigung im Spiegel zugeschaut, das fand sie damals interessant und zugleich fremd und verwirrend. Zu einer Frau machen sie ihre primären und sekundären Geschlechtsmerkmale und die Reaktionen des männlichen Geschlechts auf ihre Erscheinung. Sie empfindet sich nicht als „Vollfrau“, oft kann sie nicht Frau sein, weil sie es anstrengend findet. Ihr Gefühl für Ihre Weiblichkeit sei stimmungsabhängig. Bei guter Stimmung zeigt sie sich weiblich, sonst versteckt sie die Weiblichkeit eher. Auf die Frage, ob sie stolz sei, eine Frau zu sein, antwortet sie: „manchmal, finde ich das schon (...) GUT, manchmal finde ich es ERSCHRECKEND BERECHNEND PRAKTISCH und das widert mich dann wieder ein bisschen AN.

Und MANCHMAL macht es auch einfach nur Spaß, tatsächlich, und dann finde ich es am BESTEN (lacht)“ (Anhang S. 55).

Einen Orgasmus braucht sie nicht unbedingt, sie findet es spannend und befriedigend, wenn ihr Gegenüber einen Orgasmus erlebt. Ein großes Bedürfnis für Sex ist es ihr, Zeit zu haben. Der Genuss ihrer sexuellen Erregung beim Geschlechtsverkehr ist möglich. Wie sie ihre Erregung beim Geschlechtsverkehr steigert, weiß sie genau und beschreibt dies im Interview. In der Selbstbefriedigung kann sie ihre sexuelle Erregung meistens genießen. Grundsätzlich denkt sie, dass sie wahrscheinlich zu wenig ihre körperlichen Fähigkeiten in der Sexualität nutzt, weil sie oft im Kopf und weniger körperlich ist. Atmung, Bewegung, Spannung und Entspannung sind ihr bewusst. Sexuelle Lust im Körper nimmt sie unterschiedlich stark wahr. Es kribbelt ihr dann im Unterleib, sie riecht stark und fühlt sich animalisch. Auch von Wärme und Feuchtigkeit berichtet sie. Im Genital spürt sie bei Erregung ein Pulsieren, Wärme, Feuchtigkeit und kribbeln. Die Orgasmen sind sehr unterschiedlich, manchmal ganz flächig und langsam, manchmal schnell, wie eine „Fehlzündung“. Sie erlebt anregende Orgasmen, die energetisch sind und Orgasmen, die sie beruhigen.

Sexuelle Selbstsicherheit bedeutet für sie, zu wissen, was man möchte und es zu schaffen, dieses Bewusstsein zu formulieren und zu teilen. Ihre eigene Unsicherheit zeigt sich darin, dass sie nicht so aktiv, sondern passiv-reaktiv ist: „(...) dass ich NICHT so AKTIV bin, also ich gehe gerne eher EIN, eher PASSIV oder REAKTIV, also ich/ wenn jemand einen IMPULS gibt, kann ich ganz klar entscheiden, das finde ich gut, das finde ich nicht gut, aber ich tue mir eher schwer, SELBER einen Impuls zu geben. Manchmal, weil ich gar nicht auf die IDEE komme, und manchmal aber auch, weil ich mir UNSICHER bin, ob das beim Anderen GUT ANKOMMT, ja.“ (Anhang S. 54). Ihr Interesse liegt darin, noch mehr Spaß beim Sex haben zu können. Wäre sie sexuell noch selbstsicherer, würde sie ihren Körper wohlwollender und unbewertend wahrnehmen, sagt sie. Sie ließe sich dann mehr fallen, kontrolliere sich weniger und ließe mehr zu. Ihr Wissen über das weibliche Genital schätzt sie auf einer Skala von 1-10 auf eine 6.

5.1.6 b) nach dem Programm:

Das Übungsverhalten lässt sich wie folgt darstellen: sie hat weniger geübt als angegeben war, weil es für sie nicht in ihren Alltag integrierbar war. Übungen, die für

sie funktionierten, machte sie, andere nicht. Als Gründe, nicht zu üben nannte sie einerseits einen Auslandsaufenthalt sowie die Tatsache, dass ihr Freund immer da war und sie dadurch manche Übung, die alleine auszuführen war, nicht ausüben konnte. Die Zeichnungsübung hat sie nicht gemacht, sie hatte keine Lust darauf. Sie hat keine Übung so gemacht, wie sie vorgegeben war, es gab immer eine eigene Aneignung mit eigener Sprache, sodass es nach ihr klang. Es gab eine Motivationsänderung bei ihr: anfangs war sie gespannt und neugierig, gegen Ende war sie eher nachlässig. Ihrer Motivation geholfen hätte, laut ihrer Angaben, eine schönere Aufbereitung aller Materialien, eine liebevolle Gestaltung, lustige Zeichnungen, kürzere, knackigere Dokumente und Videos.

