

Masterarbeit
Studiengang Sexologie III ISP
Zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Arts Sexologie

Des FB Soziale Arbeit.Medien.Kultur der Hochschule Merseburg
Und
Des Institutes für Sexualpädagogik ISP Uster

**Sexuelle Kommunikation von Frauen in
heterosexuellen Partnerschaften**

Eine qualitative Untersuchung von kommunikationsstarken
Frauen auf Basis des Modells Sexocorporel.

Vorgelegt von

Liana Joëlle Simovic

Erstgutachter: Ben Kneubühler
Zweitgutachter: Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voss

Abgabdatum:
22.08.2022

Zusammenfassung

In der vorliegenden Masterarbeit wird der Frage nachgegangen, wie sich die sexuelle Kommunikation von kommunikationsstarken Frauen in heterosexuellen Beziehungen gestaltet. Die Untersuchung basiert auf dem theoretischen Modell Sexocorporel, das einen ganzheitlichen und fähigkeitsorientierten Blick auf das Konzept der sexuellen Kommunikation ermöglicht und es mit anderen Faktoren der Sexualität in Beziehung setzt. Um die Forschungsfrage zu beantworten, wurden vier qualitative halb-standardierte Interviews durchgeführt, welche anschliessend anhand einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet wurden. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass die sexuelle Kommunikation für die Befragten eine Ressource in der Paarsexualität darstellen. Des Weiteren geht hervor, dass je nach Zweck der sexuellen Kommunikation eine andere Kommunikationsweise verwendet und ein anderer Zeitpunkt gewählt wird. Schliesslich zeigt sich, dass andere Faktoren des Modells Sexocorporel in Bezug auf die sexuelle Kommunikation als hemmend oder fördernd wahrgenommen werden.

Abstract

This Master's thesis examines the question of how the sexual communication of women with strong communication skills is shaped in heterosexual relationships. The study is based on the theoretical model Sexocorporel, which enables a holistic and ability-oriented view of the concept of sexual communication and relates it to other factors of sexuality. To answer the research question, four qualitative semi-standardised interviews were conducted, which were subsequently analysed using qualitative content analysis. The results indicate that sexual communication is a resource in couple sexuality for the interviewees. Furthermore, it emerges that depending on the purpose of sexual communication, a different form of communication is used and a different time is chosen. Finally, it shows that other factors of the Sexocorporel model are perceived as inhibiting or promoting sexual communication.

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG	1
1.1. Ausgangslage	1
1.2. Forschungslücke	2
1.3. Forschungsfragen	2
1.4. Methodisches Vorgehen	3
1.5. Aufbau der Arbeit	4
2. THEORETISCHER HINTERGRUND UND STAND DER FORSCHUNG	5
2.1. Das Modell Sexocorporel	5
2.1.1. Physiologische Komponenten	6
2.1.2. Kognitive Komponenten	7
2.1.3. Sexodynamische Komponenten	8
2.1.4. Beziehungskomponenten	11
2.2. Forschungsstand zum Modell Sexocorporel	11
2.3. Menschliche Kommunikation	12
2.3.1. Definition Kommunikation	12
2.3.2. Kommunikationsformen	13
2.3.3. Non- und paraverbale Kommunikation	14
2.3.4. Kommunikationsmodelle	16
2.3.5. Kommunikationsfähigkeiten	19
2.4. Sexuelle Kommunikation	20
2.4.1. Sexuelle Kommunikation – Begriffliche Annäherung	20
2.4.2. Werte und Normen in Bezug auf sexuelle Kommunikation	23
2.4.3. Non- und paraverbale sexuelle Kommunikation	28
2.4.4. Nutzen sexueller Kommunikation	30
3. METHODE	34
3.1. Qualitatives Untersuchungsdesign	34
3.2. Datenerhebung	35
3.2.1. Stichprobenziehung	35
3.2.2. Stichprobezusammensetzung	35
3.3. Datenerhebung	36
3.3.1. Problemzentriertes Interview	36
3.3.2. Untersuchungsablauf	37
3.3.3. Transkription	37
3.4. Datenanalyse	38
3.5. Datenschutz und Forschungsethik	39
4. ERGEBNISSE	39

4.1.	Definition sexuelle Kommunikation	39
4.2.	Voraussetzungen für sexuelle Kommunikation	40
4.3.	Inhalte sexueller Kommunikation	43
4.4.	Kommunikationsarten	47
4.4.1.	Verbale Kommunikation	47
4.4.2.	Nonverbale Kommunikation	49
4.4.3.	Paraverbale Kommunikation	50
4.5.	Zeitpunkt der sexuellen Kommunikation	51
4.6.	Beziehung zu Komponenten des Modells Sexocorporel	52
4.6.1.	Physiologische Komponenten	53
4.6.2.	Kognitive Komponenten	54
4.6.3.	Sexodynamische Komponenten	55
4.6.4.	Beziehungskomponenten	57
5.	DISKUSSION	58
5.1.	Methodenkritik	58
5.2.	Beantwortung der Forschungsfragen	60
5.2.1.	Wie definieren kommunikationsstarke Frauen sexuelle Kommunikation?	60
5.2.2.	Welche Voraussetzungen braucht es für eine gelingende sexuelle Kommunikation?	60
5.2.3.	Was sind Inhalte sexueller Kommunikation?	62
5.2.4.	Wie setzen kommunikationsstarke Frauen unterschiedliche Kommunikationsweisen ein?	64
5.2.5.	Zu welchen Zeitpunkten findet sexuelle Kommunikation statt?	67
5.2.6.	Wie lässt sich die sexuelle Kommunikation mit den einzelnen Faktoren des Modells Sexocorporels in Beziehung setzen?	67
5.3.	Fazit	72
5.4.	Limitationen und Ausblick	73
6.	PERSÖNLICHES SCHLUSSWORT	75
	LITERATUR	76
	ANHANG	86

Danksagung

Während dem Verfassen dieser Arbeit kam es zu so vielen so unvorhersehbaren Ereignissen in meinem Leben, dass ich, ohne die Unterstützung vieler wichtiger Menschen, diese Arbeit kaum fertiggebracht hätte. Somit gilt mein herzlicher Dank:

- Den Teilnehmerinnen dieser Studie, ohne die diese Arbeit nicht hätte entstehen können. Ihre offenen und aussagekräftigen Antworten haben mich sehr inspiriert und motiviert, diese Arbeit zu verfassen.
- Meinem Erstbetreuer, Ben Kneubühler, der all meine Fragen in kürzester Zeit hilfreich beantworten konnte und stets Interesse an meiner Masterarbeit zeigte.
- Meinem Partner, Michael Sitte, der mich durchgehend tatkräftig unterstützte. Danke für die kritischen Anmerkungen zur Arbeit, die vielen süßen und salzigen Aufmerksamkeiten, das Besorgen alkoholfreien Weins, als ich erfuhr, dass ich schwanger bin und die grenzenlose emotionale Unterstützung. Das mehrheitlich entspannte Verfassen der Arbeit trotz Schwangerschaft, Beruf, privaten Schicksalsschlägen und Prokrastination verdanke ich zum grössten Teil Dir.
- Meiner Familie, Nebi, Yvonne, David, Flo, Lele und Michi, die wie immer an mich glaubten, mich bestärkten und mein Rückhalt sind.
- Meinen Freundinnen, Nicole, Simone, Aline, Lara, Samira, Lea, Blanka, Anna, Nadia, Nina und Carole, denen ich zu jeder Uhrzeit verzweifelte Nachrichten und GIFs schicken konnte und die mich durch lange Telefongespräche und auf Spaziergängen, Ausflügen, Ferien und vielen Bar- und Restaurantbesuchen auf andere Gedanken gebracht haben.

1. Einleitung

1.1. Ausgangslage

Zu Beginn stellt sich die Frage, was unter dem Konzept «sexuelle Kommunikation» überhaupt verstanden wird. Ein Blick in die Forschungsliteratur zeigt, dass das Konzept einerseits uneinheitlich verwendet wird und andererseits wenig erforscht ist (Coffelt, 2021). Sexuelle Kommunikation kann zwischen intimen Partner*innen stattfinden, die sich dadurch Informationen vermitteln, z.B. darüber, was sie erregt, oder die sich Hinweise geben, wenn sie Sex wollen oder aber auch nicht, und sie bezeichnet den individuellen Ausdruck während sexuellen oder in post-koitalen Interaktionen (Coffelt, 2021). Sexuelle Kommunikation kann aber auch das Gespräch über Sexualität bedeuten, welches meistens ausserhalb von sexuellen Aktivitäten stattfindet. Solche Gespräche beinhalten Themen wie sexuelle Vorlieben, Safer Sex, sexuelle Lust, Werte, Normen, Erwartungen und Einstellungen gegenüber Sexualität (Frederick et al., 2017; Liu & Henry, 2018). Forschungen zeigen auch, dass gerade Gespräche über Sexualität weniger zwischen intimen Partner*innen selbst stattfinden und viel eher unter Freund*innen (Lefkowitz & Espinosa-Hernandez, 2007; Rittenour & Booth-Butterfield, 2006). Gründe dafür könnten einerseits Scham und individuelle Unsicherheiten sein, andererseits werden geschlechtsspezifische, gesellschaftliche Gründe genannt: Forschungen deuten darauf hin, dass Frauen in heterosexuellen Beziehungen in ihrer sexuellen Kommunikation oftmals eingeschränkt sind, da sie Männer nicht in ihrer Männlichkeit verletzen wollen (Noland, 2010). Viele Studien legen des Weiteren den Fokus auf die sexuelle Kommunikation zwischen Eltern und Kindern, welche vor allem von einem präventiven und informationsvermittelnden Charakter geprägt ist. Auffallend ist, dass in den meisten Studien, in denen sexuelle Kommunikation untersucht wird, Sexualität aus einer problemorientierten Perspektive betrachtet wird. Geschlechtskrankheiten, ungeplante Schwangerschaften, Erektionsschwierigkeiten, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und weitere negative Konsequenzen werden in direkten Zusammenhang mit fehlender sexueller Kommunikation gebracht. Noland (S.13, 2010) schreibt dazu: «Thus we need to explore communication around sex in relationships without presuming any negative consequences of sex itself: sexual harassment, coercion, and disease». Diese Sichtweise deckt sich auch mit deren des Modells Sexocorporel. Das Modell Sexocorporel erlaubt eine sexologische Evaluation verschiedener Komponenten, welche in der menschlichen Sexualentwicklung zusammenspielen. Sexualität wird dabei aus einer fähigkeitsorientierten Perspektive betrachtet und der Fokus auf Lernschritte von Menschen gerichtet. Auch die sexuelle Kommunikation ist Teil

des Modells. Dieses setzt den Körper ins Zentrum und beschreibt Körper und Geist als Einheit. Was sich im Geist abspielt, zeigt sich im Körper und umgekehrt. Auch die sexuelle Kommunikation schliesst den Körper mit ein und umfasst die non- und paraverbale Kommunikation. Gedanken und Emotionen können über den Körper kommuniziert werden, ohne dass es dafür Worte braucht.

1.2. Forschungslücke

Zusammenfassend bedeutet dies, dass in den meisten Studien, eher die Konsequenzen fehlender sexueller Kommunikation untersucht wurden, anstatt den Fokus auf das Potential sexueller Kommunikation zu legen. Auch handelt es sich mehrheitlich um quantitative Studien, in denen das Konstrukt sexuelle Kommunikation einerseits uneinheitlich definiert und konzeptualisiert wurde und andererseits so der Inhalt von sexueller Kommunikation nicht in der Tiefe untersucht werden konnte. In diesem Zusammenhang bietet auch das Modell Sexocorporel nur bedingt mehr Einsicht, denn obwohl die sexuelle Kommunikation einen Faktor des Modells Sexocorporel darstellt, findet sich nur wenig Literatur vom Entwickler des Modells Jean-Yves-Desjardins, die sich spezifisch auf diesen Faktor bezieht. Desjardins et al. (2010) schreiben lediglich, dass die sexuelle Kommunikation die Fähigkeit bezeichnet, der anderen Person die eigenen Bedürfnisse und Wünsche klar und sachlich mitzuteilen, ohne dabei Frustrationen auszudrücken. Zudem gibt es nicht viele Studien, in denen das Modell Sexocorporel untersucht wird. In den wenigen existierenden Studien wird auf die sexuelle Kommunikation kein Bezug genommen. Die vorliegende Masterarbeit soll hierbei einen Beitrag leisten, indem die Ausgestaltung von sexueller Kommunikation im Fokus steht. Konkret bedeutet dies, dass die sexuelle Kommunikation aus einer fähigkeitsorientierten Perspektive untersucht werden soll. Da Studien daraufhin deuten, dass u.a. gesellschaftliche Normen und Werte Frauen in ihrer sexuellen Kommunikation hemmen (Noland, 2010; Coffelt, 2021), ist es ein weiteres Ziel dieser Masterarbeit, herauszufinden, wie sich die sexuelle Kommunikation bei Frauen in heterosexuellen Beziehungen gestaltet, welche sich als kommunikationsstark wahrnehmen.

1.3. Forschungsfragen

Hauptfrage

Aus der Ausgangslage und der Forschungslücke ableitend, lässt sich die folgende Hauptfrage ableiten:

- Wie gestaltet sich die sexuelle Kommunikation bei kommunikationsstarken Frauen in heterosexuellen Beziehungen?

Vorannahmen

Da sich für die Beantwortung dieser Forschungsfrage ein qualitatives Untersuchungsdesign eignet und der Untersuchungsgegenstand noch relativ wenig erforscht ist, wurden keine Hypothesen gebildet, sondern Vorannahmen formuliert, welche der Arbeit als Orientierung dienen. Folgende Vorannahmen lassen sich festhalten:

- Kommunikationsstarke Frauen werden in ihrer sexuellen Kommunikation weniger durch individuelle und gesellschaftliche Faktoren gehemmt.
- Kommunikationsstarke Frauen nutzen die sexuelle Kommunikation als Resource, um die Paarsexualität zu gestalten.

Unterfragen

Um die Forschungsfrage zu beantworten, bedarf es der Beantwortung folgender Unterfragen:

- Wie definieren kommunikationsstarke Frauen sexuelle Kommunikation?
- Wie setzen sie unterschiedliche Arten der Kommunikation ein?
- Wann findet sexuelle Kommunikation statt?
- Welche Voraussetzungen braucht es für sexuelle Kommunikation?
- Was sind Inhalte sexueller Kommunikation?
- Wie lässt sich die sexuelle Kommunikation mit einzelnen Faktoren des Modells Sexocorporels in Beziehung setzen?

1.4. Methodisches Vorgehen

Für die Masterarbeit wurden vier Interviews mit Frauen durchgeführt, die sich selbst in der sexuellen Kommunikation als kommunikationsstark wahrnehmen und die in einer heterosexuellen Beziehung leben. Um den Forschungsgegenstand in seiner Tiefe zu untersuchen und neue Erkenntnisse zu gewinnen, handelt es sich um eine qualitative Untersuchung. Die Interviews wurden anhand eines halbstrukturierten Leitfadens geführt, anschliessend transkribiert und nach der strukturierten und zusammenfassenden Inhaltsanalyse (Mayring, 2015) unter Zuhilfenahme der qualitativen Analysesoftware MAXQDA analysiert.

1.5. Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Arbeit ist in fünf Hauptteile gegliedert. Im ersten Teil (Kapitel 2) wird der theoretische Hintergrund sowie der Forschungsstand in Bezug auf die Fragestellung präsentiert. Im zweiten Teil (Kapitel 3) wird das methodische Vorgehen detailliert vorgestellt. Es folgt der Ergebnisteil (Kapitel 4) und anschliessend die Diskussion, in welcher die Forschungsfragen beantwortet werden (Kapitel 5). Der letzte Teil beinhaltet auch die kritische Diskussion über die Methodik sowie Stärken und Limitierungen der Untersuchung und einen Ausblick für mögliche zukünftige Forschungen.

2. Theoretischer Hintergrund und Stand der Forschung

2.1. Das Modell Sexocorporel

Weil im Verlauf der Masterarbeit immer wieder theoretische Begriffe verwendet werden, die sich auf das Modell Sexocorporel beziehen und die mit dem Konstrukt sexueller Kommunikation zusammenhängen, wird an dieser Stelle zuerst das theoretische Modell präsentiert.

Das Modell Sexocorporel wurde von Professor Jean-Yves Desjardins (1931 – 2011) entwickelt und bildet die Basis vieler Ausbildungsgänge in Sexologie.

Ausgangspunkt des Modells bildet der Grundgedanke, dass Körper und Gehirn eine untrennbare Einheit bilden. Desjardins et al. (2010) kritisieren damit die jahrhundertalte Philosophie, in welcher Körper und Geist als zwei getrennte Entitäten betrachtet werden. Sie postulieren, dass das, was sich auf der kognitiven und emotionalen Ebene abspielt, sich immer auch auf Ebene des Körpers zeigt und umgekehrt. Spürt eine Person beispielsweise Freude oder Trauer, so können beide Emotionen von aussen wahrgenommen werden, ohne dass diese Person ihre Gefühle verbal kommunizieren muss (Desjardins et al., 2010). Der Körper reagiert anhand eines Lächelns im Falle von Freude oder durch ein Zurückziehen, Schliessen und einer grösseren Muskelhypotonie (Mangel an Muskelspannung) im Falle von Trauer (Desjardins et al., 2010). Desjardins et al. (2010) bezeichnen die intrapsychischen Abläufe (Emotionen, Vorstellungen, Gedanken und Wahrnehmungen) als den impliziten Körper und den physischen Körper und seine physiologischen Reaktionen als den expliziten Körper. Der explizite Körper fungiert dabei als Spiegel des impliziten Körpers und umgekehrt. Explizite Manifestationen von Gefühlen finden sich beispielsweise im Gesichtsausdruck, der Körperhaltung, in der Gestik, im Körpertonus, im Gang oder Stimmlage wieder. Der implizite Körper kann also über den expliziten Körper kommunizieren, ohne dass dafür verbale Kommunikation stattfindet.

Mit diesem theoretischen Ausgangspunkt ermöglicht das Modell Sexocorporel eine umfassende Sichtweise auf die menschliche Sexualität, welche physiologische, emotionale und kognitive Faktoren berücksichtigt und miteinander in Bezug setzt. Sztenc (2020) beschreibt die Wechselwirkung dieser Faktoren als einen Tanz von Körper, Emotion, Kognition und Umwelt, wobei dem Körper die führende Rolle zukommt. Insgesamt besteht das Modell aus vier Hauptkomponenten: physiologische Komponenten, kognitive Komponenten, sexodynamische Komponenten und Beziehungskomponenten (vgl. Abb. 1). Schütz (2020, S. 408-409) vergleicht das Modell mit einem Mobile: «Wird im Mobile ein Teil verändert, hat dies eine Wirkung auf die Balance der

anderen Teile. Verändert jemand die Einstellung zu Selbstbefriedigung auf der kognitiven Ebene, wird sich mit der Zeit auch auf der Ebene des Körpers und des Fühlens eine Wirkung manifestieren. Verändert jemand, auf der Ebene des Körpers, die Atmung in der Selbstbefriedigung oder die Art und Weise, wie er oder sie sich berührt, entsteht als Wechselwirkung im Bereich der Kognitionen eine neue Denkweise».