Bei dieser Teilnehmerin ist Vieles durch die acht Wochen nach ihren Angaben unverändert, dennoch konnten kleine Veränderungen von ihr bemerkt werden: es ist besser geworden, über sexuelle Wünsche und Grenzen zu sprechen, was sich aus Gesprächen über das Programm mit ihrem Freund ergeben hat. Der Kontakt zum Genital ist „humorvoller“ (Anhang S. 103) als vorher. Das Gefühl der Weiblichkeit hat sich verändert, sie weiß aber nichts Konkreteres. Vielleicht weil es so konkret ein Thema im Alltag war, ist da eine größere Entspanntheit zu dem Thema, ein „unkomplizierteres Selbstverständnis“ (Anhang S. 103). Den Sex erlebt sie genauso wie vorher, es sind die „gleichen Baustellen“ (Anhang S. 204). Körperbereiche, die eine andere Empfindsamkeit erlangt haben sind ihre Brüste – das behauptet zumindest ihr Freund. Ihr Körperbewusstsein wurde in Übungen mit dem Beckenboden geschärft. Auf die Frage, ob ihr persönliches Gefühl der sexuellen Selbstsicherheit durch das Programm verändert sei, antwortet sie, sie sei ein bisschen lockerer, ein bisschen entspannter. Sie und ihr Partner haben viel über das Programm und die Inhalte kommuniziert und das machte Spaß. Sie fand es interessant, dass der Fokus auf den gesamten Körper ging und sie sich mit Sachen auseinandersetzen musste, die sie sonst ignoriert. Ihr Wissen über das weibliche Genital ist besser und sie hat nach eigenen Angaben etwas dazugelernt. Körperinformationen und Tatsachen darüber wie der Körper warum und wann reagiert – dadurch dass sie das weiß und wahrnimmt, ist das eigene Körperempfinden auch etwas gesteigert.

5.1.7 Teilnehmerin 7:

5.1.7 a) vor dem Programm:

Teilnehmerin 7 trifft Aussagen, die der Kategorie Narzissmus zuzuordnen sind: sie mag ihren Bauch und ihre Brüste. Manchmal schaut sie sich nackt an und findet das teilweise ganz gut. Ihre Fähigkeit zum Exhibitionismus kommt beispielsweise zu tragen, wenn sie sich begehrenswert zeigt durch ihre Kleidung, Unterwäsche oder irgendwelchen Handlungen oder auch indem sie gut in ihrem Job ist; irgendwelche Positionen einnimmt und sich räkelt. Verführung zur Bedürfniserfüllung erfolgt durch Angebot. Insgesamt hat Teilnehmerin 7 in den Bereichen Narzissmus und Exhibitionismus wenig Aussagen getroffen. Hier gibt es noch schöne Möglichkeiten zur Weiterentwicklung und Exploration.

Gerade fühlt sie sich nicht so wohl in ihrem Körper. Je mehr Sport sie macht und je definierter ihr Körper ist, desto besser fühlt sie sich. Ein Thema von ihr ist, dass sie immer alles perfekt haben möchte, auch ihren Körper und dass sie nur Sex haben kann, wenn sie eingecremt, rasiert, fertig gemacht und in reizvoller Unterwäsche gekleidet ist. Ihren Po und ihre Oberschenkel mag sie nicht aufgrund ihres schlechten Bindegewebes. Ihr Genital gefällt ihr nicht so gut. Sie hätte es gerne anders, versteckter und hat sich bislang nicht damit angefreundet. Wenn sie sich nicht so wohl in ihrem Körper fühlt schaut sie sich nicht so gerne nackt im Spiegel an. Vor einem Partner hat sie sich ein oder zwei Mal selbstbefriedigt, da war Scham mit dabei, weil sie sich dabei „unsexy“ (Anhang S. 70) fühlte. Sie zeigt sich nicht voll und ehrlich in ihrer sexuellen Erregung ihrem Gegenüber. Ihr Fokus ist auf das Gegenüber. Vor dem Spiegel hat sie sich beim Geschlechtsverkehr bereits gesehen, dies empfand sie als „ok“ (Anhang S. 70), aber sie sagt, sie sei nicht ganz bei sich gewesen, es war eher ein „Abliefern“ (Anhang S. 70). Wenn sie wüsste, was sie wollte, würde sie es sagen, denkt sie, eventuell würde sie sich auch schämen. T7 lässt Dinge zu und traut sich auch, sich zu zeigen, ihr fällt es bisher schwer, bei sich zu sein und sich wahrhaftig zu zeigen. Sie könnte lernen, mehr in die Autozentrierung zu kommen, also mehr auf sich und ihre eigenen Bedürfnisse zu hören und weniger beim Gegenüber zu sein.

T7 beschreibt das Verhältnis zu ihrer Vagina als „seltsam“ (Anhang S. 66). Ihr Genital gefällt ihr nicht so gut, sie hätte gerne ein anders. Die Beziehung zwischen ihr und ihrem Genital beschreibt sie wie folgt: „eine SCHWIERIGE, also ich glaube ich

verstehe es nicht so ganz und ich habe es auch lange Jahre vernachlässigt, und genau, ich glaube ich habe lange mich einfach nicht/ also habe das irgendwie von meinem Körper abgeschnitten und mich nicht damit beschäftigt oder es nicht so, deswegen, vielleicht eine vernachlässigte Beziehung“ (Anhang S. 68). Die Vulva ist da und manchmal spürt sie sie. Sie berührt ihre Vulva manchmal wenn sie liegt oder liest, weil es bequem ist. Ihre Selbstbefriedigung erfolgt über klitorale Stimulierung. Kontakt selbst zur Vagina hat sie kaum, ein bisschen mit dem Vibrator seit Kurzem. Sexuelle Erregung in der Selbstbefriedigung ist genießbar, aber kurz und pragmatisch. Sie berichtet, ihr Körper und ihre Biologie machten sie zu einer Frau, sie fühle sich weiblich, wenn sie sich schön anziehe, wenn sie ihren Körper spüre, wenn sie sich attraktiv fühle und wenn Menschen sie ansähen. Sie fühlt sich sehr weiblich. Sie ist nicht stolz, eine Frau zu sein, das hat sich zufällig ergeben, sie hat nichts dafür gemacht. Sie bewundert bei anderen Frauen eine Selbstsicherheit im Sexuellen – sie findet es toll, wenn Frauen eine Autonomie mit sich haben und sich nehmen, was sie wollen.

T7 kann ihre Erregung beim Geschlechtsverkehr nicht sehr genießen weil ihr Fokus so stark auf dem Gegenüber liegt. Sexocorporel bezeichnet diesen Fokus auf das Gegenüber als Heterozentrität. T7 ist heterozentriert, sie kann mit der Zeit lernen, ihre eigenen Bedürfnisse mehr in den Mittelpunkt zu stellen. Eine kurze und heftige Entladung, die sie genießen kann, erlebt T7 bei der Selbstbefriedigung, beim Geschlechtsverkehr nicht. Die Steigerung der Erregung beim Geschlechtsverkehr geschieht dadurch, dass sie sich selbst berührt oder ihr Gegenüber das tut. Raum, Haltung, Gang, Körperlichkeit und Stimme nutzt sie, bislang jedoch eher für das Gegenüber als um sich selbst zu erregen. Teilweise sind ihr Atmung, Bewegung, Spannung und Entspannung bewusst: auch hier geht es um die äußere Wirkung und nicht um die eigene Erregung. Generell ist zu erkennen, dass T7 noch nicht Sexualität für sich selbst lebt, weil sie es möchte und ihre Bedürfnisse erfüllen möchte. Sie hat dafür eine Erkenntnis und möchte das verändern. Das Programm könnte der erste Schritt auf dem Weg der Änderung sein. Sie ist bei körperlichen Sachen eher überspannt oder angespannt. Bei Erregung nimmt sie ein Ziehen in der Vagina und Herzgegend wahr. Seitdem sie ihre Pille abgesetzt hat, spürt sie im Genitalbereich mehr, früher hat sie teilweise nichts gespürt, das Genital „war halt da“ (Anhang S. 68).

In Kategorie 5 berichtet sie, sie könne sich nicht fallen lassen, sie erlebe keinen Orgasmus beim Sex und es sei viel Scham in der Sexualität dabei. Später erklärt sie weiter ihre Unsicherheiten: „ich würde sagen, dass ich sexuell UNSICHER bin, ja. Vermutlich würden das Männer, mit denen ich irgendwas mache, das nicht so von außen beschreiben, aber ich für mich innerlich würde das schon sagen, weil ich glaube ich nicht so weiß, was ich MAG und was ich NICHT MAG (...) Ich kann SEHR gut auf andere eingehen, ich kann wunderbar Dinge erfüllen, aber ja, nicht das für mich so zu nutzen, ja“ (Anhang S. 64). Sexuelle Selbstsicherheit bedeutet für T7, dass man weiß, was man mag und das artikulieren kann und so ausleben kann, wie es sich gut fühlt, dass man sich in seinem Körper und dem, was man tut, wohlfühlt. Wenn sie sexuell selbstsicherer wäre, würde sie mehr Sex haben, sie wüsste, was sie will und hätte Lust daran. Ihr Wissen über das weibliche Genital schätzt sie als sehr schlecht ein.

5.1.7 b) nach dem Programm:

Während der acht Wochen kann ihr Übungsverhalten wie folgt zusammengefasst werden: in den ersten ein bis zwei Wochen übte sie mehr als nötig, aber generell übte sie ungefähr wie erfordert, womöglich etwas weniger. Das Nichtüben hing mit ihrem Zeitmanagement zusammen. Auch war es für sie manchmal sehr anstrengend, den ganzen Tag so viel über Sex und ihren Körper nachzudenken. Sie hat alle Übungen ausgeführt und sich ziemlich genau an die Anweisungen gehalten. Ihre Motivation verschlechterte sich aus Zeitgründen eher. Ihr hätte ein zusätzliches Telefonat oder ein persönlicher Termin während des Online-Kurses geholfen, die eigene Motivation zu steigern. Das Übungstagebuch, das sie führte, empfand sie als sehr sinnvoll. Sie nutzte es um aufzuschreiben, was sie gemacht hat und die von den Übungen ausgelösten Gedanken.

Nun zu den Veränderungen dieser Teilnehmerin: Sie fand es besonders gut darüber nachzudenken, was sie eigentlich will oder sich wünscht. Das schaffte ihr im Rahmen der Übung „Drei Wünsche vor dem Spiegel“ ein Bewusstsein und den sofortigen Effekt von Selbstbewusstsein. Sie ist mit sich netter geworden und fühlt sich weniger unwohl, obwohl sie gerade nicht den Körper hat, den sie sich vorstellt. Das findet sie hat was mit dem Bewusstsein und den Übungen zu tun. Sie berichtet von viel mehr Kontakt zum Genital. Sie hat das Gefühl, ihr Genital ist mehr ein Teil von ihr und sie kann ihre Aufmerksamkeit dahinlenken und das ist dann verbunden. Die Intensität der Selbstbefriedigung hat sich verändert, weil sie mehr herumprobiert und

Techniken verändert hat. Am Anfang war die Selbstbefriedigung häufiger, später wie vor den acht Wochen. Eine wichtige Feststellung, die sie machte, sei, dass je mehr ihre Aufmerksamkeit zum Genital ging, desto mehr Impulse hatte sie, sich selbst zu befriedigen. Sie nimmt sich in ihrer Selbstbefriedigung mehr Zeit, diese ist ganzheitlicher geworden und sie integriert mehr Bewegungen oder Stellungen. Es erlebt die Selbstbefriedigung als intensiver. Sie hat in der Selbstbefriedigung auch mit Atmung, Spannung und Entspannung herumprobiert und gemerkt, dass es wichtig ist. Ihr persönliches Gefühl von Weiblichkeit hat sich leicht verändert in Bezug auf das Akzeptieren von Dingen an sich. Sie hat das Gefühl, dass man seinen Platz als Frau behaupten muss und soll in der Gesellschaft und Beziehungen und im Bett oder mit sich und dass das total viel damit zusammenhängt, wie man sich in seinem Körper oder mit seinem Geschlecht fühlt (Bewusstsein dafür). Sie hat eine Vorstellung davon, wohin der Weg in ihrer sexuellen Entwicklung gehen könnte.