Grundlegend ist des Weiteren der fähigkeitsorientierte Gedanke, dass die menschliche Sexualentwicklung über eine Vielzahl von Lernschritten verläuft, welche in gesellschaftliche Prozesse eingebettet sind (Desjardins et al., 2010). Somit wird im Modell Sexocorporel auch nicht von sexuellen Störungen gesprochen, sondern vielmehr von Grenzen im Lernprozess (Bischof-Campbell, 2012). Ein erlerntes Muster im sexuellen Verhalten ist somit nicht krankhaft oder defizitär ist, sondern stellt einen Lösungsversuch dar, sich an die aktuelle Lebenssituation anzupassen (Bischof, 2020).



Abb. 1: Das Modell Sexocorporel und seine Komponenten (nach Schütz, 2020)

2.1.1. Physiologische Komponenten

Die physiologischen Komponenten beziehen sich einerseits auf die genitale Ausgestaltung und bio-medizinische Faktoren. Also beispielsweise darauf, ob ein Mensch genetisch gesehen ein Mann oder Frau ist sowie darauf wie die Genitalien ausgestaltet

ist (Desjardins et al., 2010). Die physiologischen Komponenten umfassen aber andererseits auch die Erregungsfunktion, die Art und Weise, wie ein Mensch seine Erregung steuert (Erregungsmodi) und die Erregungsquellen.

Erregungsfunktion

Ausgangspunkt der Erregungsfunktion bildet dabei der Erregungsreflex, ein unwillkürlicher Vorgang, welcher vom zentralen und vegetativen Nervensystem gesteuert wird. Der Erregungsreflex beschreibt zum einen die Vasokongestion, womit die vermehrte Durchblutung im Beckenbereich gemeint ist (Bischoff Campbell, 2012). Zum anderen handelt es sich um weitere physiologische Prozesse wie Lubrikation und Weitung der Vagina, Erektion der Schwellkörper, Vergrößerung der Labien, Zunahme von Blutdruck und Herzrate und eine Abnahme der Schmerzempfindlichkeit (Desjardins et al. 2010; Bischof-Campbell, 2012).

Sexuelle Erregung

Die sexuelle Erregung beschreibt das willentliche Spiel und die Steigerung der körperlichen Erregung ausgehend vom Erregungsreflex. Der Orgasmus oder die orgasmische Entladung als Höhepunkt der sexuellen Erregung beschreibt einen weiteren Reflex. Im Modell Sexocorporel wird dabei zwischen einer orgasmischen und einer orgasmischen Entladung unterschieden. Die orgasmische Entladung beschreibt die reine Entladung auf genitaler Ebene und zeigt sich in der rhythmischen Folge von unwillkürlichen Kontraktionen der Becken- und Bauchmuskeln (Desjardins et al., 2010). Bei Menschen mit Hoden kann diese Entladung gemeinsam mit der Ejakulation erfolgen, muss aber nicht (Desjardins et al., 2010). Die orgasmische Entladung bezeichnet die gleichzeitige Entladung auf genitaler und auf emotionaler Ebene. Die orgasmische Entladung wird genussvoll erlebt (vgl. Kapitel 2.1.3.). Die Art und Weise, wie Menschen ihre sexuelle Erregung steigern, kann an drei Gesetzmässigkeiten des Körpers beschrieben werden. Sie umfassen den Tonus (Veränderung der muskulären Spannung), den Rhythmus und den Raum (Veränderungen der Atmung und äusseren Bewegungen) (Desjardins et al., 2010). Ausgangspunkt der sexuellen Erregung ist das jeweilige Erregungsmuster, welches im Modell Sexocorporel als Erregungsmodus beschrieben wird. Dabei gibt es Erregungsmodi, die sich durch einen hohen Muskeltonus bis hin zur Hypertonie auszeichnen, eine kurze oberflächliche und eingeschränkte Atmung sowie einer eingeschränkten Bewegung des Körpers auszeichnen und es gibt Modi, die sich

durch einen variablen Tonus, fließende Bewegung und einer variablen Atmung (von tief bis zu flach) auszeichnen. Eine genaue Übersicht der unterschiedlichen Erregungsmodi findet sich bei Desjardins et al. (2010). Während eine hohe Körperspannung nur begrenzt Wahrnehmung zulassen, ermöglichen Erregungsmodi mit mehr Variabilität hinsichtlich Atmung, Tonus und Bewegung einen besseren Zugang zur sexuellen Lust und somit auch zur orgasmischen Entladung (Desjardins, et al., 2010).

Erregungsquellen

Erregungsquellen unterstützen dabei, einerseits den Erregungsreflex auszulösen und andererseits die Erregung zu steigern (Desjardins et al., 2010). Diese Erregungsquellen zeigen sich über die Sinneskanäle (Desjardins et al., 2010). Es kann sich beispielsweise Berührungen, Düfte, Geräusche oder Musik handeln

2.1.2. Kognitive Komponenten

Die kognitiven Komponenten umfassen alle Kenntnisse, Überzeugungen, Ideologien, Einstellungen und Werturteile, die mit der Sexualität in Verbindung stehen (Desjardins et al., 2010). Hierzu gehören auch Vorstellungen über Geschlechterrollen (Geschlechterstereotypen) und über Beziehungsmodelle (Sztenc, 2020). Kognitive Komponenten bilden das Gedankensystem und beeinflussen die Art und Weise, wie mit Sexualität umgegangen wird (Desjardins et al., 2010). Die kognitiven Komponenten können Lernschritte in der Sexualität entweder fördern oder hemmen. Ein Mindestmass an Wissen über Sexualität und eine Denkweise, die erotische Lernerfahrungen ermöglicht, ohne sich dabei zu schämen, sich gehemmt oder schuldig zu fühlen, fördern die eigene und die Paarsexualität (Desjardins et al., 2010). Überzeugungen, Ängste und falsche Vorstellungen über Sexualität haben hingegen eine hemmende Wirkung (Desjardins et al., 2010).

2.1.3. Sexodynamische Komponenten

Die sexodynamischen Komponenten siedeln sich vor allem auf der Wahrnehmungsebene an. Zu ihnen gehört das Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen Geschlecht (GdG), Bereiche des Begehrens und der sexuellen Lust sowie sexuelle Attraktionskodes, sexuelle Fantasien und die sexuelle Selbstsicherheit.

Das Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit (GdG) bezieht sich auf die Wahrnehmung, die Menschen bezüglich ihrer Männlichkeit und Weiblichkeit haben. Desjardins et al.

(2010) unterscheiden dabei zwei Unterkomponenten: die sexuellen Archetypen und die sexuellen Stereotypen. Die sexuellen Archetypen stehen in engem Zusammenhang mit evolutionsbiologischen Aspekten der Fortpflanzung. Sie garantieren als biologische Programmierung das Überleben der Menschen und äussern sich einerseits in der sexuellen Intrusivität bei Menschen mit Penis und andererseits in der sexuellen Rezeptivität bei Menschen mit Gebärmutter (Desjardins et al., 2010). Es handelt sich dabei um einen Urinstinkt der Menschen, der dazu führt, dass es zu Geschlechtsverkehr und zur Fortpflanzung kommt. Menschen mit Penis, die ihre Archetypen lernen zu erotisieren (phallische Erotisierung), entwickeln ein Verlangen des Eindringens (Intrusivität) (Desjardins, et al. 2010). Menschen mit Vagina, die ihren Archetyp erotisieren, fühlen den Wunsch ihren Innenraum ausgefüllt zu haben (Rezeptivität). Die Erotisierung äussert sich somit im Verlangen des Penetriertwerdens bzw. des aktiven Aufnehmens.

Die Stereotypen beziehen sich auf die kulturell beeinflusste Wahrnehmung von Verhaltensweisen, Interessen, Gesten, Kleidungsstilen und körperlicher Erscheinung, die mit männlich und weiblich assoziiert werden (Desjardins et al., 2010). Das Modell Sexocorporel unterscheidet zwischen den Begriffen «feminoid» (typisch weiblich) und «maskulinoid» (typisch männlich). Menschen, die den eigenen Archetyp erotisieren und die sich an Stereotypen angepasst haben, so dass sie in Kongruenz mit ihrem biologischen Geschlecht sind, entwickeln ein stabiles Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit. Diese Menschen fühlen sich wohl mit ihrem Genital bzw. «bewohnen» es (Sztenc, 2020).

Eng mit dem GdG verbunden ist die *sexuelle Selbstsicherheit*. Sie bezeichnet die subjektiv erlebte Gewissheit, «sexuell begehrend und begehrenswert zu sein» (Sztenc, 2020, S. 86). Zur sexuellen Selbstsicherheit gehört die Freude und der Stolz in Bezug auf die eigene Geschlechtlichkeit und Sexualität (sexueller Narzissmus) sowie die Fähigkeit, sich anderen mit Lust und Stolz in der eigenen Männlichkeit/Weiblichkeit zu zeigen (sexueller Exhibitionismus) (Desjardins et al., 2010).

Die sexuelle Lust unterscheidet sich von der sexuellen Erregung. So kann eine Person beispielsweise sexuell erregt sein, ohne dass sie dabei Lust spürt. Aufgrund der reflektorischen Vorgänge kann sowohl der Erregungsreflex als auch ein Orgasmus ausgelöst werden, ohne dass eine Person dies dabei als lustvoll oder angenehm empfindet (Sugrue & Whipple, 2001). Oder umgekehrt kann eine Person grosse sexuelle Lust

spüren, ohne dass dies mit einer starken sexuellen Erregung einhergeht. Sexuelle Lust bezeichnet somit grundsätzlich die angenehmen oder unangenehmen Wahrnehmungen im Zusammenhang mit sexueller Erregung (Desjardins et al., 2010). Es geht um das psychische Erleben in Bezug auf die Sexualität. Auch die sexuelle Lust kann sich bis zum Höhepunkt bzw. zu einer Entladung steigern. Es handelt sich dann um eine emotionale Entladung, die sich beispielsweise über Lachen oder Schreien ausdrückt (Bischof-Campbell, 2012). Kommt es zu einer gleichzeitigen Entladung auf emotionaler und auf genitaler Ebene so wird dies als *orgasmische* Entladung bezeichnet. Indem die orgastische Entladung als lustvoll wahrgenommen wird, wird die Orgastie zur Orgasmie (Desjardins et al., 2010). Die sexuelle Lust ist stark abhängig vom Erregungsmodus einer Person. Ist die sexuelle Erregung mit einem hohen Tonus bis hin zur Versteifung verbunden, ist die Wahrnehmung eingeschränkt und es ist schwierig, Lust zu spüren, auch wenn eine hohe sexuelle Erregung besteht (Desjardins et al., 2010). Aber auch Einstellungen und Werturteile haben einen grossen Einfluss auf die sexuelle Lust. Ist eine Person einer sexuellen Begegnung mit sich selbst oder einer anderen Person nicht wohlgesonnen bzw. Schuld- und Schamgefühle empfindet, ist es unwahrscheinlich, dass sie sich in sexuelle Lust hingeben lassen kann (Desjardins et al., 2010).

Das *Begehren* wird im Sexocorporel in sexuelles Begehren (Bedürfnisse nach genitaler Erregung) und Liebesbegehren (Bedürfnisse nach Bindung, Sicherheit und Romantik) unterschieden (Sztenc, 2020). Auch das Liebesbegehren kann körperlichen Ausdruck in Form von Zärtlichkeiten und körperlichem Kontakt finden, allerdings ohne die bewusste Absicht auf sexuelle Erregung (Sztenc, 2020). Das sexuelle Begehren beschreibt die Antizipation einer sexuellen Begegnung mit sich selbst oder mit einer anderen Person, welche es vermag, den Erregungsreflex auszulösen (Desjardins et al., 2010).

Das sexuelle Begehren kann dabei auf *emotionalen* oder *genitalen Attraktionscodes* basieren. Basiert es auf emotionalen Anziehungscodes, gründet der Wunsch nach einer sexuellen Begegnung in psychoaffektiven Bedürfnissen (Nähe, Intimität, Bestätigung erhalten, Kinderwunsch, etc.). Basiert es auf genitalen Attraktionscodes, stehen genitale und sinnliche Bedürfnisse im Vordergrund (genitale und sinnliche Stimulation, genitale Entladung, etc.). Bei Anziehungscodes handelt es sich also um sexuelle Aktivitäten, Szenarios, Eigenschaften einer Person oder eines Objekts, die erotisiert und

als sexuell anziehend bewertet werden bzw., die den genitalen Erregungsreflex auslösen können (Desjardins et al., 2010). Anziehungscodes können sehr eng sein, wenn sexuelle Erregung nur unter sehr genauen Umständen erreichbar ist (z.B. nur mit roten Gummistiefeln der Partnerin oder nur mit betrunkenen Partner*innen) oder sie können weit sein, wenn sie eine Vielfalt an erregenden Szenarien zulassen (Sztenc., 2020).

2.1.4. Beziehungskomponenten

Die Beziehungskomponenten umfassen die sexuelle Kommunikation, die Liebesgefühle, die Verführung und erotische Fertigkeiten. Mit *sexueller Kommunikation* ist die Fähigkeit gemeint, eigene Bedürfnisse und Wünsche seinem*seiner Sexualpartner*in mitzuteilen (Desjardins et al. 2010). Ähnlich wie beim Konzept der gewaltfreien Kommunikation (vgl. Rosenberg, 2001) geht es also nicht darum, Frustration auszudrücken, sondern um die Fähigkeit, Wünsche in Bezug auf eigene Bedürfnisse formulieren zu können. *Die Liebesgefühle* beziehen sich auf die Fähigkeit, eine Liebesbeziehung aufzubauen, die auf Liebesgefühlen basiert, welche aufrechterhalten werden können (Desjardins et al., 2010). Schliesslich werden in einer Beziehung unterschiedliche *erotische Fähigkeiten* entwickelt, die eine grössere Vielfalt an sexuellen Spielen ermöglichen (Desjardins et al., 2010).

2.2. Forschungsstand zum Modell Sexocorporel

Während das Modell Sexocorporel mittlerweile in vielen Ländern die Basis von Ausbildungseinrichtungen im Bereich Sexologie und Sexualpädagogik bildet, existieren insgesamt nur wenige Studien, die das Modell auf seine Wirksamkeit untersucht haben. Einzig Carufel und Trudel (2006) haben den Therapieansatz Sexocorporel in einer kontrollierten Vergleichsstudie untersucht. Dabei wurde eine Gruppe von Männern, die an Ejaculatio Praecox (vorzeitigem Samenerguss) litten mit dem Therapieansatz Sexocorporel behandelt, während die andere Gruppe die bekannte «stop-and-start» Technik erlernte. Die Ergebnisse zeigten, dass der Therapieansatz eine hohe Effektivität zeigte.

Mass und Bauer (2016) kritisieren am Therapieansatz Sexocorporel, dass die Existenz der unterschiedlichen Erregungsmodi, die einen Grundgedanken des Modells darstellen, bislang empirisch nicht belegt werden konnten. Sztenc (2020) schreibt als Reaktion darauf, dass sich die Erregungsmodi durch reine Beobachtung ergeben und es keine empirischen Belege für deren Existenz benötige. Ausserdem verweist er auf Studien aus Nachbarsdisziplinen, die eine Übertragung auf den Ansatz rechtfertigen.

Nicht aussen vor gelassen werden sollte in diesem Zusammenhang aber auch die Untersuchung von Bischof-Campbell (2012). Sie hat anhand einer Online-Befragung das sexuelle Erleben in Zusammenhang mit einzelnen Faktoren des Modells Sexocorporels in Verbindung gesetzt. Dabei wurden auch die unterschiedlichen Erregungsmodi anhand von 15 Items, die auf einer sechsstufigen Skala von «trifft gar nicht zu» bis «trifft sehr» erhoben. Sie konnte mit der Arbeit wichtige Annahmen des theoretischen Modells bestätigen, wie beispielsweise, dass die Erregungsmodi eng mit dem Lusterleben, der Orgasmushäufigkeit und dem sexuellen Begehren zusammenhängen (Bischof-Campbell, 2012). Der Zusammenhang zwischen Orgasmushäufigkeit und der Art und Weise, wie die sexuelle Erregung während des Geschlechtsverkehrs gesteigert wird, wurde ebenfalls von Bischof-Campbell et al. (2018) untersucht. Das Erregungsmuster wurde dabei anhand dreier Items analysiert: Körperbewegung, Körperimmobilisation und das gezielte Reiben der Klitoris (Bischof-Campbell, 2018). Während also einige Untersuchungen zum Modell Sexocorporel bestehen, wurde in keiner davon der sexuellen Kommunikation Beachtung geschenkt. Auch die kognitiven Komponenten wurden in allen Untersuchungen fast gänzlich ausgeklammert.

2.3. Menschliche Kommunikation

2.3.1. Definition Kommunikation

Kommunikation kommt vom Lateinischen «communicare» und bedeutet etwas mitteilen, sich besprechen und bezeichnet ursprünglich den Prozess des Austauschs oder der Übertragung von Informationen (Schlegel & Scherer, 2017). Besteht ein wechselseitiger Ablauf von Mitteilungen zwischen zwei oder mehreren Personen, wird dies Interaktion genannt (Watzlawick et al., 1969). Grundsätzlich ist mit Kommunikation somit ein Prozess gemeint, «in dem ein Individuum bzw. eine Gruppe von Individuen Informationen über Ideen, Gefühle und Absichten einer anderen Person bzw. einer Gruppe von Personen übermittelt» (Frindte & Geschke, 2017). Dabei sind auch immer motivationale, emotionale und soziale Aspekte wirksam, welche über die reine Informationsweiterleitung hinaus gehen (Frindte & Geschke, 2017). Mit Kommunikation sind nicht nur Worte gemeint, sondern auch paralinguistische Phänomene (wie beispielsweise Tonfall, Schnelligkeit oder Langsamkeit der Sprache, Pausen, Lachen, Seufzen), Körperhaltung und Körpersprache (Watzlawick et al., 1969). Noland (2010) beschreibt Kommunikation als die Art, wie Menschen miteinander in Beziehung treten und wie sie die Beziehungen aufrechterhalten. Eine allgemeingültige Definition von Kommunikation findet sich bisweilen allerdings nicht, was vor allem auch damit

zusammenhängt, dass eine Vielzahl an Definitionen existieren (vgl. Merten, 2007). Frindte und Geschke (2019) merken in diesem Zusammenhang an, dass die Definition abhängig von der jeweiligen wissenschaftlichen oder auch nichtwissenschaftlichen Perspektive ist. Grundsätzlich sind aber zwei Merkmale von Kommunikation deutlich erkennbar: Dies ist einerseits die «soziale Wechselseitigkeit» und andererseits die individuell und sozial geschaffenen «Konstruktionen über die Wirklichkeit» (Frindte & Geschke, 2019, S. 28). Die beiden Autoren leiten dadurch folgende Definition ab: «Kommunikation ist ein sozialer Prozess, in dem sich die beteiligten Personen wechselseitig zur Konstruktion von Wirklichkeit anregen» (Frindte & Geschke, 2019, S. 29). Damit ist gemeint, dass Menschen durch Kommunikation ihre Vorstellungen, Werte und Erwartungen über die Wirklichkeit austauschen, wodurch die Wirklichkeit weiter gestaltet wird. Die soziale Wechselseitigkeit schliesst auch das wechselseitige Verstehen mit ein (Bidlo, 2021). Von klein an stehen wir in Kommunikation, sind mit Sprache, Zeichen und Symbolen konfrontiert, die wir verstehen, erlernen und selbst wiedergeben müssen. Indem Dingen eine Bedeutung und einen Namen gegeben werden, welche von mehreren Personen verstanden werden, wird Realität konstruiert und es entsteht ein semantisches Netzwerk, das eine Allgemeingültigkeit hat. Kommunikation ist somit nicht lediglich eine einseitige Informationsübertragung, sondern geprägt durch soziale Wechselseitigkeit. Erst durch die Kommunikation mit einem Gegenüber kann sich der Mensch seiner Existenz vergewissern und sie weiter formen. Es kommt zum Identitätsaufbau, zu wechselseitigem Verständnis, zu Selbstverwirklichung und gegenseitiger Anerkennung (Bidlo, 2021).