In Kategorie 4 kommen folgende Veränderungen zustande: T7 bemerkt eine kleine Veränderung beim Flirten oder durch den Raum gehen, weil sie ein neues Bewusstsein dafür hat. Sie nahm zwischendurch an manchen Tagen Lust anders im Körper wahr: Sie wird leichter „getriggert“ (Anhang S. 109) an verschiedenen Punkten, ihr wird heiß und dann spürt sie das am Genital und an den Brüsten, sie spürt an diesen Stellen mehr. Manche Körperbereiche haben eine andere Empfindsamkeit: wenn sie in sich hineinspürt, dann hat ihr Körper einen anderen Bewusstseinsgrad, fast jede Körperstelle, vor allem im Genitalbereich, außer am Rücken. Sie hat generell in Bezug auf ihre Sexualität mehr Hoffnung oder Zuversicht. Das Wissen über das weibliche Genital hat sich verbessert und sie hat insgesamt ein anderes Bewusstsein für ihre Körperteile, kann Wünsche in der Sexualität formulieren und hat neue Möglichkeiten in der Selbstbefriedigung erkundet.

T7 hat viel Neues für sich aus dem 8-Wochen-Programm mitnehmen können. Sie hat Veränderungen auf allen drei Ebenen erfahren: auf der kognitiven, der emotionalen und Handlungsebene. Auffällig ist die Auseinandersetzung mit ihrem Genital – hier sind viele neue Erfahrungen hinzugekommen, die die Beziehung zwischen ihrer Person und ihrem Genital stärken können. Eine große Signifikanz nimmt auch der positive Blick, die Zuversicht auf eine Zukunft mit einer ganzheitlicheren Sexualität und Selbstsicherheit ein.

5.2 Globale Ergebnisdarstellung der Teilnehmerinnen

5.2.1 vor dem Programm:

Zum Erstinterview und Ist-Zustand vor den acht Wochen gibt es Auffälligkeiten, auf die im Folgenden eingegangen wird. Obwohl jede Teilnehmerin ein individuelles Set an Fähigkeiten und Grenzen in ihrer sexuellen Selbstsicherheit hat, ist auffällig, dass alle sieben unterschiedlichen Teilnehmerinnen ihre Selbstbefriedigung vorrangig oder ausschließlich klitoral ausführen und nur sehr wenige überhaupt ihren Innenraum, die Vagina, in der Selbstbefriedigung nutzen. Gleichzeitig haben alle Frauen ein positives Verhältnis dazu, penetriert zu werden und bewerten die Vorstellung penetriert zu werden positiv. Alle Frauen haben Bedarf, sich innerlich (die Vagina) mehr kennenzulernen und haben wenig bis gar keinen eigenen Kontakt zu ihrem Innenraum. Hier entsteht ein gemischtes Bild bezogen auf das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit nach Sexocorporel. Einerseits ist die Vagina positiv besetzt, wenn es um Penetration mit einem Gegenüber geht, andererseits ist die Vagina für sich nicht ausreichend erotisiert, um von einer „erotisierten Vagina“ zu sprechen, dafür fehlt die eigene Auseinandersetzung damit. Die Rezeptivität ist bei allen Frauen gegeben. Damit einher geht im Weiteren auch das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit, das Weiblichkeitsgefühl, wie sehr sich Frau als Frau fühlt. In einigen Aussagen der Teilnehmerinnen ist zu erkennen, dass das persönliche Frauengefühl auch mit dem Attraktivitätsgefühl korreliert. Wenn sich die Frauen schön und zufrieden fühlen, fühlen sie sich auch weiblicher oder mehr als Frau. Generell kann festgehalten werden, dass keine der Teilnehmerinnen eine Ambivalenz oder Inversion bezüglich des GdG haben, in Einzelfällen könnte man von einer leichten Verunsicherung ausgehen, die jedoch keinen sehr aussagekräftigen Unterschied macht.

Narzisstische und exhibitionistische Verhaltensweisen und Gedanken sind bei allen Frauen vorhanden, ebenso auch anti-narzisstische und anti-exhibitionistische. Bei allen sieben Teilnehmerinnen kommen Ambivalenzen in den Aussagen vor, besonders bezogen auf das Selbstbild und den Bereich des Narzissmus oder Anti-Narzissmus. Das Selbstbild scheint generell sehr stimmungsabhängig und fluktuativ zu sein, zwar mit einer teils kontinuierlichen Stabilität, aber großen Schwankungen je nach Stimmlage. Auch dies sind Beobachtungen, die in weiteren Untersuchungen geprüft werden könnten. Alle Frauen bis auf Teilnehmerin 1 sprechen von dem Wunsch nach Gewichtsabnahme und treffen hier Aussagen, die in Kategorie „Anti-Narzissmus“ zugeordnet wurden. Das Thema Schlankkeitsideal scheint auch für die