2.3.2. Kommunikationsformen

Kommunikationshistorisch wird zwischen zwei Hauptformen der Kommunikation unterschieden: der unter physisch anwesenden Personen *ko-präsenten* face-to-face Kommunikation und der *medienvermittelnden* Kommunikation (Bidlo, 2021). Bei der medienvermittelnden Kommunikation wird weiter zwischen schriftlich und medial vermittelter Kommunikation, die unter physisch nicht anwesenden Personen (z.B. Briefe, Telefon, Soziale Medien wie Instagram, Twitter oder Facebook) stattfindet und massenmedialer und öffentlicher Kommunikation (z.B. über den Fernseher oder Radio), welche normalerweise keine Antwort erfordert.

2.3.3. Non- und paraverbale Kommunikation

«Man kann nicht nicht kommunizieren», ist der bekannte Satz von Paul Watzlawick et al. (1969, S. 60). Damit gemeint ist, dass Kommunikation über die verbale Kommunikation hinausgeht und weitere Kommunikationskanäle miteinschliesst, wie die nonverbale und paraverbale Kommunikation. Die *nonverbale Kommunikation* beschreibt Informationen, die über den Körper vermittelt werden. Dies kann beispielsweise durch Gestik, Mimik, Körperhaltung, durch Augenkontakt oder durch Berührungen geschehen. In der Mimik zeigen sich die Basisemotionen wie Ärger, Verachtung, Ekel, Trauer, Überraschung und Freude (Händel et al., 2007). Aber auch die Körperhaltung gibt Aufschluss über die psychische Stimmung einer Person. Coulson (2004) stellte in diesem Zusammenhang fest, dass Ärger, Freude und Traurigkeit besonders gut erkannt werden können. Weiter können gewisse Körperausdrucksweisen wie beispielsweise Gesten eine direkte verbale Bedeutung haben (Schlegel & Scherer, 2017). Typische Exempel dafür sind die Bewegung des Zeigefingers zum Mund als Aufforderung, um leise zu sein oder das Nicken und Kopfschütteln als Zeichen von Zustimmung oder Ablehnung (Schlegel & Scherer, 2017). Die Gestik ist somit meistens auch mit der verbalen Kommunikation synchronisiert (Schlegel & Scherer, 2017). Weitere Elemente der nonverbalen Kommunikation können schliesslich auch Kleidung, Frisuren oder die Gestaltung der persönlichen Umgebung sein (Ellgring, 1986). Sie können als Teil der Selbstdarstellung oder als Definition der eigenen Identität betrachtet werden (Ellgring, 1986). Ellgring (1986, S. 21) schreibt allerdings auch, dass solche Elemente im Verlauf einer Interaktion weniger in Betracht kommen, «da sie zwar die Situation definieren, sich in einem solchen Zeitraum aber kaum verändern und somit darin keine neuen Informationen übermitteln können».

Die *paraverbale Kommunikation* begleitet indes die verbale und nonverbale Kommunikation. Sie bezieht sich auf die Stimmlage, die Geschwindigkeit des Sprechens und Lautstärke oder Melodie der Stimme. Je mehr sich die Satzmelodie einer anderen Person von der eigenen unterscheidet, desto schwieriger ist es, den Inhalt zu verstehen (Händel et al., 2007). Auch die Stimme ist ein zuverlässiger Kommunikationskanal für die Übertragung von Emotionen (Scherer et al., 2011). Wie aus der Forschung diesbezüglich hervorgeht, werden gewisse Emotionen besser aus der Stimme als aus dem Gesichtsausdruck erkannt (z.B. Ärger und Traurigkeit), während andere besser aus der Mimik erkannt werden (z.B. Ekel und Verachtung) (Scherer et al., 2011).

Ein Grossteil der non- und paraverbalen Kommunikation läuft dabei unbewusst ab (Ellgring, 1986). Ein bekanntes Beispiel dazu ist der Pygmalion Effekt (Rosenthal, 1973). Er beschreibt, dass die eigenen Erwartungen hinsichtlich der Leistung anderer Personen automatisch zu schlechteren Leistungen führen wird, ohne dass dafür verbale Kommunikation eingesetzt werden muss. Die Erwartungen manifestieren sich in unbewussten, non- und paraverbalen Verhaltensweisen (Ellgring, 2007).

Beim Übermitteln von Emotionen in der non- und paraverbalen Kommunikation, spielen sowohl gesellschaftsübergreifende als auch gesellschaftstypische Aspekte eine Rolle. Gerade die obengenannten Basisemotionen zeigen sich gesellschaftsübergreifend ähnlich über die Mimik und werden entsprechend universell gut erkannt (Schlegel & Scherer, 2017). Auch das Blickverhalten gilt als universeller Indikator der Aufmerksamkeitsstruktur einer Person (Ellgring, 1986). Doch spielen hier auch gesellschaftstypische Merkmale eine Rolle. Die Dauer eines Blickkontakts kann beispielsweise in gewissen Gesellschaften als unangemessen betrachtet werden (Schlegel & Scherer, 2017). Somit sind gewisse Ausdrucksweisen auch gesellschaftsspezifisch und können nur im entsprechenden Land bzw. in der entsprechenden Gesellschaft gedeutet werden. Ausserdem spielen auch immer personenspezifische Eigenschaften eine Rolle (Ellgring, 1986). Eine Person zeigt ihre Stimmung vielleicht mehr durch ihre Mimik, eine andere mehr über ihre Stimme und wieder eine andere mehr in ihrer Gestik (Ellgring, 1986). Bei der*beim Empfänger*in werden diese personenspezifischen Ausdrucksweisen zu einem Gesamteindruck zusammengefasst, ohne dass schliesslich der einzelne Faktor genannt werden könnte, der Aufschluss über die Stimmung des Gegenübers geben kann (Ellgring, 1986). Ellgring (1986) schreibt, dass eine wichtige Voraussetzung des gegenseitigen Verstehens die wechselseitige Vertrautheit sei. Je länger sich Personen kennen, desto besser verstehen sie die personenspezifischen Signale.

Die Funktion von non- und paraverbalen Kommunikation besteht in erster Linie darin, den wechselseitigen Prozess der Kommunikation zwischen zwei Personen zu erleichtern, so dass Inhalte besser verstanden und Unsicherheiten vermindert werden können (Ellgring, 1986). Die zuhörende Person zeigt beispielsweise anhand des Blickkontakts oder durch Gesten wie Kopfnicken, dass ihre Aufmerksamkeit bei der sprechenden Person liegt. Je flexibler und vielfältiger eine Person non- und paraverbale Kommunikation eingesetzt werden kann, umso besser können wir den psychischen Zustand dieser Person deuten (Ellgring, 1986). Dabei kann der psychische Zustand über

non- und paraverbale Kommunikation zu einer «Stimmungsübertragung» bei der anderen Person führen (Ellgring, 1986). Ist eine Person beispielsweise angespannt, kann sich diese Anspannung auf ihr Gegenüber übertragen, ohne dass die Anspannung verbal angesprochen werden muss. Ähnliches beschreibt das Phänomen der interaktionalen Synchronisation, bei dem Personen zum gleichen Zeitpunkt oder um einige Sekunden versetzt das genau gleiche nonverbale Verhalten zeigen, z.B. in Form einer Geste oder eines Gesichtsausdruckes (Schlegel & Scherer, 2017). Allerdings muss auch hier wieder beachtet werden, was unter Kommunikation verstanden wird. Gemäss Watzlawick et al. (1969) ist jedes Verhalten informationshaltig und somit automatisch auch kommunikativ, da Informationen übermittelt werden. Dies würde aber somit auch unbewusstes und nichtwillentliches Verhalten bzw. Kommunizieren miteinbeziehen.

Meistens spielen unterschiedliche Kommunikationsweisen gleichzeitig zusammen und sind dabei redundant (Ellgring, 1986). Es kann aber auch zu Konflikten kommen, meistens dann, wenn mit bewusster Kontrolle auf das Verhalten Einfluss genommen wird (ebd.). So kann beispielsweise der Gesichtsausdruck gut manipuliert werden, während dies bei der Stimme oder dem Körper schwieriger wird (Schlegel & Scherer, 2017). Schulz von Tun (1981) unterscheidet in diesem Zusammenhang zwischen kongruenten und inkongruenten Nachrichten. Eine Nachricht wird dann als kongruent bezeichnet, wenn alle Signale, die über unterschiedliche Kommunikationskanäle gesandt werden, in die gleiche Richtung weisen. Passen aber beispielsweise verbale und nonverbale Signale nicht zueinander, handelt es sich um eine inkongruente Nachricht.

2.3.4. Kommunikationsmodelle

Kommunikationsmodelle beziehen sich entweder auf die verbale oder auf die non- und paraverbale Kommunikation (Schlegel & Scherer, 2017). In Bezug auf die verbale Kommunikation unterscheiden Schlegel und Scherer (2017) insgesamt drei Gruppen. Die *intentionalistischen Modelle* beschreiben verbale Kommunikationsmodelle, denen eine Absicht des*der Sprecher*in zugrunde liegt. Eine Absicht liegt dann vor, wenn durch die Nachricht ein Effekt bei der*beim Zuhörer*in erzielt wird, welche von der*vom Sender*in beabsichtigt war (Schlegel & Scherer, 2017). Bezeichnend für diese Modelle ist das Kooperationsprinzip nach Grice (1969), welches auf vier Maximen basiert:

1. Maxime der Quantität: Der Gesprächsbeitrag soll so viel Informationen beinhalten wie notwendig sind, um den Zweck zu erreichen.
2. Maxime der Qualität: Der Gesprächsbeitrag soll der Wahrheit entsprechen.

3. Maxime der Relevanz: Der Gesprächsbeitrag soll zielführend sein und in den Gesprächskontext passen.
4. Maxime des Stils: Der Gesprächsbeitrag soll klar sein.

Aus diesen Maximen wird deutlich, dass Grice (1969) Kommunikation als einen rationalen und zielgerichteten Prozess versteht. Das Ziel ist es, durch die Kommunikation beim*bei der Zuhörer*in ein bestimmtes vom*von der Empfänger*in gewünschtes Verhalten auszulösen.

Die zweite Gruppe bezeichnet *Kommunikationsmodelle der Perspektivenübernahme*. Gemäss diesen Modellen wird eine verbale Nachricht dann verstanden, wenn es zur reziproken Perspektivenübernahme kommt (Schlegel & Scherer, 2017). Erst wenn Gesprächspartner*innen die Perspektive der anderen Person übernehmen können, kann Bedeutung aus der Interaktion hergestellt werden (Clark & Marshall, 1981).

Zu dieser Gruppe gehört das klassische Sender-Empfänger-Modell von Shannon und Weaver (1949). Der*die Sender*in überträgt seine Nachricht als verbales, mediales oder non- und paraverbales Signal, welches vom*von der Empfänger*in entschlüsselt bzw. decodiert werden. Diese*r interpretiert die Nachricht und kann anschliessend selbst zum*zur Sender*in werden (Shannon & Weaver, 1949). Fehler im Dekodieren können auftreten, wenn beispielsweise Sprach- und Übersetzungsprobleme bestehen, wenn die Lautstärke zu niedrig ist, es laute Hintergrundgeräusche hat, oder wenn kulturelle Unterschiede bestehen und sich die Code- und Wertesysteme unterscheiden. Schulz von Thun (1981) hat das Modell zum Vier-Seiten-Modell weiterentwickelt (1981). Gemäss dieser Theorie enthält jede Nachricht vier Seiten:

1. Der Sachinhalt: Übermittlung von Fakten
2. Die Selbstoffenbarung: Übermittlung von Informationen über die Person des*der Senders*in
3. Die Beziehung: Übermittlung von Informationen, wie der*die Sender*in zum*zur Empfänger*in steht.
4. Appell: Das Ziel, das mit der Übermittlung der Nachricht beabsichtigt wird.

Dass Kommunikation über die Inhaltsebene hinausgeht und immer auch die Beziehung der Kommunizierenden miteinschliesst, hat auch Watzlawick (1969) in seinen theoretischen Überlegungen festgehalten. Er schreibt, dass die Sachebene gerade mal 10 - 20% der Kommunikation ausmacht, der restliche Teil spielt sich auf der

Beziehungsebene ab, umfasst Gefühle, Ängste, Erwartungen und Erfahrungen und wird meist nonverbal kommuniziert. Schulz von Thun (1981) spezifiziert weiter, dass jede Nachricht mehrere Botschaften beinhaltet und der*die Empfänger*in vor der Herausforderung steht, auf alle zu reagieren. Zu Missverständnissen kommt es, wenn Sender*in und Empfänger*in die Seiten unterschiedlich interpretieren und gewichten (Schulz von Thun, 1981). Schulz von Thun (1981, S. 36) unterscheidet dabei zwischen expliziten und impliziten Nachrichten: «Explizit heisst: ausdrücklich formuliert. Implizit heisst: ohne dass es direkt gesagt wird, steckt es doch drin oder kann zumindest 'hineingelegt' werden». Für implizite Nachrichten werden dabei oftmals die non- und paraverbalen Kommunikationskanäle verwendet (Schulz von Thun, 1981). Eine Besonderheit des Modells von Schulz von Thun (1981) ist dabei, dass er die nonverbale Kommunikation miteinbezieht. Dabei unterscheidet er zwischen kongruenten und inkongruenten Nachrichten. Eine Nachricht ist kongruent, wenn verbale und non- und paraverbale Signale übereinstimmen und inkongruent, wenn sprachliche und nicht-sprachliche Anteile einer Nachricht im Widerspruch zueinander stehen (Schulz von Thun, 1981).

Die dritte Gruppe stellen die *dialogischen Modelle* dar, nach denen verbale Kommunikation aus einem interaktiven, kollaborativen Prozess resultiert (Schlegel & Scherer, 2017). Ein bekanntes Modell hierbei ist das kollaborative Modell von Clark und Wilkes-Gibbs (1986). Sendet eine Person eine Nachricht, bestätigt diese die andere, bevor sie selbst eine Nachricht kommuniziert. Es handelt sich also um einen Prozess der gegenseitigen Akzeptanz, wodurch gemeinsame Bedeutungen hergestellt werden (Clark & Gibbs, 1986). Solche Bestätigungen erfolgen beispielsweise über Äusserungen wie «hmm» oder «aha» (Schlegel & Scherer, 2017).

Ein vielverwendetes Modell der nonverbalen Kommunikation ist das Linsenmodell von Brunswick (1956). Es legt die gleichzeitige Betrachtung sämtlicher Kommunikationskanäle nahe (Ellgring, 2007). Die Nachricht ist dabei meistens über «cues» (deutsch: Hinweisreize) zu lesen, welche nicht unmittelbar wahrnehmbar sind, aber über eine Vielzahl von non- und paraverbalen Kanälen wie Mimik, Stimme, Blickverhalten oder Gestik ausgedrückt werden können (Schlegel & Scherer, 2017). Meistens werden dafür mehrere Kanäle gleichzeitig verwendet. So zeigt sich beispielsweise Extraversion durch eine laute Stimme, häufigen Blickkontakt und einem dem*der Empfänger*in

zugewandten Körper (Schlegel & Scherer, 2017). Scherer (2013) hat dieses Modell erweitert, in welchem er den gesellschaftlichen Kontext miteinbezogen hat. Er schreibt, dass einerseits bestimmte Hinweisreize gesellschaftlich erlernt wurden und entsprechend der*die Empfänger*in die Codes, Regeln und Normen kennen muss, um die Hinweisreize dekodieren und verstehen zu können. Andererseits gibt es aber auch Hinweisreize, welche gesellschaftsübergreifend und automatisch dekodiert werden (Scherer, 2013). Dies trifft vor allem auch dann zu, wenn es um die Übermittlung der Basisemotionen geht.

2.3.5. Kommunikationsfähigkeiten

Kommunikationsfähigkeiten beziehen sich auf Kommunikationsstrategien, die es ermöglichen, dass Kommunikation so stattfinden kann, dass es zu möglichst wenig Missverständnissen oder Konflikten kommt (Schulz von Thun, 1981). Schulz von Thun (1981) schreibt in diesem Zusammenhang, dass das Selbstkonzept der kommunizierenden Person eine wichtige Rolle spielt. Hochempfindliche Personen neigen dazu, Nachrichten zu so dekodieren, dass sie sie in ihrem negativen Selbstbild bestärken (Schulz von Thun, 1981). Eine Person mit starkem Selbstvertrauen zeichnet sich durch ihre Problemlösefähigkeiten aus und dadurch, einer konflikthafter Situation mit einer ruhigen Art zu begegnen und sich von Schwierigkeiten und Kritik nicht einschüchtern zu lassen (Maddux, 2002). Weiter führt Schulz von Thun (1981) aus, dass eine Nachricht auf ihre Verständlichkeit geprüft werden muss. Nachrichten von kommunikationsstarken Menschen sind daher einfach, kurz und prägnant. Die Nachrichten sollten weiter kongruent mit non- und paraverbalen Signalen sein. Forgas (1999) schreibt in diesem Zusammenhang, dass erfolgreiche Kommunikation dann verhindert wird, wenn nonverbale Nachrichten nicht gesendet oder empfangen werden können. Aus der Forschung geht hervor, dass Frauen besser darin sind, nonverbale Signale richtig zu dekodieren (Davidson & Duberman, 1982) und dass sie geübter darin sind, über Gefühle, Beziehungsthemen und Probleme zu sprechen (Aries & Johnson, 1983). Daraus lässt sich schließen, dass vor allem für Frauen affektorientierte Kommunikationsfähigkeiten wie Trost spenden, Konflikte lösen und Bestätigung geben wichtig sind (Kunkel, 1996). Hier wird auch deutlich, dass der Beziehungsseite der Nachricht (vgl. Schulz von Thun, 1981), eine besonders wichtige Rolle zukommt. Ein*e kommunikationsstarke Person zeichnet sich also auch dadurch aus, dass sie die eigenen sowie die Gefühle des Gegenübers erfasst und die Botschaft angemessen darauf ausgerichtet ist (Forgas, 1999).

2.4. Sexuelle Kommunikation

2.4.1. Sexuelle Kommunikation – Begriffliche Annäherung

Die sexuelle Kommunikation bezieht sich gemäss dem Modell Sexocorporel auf die Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche klar und objektiv mitzuteilen, anstatt Frustrationen auszudrücken (Desjardins et al. 2010). Dabei handelt es sich noch um eine relativ unscharfe Definition. Ein Blick in die Literatur zeigt allerdings, dass sehr viele unterschiedliche Definitionen des Konzepts der sexuellen Kommunikation existieren. Und obwohl es in den letzten Jahren viele Untersuchungen zu sexueller Kommunikation gegeben hat, gestaltet sich der Vergleich solcher Studien oftmals aufgrund der eben genannten unterschiedlichen Konzepte bzw. Definitionen sexueller Kommunikation als schwierig (Coffelt, 2021). Bereits in den 1980ern taucht der Begriff sexuelle Kommunikation in mehreren Artikeln auf. Wheelless et al. (1984) schreiben beispielsweise vom Konzept der «sexual communication satisfaction» (deutsch: Zufriedenheit mit sexueller Kommunikation). Mit dem Konzept wird beschrieben, wie zufrieden eine Person mit der eigenen Kommunikation und mit der Kommunikation des Partners*der Partnerin über Sexualität ist. Dies beinhaltet, welche sexuelle Aktivitäten befriedigend sind, was über Sexualität kommuniziert wird und wie leicht es einer Person fällt, über Sexualität mit dem Partner*der Partnerin zu sprechen (Wheelless et al., 1984). Sexuelle Kommunikation wird indes nicht weiter definiert. Banmen & Vogel (1985) beschreiben das Konzept der «interpersonellen sexuellen Kommunikation», welches sowohl expressive als auch rezeptive Faktoren enthält. Sexuelle Kommunikation findet nach ihrem Verständnis nur in Episoden sexueller Aktivitäten statt (Banmen & Vogel 1985). Dieses Verständnis erweitert sich bei anderen Autor*innen (z.B. Cupach & Comstock, 1990; Liu & Henry, 2018). Nach ihnen ist mit sexueller Kommunikation die Kommunikation unter intimen Partner*innen über Sexualität gemeint, welche vor, während oder nach sexuellen Aktivitäten stattfinden kann. Es handelt sich dabei um die Kommunikation über Lust, sexuelle Vorlieben und Abneigungen, Ängste, Einstellungen und Glaubenssätzen in Bezug auf Sexualität. Frederick et al. (2017) bezeichnen den Begriff der sexuellen Kommunikation als die Offenheit zwischen intimen Partner*innen über die eben genannten Aspekte von Sexualität zu sprechen.

Metts und Cupach (1989) beschreiben sexuelle Kommunikation als eine Kombination aus sexueller Selbstöffnung, der Qualität der sexuellen Kommunikation und der Häufigkeit des Stattfindens von sexueller Kommunikation. Bei Mallory, Stanton & Handy (2019) findet sich hierfür eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Faktoren. So beinhaltet sexuelle Selbstöffnung das Sprechen über sexuelle Präferenzen, Werte und

Einstellungen bezüglich Sexualität und sexuelle Erfahrungen. Die Qualität sexueller Kommunikation setzt sich zusammen aus der Zufriedenheit mit der sexuellen Kommunikation (Wheless et al., 1984) und der Zuversicht darüber, dass sowohl über positive als auch über negative Aspekte in Bezug auf die Sexualität mit dem*der Partner*in gesprochen werden kann (Catania, 1986). Die Häufigkeit sexueller Kommunikation beschreibt schliesslich, wie oft Partner*innen über Aspekte ihrer Sexualität sprechen (Mallory et al., 2019). Henningsen et al. (2006) beschreiben sexuelle Kommunikation als einen komplexen, dynamischen Prozess, in welchem sexuelle Partner*innen aktive Teilnehmer*innen sind, mit individuellen Zielen und Strategien, um diese Ziele zu erreichen.

Während sich die sexuelle Kommunikation in den eben vorgestellten Artikeln auf die Kommunikation unter intimen Partner*innen bezieht, nennen andere Autor*innen weitere Settings. Warren (1995) bezieht sich beispielsweise vor allem auf den Familienkontext (zwischen Eltern und Kindern) und unterscheidet zwischen *sexueller Kommunikation*, die das Gespräch und gemeinsame Bilden von Einstellungen, Werten und Glaubenssätzen in Bezug auf Sexualität meint und *sexueller Edukation*, welche die Übermittlung faktenbasierter, objektiver Informationen über Sexualität beschreibt. Letzteres kann auch durch Lehrpersonen, Gesundheitsfachpersonen, Geschwister, Peers, usw. stattfinden. Die Definition von sexueller Kommunikation als die Übermittlung von Werten, Glaubensansätzen, Erwartungen und Wissen in Bezug zu Sexualität findet sich auch bei anderen Autor*innen jüngerer Zeit wieder (De Looze et al., 2015; Suleiman et al., 2016). Jaccard et al. (2002) verordnen das Konzept der sexuellen Kommunikation ebenfalls im Familienkontext und unterteilen es in fünf Dimensionen: Ausmass (Häufigkeit und Tiefe), Kommunikationsweise, Inhalt, Timing und Familiengefüge. Gemäss Coffelt (2021) lassen sich diese Dimensionen aber auch gut auf die sexuelle Kommunikation zwischen intimen Partner*innen übertragen, wobei sie die Dimension Familiengefüge dann als Beziehungsart beschreiben würde.

In anderen Konzeptualisierungen stehen weniger das Setting als mehr der Nutzen sexueller Kommunikation im Fokus. Sexuelle Kommunikation beschreibt die Auswirkungen, die sie auf die Gestaltung und Beeinflussung des menschlichen Sexualverhaltens hat (Edgar & Fitzpatrick, 1993), sie dient dazu in sexuelle Interaktion zu gelangen (Metts & Spitzberg, 1996), bzw. sexuelle Aktivitäten zu initiieren oder zu verweigern (Sprecher & Regan, 2000). Sie beschreibt Nachrichten, aus denen Interesse sexueller oder romantischer Natur hervorgehen (Solomon & Williams, 1997). Und sie ermöglicht,

dass Probleme in der Sexualität gelöst werden können und über sexuelle Gesundheit gesprochen wird (Solomon & Williams, 1997; Guzman et al., 2003). Letztere Ausführung kann auch in Zusammenhang mit dem Begriff «safer sexual communication» gebracht werden, mit welchem das Gespräch über oder das Insistieren auf Safer Sex gemeint ist (Li & Sam, 2019; Noar et al, 2006).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass sich Definitionen und Konzepte sexueller Kommunikation auf folgende Aspekte beziehen: *Zeitpunkt der Kommunikation, Setting/Beziehungsart, Inhalt, Nutzen und Kommunikationsweise*. Eine in diesem Zusammenhang umfassende Definition findet sich bei Coffelt (2021, S. 20):

«*Interpersonal sexual communication is the verbal and nonverbal exchange of messages containing educational, episodic, and/or relational content between intimate partners, parents and children, family members, peers, or co-workers*» (deutsche Übersetzung¹: Interpersonelle sexuelle Kommunikation beschreibt den verbalen und nonverbalen Austausch von Botschaften mit erzieherischen, episodischen und/oder beziehungsbezogenen Inhalten zwischen Intimpartner*innen, Eltern und Kindern, Familienmitgliedern, Gleichaltrigen oder Arbeitskolleg*innen).

Coffelt (2021) führt weiter aus, dass die Nachrichten von erzieherischen zu moralischen, von biologischen zu medizinischen, von religiösen und spirituellen zu sexuellen und beziehungsbezogenen Inhalten reichen können. Die Definition umfasst auch Nachrichten, die mit einer bestimmten sexuellen Episode verbunden sind und sie nimmt Bezug auf den beziehungsrelevanten Kontext, in dem sexuelle Kommunikation stattfindet. Coffelt (2021) fügt den Begriff «interpersonell» an, womit die Interaktion mindestens zwei ko-präsenten Personen betrifft, und nimmt dabei bewusst nicht auf den therapeutischen oder gesundheitsprofessionellen Kontext Bezug. Von Therapeut*innen und medizinischen Fachpersonen wird erwartet, dass sie Probleme lösen oder Fragen klären, die fortgeschrittenes Wissen über Sexualorgane, Funktionsweise und psychologischen Prozesse voraussetzen, was über die interpersonelle Interaktion hinausgeht (Coffelt, 2021). Ausserdem wird auch die medial vermittelte Kommunikation hier nicht miteingeschlossen, da es zu nicht ausreichender menschlicher Interaktion kommt (Coffelt, 2021).

Die Definition beinhaltet ebenfalls nicht Gespräche über sexuelle Übergriffe bzw. Erfahrungen mit sexualisierter Gewalt, sowie Gespräche über geschlechtliche Identität.

¹ Von der Verfasserin übersetzt

Letzteres wird mehr der Literatur über Identität zugeordnet und dort definiert und konzeptualisiert.

2.4.2. Werte und Normen in Bezug auf sexuelle Kommunikation

Sexuelle Kommunikation in unterschiedlichen sozio-kulturellen Kontexten

Die Art, wie Menschen in der und über Sexualität kommunizieren, ist zu einem grossen Teil davon geprägt, in welcher Gesellschaft sie aufwachsen bzw. wie sie sozialisiert werden. Nach dem Modell Sexocorporel geht es hier um die kognitive Komponente, die unter anderem gesellschaftliche Überzeugungen, Normen und Werte beinhaltet, welche mit Sexualität verbunden sind (Desjardins et al., 2010) Schütz (2020) schreibt in diesem Zusammenhang, dass viele Probleme und Fragen, die sich bei Menschen stellen, gar nie entstanden wären, wenn im Kindes- und Jugendalter die Gestaltung männlicher und weiblicher Sexualität und deren Lernmöglichkeiten Gegenstand gesellschaftlicher Auseinandersetzung gewesen wären. Handelt es sich um eine Gesellschaft, in der ein offener und akzeptierender Umgang mit Sexualität gelebt wird, so spiegelt sich dies in den kognitiven Strukturen einer Einzelperson wider. Gagnon und Simon (1973) bezeichnen diese kognitiven Strukturen als sexuelle Skripte, die sich je nach Gesellschaft und Mensch unterscheiden. Sexuelle Skripte lassen sich drei Ebenen zuteilen: einem kulturellen, einem interpersonellen bzw. sozialen und einem intrapsychischen Level (Gagnon, 1990). Die gesellschaftlich vermittelten Skripte (kulturell) werden von Menschen erlernt und in interpersonellen/ sozialen Situationen angepasst (interpersonell) und in intrapsychischen Skripten internalisiert (intrapsychisch) (Coffelt, 2021). Sexuelle Skripte haben einen Einfluss darauf, wie Menschen über Sexualität denken und sprechen und wie sie sich in sexuellen Interaktionen verhalten. Menschen erlernen sexuelle Skripte beispielsweise durch Gespräche mit Eltern, Gleichaltrigen, durch Medien oder in intimen Paarbeziehungen. Damit die sexuelle Kommunikation unter zwei Intimpartner*innen funktioniert, müssen beide die Regeln, Symbole und Sprache dieser Kommunikation verstehen (Noland, 2010). Ein typisches traditionelles sexuelles Skript der westlichen Gesellschaft ist beispielsweise, dass Männer zu Beginn sexuelle Aktivitäten initiieren, während sich Frauen eher zurückhaltend und passiv verhalten, bis sie schliesslich sexuellen Handlungen zustimmen (Edgar & Fitzpatrick, 1993; Coffelt & Hess, 2015). Sexualität erhält ihre Bedeutung somit immer auch durch das soziale Leben (Gagnon & Simon, 1973). Gagnon und Simon (1973) bezeichnen dies als *soziogenetische Signifikanz*. Insofern kann auch der sexuellen Kommunikation eine soziogenetische Signifikanz zugesprochen werden. Denn wie

Menschen über Sexualität kommunizieren, ist davon abhängig, welche sexuellen Skripte sie aufgrund ihrer Religion, ihrer Familie, ihrer Schulbildung, der Region des Landes, in der sie leben und aufgrund der sexuellen Normen, die unter ihren Freund*innen existieren, erlernt haben (Noland, 2010). Handelt es sich beispielsweise um eine eher kollektivistische Gesellschaft und wird das Gespräch über Sex eher tabuisiert. Dadurch teilen Menschen ihre sexuellen Vorlieben und Abneigungen auch weniger direkt mit ihren Partner*innen (Triandis, 2018). Individualistische Gesellschaften wie etwa in Kanada, Holland und Australien tolerieren auch eine Vielzahl von sexuellen Überzeugungen und Praktiken und es wird häufiger und offener über Sexualität gesprochen (Triandis, 2018). Noland (2010) hält in diesem Zusammenhang fest, dass Menschen in unterschiedliche Rollen und Kommunikationsmuster sozialisiert werden, aber ihnen kaum beigebracht wird, wie, wann oder warum man über Sex spricht. Dies ist ein Bereich, der in der Gesellschaft vernachlässigt wird.

Sexuelle Kommunikation zwischen Eltern und Kindern

Ein weiterer wichtiger Faktor für Normen und Werte über Sexualität ist die sexuelle Kommunikation zwischen Eltern bzw. Erziehungsverantwortlichen und Kindern. Auch sie hat einen Einfluss darauf, wie Kinder über Sexualität denken, also z.B. welche Einstellungen und Werte sie entwickeln, welches Wissen sie erlangen, wie sie über Sexualität sprechen und schliesslich auch welches Sexualverhalten sie aufweisen. Wie ein Mensch seinen Körper später fühlt und welche Probleme und Fragen diesbezüglich auftauchen, hat zu einem grossen Teil damit zu tun, inwiefern seine Bezugspersonen die Sexualität als Teil der Entwicklungsförderung gesehen und sie als Basis physischer und psychischer Grundfähigkeiten anerkannt haben (Schütz, 2021). Kinder brauchen folglich ein Umfeld, «in dem das Wahrnehmungsvermögen unterstützt wird und das anfänglich kindliche Erforschen erweitert und vertieft werden kann» (Schütz, 2021, S. 410). Hierbei spielt es auch eine Rolle, welche Einstellungen die Eltern gegenüber Sexualität und der sexuellen Kommunikation haben. Eltern mit positiven Einstellungen gegenüber Sexualität, fördern auch mehr die sexuelle Kommunikation mit ihren Kindern (Pariera, 2016). Und es ist zentral, dass die sexuelle Kommunikation zwischen Eltern und Kindern altersentsprechend verläuft (Coffelt, 2021). Viele Eltern denken jedoch, dass ihre Kinder nicht reif genug sind, um überhaupt über Sex zu sprechen (Kirkman et al., 2005) oder machen die Fehleinschätzung, dass Kinder keine sexuellen Wesen sind (Grossman et al., 2018), was dazu führt, dass gar keine sexuelle

Kommunikation im Elternhaus stattfindet. Findet sie aber statt, so geht es den Eltern meistens darum, dass die sexuelle und reproduktive Gesundheit ihrer Kinder gefördert wird (Grossman et al., 2018). Eltern sehen sich in der Rolle, ihre Kinder aufzuklären und sie zu ermutigen, Fragen und Bedenken im Bezug auf Sexualität zu äussern (de Looze, et al., 2015) und sich später als Erwachsene in einem gesunden Sexualverhalten zu engagieren (Meschke & Dettmer, 2012). Eine Schwäche vieler Studien ist allerdings, dass sie meistens nicht auf den Inhalt solcher Gespräche fokussieren, sondern viel mehr auf die Häufigkeit, in denen sie stattfinden (Coffelt, 2021). Widman et al. (2014) haben dies genauer untersucht und konnten folgende Themenbereiche herausarbeiten: Safer-Sex-Verhaltensweisen, verzögertes erstes Mal, sexuelle Intimität und Schutzmassnahmen. Dass das Gespräch über diese Themenbereiche Wirkung zeigt, bestätigen andere Studien. So weisen Ergebnisse daraufhin, dass Kinder, die mit ihren Eltern über Sexualität gesprochen haben, später weniger schnell sexuelle Aktivitäten ausüben, weniger Sexualpartner*innen haben und weniger oft sexuelle Risiken eingehen (Guilamo-Ramos et al, 2007; Bleakley et al., 2009; Harris et al., 2013). Noland (2010) kritisiert in diesem Zusammenhang, dass der Fokus damit vor allem auf Themen der Fortpflanzung und der Gefahren von Sex und Sexualität liegt. Persönliche Themen wie beispielsweise die Dynamik und Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen, sexuelle Lust, feuchte Träume, Selbstbefriedigung, sexuelle Orientierung und geschlechtliche Identität werden aber vernachlässigt (Noland, 2010). Werden solche Themen in die sexuelle Kommunikation miteinbezogen, dann gemäss Koerner und Fitzpatrick (2002) vor allem in pluralistischen Familien. Damit sind Familien gemeint, die allgemein eine hohe Gesprächsorientierung und eine geringe Konformität aufweisen. Die Kommunikation gestaltet sich offen und ungezwungen und bezieht alle Familienmitglieder mit ein. In der sexuellen Kommunikation sind die Eltern in pluralistischen Familien eher bereit, die Meinung der Jugendlichen zu akzeptieren und sie gleichberechtigt am Gespräch teilnehmen zu lassen (Fitzpatrick & Koerner, 2002). Kinder, die in einem pluralistischen Familienumfeld mit hoher Gesprächsorientierung aufwachsen, berichten schliesslich mit grösserer Wahrscheinlichkeit über mehr Kommunikationsfähigkeiten sowohl in Freundschaften als auch mit Intimpartner*innen (Fitzpatrick & Koerner, 2002).