sieben Teilnehmerinnen eines mit größerer oder kleinerer Signifikanz zu sein. Gedanken zum eigenen Geschlecht, zur Frau, sind vorrangig positiv und die Teilnehmerinnen sind gerne Frau. Generell wurde im Erstinterview, wenn die Frage nach dem Zufriedensein mit dem eigenen Körper gestellt wurde, von keiner Frau das Genital als Körperteil von sich aus erwähnt, weder im positiven noch im negativen Sinne. Erst, wenn speziell nach dem Genital gefragt wurde, wurde dazu Stellung bezogen. Das ist sehr interessant, weil es aufzeigen könnte, wie sehr oder wenig das Genital auch als zentraler Körperteil bewertet wird, was ein weiteres Themenfeld für eine Forschungsarbeit darstellt. Das heutige Schönheitsideal der Vulva, die eher versteckt ist, mit kleinen Schamlippen, kommt bei der Mehrzahl der Teilnehmerinnen durch die Aussagen durch. Die Teilnehmerinnen mit dieser "versteckten Vulva" bewerten ihre als schöner, als diejenigen, die eine präsentere, sichtbare oder größere Vulva haben. Eine weitere Gemeinsamkeit der Teilnehmerinnen ist, dass sich keine der Frauen außer T6 jemals direkt bei ihrer Selbstbefriedigung angesehen haben. Alle Probandinnen haben gemeinsam, dass sie die Fähigkeit erlernt haben, eine orgasmische Entladung zu erleben (ob dies bei den einzelnen Frauen ein Orgasmus nach Definition von Sexocorporel ist, ist unklar, weil in der Evaluation nicht nach dem Erregungsmodus gefragt wurde). Schon allein die Tatsache, dass alle angeben nicht viel oder sehr wenig über das weibliche Genital zu wissen, zeigt, dass die Teilnehmerinnen davon profitieren können, sich mehr mit ihrem Genital auseinanderzusetzen, mehr und häufiger und intensiver Kontakt zum Genital aufzubauen. Generell möchte ich zu diesem Zeitpunkt auch festhalten, wie sinnvoll es nicht nur für mich zur Informationsgewinnung und Evaluation der Teilnehmerinnen war, das Erstinterview durchzuführen. Die einzelnen Teilnehmerinnen konnten sich dadurch besser kennenlernen und mehr den Fokus auf die Wahrnehmung legen als Vorbereitung auf das Programm. Oft bekam ich auf Fragen, die ich im Erstinterview stellte eine Reaktion wie "gute Frage" oder "schwierige Frage" – das bewerte ich als äußerst positiv, weil es aufzeigt, wie selten sich die Teilnehmerinnen diese Frage selbst stellen und dass sie wirklich in sich gehen müssen, um eine Antwort zu geben.

Zusammenfassend kann hervorgehoben werden, dass sich alle Teilnehmerinnen mit unterschiedlichen sexuellen Fähigkeiten und Grenzen sowie Erwartungen an das Programm dazu entschlossen haben, mitzumachen. Die Frauen haben ihre individuelle Sexualentwicklung und -geschichte und eine eigene Auffassungen darüber, wie sie als Person wären, wenn sie sexuell selbstsicherer wären. Interessant ist, dass alle Frauen eine ähnliche Definition von "sexueller

Selbstsicherheit“ allgemein nennen, die oftmals die Zufriedenheit mit dem eigenen Körperbild, die Fähigkeit, zu wissen, was man will und das zu kommunizieren, sowie aktiv und initiativ zu sein, beinhaltet. Die persönliche Definition kommt auch der Definition nach Sexocorporel sehr nahe. Es ist spannend zu sehen, dass die Teilnehmerinnen ein gutes Verständnis davon haben, was sexuell selbstsicher ist. Dies zeigt auch den Konstruktcharakter dieses Theorems auf, ein Idealbild, vielleicht auch ein kultureller Mythos darüber, was sexuelle Selbstsicherheit heißt.

5.2.2 nach dem Programm:

Jede der Teilnehmerinnen hat aus individuellen Gründen entschieden, bei dem 8-Wochen-Programm mitzumachen. Die Frauen haben bis zu Beginn des Programms unterschiedliche Fähigkeiten und Grenzen in ihrer sexuellen Selbstsicherheit entwickeln können. Trotzdem konnte dieses Programm bei allen Frauen etwas bewirken und zu neuem Denken und sogar Handeln führen. Es ist festzustellen, dass jede Teilnehmerin eine Veränderung während (innerhalb) oder nach Beendigung des angebotenen Programmes für sich wahrgenommen hat. Die Veränderungen per se sind für jede Teilnehmerin individuell, wenngleich oft ein „neues Bewusstsein“ oder „mehr Wissen“ als Veränderung genannt werden. Veränderungen auf kognitiver Ebene sind häufiger als Veränderungen auf der Handlungsebene und vermutlich längerfristiger. Dazu ist es wichtig, zu bedenken, dass kognitive Veränderung auch mit der Zeit zu Veränderungen auf Handlungsebene führen kann und der Zeitraum von acht Wochen für diese Auswirkungen vom Denken auf das Handeln ein sehr kurzer ist. Veränderungen gab es auffällig häufig in Bezug auf den Kontakt, die Auseinandersetzung oder die Beziehung zum Genital. Die Übungen waren auch stark darauf ausgerichtet, sich mit dem Genital zu beschäftigen. Auch ein anderes oder stärkeres Lustempfinden oder körperlich neue oder andere Wahrnehmungen wurden häufig als Veränderung genannt. Das Wort „Bewusstsein“ für die unterschiedlichsten Dinge wurde häufig genannt. Manchmal wurde ersichtlich, dass Veränderungen gar nicht so einfach zu benennen waren und es sich mehr um ein neues Gefühl oder neue Gedanken und Wissensgefüge zu einem Thema handelte. Manche Frauen konnten mehr profitieren oder größere Veränderungen für sich feststellen, manche kleinere oder weniger bedeutende, das ist individuell ausgeprägt. Manche können klar benennen, dass sich dadurch etwas in ihrer sexuellen Selbstsicherheit verändert hat, manche nicht. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Weiblichkeit, dem eigenen Genital, dem Wissen darüber und das Betrachten von sexuellen Wünschen oder das Ausüben körperlicher Wahrnehmungsübungen führt bei Wiederholung zu neuen