Sexuelle Kommunikation bei Frauen in heterosexuellen Beziehungen

Werden Geschlechterunterschiede in der sexuellen Kommunikation untersucht, spielt es auch hier eine Rolle, welche Normen und Werte bzw. welche gesellschaftlichen Geschlechterrollenbilder existieren und wie diese die sexuelle Kommunikation beeinflussen. Das Bild, das die Gesellschaft von einer Frau zeichnet, hat einen unmittelbaren Einfluss darauf, wie sich eine Frau in dieser Gesellschaft verhält, wie sie über sich als Frau und ihre Sexualität denkt und hat somit auch einen unmittelbaren Einfluss auf ihre sexuelle Kommunikation. Die Grundsteine solcher Werturteile werden bereits in der frühen Kindheit gelegt (Bischof, 2010). Bischof (2010) schreibt beispielsweise, dass Mädchen, die früh schon die Angst oder Ablehnung gegenüber dem weiblichen Geschlecht spüren, auch später als Frauen negative Werturteile über ihre Sexualität internalisieren. Wenn Eltern ihren Töchtern immer wieder sagen, sie sollen sich «da unten» nicht anfassen, das sei eklig, dann entstehen die ersten Werturteile über ihre eigene weibliche Sexualität. Wenn Eltern von «da unten» sprechen, dann merken Mädchen, dass ihre Eltern zwar Wörter für einen Arm, Bauch, ihre Beine hat, aber nicht für die Region dazwischen (Bischof, 2010). Studien zeigen in diesem Zusammenhang, dass Jungen ihre Genitalien besser benennen können als Mädchen (Gartrell & Mosbacher, 1984). Für Frauen wird es später schwierig, ihren Partnern zu erklären, was ihnen in der Sexualität gefällt, wenn die Sprache dazu fehlt, oder wenn sie sexuelle Skripte erlernen, die sie zur Passivität in der sexuellen Kommunikation erlernen. Nach dem traditionellen sexuellen Skript sollen Frauen nicht direkt zeigen, dass sie Interesse an sexuellen Aktivitäten haben (Noland, 2010). Wenn eine Frau nein zu Sex sagt, dann heisst das gemäss diesem sexuellen Skript nicht unbedingt nein. Es handelt sich um eine sogenannte «*token resistance*», also eine Art gespielter, symbolischer Widerstand (Check & Malamuth, 1983; Muehlenhard & Hollabaug 1988). Dieser gespielte Widerstand findet sich auch in Büchern und Filmen und in der Pornindustrie wieder. Umgekehrt beinhaltet dieses Skript aber auch, dass Frauen Beziehungsexpertinnen und fürsorglich sind, sich um die Beziehung kümmern und rund um Beziehungsthemen besser kommunizieren können als Männer (Noland, 2010). Kommt es zu Problemen in einer Beziehung, wird ihnen die führende Rolle zugeteilt, diese Probleme anzusprechen bzw. das Gespräch zu suchen. Wenn Frauen dafür zuständig sind, über Beziehungsthemen zu sprechen, aber auch darauf warten sollen, dass Männer Gespräche über Sex initiieren, dann ist klar, dass sich heterosexuelle Paare

schnell in einer Sackgasse befinden können (Noland, 2010). Frauen befinden sich also in einem Spannungsfeld, in welchem sie sich einerseits kommunikationsstark in Beziehungsthemen und andererseits Zurückhaltung und Passivität in Themen der Sexualität zeigen sollen. Kiefer und Sanchez (2007) sind der Überzeugung, dass insbesondere bei Frauen das Festhalten an traditionellen geschlechtsspezifischen Sexualrollen bzw. sexuellen Skripten die Entwicklung einer angenehmen und befriedigenden sexuellen Beziehung für beide Intimpartner*innen erheblich behindern kann. Für Frauen ist es nicht leicht, sich von erlernten Sexualrollen und Skripten, zum Beispiel wie sie sich im Bett zu verhalten haben, zu lösen. Hinzu kommt die Angst, dass ein Mann wütend werden könnte, wenn er denkt, dass sie mit dem gemeinsamen Sexualleben unzufrieden ist oder keinen Orgasmus hat (Noland, 2010; Salisbury & Fisher, 2014,). Frauen wollen die Gefühle ihrer Partner nicht verletzen oder deren Männlichkeit kränken. Das sexuelle Skript eines Mannes ist das eines äusserst sexuellen Wesens und eines guten Liebhabers (Caron & Hinman, 2013), der für den Orgasmus der Frau verantwortlich ist (Noland, 10, Murray 2018). Von Frauen wird wiederum erwartet, dass sie den sexuellen Selbstwert des Mannes validieren (Elder et al., 2012; Salisbury & Fisher, 2014). Da bei Frauen sexuelle Handlungen oftmals durch affektive Wünsche bzw. durch das Bedürfnis nach Nähe motiviert werden (Basson, 2002) kann es sein, dass sie bereit sind, eher unerwünschten sexuellen Avancen des Partners nachzugeben. Wenn eine Frau gerade kein sexuelles Begehren fühlt, kann sie entsprechend dennoch Sex haben, um die Gefühle des Mannes nicht zu verletzen und die Beziehung zu erhalten (Noland, 2010). Ausserdem können Frauen besorgt darüber sein, wie sich ihr Partner in Situationen fühlen wird, in denen sie keinen Orgasmus hat. All dies führt dazu, dass sich Frauen auf eine trügerische sexuelle Kommunikation einlassen können, um den Status der Männlichkeit ihres Partners zu schützen. Ehrliche sexuelle Kommunikation kann somit durch aktive Täuschung wie Vortäuschen oder Übertreiben der sexuellen Lust und Erregung oder durch das Nicht-Benennen sexueller Unzufriedenheit eingeschränkt werden (Bennett & Denes, 2019). Etwa zwei Drittel der Frauen geben an, dass sie ihren Orgasmus manchmal vortäuschen (Muehlenhard & Shippee, 2010), um ihren Partner zu schützen und zu befriedigen (Goodman et al., 2017; Jonason, 2019) oder weil sie glauben, dass Männer den Orgasmus der Frau brauchen, um selbst Lust und sexuelle Erregung zu spüren (Harris et al., 2019). Frauen halten auch negatives sexuelles Feedback zurück, weil sie befürchten, die Männlichkeit ihres Partners zu gefährden (Salisbury & Fisher, 2014). In ähnlicher Weise berichteten

anorgasmische Frauen, dass die Männlichkeit ihrer Partner gekränkt werden würde, wenn sie ihre Unzufriedenheit mitteilen würden (Lavie & Willig, 2005). Obwohl das Erreichen eines Orgasmus für die sexuelle Zufriedenheit nicht notwendig ist, wird die Zufriedenheit mit der Fähigkeit der Frauen, einen Orgasmus zu haben, in Verbindung gebracht (Bancroft et al., 2003; de Lucena & Abdo, 2014).

2.4.3. Non- und paraverbale sexuelle Kommunikation

Wie Noland (2006) in ihrer Untersuchung nachweisen konnte, ist es für Menschen einfacher, in sexuelle Interaktionen zu treten als über sie zu sprechen. Weiter fand sie heraus, dass sowohl Männer als auch Frauen eher über nonverbale Kommunikation sexuelle Interaktionen initiieren. Berührungen, körperliche Nähe, die Kleidung, die Art und Weise, wie ein Raum eingerichtet wird (Kerzen, Blumen, Musik, etc.), Körperbewegungen usw., können alles Hinweise des Initiierens sein. Diese nonverbalen Hinweisreize sind allerdings meistens auch schwieriger zu verstehen als eine deutliche verbale Nachricht. Angesichts des Risikos einer Ablehnung, das mit einem Sexualangebot verbunden ist, sind Menschen daran interessiert, das Risiko zu minimieren, was durch die Aufrechterhaltung von Mehrdeutigkeit erreicht wird (Noland, 2010). Auch die paraverbale Kommunikation kann sich auf Klarheit einer verbalen Nachricht auswirken, indem es sich beispielsweise mehr um ein anzügliches Flüstern handelt (Noland, 2010). Wie im Kapitel 2.3.3. bereits beschrieben, begleitet die non- und paraverbale Kommunikation somit oftmals auch die verbale Kommunikation. Im Gespräch über Sexualität kann beispielsweise am Blickkontakt des Gegenübers festgestellt werden, wie peinlich oder beschämt diese Person ist. Der fehlende Blickkontakt kann aber auch ein Hinweis darüber sein, dass dem Gegenüber Privatsphäre gewährt werden will (Goffmann, 1992). Gleichzeitig kann nonverbale Kommunikation als Ersatz für verbale Kommunikation dienen, beispielsweise wenn es um Wünsche in der Sexualität geht. Eine wichtige Form der nonverbalen Kommunikation in diesem Zusammenhang ist die Berührung. Aus Untersuchungen geht hervor, dass Menschen vor allem für Berührungen von anderen Personen empfänglich sind, wenn die kommunizierende Person körperlich attraktiv für sie ist (Noland, 2010). Ausserdem werden den unterschiedlichen Arten von Berührungen auch unterschiedliche Bedeutungen beigemessen. Ein Klaps und ein leichtes Drücken wird als spielerisch und freundlich bewertet, während das Streicheln als liebevoll, angenehm und eher sexuell empfunden wird (Jones & Yarbrough, 1985). Berührungen können Unterstützung, Wertschätzung, sexuelles Interesse und Zuneigung ausdrücken (Jones & Yarbrough, 1985). Paare berühren sich

in der mittleren Phase einer Beziehung am häufigsten, mehr als zu Beginn oder in fest etablierten Beziehungen (Guerrero & Andersen, 1991). Ausserdem kommen Berührungen mehr von Frauen aus, vor allem in heterosexuellen Beziehungen, und haben Bedeutungen wie: «mehr davon», «schneller» oder «tu es». Oftmals fällt es Menschen leichter, auf eine bestimmte Art und Weise zu berühren, die Hand des Partners*der Partnerin zu nehmen und auf den eigenen Körper zu legen, oder paraverbale Kommunikation wie Stöhnen zu nutzen, um dem Gegenüber mitzuteilen, was gefällt, was nicht und welcher sexuelle Wunsch gerade gespürt wird (Noland, 2010). Bei Menschen, die nonverbale Kommunikation nicht gewöhnt sind, kann diese Form der Kommunikation allerdings auch zu Überreizung, Abwehrhaltung und Flucht führen (Noland, 2010). In diesen Situationen stellt die verbale Kommunikation eine Möglichkeit dar, um die nonverbale Kommunikation zu reflektieren (Noland, 2010). Reagiert ein Gegenüber auf eine Umarmung mit Rückzug, kann verbal nachgefragt werden: «Stimmt etwas nicht?», «Warum hast du dich zurückgezogen?», «Liebst du mich noch?».

Nonverbale Kommunikation ist weiter ein wichtiger Indikator für das sexuelle Begehren einer Person. Nonverbale Anzeichen, die auf sexuelles Begehren hindeuten, beziehen sich schnell auf den Mund wie beispielsweise Lippenbeissen oder mit der Zunge die Lippen berühren (Cunningham & Barbee, 2008). Ein weiteres Anzeichen für sexuelles Begehren ist die körperliche Nähe (Hall, 1973). Gemäss Hall (1973) gibt es vier unterschiedliche Zonen der körperlichen Nähe. In der intimsten Zone beträgt der Abstand zwischen zwei Personen zwischen null und 1.5 Metern. In dieser Zone sind die Sinne am stärksten beteiligt und Intimität wird erwartet bzw. vorausgesetzt. Es ist somit ein klares Zeichen, dass mindestens eine Person Begehren für die andere Person empfindet. Weitere nonverbale Zeichen, welche sexuelles Begehren signalisieren oder die beim Flirten und Verführen eingesetzt werden, sind das Lächeln und den Kopf zur Seite neigen, um den Hals zu entblößen (Noland, 2010). Die letztgenannten nonverbalen Kommunikationsweisen werden vor allem von Frauen genutzt, während Männer ihre Aufmerksamkeit mehr auf den Händen und dem Unterleib haben (Noland, 2010). Auch bei der nonverbalen sexuellen Kommunikation spielen sexuelle Skripte eine Rolle. So haben Forscher*innen herausgefunden, dass Frauen nonverbale Zeichen wie Lächeln, Augenkontakt halten, körperliche Nähe verringern oder einen Mann berühren, nutzen (Farris et al., 2008). Sie machen dies allerdings oftmals auch deshalb, weil es gesellschaftlich von ihnen erwartet wird, freundlich zu sein und weil sie Männer nicht in ihrem Selbstwert verletzen wollen (Farris et al., 2008). Ausserdem warten

Frauen aufgrund des traditionellen sexuellen Skriptes eher auf klare nonverbale sexuelle Hinweise von Männern, bevor sie bereit sind, ihr eigenes sexuelles Interesse zu zeigen (Farris et al., 2008). In intimen Paarbeziehungen nutzen Frauen zudem nonverbale Flirtkommunikationsweisen eher, um die Beziehung zu stärken und Nähe aufzubauen, während Männer eher an einer sexuellen Interaktion interessiert sind (Henningson et al., 2006).

2.4.4. Nutzen sexueller Kommunikation

Bereits Masters & Johnson (1970) haben der sexuellen Kommunikation eine wichtige Rolle in Bezug zu einer gesunden sexuellen Funktionsfähigkeit zugeschrieben. Aus Studien geht hervor, dass Paare mit sexuellen Schwierigkeiten und/oder die eine tiefere sexuelle Zufriedenheit in Beziehungen bekunden, auch mehr Schwierigkeiten mit der sexuellen Kommunikation haben (z.B: Cupach & Comstock, 1990; Kelly et al., 2006; Pazmany et al., 2015). MacNeil und Byers (2005; 2009) habe die Hypothese aufgestellt, dass durch die Kommunikation von sexuellen Vorlieben und Abneigungen, die Sexualität in Paarbeziehungen auch automatisch eher entsprechend der Vorlieben gestaltet wird. Die sexuelle Kommunikation unter Sexualpartner*innen ist besonders wichtig, da sich Vorlieben und Abneigungen bei den jeweiligen Partner*innen unterscheiden und sich über die Zeit hinweg verändern können (Mallory et al., 2019). Im Umkehrschluss kann eine fehlende sexuelle Kommunikation entsprechend auch zu sexuellen Schwierigkeiten und Grenzen in der gemeinsamen Sexualität führen (Mallory et al., 2019). In diesem Zusammenhang spielt es auch eine Rolle, wie zufrieden Paare mit der Beziehung im Allgemeinen sind. Unglücklichere Paare leben in der Regel eine weniger effektive sexuelle Kommunikation und die Häufigkeit sexueller Interaktionen ist deutlich tiefer (Mallory et al., 2019).

Im Folgenden werden einige weitere Aspekte beschrieben, auf die die sexuelle Kommunikation gemäss Forschungsliteratur einen Einfluss haben kann.

Sexuelles Begehren

Gemäss DeJardins et al. (2010) ist das sexuelle Begehren die positive mentale Antizipation in Bezug auf eine sexuelle Aktivität, welche den genitalen Erregungsreflex auslösen kann. Sexuelles Begehren bezieht sich somit auf die Motivation, sich auf eine sexuelle Aktivität einzulassen oder dafür empfänglich zu sein, egal ob allein oder mit einer anderen Person (Althof et al. 2017). Es wird auch als Interesse, sexuelles Verlangen, Antrieb oder Libido bezeichnet (Althof et al., 2017). Gerade in

Langzeitbeziehungen wird sexuelle Kommunikation als wichtiger Faktor betrachtet, damit das sexuelle Begehren unter den Partner*innen bestehen bleibt oder mit Diskrepanzen im sexuellen Begehren umgegangen werden können (Mark & Lasslo, 2018; Murray et al., 2014). Mallory, Stanton und Handy (2019) konnten in ihrer Metaanalyse nachweisen, dass der Zusammenhang zwischen sexuellem Begehren und sexueller Kommunikation bei Frauen stärker ausfiel als bei Männern. Basson (2002) hat in diesem Zusammenhang argumentiert, dass ein Teil der Frauen sich eher aus emotionalen Gründen wie beispielsweise Nähe und Intimität auf eine sexuelle Interaktion einlassen. Ihr sexuelles Begehren ist daher weniger spontan, sondern entsteht viel eher als Reaktion auf die Annäherungsversuche des Partners (Basson, 2002). Die sexuelle Kommunikation erleichtert diesen Prozess, denn sexuelles Begehren kann so beim Annäherungsversuch eines Mannes leichter ausgelöst werden, wenn Frauen genau beschreiben können, was sie sexuell erregt und was die sexuelle Erregung zu steigern vermag (Basson, 2002; D'Augelli & D'Augelli, 1977).

Sexuelle Erregung

Die sexuelle Erregung umfasst, ausgehend vom Erregungsreflexes, einerseits die Vasokongestion der Genitalien und andererseits die drei Gesetze des Körpers, mit denen die sexuelle Erregung gesteigert werden kann (Desjardins et al., 2010). Das Gespräch über Schwierigkeiten der sexuellen Erregung ist dabei grundlegend, da andernfalls Schwierigkeiten sogar noch verstärkt werden könnten (Mallory et al., 2019). In einer Studie, in der Faktoren untersucht wurden, die mit der sexuellen Erregung von heterosexuellen Frauen in Verbindung stehen, teilten mehrere Teilnehmerinnen mit, dass Variablen auf Partnerebene (z. B. das Gefühl, vom Partner erwünscht, akzeptiert oder geschätzt zu werden, und das Gefühl, dass der Partner sich mit ihrer sexuellen Vergangenheit wohlfühlt) einen grossen Einfluss auf ihre sexuelle Erregung hatten (Graham et al., 2004). Sexuelle Kommunikation hat in diesem Zusammenhang also eine wichtige Rolle, als dass sie Wertschätzung, Akzeptanz und Komfort vermitteln kann, was Frauen in ihrer sexuellen Erregung begünstigt. Ähnliche Ergebnisse lassen sich auch auf Männer übertragen. Eine tiefe sexuelle Erregung hängt mit erektilen Dysfunktionen bei Männern zusammen (Hawton et al., 1992). Studien zeigen, dass es zu besseren Behandlungsergebnissen kommt, wenn Männer zuvor Behandlung und sexuelle Schwierigkeiten mit ihren Partner*innen besprechen (Hawton et al., 1992). D'Augelli und D'Augelli (1985) sagen, dass es grundlegend ist, über sexuelle Erregung zu

sprechen, genau zu wissen, wie das Erregungsmuster des Partners*der Partnerin ist und dass es Feedback zur eigenen sexuellen Erregung während den sexuellen Interaktionen geben sollte. Dieses Feedback sollte ohne Abwehr oder Unmut empfangen werden.

Orgasmus / Sexuelle Entladung

Während im Modell Sexocorporel zwischen einer orgasmischen und orgastischen Entladung unterschieden wird (vgl. Kapitel 2.1.1) findet sich diese Unterscheidung sonst selten in der Forschungsliteratur. Der Orgasmus wird in der Regel als ein vorübergehendes Gefühl intensiver Lust beschrieben, das meist von unwillkürlichen Kontraktionen der Beckenmuskeln begleitet wird und zu einem Gefühl der Zufriedenheit und/oder einem veränderten Bewusstseinszustand führt (Meston et al., 2004). Entsprechend ist nicht ganz klar, was in den Forschungen erhoben wurde, ob es sich um eine genitale Entladung oder einen Orgasmus im Sinne des Sexocorporels handelt. Forscher*innen fanden heraus, dass die Kommunikation der eigenen sexuellen Bedürfnisse und Vorlieben, das Erreichen des Höhepunkts erleichtern kann (Heiman, 2007). Kelly, Strassberg und Turner (2004) kamen in ihrer Untersuchung zum Ergebnis, dass Frauen, die keinen Höhepunkt erreichen konnten, über eine problematischere sexuelle Kommunikation mit ihren Partnern und ein grösseres Unbehagen beim Sprechen über sexuelle Themen berichteten als Frauen ohne Orgasmusprobleme. In ähnlicher Weise wurde eine signifikante positive Korrelation zwischen schlechter sexueller Kommunikation und vorzeitiger Ejakulation festgestellt (Amidu et al., 2010). Die Wahrscheinlichkeit einer vorzeitigen Ejakulation nahm mit der Verschlechterung der sexuellen Kommunikationsfähigkeiten der Männer zu (Amidu et al., 2010). Insgesamt gibt es begrenzte, aber konsistente Belege dafür, dass die Kommunikation (oder deren Fehlen) über sexuelle Bedürfnisse ein wichtiger Faktor sein kann, der einen Höhepunkt erleichtert oder verhindert. Aus Mallory, Stanton und Handys Metaanalyse (2019) geht diesbezüglich hervor, dass die sexuelle Kommunikation vor allem für die Orgasmusfunktion bei Frauen mit sexuellen Problemen besonders wichtig zu sein scheint. Es ist nicht überraschend, dass diese Erkenntnis speziell für Frauen gilt, da es übereinstimmende Hinweise darauf gibt, dass Frauen, die offen mit ihren Partnern über sexuelle Vorlieben und Abneigungen kommunizieren, häufiger über Orgasmen berichten (Meston et al., 2004).

Schmerz

Die Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen sexueller Kommunikation und sexuellen Schmerzen sind uneinheitlich. In separaten Studien, die von ähnlichen Forschungsgruppen durchgeführt wurden, wurde entweder kein Zusammenhang zwischen sexueller Kommunikation und sexuellen Schmerzen oder ein signifikanter Zusammenhang zwischen grösserer sexueller Kommunikation und geringeren Schmerzen festgestellt (Rancourt et al., 2016; Rancourt et al., 2017). Wenn männliche Partner in einer sexuellen Interaktion besser wissen, was sie gegen die Schmerzen der Frauen machen können, steigt zudem ihre eigene sexuelle Zufriedenheit und die ihrer Partnerinnen (Rosen, Bergeron, et al., 2014). Es kann die Hypothese aufgestellt werden, dass Frauen mit einer besseren sexuellen Kommunikation besser in der Lage sind, ihre sexuellen Aktivitäten an ihre Schmerzen anzupassen. In einer Untersuchung der sexuellen Intimität bei heterosexuellen Frauen und ihren Partnern wurde sexuelle Intimität mit einer höheren Selbstwirksamkeit bei Schmerzen in Verbindung gebracht (Bois et al., 2013). Definitionen und Modelle von Intimität beinhalten die Selbstöffnung und Kommunikation als elementare Aspekte des Konstrukts (Reis & Shaver, 1988; Schnarch, 2020). Eine grössere Intimität und damit eine grössere Selbstöffnung kann die wahrgenommene Fähigkeit von Frauen verbessern, mit ihren sexuellen Schmerzen umzugehen und vielleicht ihr sexuelles Repertoire anzupassen, um ihren Schmerzen Rechnung zu tragen und einen angenehmeren Sex zu ermöglichen.

Safer Sex

Geht es um die eigene sexuelle Gesundheit hat sexuelle Kommunikation eine entscheidende Rolle, vor allem, wenn es sich um eine*n neue*n Sexualpartner*in handelt. Das meistbesprochene Thema in sexueller Kommunikation betrifft in der Kennenlernphase die sexuelle Vergangenheit des neuen Partners*der neuen Partnerin (Cline et al., 1992; Edgar et al., 1992). Dabei ist interessant, dass Themen wie STI und Kondome eher indirekt und oftmals scherzhaft angesprochen werden. Es wird mehr über die sexuelle Erfahrung und Anzahl vergangene Sexualpartner*innen gefragt, als ob die Person jemals eine STI hatte. Weitere Ergebnisse deuten zudem daraufhin, dass das Gespräch über Safer Sex noch nicht bedeutet, dass die Sexualpartner*innen dann auch ein vorsichtigeres Sexualverhalten zeigen (Nappi et al., 1992). Dennoch gilt sexuelle Kommunikation als Schlüsselkomponente, die gesundheitsschützendes Sexualverhalten, wie beispielsweise Kondombenutzung, fördert (Cleary et al., 2002). Als Gründe dafür, warum Sexualpartner*innen das Thema Safer Sex nicht genügend

thematisieren, wurden mangelndes Wohlbefinden, fehlende Kommunikationsfähigkeiten, Drogen- und Alkoholkonsum, erwartete negative Folgen solcher Gespräche und Angst vor Peinlichkeit und Scham genannt (Cleary et al., 2002). Aber auch gesellschaftliche Bilder hemmen die Kommunikation über Safer Sex. So wird beispielsweise das Insistieren auf ein Kondom implizieren, dass die andere Person oder die insistierende Person selbst ein sexuelles Gesundheitsrisiko darstellt (Edgar & Fitzpatrick, 1993). Ein weiterer Grund ist, dass ein Grossteil der sexuellen Kommunikation nonverbal abläuft, was es schwierig macht, über Safer Sex zu sprechen. Sexualität wird daher oftmals nonverbal verhandelt, indem beispielsweise ein Kondom wortlos benutzt wird, oder eben auch nicht (Noland, 2010).

3. Methode

3.1. Qualitatives Untersuchungsdesign

Aufgrund der Fragestellung und der relativen Komplexität des Konstrukts der sexuellen Kommunikation wurde ein qualitatives Vorgehen gewählt. Qualitative Untersuchungsdesigns ermöglichen es, die Komplexität und Ganzheit eines Untersuchungsgegenstandes in alltäglichen Kontexten zu erfassen (Flick, 2006). Es war somit nicht das Ziel der Arbeit, bestehende Theoriekonzepte zu überprüfen, sondern vielmehr anhand deren das Konstrukt in seiner Tiefe sowie die Gedanken- und Erlebenswelt der Untersuchungsteilnehmerinnen zu erfassen. Auch Prozessverläufe - beispielsweise wie sich die sexuelle Kommunikation im Laufe des Lebens verändert hat - können anhand eines qualitativen Untersuchungsdesigns besser erforscht werden (vgl. Hussy, 2010). Während die quantitative Forschung viel eher einem linearen Prozess folgt, wird der Forschungsablauf in der qualitativen Forschung als zirkulärer Prozess bezeichnet (Flick, 2006). Das bedeutet, dass die einzelnen Schritte während der Untersuchung immer wieder reflektiert und gegebenenfalls angepasst werden (Flick, 2006). Es handelt sich somit vielmehr um ein induktives Vorgehen: Es werden keine engen theoretischen Vorannahmen gebildet, sondern die Schlussfolgerungen ergeben sich vielmehr erst aus den Daten (vgl. Hussy, 2010). Ausserdem ist die qualitative Forschung vielmehr auf das Beschreiben und Verstehen als auf klare Kausalzusammenhänge ausgerichtet (Hussy, 2010). Ziel dieser Masterarbeit war also eine verstehend-interpretative Rekonstruktion des Untersuchungsgegenstandes, wobei die Sichtweisen und Sinngewandlungen der Untersuchungsteilnehmerinnen im Zentrum standen (vgl. Döring & Bortz, 2016).

3.2. Datenerhebung

3.2.1. Stichprobenziehung

Für die Untersuchung wurde eine bewusste bzw. absichtsvolle Stichprobenziehung gewählt (vgl. Glaser & Strauss, 1999; Marshall, 1996). Das bedeutet, es wurde anhand klarer Kriterien nach den Untersuchungsteilnehmerinnen gesucht. Insgesamt wurden vier Frauen befragt, die sich aktuell in einer *heterosexuellen, monogamen* Partnerschaft befinden und die sich selbst als *kommunikationsstark* in der sexuellen Kommunikation wahrnehmen. Ein weiteres Kriterium war, dass die Frauen selbst *keine Sexualtherapeutinnen* waren und das *Modell Sexocorporel* nicht kannten. Einziges Unterscheidungskriterium der Stichprobenteilnehmerinnen war ihr *Alter*. Insgesamt wurden vier Alterskategorien gebildet: 20-29, 30-39, 40-49 und 50-59. Jede Teilnehmerin war einer Altersklasse zugehörig. Der Fokus auf die Kommunikationsstärke ermöglicht, dass das Konstrukt der sexuellen Kommunikation aus einer fähigkeitsorientierten Perspektive untersucht werden konnte. Ziel war es, dass die Gruppe in Bezug auf die Kriterien also eher homogen war, damit ähnliche Elemente, die in Bezug auf eine gut gelingende sexuelle Kommunikation identifiziert werden konnten. Da es sich um eine qualitative Untersuchung handelt und somit aufwändige Erhebungs- und Auswertungsmethoden zum Einsatz kommen, der Informationsgehalt der einzelnen Fälle viel höher ist, wurde die Stichprobe auf vier Untersuchungsteilnehmerinnen begrenzt. Für die Rekrutierung der Teilnehmerinnen wurde ein Flyer erstellt, welcher über verschiedene soziale Kanäle (Instagram, Whatsapp und Facebook) veröffentlicht und von weiteren Personen geteilt wurde. Insgesamt meldeten sich zwölf potentielle Untersuchungsteilnehmerinnen via E-Mail. Dabei wurden alle Kriterien überprüft und die vier am besten passenden Fälle ausgewählt.

3.2.2. Stichprobezusammensetzung

Die Namen der vier Teilnehmerinnen wurden zu Lisa, Nora, Nicole und Denise geändert. Lisa gehört der Altersklasse 20 bis 29 an, Nora der Klasse 30 bis 39, Nicole der Kategorie 40 bis 49 und Denise der Kategorie 50 bis 59. Lisa ist seit fünf Jahren mit ihrem Partner zusammen, Nora und Denise sind seit einem Jahr in einer Beziehung. Nicole war 3 Jahre mit ihrem Partner zusammen, trennte sich allerdings einen Tag vor dem Interview von ihm. Das Interview wurde dennoch durchgeführt, da keine Erinnerungslücken zu befürchten waren. Allen Frauen wurde zuerst die Frage gestellt, warum sie sich selbst als kommunikationsstark bezeichnen. Damit sollte die

Selbsteinschätzung der Teilnehmerinnen sowie ihr Verständnis vom Kommunikationsstärke überprüft werden.

3.3. Datenerhebung

3.3.1. Problemzentriertes Interview

Ausgangspunkt der Datenerhebung bildet ein halbstrukturiertes Interview, welches auf einem Interview-Leitfaden basiert (vgl. Döring & Bort, 2016). Da der Untersuchungsgegenstand spezifische Teilbereiche beinhaltet, wurde ein problemzentriertes Interview erarbeitet (vgl. Witzel, 1985). Das problemzentrierte Interview zeichnet sich durch sein induktiv-deduktives Wechselspiel aus. Das bedeutet, dass das Interview anhand von theoretischem und empirischem Vorwissen strukturiert wird und gleichzeitig den Untersuchungsteilnehmerinnen die Freiheit gelassen wird, individuelle thematische Schwerpunkte zu setzen. Witzel (1985) bezeichnet dieses Wechselspiel als Doppelcharakter der Problemzentrierung: Einerseits handelt es sich um eine gesellschaftliche Fragestellung und die damit verbundenen theoretischen Gedanken, andererseits um die individuellen Strategien, die die Untersuchungsteilnehmer*innen in Bezug auf den Untersuchungsgegenstand entwickelt haben (Witzel, 1985). Zentrales Kriterium für die Erstellung des Leitfadens ist somit die Gegenstandsorientierung (Witzel, 1985). Dabei werden allen Untersuchungsteilnehmerinnen die gleichen, offenen Hauptfragen gestellt, aber je nach Antwort können weitere Verständnisfragen durch die Interviewerin angefügt werden. Der Leitfaden wurde nach dem SPSS-Prinzip erstellt (vgl. Helfferich, 2016):

- **Sammeln:** Zuerst wurden alle möglichen Fragen im Sinne eines Brainstormings zusammengetragen, die mit der Forschungsfrage zusammenhingen.
- **Prüfen:** In einem zweiten Schritt wurden die Fragen grob sortiert und überflüssige Fragen gestrichen. Ausserdem wurde geprüft, ob die Fragen offen formuliert sind, keine Wertungen enthielten, keine Suggestivfragen vorkamen, eine klare und verständliche Sprache verwendet wurde und mit den Fragen keine Scham- und Schuldgefühle ausgelöst werden (vgl. Kruse, 2006)
- **Sortieren:** Danach wurden die Fragen inhaltlich und nach zeitlicher Abfolge sortiert. Die Fragen wurden in insgesamt 7 Themenblöcken sortiert. Die Leitfragen bildeten die Erzählimpulse. Dazu gab es weiterführende sowie aufrechterhaltende Fragen, sollten die Interviewpartnerinnen nicht ausführlich genug antworten.

- Subsumieren: alle geprüften Fragen wurden schliesslich im Leitfaden subsumiert, bzw. ein- und untergeordnet.

Der Leitfaden (vgl. Anhang) wurde anhand eines Pretests überarbeitet und ergänzt. Es zeigte sich, dass einige Fragen zu anspruchsvoll waren und es zudem weitere Fragen benötigte, um den Untersuchungsgegenstand in seiner Tiefe erfassen zu können. Zeitlich lag das Interview mit 1 Stunden und 15 Minuten im erwarteten Bereich.

3.3.2. Untersuchungsablauf

Die Interviews wurden alle von der gleichen Person, der Verfasserin dieser Masterarbeit, durchgeführt und mit einem Audioaufnahmegerät aufgezeichnet. Ein Interview fand in St. Gallen im Praxisraum der Interviewerin und drei Interviews fanden in den Praxisräumlichkeiten des ISP Zürich statt. Die Interviews wurden in der Du-Form durchgeführt, wodurch eine vertrauensvolle Atmosphäre unterstützt werden sollte. Vor dem Interview wurde noch einmal kurz das Thema der Masterarbeit vorgestellt und auf die Anonymität und den Datenschutz aufmerksam gemacht. Alle Interviewpartnerinnen unterzeichneten eine Einwilligungserklärung. Drei Interviews wurden auf Deutsch und eines auf Englisch durchgeführt. Da die Interviewerin fließend Englisch spricht, wurde auf eine*n Übersetzer*in verzichtet. Während des Interviews notierte sich die Interviewerin kurze Stichworte, damit sie bestimmte angesprochene Themen später wieder aufnehmen konnte. Alle vier Interviews dauerten zwischen 1 Stunde und 15 Minuten und 1 Stunde und 45 Minuten. Am Ende des Interviews wurden die Teilnehmerinnen anhand eines standardisiertem Kurzfragebogens zu Beziehungsdauer, Alter und Beruf befragt. Die Interviewpartnerinnen hatten nach dem Interview noch die Möglichkeit Fragen zu stellen.

3.3.3. Transkription

Die Interviews wurden mit einem Tonband aufgenommen und im Anschluss mit dem Programm MAXQDA transkribiert. Die Transkriptionsregeln folgen dem Standard des Instituts für Populäre Kulturen der Universität Zürich (vgl. Niederhauser, 2009). Folgende Regeln wurden dazu beachtet (Niederhauser, 2009, S.5-6):

- «I = Interviewerin; B = Befragte
- Es wird erst ab der ersten Frage transkribiert,
- Es wird wörtlich transkribiert, also nicht lautsprachlich oder zusammenfassend

- Es wird in Schriftsprache transkribiert. Mundart-Interviews werden direkt in Schriftsprache übersetzt und grammatikalisch angepasst. Dialektfärbungen sind aber erlaubt und wünschenswert.
- Alle Angaben, die Rückschluss auf eine befragte Person ermöglichen, werden anonymisiert. Wird ein Name gesagt (N.N.), wird ein Ort genannt (O.N.)
- Zustimmende oder bestätigende Lautäußerungen der Interviewerin (mhm, aha, ja, okay, etc.) werden nicht mittranskribiert.
- Lautäußerungen in Klammern (lachen, seufzen, etc.)
- Unverständliche Worte in Klammern (unverständlich)
- Zahlen stets ausschreiben
- ... = unterbrochene Sätze»

3.4. Datenanalyse

Die Daten wurden anhand der strukturierten sowie der zusammenfassenden qualitativen Inhaltsanalyse von Mayring (2015) analysiert. Das zentrale Instrument der Datenanalyse stellt dabei das Kategoriensystem dar. Die Kategorien wurden entlang des Forschungsinteresses deduktiv und induktiv gebildet. Das bedeutet, dass bestimmte Kategorien theoriegeleitet bereits vor der Analyse entwickelt wurden, während andere Kategorien und Unterkategorien aus dem Datenmaterial induktiv erschlossen wurden. Für die Entwicklung des Kategoriensystems wurden zuerst die ersten Kategorien anhand des Forschungsstandes und des Theoriemodells Sexocorporel bestimmt. Danach wurde ein Interview gewählt und das Material wurde den Kategorien folgend probekodiert. Anschliessend wurde das Kategoriensystem revidiert, bestimmte Unterkategorien wurden gestrichen, wenn sie zu differenziert waren und neue gebildet, wo sie fehlten. Jede Hauptkategorie wurde genau definiert. Es wurden Kodierregeln erstellt und ein Ankerbeispiel jeder Kategorie zugeordnet (vgl. Anhang). Ziel der strukturierten Inhaltsanalyse war es, bestimmte Themeninhalte herauszufiltern, die für die jeweilige Forschungsfrage von Interesse waren (Mayring, 2015). Kategorien, die aufgrund fehlenden Forschungsstandes nicht zuvor gebildet werden konnten, wurden induktiv anhand der zusammenfassenden qualitativen Inhaltsanalyse erarbeitet. Hierzu wurden die jeweiligen Textstellen paraphrasiert, d.h. der Inhalt wurde in eine reduzierte, beschreibende Form umgeschrieben und nicht inhaltstragende Textteile wurden weggelassen (Mayring, 2015). Die Paraphrasen wurden reduziert, indem bedeutungsgleiche Paraphrasen gestrichen und die Inhalte der Paraphrasen gebündelt wurden.

Anschliessend wurden neue Kategorien abgeleitet und im Kategoriensystem aufgenommen. Erst als es zu keinen Revisionen mehr gekommen ist, wurden alle Interview-Transkripte mit dem definitiven Kategoriensystem kodiert.

3.5. Datenschutz und Forschungsethik

Die Untersuchungsteilnehmerinnen wurden zu Beginn über Ziel der Untersuchung aufgeklärt. Ausserdem wurde nochmals erläutert, dass alle im Interview erhobenen Daten anonymisiert werden, so dass keine Rückschlüsse auf die reale Person möglich sind. Die Untersuchungsteilnehmerinnen unterzeichneten alle eine Einwilligungserklärung, in welcher die Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten geklärt wurden.