Fähigkeiten im Bereich der sexuellen Selbstsicherheit. Das Übungsverhalten der Teilnehmerinnen war unterschiedlich, auch der Verlauf und die Gründe der Motivation oder die Erwartungen und individuellen „Baustellen“ beziehungsweise Grenzen zu Beginn des Programms. Grundsätzlich wurde das Programm als positiv und hilfreich bewertet, Teilnehmerin 6 führte als einzige Teilnehmerin auffällig viele Kritikpunkte auf und die für sich wenigsten Veränderungen im Vergleich. Teilnehmerin 6 war auch eine Teilnehmerin, die nicht alle Übungen ausführen konnte oder wollte, das passt daher gut zur Signifikanz der Veränderungen.

6. Diskussion und Ausblick

Bevor auf die Diskussion und Deutung der Ergebnisse eingegangen wird, sollen die von mir gewählte Methodik und das Intensivprogramm kritisch reflektiert werden. Die Fragestellungen des Interviews sind gut durchdacht, daher auch passend gewählt und sehr umfangreich. Mit dem Erstinterview konnte durch die Fragen ein gutes Bild zum Einschätzen der sexuellen Selbstsicherheit der Teilnehmerinnen erreicht werden. Teilweise kristallisiert sich heraus, dass vereinzelt Fragen gestellt wurden, bei denen sich die Antworten nicht zur Beantwortung der Forschungsfragen verwerten lassen, selbst wenn diese sehr interessant sind und dadurch Einblicke auf neue Aspekte der persönlichen Sexualität gewonnen werden können. Die Interviewfragen sind für die Probandinnen allgemein recht verständlich, jedoch wäre es besser gewesen, manche Fragen konkreter zu stellen um Missverständnissen und Gegenfragen vorzubeugen. Manche Fragen hätten noch spezifischer gestellt werden können, andererseits war die Offenheit auch positiv, weil es interessant zu sehen war, wie die Frage von den Probandinnen verstanden wurde. Schwierig war in dem Fragebogen, dass nach dem Genuss von sexueller Erregung beziehungsweise dem Geschlechtsverkehr und der Selbstbefriedigung gefragt wurde. Das ist eine wichtige Frage, um etwas über die „Sexuelle Lustfunktion“ zu erfahren, gleichzeitig wird die sexuelle Lustfunktion durch die Erregungsfunktion stark beeinflusst, die jedoch nicht explizit abgefragt wurde. So konnte subjektiv zwar schon der Genuss der Teilnehmerinnen festgehalten werden, gleichzeitig ist eine Sicht aus Sexocorporel schwierig oder nur randständig möglich. Sexocorporel bräuchte quasi mehr Informationen um einzuschätzen, wie viel Genuss für die Teilnehmerinnen präsent ist. Andererseits wurde im Weiteren auch nach dem körperlichen Einsatz in der Sexualität gefragt, der Hinweise auf die Erregungsfunktion geben kann. Es wäre eine gute Idee gewesen, vorab den Begriff von Sexocorporel zur „sexuellen Selbstsicherheit“ zu definieren und diese Definition den Teilnehmerinnen mitzuteilen, damit sie sich selbst in Bezug zur Theorie einschätzen können. Gleichzeitig hätte dies auch einen Bias gesetzt, den sie zu erreichen haben, was negativ sein könnte. Das Leitfadenterview als Methode hat sich für das Forschungsvorhaben sehr gut geeignet. Nicht nur war das Interview wichtig für mich zur Informationsgewinnung. Es war für die Teilnehmer sehr zentral, sich Gedanken über die Fragen im Interview zu machen, vor allem zur Vorbereitung auf das 8-Wochen-Programm. So konnten sie sich bereits mit den Themen befassen, sich ein Bild von sich und ihrer aktuellen Sexualentwicklung machen und Motivation zum Ausführen der Übungen aufbauen. Beim Auswerten der Daten

wurde spätestens deutlich, dass die Anzahl der Teilnehmerinnen und die Wahl der Forschungsfragen den Inhalt einer Masterarbeit etwas sprengen würden. Es wäre vermutlich besser gewesen, nur drei oder vier Teilnehmerinnen für das Programm zuzulassen, dennoch wollte ich später keine Teilnehmerin in der Ergebnisdarstellung unberücksichtigt lassen, weil die Ergebnisse so wertvoll und unterschiedlich waren. Wären es vier Teilnehmerinnen gewesen, hätte die Aufteilung dieser Masterarbeit etwas anders sein können, es wäre mehr Raum für mehr Theorie gewesen und der Ergebnisteil wäre nicht so auffallend lang geworden. Gedanken habe ich mir auch darüber gemacht, ob ein Beratungssetting vor Ort eine noch bessere Alternative gewesen wäre zum dem 8-Wochen-Programm. Gedanken dazu waren, dass in einer tatsächlichen Beratung besonders die Körperübungen von den Beratern begleitet werden, teilweise führen wir spiegelnd dieselben Übungen aus, was das Spüren für die Teilnehmerinnen erleichtern kann. Auch das verbale Anleiten kann den Klienten dazu verhelfen, besser in sich zu spüren und dieser fühlt sich weniger allein mit dem Üben. Auch bot das Online-Programm keine fundierte Möglichkeit an, über die Übungen detailliert zu sprechen oder weitere Gegen- beziehungsweise Nachfragen zu stellen. Gleichzeitig erlaubte das Online-Programm eine eigenständige Arbeitsweise und die Möglichkeit, wirklich für sich privat die Übungen auszuführen ohne das Gefühl zu haben, beobachtet zu werden. Auch die Durchführung des Programms kann kritisch reflektiert werden. Vieles, was von den Teilnehmerinnen an Feedback zurück kam, ist für mich nachvollziehbar und könnte in einem neuen Versuch verändert und angewandt werden. Eine noch kreativere oder aufwendigere Aufbereitung der Materialien (vor allem der Dokumente) wäre sicher schön und anschaulich gewesen. Grundlegend für das Verständnis war dies jedoch nicht nötig, es hätte sicherlich aber (besonders visuell fokussierte) Probandinnen noch mehr motivieren können, so hätten sich die Teilnehmerinnen womöglich auch den Übungsplan noch lieber in ihre Wohnung aufgehängt. Auch hätten manche Videos sicherlich noch knapper sein können, dennoch war Langsamkeit und Detailorientierung auch etwas, dass in den acht Wochen gestärkt werden sollte, sodass ein nicht zu knappes Video einen Lerneffekt hatte. Die Anordnung der Übungen empfinde ich als angemessen und aufeinander aufbauend, es gab bei ein bis zwei Teilnehmerinnen die Andeutung, dass es schnell intensiver wurde, hier könnte ich mir überlegen, ob ich in einem weiteren Durchlauf die Übungen noch etwas langsamer steigere beziehungsweise die Dauer des Programms verlängere.