4. Ergebnisse

Für die Ergebnisse werden die einzelnen Kategorien deskriptiv dargestellt und die Aussagen der Interviewpartnerinnen miteinander in Zusammenhang gesetzt. Alle Namen und Ortsangaben wurden aus Datenschutzgründen geändert.

4.1. Definition sexuelle Kommunikation

Zu Beginn des Interviews wurde allen Interviewpartnerinnen die Frage gestellt, was sie unter sexueller Kommunikation verstehen. Die hier vorgestellten Ergebnisse beziehen sich nur auf die Antworten auf diese Frage, da sich im Laufe des Interviews das Verständnis über sexuelle Kommunikation über die gestellten Fragen erweitern konnte. Alle Interviewpartnerinnen erwähnen als Erstes das Gespräch über Sexualität. Für Lisa ist sexuelle Kommunikation sogar ausschliesslich das Gespräch über Sexualität, welches dabei meistens ausserhalb sexueller Aktivitäten stattfindet. In den Gesprächen werden beispielsweise sexuelle Wünsche, Vorlieben, Grenzen, aber auch Safer Sex behandelt. Nicole sagt: « (...) meine Wünsche und Bedürfnisse zu kommunizieren, was geht und was nicht geht, was ich will und was nicht» (Nicole, 2). Diese Kommunikation findet grundsätzlich mit Sexualpartner*innen statt, kann aber, wie Lisa und Nicole anfügen, auch mit anderen Personen, zum Beispiel der Mutter oder Freundinnen sein. Alle vier Interviewpartnerinnen antworten des Weiteren, dass sexuelle Kommunikation zu unterschiedlichen Zeitpunkten stattfinden könne. Es kann vor, während oder nach einer sexuellen Begegnung oder auch vollkommen losgelöst von ihr sein. Ausserdem erwähnen Nicole, Denise und Nora, dass sexuelle Kommunikation über die verbale Kommunikation hinausgehe. Dies verdeutlicht Nora gut: «Also dann

ist sexuelle Kommunikation nicht nur das Reden darüber, sondern vielleicht auch die Gesten dazu. Oder halt auch die Blicke oder das Stöhnen. Ich denke das kann auch Leiten sein, kann auch Kommunikation sein, sag ich mal so» (Nora, 12).

4.2. Voraussetzungen für sexuelle Kommunikation

Beziehungsqualität mit Partner

Die wichtigste Voraussetzung für eine gut gelingende sexuelle Kommunikation ist für alle Interviewpartnerinnen die Beziehungsqualität. Damit sind Faktoren gemeint, die sowohl für die Beziehung selbst als auch für die sexuelle Kommunikation förderlich sind. Alle befragten Frauen nennen als Faktoren Vertrauen, Offenheit und Ehrlichkeit. Nora beschreibt dieses Vertrauen als Heimkommen, was dazu führt, dass sie sich fallen lassen kann und offen über Sexualität sprechen und sie leben kann. Für Lisa hilft Vertrauen, Offenheit sowie Empathie mit aktuellen Schwierigkeiten in der Sexualität umgehen zu können: «Wäre das nicht mehr, könnten wir die Offenheit nicht mehr miteinander haben, dann wäre es schwierig für die Beziehung» (Lisa, 16). Und Denise beschreibt dies folgendermassen: « [...] damit man auch auf Augenhöhe miteinander reden kann und auch die Vertrauensbasis, dass man sich öffnen kann, auch mal die Hosen runterlassen kann und offen sprechen kann» (Denise, 8). Auch Nicole fügt an, dass es kein Ungleichgewicht in der Beziehung geben darf, dass sexuelle Kommunikation geteilte Verantwortung sei. Ausserdem erwähnt sie, wie wichtig es sei, dass die sexuelle und affektive Anziehung vorhanden sei: «Sein Penis und meine Vagina passen physisch perfekt zusammen, im wahrsten Sinne des Wortes. [...] Es war also emotional und sexuelle perfekt mit meinem Partner" (Nicole, 158).

Atmosphäre

Nicole, Denise, Lisa und Nora geben alle als wichtige Voraussetzung für das Gelingen sexueller Kommunikation die Atmosphäre an. Alle Frauen bemühen sich, einen «Safe Space» für ihre Partner zu erschaffen, in denen sich die Männer wohl fühlen, was die sexuelle Kommunikation begünstigen soll. Denise findet, dass gerade bei Gesprächen über Sexualität ein neutraler und wertschätzender Rahmen von Vorteil sei. Lisa beschreibt diesen Rahmen als einen angstfreien Raum, in welchem sie und ihr Partner ruhig miteinander kommunizieren und auch mal lachen können. Für Nora ist es ebenfalls wichtig, dass es eine ruhige, entspannte und spassvolle Atmosphäre ist, in welcher nicht geurteilt wird: «Vor allem glaube ich so dieses nicht bewerten. Und man kann ja dann auch selber sagen: hey du das ist nichts für mich. [...] Und da muss man

sich überlegen, wenn das etwas ist, das die Partnerin oder Partner wirklich unbedingt mal ausprobieren möchte, ob man dann die richtige Person dafür ist. Ich finde das darf man schon sagen. Aber ich finde, das muss jetzt nicht bewertet werden. Solange es niemanden schadet» (Nora, 111). Früher hat sie es noch mehr als ihre Aufgabe betrachtet, dass sich der Partner wohl fühlt, heute ist ihr zwar eine kommunikationsfördernde Atmosphäre wichtig, allerdings fühlt sie sich nicht mehr für das Wohlbefinden des Partners verantwortlich. Auch für Nicole ist es essentiell, dass sexuelle Kommunikation in einer Atmosphäre stattfindet, in welcher nicht geurteilt wird und keine Ratschläge gegeben wird: «Über Sex und Freundschaften. Es gibt zwei Dinge. Es wird nicht geurteilt und es werden keine Ratschläge erteilt. Wir sprechen einfach über ihre Erfahrungen. [...] Ich denke, dass es sehr wichtig ist, nicht zu urteilen, denn niemand möchte im negativen Licht stehen. Und es geht ja schliesslich darum, dass sie offener mit ihrer Sexualität umgehen» (Nicole 38-40). Sie sagt weiter, dass sie zwar einen Safe Space für den Partner erschaffen möchte, dass darin aber auch unangenehme Aspekte besprochen werden können, auch wenn sie das Wohlbefinden des Partners eventuell damit beeinflussen könnten. Genau wie Nora hat sie früher zugunsten des Partners solche Aspekte nicht weiter angesprochen.

Beziehung zu sich selbst

Für Nora, Nicole und Denise ist es weiterhin entscheidend, wie die Beziehung zu sich selbst gestaltet ist. Denise sagt in diesem Zusammenhang: «Also sicher mal Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, ein starkes Körperbewusstsein. Das ist für mich wirklich schon auch eine Altersfrage, also da stehe ich mit fünfzig Jahren an einem völlig anderen Ort als vor dreissig Jahren, als vor zwanzig Jahren. Sich selber und die eigenen Bedürfnisse kennen» (Denise, 8). Sie erklärt, dass sie selbst einige Krisen im Leben erlebt habe, aus denen sie gestärkt herausgegangen sei, weil sie umso mehr wusste, was sie in Zukunft anders haben wollte, wie sie eine Beziehung leben möchte, welchen Partner sie sich an ihrer Seite wünscht und wie Sexualität gelebt werde. Auch Nicole verdeutlicht, wie wichtig Selbstvertrauen und Selbstexploration ist: «Selbstvertrauen. [...] Ich denke also, dass eine Frau, um mit ihrem Partner sexuell kommunizieren zu können, auch einen Prozess durchlaufen sollte, in dem sie sich selbst kennenlernt. Und ihren Körper zu erforschen und zu wissen, dass sie sich nicht schämen muss» (Nicole, 10). Ganz ähnlich äussert sich Nora und nennt ebenfalls das Selbstbewusstsein als eine der wichtigsten Voraussetzung für sexuelle Kommunikation. Damit meint

sie, das sich wohlfühlen in der Haut, sich schön finden, mit sich im Reinen sein und sich gehen lassen können, ohne dabei an das Gegenüber gebunden zu sein. Auch sie sagt, dass es wichtig ist, in der Selbstbefriedigung den Körper zu explorieren, um besser dem Partner mitteilen zu können, was ihr gefällt.

Gesellschaftliche Werte und Normen kritisch hinterfragen

Eine weitere Voraussetzung, damit sexuelle Kommunikation funktionieren kann, ist das kritische Hinterfragen von gesellschaftlichen Werten und Normen. Lisa sagt, dass es sich dabei um Prägungen handelt, die noch aus dem Elternhaus stammen. Die Art und Weise, wie die Eltern miteinander kommuniziert haben und wie ihre Mutter mit ihr als Frau gesprochen hat. Ihre Eltern hatten einen sehr offenen Umgang mit Sexualität und ihre Mutter hat schon früh mit ihr über Sexualität gesprochen. Bei ihrem Partner ist das Gegenteil der Fall. Er ist sehr religiös aufgewachsen und ihrer Meinung nach, sei dies der Grund, weshalb ihm die sexuelle Kommunikation um einiges schwerer falle als ihr. Auch Nicole findet, dass es wichtig sei, zu hinterfragen, welche Werte Frauen von klein auf mitgegeben wurden und welchen Einfluss diese auf die Sexualität und schliesslich sexuelle Kommunikation haben können: «Ich glaube, wir sind durch die Gesellschaft und als Frauen ein bisschen darauf programmiert worden, dass wir entweder das schwache Geschlecht sind oder das Geschlecht, das zerbrechlich sein soll und zeigen soll, dass man Sex zwar mag, aber nicht zu sehr» (Nicole, 10). Für Nora führen solche gesellschaftliche Werte und Normen zu Schamgefühlen, die es gilt zu überwinden: «Ja ich denke, dass man auch lernt, die Scham zu überwinden. So dass es okay ist, das Wort Penis in den Mund zu nehmen. Also das Wort, nicht den Penis. Dass es auch okay ist, seine Vorlieben, auch die vielleicht ein bisschen grotesk für den Moment sind oder nicht der Norm entsprechen, aber dass man da auch darüber redet». Auch Denise findet, dass es darum geht, Werte zu Weiblichkeit zu hinterfragen und die damit verbundene Scham zu überwinden: «Ich glaube so das, diese Haltung, das kommt in diesen verschiedenen sexuellen Kommunikationsarten rüber. Weil ich mich in der Zwischenzeit einfach nicht mehr schäme. [...] Ich bin nicht ganz frei davon, ich bin mit meinem Körper da und letztendlich kann ich dann die Lust leben und das Frausein leben und eben indem ich dann auch unkompliziert darüber reden kann» (Denise, 127).

Eigenschaften des Partners

«Ich denke, es ist einfach eine Frage der Wahl oder des Glücks, die richtige Person für sich ausgewählt zu haben» (Nicole, 8). Wie Nicole mit dieser Aussage deutlich macht, spielen die Partner bzw. deren Eigenschaften eine entscheidende Rolle für sexuelle Kommunikation. Sie sagt weiter, dass sie ein Gegenüber braucht, das in der Lage ist, ihre körperlichen Hinweise richtig lesen zu können und das in der Lage ist, Feedback zur Sexualität zu empfangen, ohne dass dies gleich an ihrem Ego kratzt. Ausserdem findet sie, dass gerade Männer wenig offen über Sexualität sprechen, weshalb sie sich heute – im Vergleich zu früher - bewusst Männer aussucht, die diese Offenheit besitzen. Dem schliesst sich auch Denise an. Damit sexuelle Kommunikation gelingen kann, sollte auch der Partner kommunikationsstark sein und der weiss, wer er ist, was er braucht und was er nicht möchte.

4.3. Inhalte sexueller Kommunikation

Sexuelle Vorlieben und Bedürfnisse

Ein inhaltlicher Schwerpunkt in der sexuellen Kommunikation betrifft sexuelle Vorlieben und Bedürfnisse. Sexuelle Vorlieben beziehen sich in diesem Kontext auf sexuelle Handlungen, die als lustvoll empfunden werden und die die sexuelle Erregung steigern können. Nora beschreibt dies folgendermassen: «Wenn jemand meine Brüste streichelt oder fest packt, dann sage ich, dass das sehr schön finde» (Nora, 121). Es geht also um konkrete Äusserungen oder aber auch körperliche Hinweise, dass eine sexuelle Handlung gefällt und erwünscht ist. Während einer sexuellen Begegnung mit dem Partner kann es sich um ein Anleiten handeln, zum Beispiel indem mit dem Körper signalisiert wird, was sich die Person gerade wünscht. Nicole beispielsweise zeigt mit gezielten und rhythmischen Beckenbewegungen, wie tief sie die Penetration möchte oder sie schaut ihrem Partner in die Augen und nickt, um mitzuteilen, dass ihr die sexuelle Aktivität gefällt. Ähnlich äussert sich Denise dazu: «[...] der Blick ist eines, das zeigt, das ist gerade schön, das gefällt mir. Das ist aber auch, wenn mich mein Partner berührt, zum Beispiel an der Brust und dann schaut er rauf und ich habe das Bedürfnis, dann bin ich auch die, welche die Hand nimmt und wieder hinführt» (Denise, 66). Auch Nora nimmt die Hand ihres Partners und legt sie auf ihre Vulva und kommuniziert damit, dass sie jetzt «gefingert» werden möchte, oder sie vermittelt ihm, dass sie ihn stöhnen hören möchte, indem sie selbst stöhnt. Nicole sagt des Weiteren, dass sie ihre Bedürfnisse auch tagsüber mal formuliert und ihrem Partner sagt: «Ich würde dich heute Abend gerne lecken» (Nicole, 104).

Es kann sich aber auch um unerfüllte oder konfligierende Bedürfnisse handeln. So sagt Lisa: «Also eines ist sicherlich die Häufigkeit, die immer wieder Thema ist. Ich persönlich hätte gerne mehr Sex. Er sagt, er bräuchte das nicht, obwohl ich anderer Meinung bin. Dann natürlich auch die Abwechslung, die schön wäre» (Lisa, 36). Konfligierende Bedürfnisse können auftauchen, wenn unterschiedliche Einstellungen gegenüber Sexualität bestehen, die einen Einfluss auf die gemeinsame Sexualität haben: «Er ist sehr religiös aufgewachsen, [...]. Bei ihm ist Sexualität auch ein absolutes Tabuthema. Das kenn ich von meiner Familie gar nicht, weil wir sehr offen darüber reden» (Lisa, 40). Oder es kann sein, dass der Partner während dem Sex nicht das Bedürfnis erkennt bzw. die Art und Weise, wie es die Person gerne stimuliert werden würde: «Wenn ein Mann mich leckt, oder eine Frau, das spielt keine Rolle. Wenn die Person das so macht, wie ich es nicht möchte. [...] dann muss ich sagen: Könntest du das bitte so und so machen? Und das ist etwas, das ich wirklich oft mache» (Nora, 117). Denise erzählt, dass die Kommunikation auch das Erkunden eines Bedürfnisses betreffen kann: «Wohin gehen wir oder was entwickelt sich daraus? [...] Ist da eine sinnliche Lust, oder ein starkes Verlangen da? Das ist so ein bisschen ein Ausloten, wo stehe ich, auf was habe ich eigentlich Lust? Es kann sich auch verändern» (Denise, 70).

Sexuelle Wünsche und Fantasien

Mit sexuellen Wünschen sind sexuelle Aktivitäten gemeint, die sich die Interviewpartnerinnen von ihren Partnern wünschen, die sie gerne ausprobieren würden und die sie bisher noch nicht mit ihnen erlebt haben. Lisa würde dies ihrem Partner folgendermaßen mitteilen: «[...] oder ich wünsche mir, dass du mich mal packst und aufs Bett wirfst, oder einfach so zeigst, dass du jetzt mit mir schlafen willst» (Lisa, 124). Die Wünsche beziehen sich beispielsweise auf neue sexuelle Techniken, neue Stellungen oder spezifische sexuelle Handlungen: «[...] wenn wir uns zum Beispiel darauf geeinigt haben, etwas Ungewöhnliches zu tun, also zum Beispiel neue Techniken auszuprobieren, neue Stellungen und so weiter» (Nicole, 24). Fantasien beziehen sich einerseits auf gedankliche Szenarios, die erregend sind und ausprobiert werden wollen, oder aber auch auf sexuelle Aktivitäten, die in der Vorstellung zwar als erregend empfunden werden, allerdings nicht unbedingt umgesetzt werden wollen. Nicole und Nora sagen beide, dass dies ein Bestandteil ihrer sexuellen Kommunikation mit ihrem Partner ist. Nicole sagt, das Gespräch über Fantasien sei für sie befreiend und Nora konkretisiert

weiter anhand eines Beispiels: «Wir tauschen uns auch über Sachen aus, worüber wir zum Beispiel gerade einen Porno geschaut haben. [...] und da sind vielleicht Sachen dabei, die ein bisschen komisch sind. Warum kucke ich mir an, wie ein homosexuelles Paar Sex hat, zum Beispiel. Und dann teile ich ihm mit, dass mich das anmacht, dass ich das total geil finde. Aber das ist ja nicht, was ich in der Realität ausleben möchte» (Nora, 213). Bei Lisa sind Fantasien kein Thema der sexuellen Kommunikation: «Weil ich das Gefühl habe, ich überfordere ihn schon so. [...] und jetzt habe ich auch noch Fantasien und das würde ihn völlig überfordern» (Lisa, 186). Auch Denise thematisiert Fantasien eher nicht: «[...] dann kann ich meinem Partner sagen, ich möchte mal das oder das, aber das sind dann auch nicht so verrückte Sachen. So diese einfachen Fantasien und vielleicht mehr Vorschläge, wie wir Sex haben könnten» (Denise, 90).

Persönliche Grenzen in der Sexualität

Nora, Nicole und Denise äussern alle, dass in der sexuellen Kommunikation auch Grenzen besprochen werden. Nicole bringt dies gut auf den Punkt: « [...] ich habe Leute kennengelernt, die sehr auf BDSM stehen, ich aber nicht, also setze ich meine Grenzen. Das sind meine Grenzen, welche sind deine? Was wären denn deine? Mit welchen meiner Grenzen würdest du einverstanden sein? Sollen wir das überhaupt weiter verfolgen? Wenn meine Grenzen nicht das sind, was du ausprobieren willst» (Nicole, 144). Diese Grenzen können auch während einer sexuellen Aktivität gezogen werden. Nicole sagt beispielsweise in diesem Zusammenhang, dass sie es nicht möge, wenn ein Mann ihr Geschlecht «Pussy» nenne, was sie dem Mann dann auch sofort mitteile. Eine Grenze kann aber auch temporär gezogen werden, um Beispiel mitzuteilen, dass es im Moment zu keinem sexuellen Höhepunkt kommen kann: «Heutzutage kann ich sagen, es ist mega schön, du machst alles richtig, es geht aber einfach nicht» (Denise, 78). Auch Nora findet es wichtig, dass zwar alle Bedürfnisse, Wünsche und Fantasien geteilt werden können, aber auch dass darauf dann Stellung bezogen werden kann und die eigene Grenze kommuniziert wird: «Und er hat mir dann auch gesagt, das möchte ich jetzt nicht mit dir machen und das werde ich auch nie mit dir machen» (Nora, 207).