Eine der großen Forschungsfragen der Arbeit, ob ein vorgegebenes 8-Wochen-Programm, das ohne direkten Kontakt erfolgt, bei den sieben teilnehmenden Frauen Veränderungen hinsichtlich der sexuellen Selbstsicherheit herbeiführen kann, lässt sich bestätigen. Es ist festzustellen, dass jede Teilnehmerin eine Veränderung während (innerhalb) oder nach Beendigung des angebotenen Programmes für sich wahrgenommen hat. Die Ergebnisse, die sich in dieser Arbeit ergeben haben, unterstützen das Modell Sexocorporel und bekräftigen die Wirksamkeit von körperlichen Übungen in der Auseinandersetzung mit der Sexualität zur Erreichung von Veränderungen. Die Ergebnisse zeigen auch, dass Methoden und Übungen von Sexocorporel eine Veränderung bewirken können, sogar ohne Begleitung, die direkt vor Ort stattfindet, sondern mit Möglichkeiten der Online-Kommunikation. Sexocorporel bietet konkrete Vorschläge, sexuelle Selbstsicherheit als erlernbare Fähigkeit zu integrieren, in anderen Untersuchungen bleibt es sehr unkonkret und ist auf Defizite ausgerichtet. Fragen, die zunächst offen bleiben, sind, inwiefern dieses Programm auch in der Beratung seinen Platz finden kann und, ob die Veränderungen im Rahmen von Beratungssitzungen noch stärker ausgefallen wären oder nicht.

Literatur zum Ansatz Sexocorporel gibt es bislang wenig und Forschungsbedarf gibt es für das Konzept Sexocorporell ohnehin. Diese Arbeit stellt einen ersten Ansatz dar, diesem Forschungsdesiderat beizukommen. In der Praxis wird das Konzept schließlich bereits viel genutzt – mit Erfolg. Diese vorliegende Arbeit konnte womöglich einen kleinen Teil an Bekräftigung der Methode leisten.

Literaturverzeichnis

- Académie du Sexocorporel Desjardins Inc. (2008): Ausbildung in Sexocorporel Heft 1 und 2 – Deutsche Übersetzung basiert auf der französischen Ausgabe von September 2008
- Baumeister, R.F. (1991): Self Concept and Identity. In: V.J. Derlega, B.A. Winstead & W.H. Jones (Eds.), Personality: Contemporary theory and researches, S.315, Chicago: Nelson, in: Astrid Schütz, Psychologie des Selbstwertgefühls, S.3
- Bischof-Campbell, Annette (2012): Das sexuelle Erleben von Frauen als Spiegel ihres sexuellen Verhaltens, Masterarbeit der Philosophischen Fakultät der Universität Zürich
- Bischof, Karoline (2012): Sexocorporel und die Förderung des sexuellen Lusterlebens, auf Englisch erscheinen in: Pleasure and Health (Proceedings of the Nordic Association for Clinical Sexology NACS), ed. Kontula O.; pp. 59-68.
- Bleckwedel, Jan (2011): Systemische Therapie in Aktion. Kreative Methoden in der Arbeit mit Familien und Paaren, 3. Auflage, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Bortz, Jürgen und Döring, Nicola (1995): Forschungsmethoden und Evaluation für Sozialwissenschaftler, Berlin/Heidelberg/New York: Springer-Verlag
- Brenk-Franz, Katja/ Strauß, Bernhard (2011): Der Multidimensionale Fragebogen zur Sexualität (MFS), in: Berner Wolfgang, Briken Peer, Dekker Arne, Matthiesen Silja, Richter-Appelt Hertha, Strauß Bernhard (Hrsg.), Zeitschrift für Sexuallforschung, Jg. 24; Georg Thieme Verlag KG Stuttgart, New York, S. 256-271.
- Calogero, R. M. & Thompson, J. K. (2009). Sexual self-esteem in American and British college women: Relations with self-objectification and eating problems. Sex Roles , 60 (3-4), 160–173 zit. nach Bischof-Campbell, Annette (2012): Das sexuelle Erleben von Frauen als Spiegel ihres sexuellen Verhaltens, Masterarbeit der Philosophischen Fakultät der Universität Zürich
- Cropley, Arthur J.(2005): Qualitative Forschungsmethoden. Eine praxisnahe Einführung, 2. Auflage, Frankfurt am Main: Verlag Dietmar Klotz
- Coopersmith, S (1967): The antecedents of self-esteem, San Francisco:

- Freeman zit. nach Schütz, Astrid (2003): Psychologie des Selbstwertgefühls. Von Selbstakzeptanz bis Arroganz, 2. Auflage, Kohlhammer GmbH Stuttgart
- Desjardins, Jean-Yves (1986): L`approche sexo-corporelle, in: Psychothérapies, No 1., S.51-58.
 - Desjardins, J.-Y., Chatton, D., Desjardins, L. & Tremblay, M. (2010). Le sexocorporel. La compétence érotique à la portée de tous. In M. El Feki (Hrsg.), La Sexothérapie: Thérapie Choisir En Sexologie Clinique? (2. Aufl., S. 63–103). Bruxelles: De Boeck.
 - Deslandes, Claude Roux/ Desjardins, Lise/ Tremblay, Mélenie/ Desjardins, Yves (unb.): Sexocorporel Autoevaluation –übersetzt und überarbeitet von Karol Bischof, Züricher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie ZISS 2012
 - Deusinger, I (1984): Die Frankfurter Selbstkonzept-Skalen, Göttingen, Hogrefe zit. nach Schütz, Astrid (2003):): Psychologie des Selbstwertgefühls. Von Selbstakzeptanz bis Arroganz, 2. Auflage, Kohlhammer GmbH Stuttgart
 - Fahrner, Eva-Maria (1983): Selbstunsicherheit – ein allgemeines Symptom bei funktionellen Sexualstörungen?, in: Cohen R., Guttman G., Duhm E., Heimann H (Hrsg.), Zeitschrift für Klinische Psychologie, Forschung und Praxis, Heft 1, Band XII; Verlag für Psychologie, Dr. C.J. Hogrefe, Göttingen, Toronto, Zürich, S. 1-11.
 - Fleming, J.S. & Courtney, B.E. (1984): The dimensionality of self-esteem: II. Hierarchical facet model for revised measurement scales. Journal of Personality and Social Psychology, 46, S. 404-421 zit. nach Schütz, Astrid (2003): Psychologie des Selbstwertgefühls. Von Selbstakzeptanz bis Arroganz, 2. Auflage, Kohlhammer GmbH Stuttgart
 - Flick, Uwe (1998): Leitfadeninterviews, in: Flick, Uwe: Qualitative Forschung. Theorie, Methoden, Anwendung in Psychologie und Sozialwissenschaften, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag
 - Friebertshäuser, Barbara (1997): Interviewtechniken – ein Überblick, in: Friebertshäuser, Barbara / Prengel, Annedore (Hrsg.): Handbuch qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft, Weinheim/München: Juventa
 - Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), Positive psychological assessment: A handbook of models and measures (pp. 219-233). Washington, DC, US:

American Psychological Association.

- Holzwarth, Peter und Niesyto, Horst (2007): Hinweise zur Gestaltung mediengestützter Forschungsprojekte von Studierenden, in: Niesyto, Horst/Holzwarth, Peter/ Maurer, Björn (Hrsg.): Medienpädagogische Praxisforschung. München, kopaed
- Hopf, Christel (2015): Qualitative Interviews – ein Überblick, in: Flick, Uwe/ Von Kardorff, Ernst/ Steinke, Ines (Hrsg.): Qualitative Forschung. Ein Handbuch, Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, S. 349-360
- Mangelsdorf, Martina (2014): 30 Minuten Generation , GABAL Verlag GmbH, Offenbach
- Marsh, H.W., Byrne, B.M. & Shavelson, R.J. (1992): A multidimensional, hierarchical self-concept, in: T.M. Brinthaupt & R.P. Lipka (Hrsg.), The self: Definitional and methodological issues. Albany, NY: State University of New York Press zit. nach Schütz, Astrid (2003): Psychologie des Selbstwertgefühls. Von Selbstakzeptanz bis Arroganz, 2. Auflage, Kohlhammer GmbH Stuttgart
- Mayring, Philipp (2015): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken, 12. Überarbeitete Auflage, Weinheim und Basel: Beltz Verlag
- Niesyto, Horst (2009): Visuelle Methoden in der medienpädagogischen Forschung, in: Mertens, Gerhard u.a. (Hrsg.) (2009): Handbuch der Erziehungswissenschaft, Band III/2, Paderborn: Verlag Ferdinand
- Rescio, Susanna-Sitari (2017): Sex & Achtsamkeit. Sexualität, die das ganze Leben berührt, 3. Auflage, Bielefeld, Deutsche Nationalbibliothek
- Sparmann, Julia (2018): Lustvoll körperwärts, Körperorientierte Methoden für die Sexuelle Bildung von Frauen, Psychosozial-verlag
- Stangl, W. (2019). Stichwort: 'Selbstsicherheit'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.
WWW: <https://lexikon.stangl.eu/7086/selbstsicherheit/> (2019-03-25)
- Stein-Hilbers, Marlene (2000): Sexuell werden in: Lenz I, Mae M, Metz-Göckel S, Müller U, Oechsle M, Stein-Hilbers M (Hrsg.), Reihe Geschlecht und Gesellschaft, Leske + Budrich, Opladen
- Zimbardo, Philip. (1995). Zimbardo Psychologie. Berlin Heidelberg: Verlag Springer zit. nach: Stangl, W. (2019). Stichwort: 'Selbstwertgefühl'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.
WWW: <https://lexikon.stangl.eu/627/selbstwertgefuehl/> (2019-03-25)