Sexualität reflektieren

Alle Interviewpartnerinnen berichten, dass für sie das gemeinsame Reflektieren der Sexualität einen wichtigen Teil der sexuellen Kommunikation darstellt. Alle sagen,

dass sie durch das Reflektieren, ihren Partner noch besser verstehen und damit die gemeinsame sexuelle Begegnung. Nicole sagt, dass solche Gespräche «regular checkups» sein können, um zu sehen, ob beide Partner*innen am gleichen Punkt hinsichtlich ihrer gemeinsamen Sexualität stehen. Denise nutzt diese Gespräche, um noch einmal auf das gemeinsame sexuelle Erlebnis zurückzuschauen, zu benennen, was ihr gefallen hat, aber auch Unsicherheiten in Bezug auf die gemeinsame Sexualität oder den eigenen Körper anzusprechen. Auch Nicole sieht in den Gesprächen die Möglichkeit, Unsicherheiten anzusprechen: «Denn wenn ich meine Augen schliesse und sie zudrücke, denkt mein Partner vielleicht, dass ich Schmerzen habe, während ich Lust empfinde. Wenn ich also sehe, dass dieser Hinweis falsch interpretiert wird, möchte ich ihn ansprechen und ihm sagen: [...] das ist etwas, das für mich das bedeutet" (Nicole, 124). Auch für Lisa stellen diese Gespräche eine Möglichkeit dar, um mögliche Missverständnisse aufzudecken. Sie sagt, ein häufiges Missverständnis sei, wenn er ihr mehr körperliche Zuneigung zeigt und damit meint, ihrem Bedürfnis nachzukommen, während sich Lisa aber vor allem mehr Geschlechtsverkehr wünscht. Das Gespräch hilft ihr aber auch, ihren Freund besser zu verstehen, zum Beispiel, um herauszufinden, weshalb er eine Erektion hat und dennoch nicht mit ihr schlafen möchte, oder um Erektionsschwierigkeiten anzusprechen und herauszufinden, wie sie Druck aus der Situation nehmen kann. Auch für Nora stellt das Reflektieren einen grundlegenden Bestandteil ihrer sexuellen Kommunikation dar: «wenn es sich gerade ergibt, dann kann man das auch nochmal nachbesprechen, oder auch sagen hey, deine Augen habe mir gesagt, dass du das toll fandest. Ist das so? Können wir das wieder machen? Oder umgekehrt auch. Also, ich habe das Gefühl gehabt, dass da Widerstände da waren, oder dass du ein bisschen gezögert hast. Dann wie nochmal fragen woran das lag und wie können wir das das nächste Mal anders machen» (Nora, 12).

Komplimente machen

Ebenfalls alle vier Interviewpartnerinnen sehen in der sexuellen Kommunikation die Möglichkeit, ihrem Partner ein Kompliment zu machen. Solche Komplimente können beispielsweise die Attraktivität der Partner*innen betreffen, wie Lisa dies gut verdeutlicht: «Also er nimmt mich sehr weiblich wahr. Er sagt mir auch jeden Tag, dass ich wunderschön aussehe. Damit fühle ich mich wohl in meinem Körper. Er ist extrem stolz auf mich und findet mich wunderschön. Und das finde ich sehr schön» (Lisa, 266). Die Komplimente können aber auch die gemeinsamen sexuellen Aktivitäten betreffen, zum

Beispiel indem Denise ihrem Partner rückmeldet, dass die Art und Weise, wie er sie berührt, sehr schön sei. Nora sagt, dass sie grundsätzlich immer das Positive im Verhalten ihres Partners bestärke und somit auch ein wiederholtes Verhalten erwarten kann.

Safer Sex

Schliesslich nennen drei der vier Interviewpartnerinnen das Thema «Safer Sex». Hier geht es darum mit den Partnern über die Verhütung und sexuell übertragbare Infektionskrankheiten zu sprechen. Für Nicole ist es die absolute Voraussetzung einer jeden sexuellen Begegnung, dass zuerst über Safer Sex gesprochen wird: «Das ist der Moment, in dem ich anfangs, meinem Partner Fragen über seine sexuelle Vorgeschichte zu stellen, über sexuell übertragbare Infektionen, ob er sich selbst testet, ob er normalerweise Kondome benutzt. Das ist eher eine Art von Verhör» (Nicole, 6). Lisa erwähnt, dass dieses Thema immer mal wieder besprochen wird, auch weil sie beispielsweise kein Verhütungsmittel mit Hormonen mehr möchte. Auch die Finanzierung bespricht sie mit ihrem Freund. Und aus Noras Aussagen wird auch deutlich, dass das Gespräch über Safer Sex auch während sexuellen Aktivitäten zum Thema werden kann: «Es passiert mir ab und zu, dass wenn ich wirklich voll in der Lust bin und nicht noch zur Seite greifen will, das Kondom öffnen möchte und überstülpen will, oder er das von sich aus macht, passiert es bei N.N. schon, vielleicht so drei, vier Mal, in der Zeit in der wir miteinander schlafen, dass wir für echt ganz kurze Zeit, also vielleicht für drei, vier Stösse, kein Kondom benutzt haben. Bis ich dann wieder so ein bisschen merke, oh da fehlt was, und dann wie so sag, ja komm, jetzt aber schnell noch so. Und wir haben auch darüber gesprochen“ (Nora, 250).

4.4. Kommunikationsarten

4.4.1. Verbale Kommunikation

Verbale Kommunikation wird von allen Frauen genutzt, um Bedürfnisse oder auch Grenzen deutlich anzusprechen. Ein konkretes Benennen, damit nichts unter den Tisch gekehrt wird, ist damit einer der Hauptnutzen verbaler Kommunikation. Denise sagt in diesem Zusammenhang aber auch, dass es manchmal eine Herausforderung sein kann, Bedürfnisse und Unzufriedenheit zu benennen und sie gleichzeitig nicht zu problematisieren: «Ich finde das so eine Herausforderung zu reden, aber die Sachen auch nicht zerreden. [...] Und dann kann man aus jeder Mücke einen Elefanten machen.[...] also es geht ja nicht darum, dass es schlimm ist, aber irgendwann möchte

man es benennen, mit guter Absicht darüber reden und plötzlich ist es ein grosses Ding» (Denise, 120). Auch Lisa findet es sehr schwierig, verbale Kommunikation in Bezug auf unerfüllte Bedürfnisse bei ihrem Partner so einzusetzen, dass er sich nicht verschliesst. Sie sagt, für diese Art verbaler Kommunikation muss sie genau wissen, wann der Zeitpunkt richtig dafür ist. Während sexuellen Aktivitäten geht verbale Kommunikation in diesem Sinne beispielsweise nie, weil der Partner sonst sofort aufhören würde. Anders ist es bei Nora, die verbale Kommunikation zu jedem Zeitpunkt einsetzt und sie gerade auch nutzt, um den Partner anzuleiten, wie sie beispielsweise gerne berührt oder oral befriedigt wird, oder um Rückmeldung zu geben, wenn ihr etwas gefällt oder nicht. Sie erwähnt auch, dass sich ihre verbale Kommunikation verändere, wenn sie diese beim Sex einsetze: «Vor ein paar Wochen hat er angefangen zwischen den Vulva Lippen zu lecken und ich fand das so schön. Und dann habe ich wie auch, ich habe glaub ich nicht gesagt, ich finde das schön, ich habe gesagt, ich finde das mega geil. Und das Wort geil würde ich im alltäglichen Sprach gebrauch eher selten benutzen» (Nora, 217). Die anderen Frauen haben keine Veränderung der Sprache wahrgenommen, gerade auch Denise und Nicole sagen beide, dass sie mit «Dirty talk» nichts anfangen können.

Die verbale Kommunikation ist auch ein geeignetes Mittel, um detaillierte Informationen über die Sexualität und die sexuelle Vergangenheit der Partner zu erhalten. Nicole setzt diese bewusst ein, um über sexuell übertragbare Infektionen zu sprechen, aber auch allgemein, um herauszufinden, welchen Hintergrund ein Mann hinsichtlich Sexualität hat. Ausgehend von diesen Informationen entscheidet sie dann, ob sie mit ihm sexuell aktiv werden möchte oder nicht. Ausserdem nutzt Nicole die verbale Kommunikation, um Missverständnisse aufzudecken, oder um andere Kommunikationsarten besser erklären zu können. Aber auch Nicole sagt, dass es bei verbaler Kommunikation schnell schwierig werden könne, vor allem dann, wenn sich der Partner angegriffen fühle: «Die verbale Kommunikation ist ein bisschen schwieriger, weil ich viele Dinge berücksichtigen muss. In dem Moment kann es mir schwerfallen, Dinge zu sagen, die meinen Partner nicht verletzen oder ihn zu kritisieren. Denn Männer sind sehr sensibel, was ihre Sexualität angeht. Gott bewahre, wenn man etwas Schlechtes sagt, oder sie es als schlecht ansehen» (Nicole, 92). Diese Erfahrung haben auch die anderen befragten Frauen gemacht.

4.4.2. Nonverbale Kommunikation

Alle befragten Frauen sprechen über klare nonverbale Hinweise, mit denen sie ihren Partnern bewusst zu verstehen geben, dass sie in der Stimmung für Sex wären oder mit denen sie während dem Sex ihnen zeigen, dass ihnen etwas gefällt oder aber auch nicht. Lisa sagt, dass sich ihre Art des Küssens verändert, es handle sich dann um leidenschaftlichere und intensivere Küsse. Ein weiteres deutliches Zeichen ist zudem, wenn sie ihm die Brille abzieht und damit signalisiert, dass sie gerne ins Bett wechseln würde. Aber auch die Art, wie sie ihren Partner berührt, verändert sich. Der Druck nimmt zu, es ist eine deutliche und intensive Berührung. Auch Denise sagt, dass die Berührungen stärker werden und länger anhalten. In einer Umarmung drückt sie dann ihren ganzen Körper, samt Becken, an ihren Partner und verdeutlicht ihm so, dass sie Lust auf mehr hat. Nicole berührt ihren Partner immer wieder zwischendurch, auch im Alltag und zeigt ihm so, dass sie ihm gern nahe ist. Die Berührung ist auch ihr Mittel, um das Vorspiel zu gestalten und um den Partner besser kennenzulernen: «Berührung ist meine Liebessprache. Ich liebe es also, mich zu berühren. Ich liebe es, meine Partner zu massieren. Ich mag es, nicht gleich mit der Penetration zu beginnen. Die meiste Zeit ist einfach nur ein langes Vorspiel, bei dem das Ziel des Ganzen nicht einmal unbedingt Sex ist. Und es ist nicht einmal die Penetration. Es geht nur darum, meine Partner besser kennenzulernen, du weißt schon, die sensiblen Punkte und herauszufinden, was sie mögen und was sie nicht mögen» (Nicole, 100). Während dem Sex kommuniziert Nicole einerseits mit dem Rhythmus und mit ihren Händen, um den Partner beispielsweise in Geschwindigkeit anzuleiten oder um ihm zu zeigen, wie tief sie den Penis in ihrer Vagina spüren möchte. Mit den Augen drückt sie gleichzeitig Zustimmung und Gefallen aus. Auch für Nora sind die Augen und die gesamte Mimik essenziell, wenn es darum geht, den Partner zu verführen. Ihr Blick habe dann etwas «Neckisches», was dem Partner zeige, dass sie ihn begehre und sich eine sexuelle Begegnung wünscht. Aber es können auch andere nonverbale Hinweise sein: «Also wenn wir jetzt auf dem Balkon sind, dann würde ich mich nebendran stellen, den Kopf an die Brust drücken, so was. Oder wenn man drinnen auf der Couch ist oder auf einem Stuhl oder so, dann setze ich mich auf den Partner drauf. Also in angezogenem Zustand natürlich noch. Aber dann sehe ich das dann schon so, dass ich dann gerne Sex hätte» (Nora, 160). Während dem Sex zeigt sie ihm dann ganz genau, wie sie berührt werden möchte, an welchen Stellen, ihr Partner sie berühren soll, damit sich ihre sexuelle Erregung steigert. Ein weiteres Element der Verführung, das Lisa, Nora und Denise erwähnen, ist die Art und Weise, wie sie ihren Körper in Szene setzen.

Dafür ziehen sie schöne Kleidung und Unterwäsche an, schminken sich eventuell oder suchen den körperlichen Kontakt frischgeduscht und gutriechend. Nonverbale Kommunikation findet aber auch ohne den bewussten Einsatz statt. Während sexuellen Aktivitäten kommuniziert der Körper beispielsweise, wenn sich die sexuelle Erregung steigert. Denise beschreibt dies folgendermassen: «Dass ich schwitze, also nicht offensichtlich schwitze wie es ist bei der Atmung. Dass ich am Schluss vielleicht schneller atme oder vielleicht auch stöhne, das ist mir schon bewusst gewesen. Aber auch schon vorher, die einzelnen Stufen eigentlich. Oder eben die Wärme vom Körper, wenn ich schwitze, oder es auch nur leicht feucht ist. Auch an der Vagina selber, wie es sich verändert und wie mein Geschlecht anschwillt» (Denise, 110).

4.4.3. Paraverbale Kommunikation

Lisa nutzt die paraverbale Kommunikation bewusst vor allem dafür, um eine ruhige Atmosphäre zu gestalten. Ihre Stimme wird dann bewusst ruhiger und manchmal auch neckischer. Damit will sie ihrem Partner zu verstehen geben, dass er sich öffnen kann und keine Ängste haben muss. Nora steigert ihre sexuelle Erregung und ihr Lustempfinden, indem sie stöhnt. Ausserdem lädt sie damit ihren Partner ein, ebenfalls zu stöhnen: «Ich kann das jetzt zwar nicht sagen, wie das ist, wenn ich stöhne, aber es ist für mich so ein bisschen ein Loslassen und Geniessen. Aber gleichzeitig finde ich es unheimlich schön, wenn mein Gegenüber stöhnt. Also das ist was, das mich total anmacht. Und vielleicht ist das auch der Grund, warum ich stöhne, weil ich es so schön finde, wenn andere stöhnen» (Nora, 121). Auch Nicole erwähnt, dass sie gerade beim Sex häufiger paraverbale Kommunikation bei sich beobachtet, wie das Atmen oder Stöhnen, allerdings liegt dies meistens ausserhalb ihrer Kontrolle. Denise zeigt ihrem Partner anhand der Atmung, dass ihr der Sex gefällt und dass sich ihre Erregung steigert. Ausserdem ändert sich ihre Stimme, wenn sie lustvoll über Sex spricht: «Wenn man das genau nennt, Vagina, Penis, Brüste [...]. Dann hat es dann nicht mehr die klinische Komponente. Das verändert sich dann schon, hab ich so das intuitive Gefühl. Man spricht mit der Stimme und dann wird das einfach anders verbalisiert je nach Situation» (Denise, 98).

4.5. Zeitpunkt der sexuellen Kommunikation

Die befragten Frauen äussern alle, dass sexuelle Kommunikation zu unterschiedlichen Zeitpunkten stattfinden kann. Je nach Zeitpunkt werden unterschiedliche Kommunikationsarten bewusst eingesetzt und andere Inhalte besprochen bzw. Ziele verfolgt. Geht

es beispielsweise um unerfüllte Bedürfnisse, wird meistens von allen Frauen ein Zeitpunkt ausserhalb von sexuellen Aktivitäten gewählt. Für Lisa können es ausschliesslich nur Momente ausserhalb des Sex' sein: «Es ist schwierig beim Sex zu reden. Oder auch direkt danach. Da habe ich das Gefühl, dass er sich angegriffen fühlt» (Lisa, 32). Und weiter: «Und da ist er dann sehr sensibel. Darum getraue ich mich auch nicht während des Sex zu reden oder rede dann über verschiedene Stellungen und so weiter. Darum ist es dann eher zu einem späteren Zeitpunkt» (Lisa, 46). Auch Nicole setzt eher wenig verbale Kommunikation während dem Sex ein, sondern kommuniziert in diesem Moment bewusst nonverbal. Sie sagt, dass sie durch die nonverbale Kommunikation während dem Sex im Körper bleibe, während sie bei verbaler Kommunikation zu denken beginne, wodurch sie während dem Sex die Erregung verlieren könne. Auch kurz vor einer sexuellen Begegnung setzt sie bewusst nonverbale Kommunikation ein, um den Partner zu verführen oder mit ihm zu flirten. Ebenso sieht es Denise. Während einer sexuellen Begegnung setzt sie bewusst die non- und paraverbale Kommunikation ein, während sie verbale Kommunikation meistens von einer sexuellen Handlung losgelöst nützt. Verbale Kommunikation setzt auch Nicole vor allem zu Beginn oder vor einer Beziehung ein, um herauszufinden, ob der Mann auf STI getestet ist und allgemein zu prüfen, wie er über Sexualität denkt. Alle Frauen sagen, dass bei der verbalen Kommunikation der Zeitpunkt umso mehr passen muss, einige verdeutlichen, dass gerade während dem Sex ein Partner sensibler reagieren könne. Einzig Nora setzt verbale Kommunikation bewusst in unterschiedlichen Momenten ein, auch während dem Sex. Aber auch ausserhalb von sexuellen Handlungen achten alle befragten Frauen darauf, dass der Zeitpunkt stimmt, in dem sie das Gespräch über Sexualität suchen. Nicole sagt in diesem Zusammenhang: « [...] und ich denke, dass auch der Moment, in dem man mit seinem Partner über Sexualität spricht, sehr wichtig ist. Denn wenn du es nach einem Streit, nach einem Orgasmus oder während eines Elternabends tust, ist das wahrscheinlich nicht der beste Moment. Ich denke, es muss ein ruhiger Moment sein [...], Ich denke, man sollte den Partner fragen, ob er bereit ist, jetzt darüber zu reden, denn ich würde gerne darüber reden. Und wenn er dann sagt: "Oh nein, ich schaue Fussball" oder "Ich will ein Videospiele spielen", dann lass mich bitte wissen, wann du bereit bist" (Nicole, 14).

4.6. Beziehung zu Komponenten des Modells Sexocorporel

4.6.1. Physiologische Komponenten

Je nach Zeitpunkt, Inhalt und Art der sexuellen Kommunikation wird diese von den befragten Frauen als erregend empfunden. Somit kann die sexuelle Kommunikation einerseits selbst eine Erregungsquelle darstellen und damit andererseits den Erregungsreflex auslösen. Wie Lisa beispielsweise sagt: «Das kann auch erregend sein, wenn darüber geredet wird» (Lisa, 214). Auch Denise beschreibt, dass über die nonverbale Kommunikation der Erregungsreflex ausgelöst werden kann: «Es ist sehr häufig eine Kontaktaufnahme, bei der noch alles offen ist. Wohin gehen wir oder was entwickelt sich daraus? [...] Ein Streicheln, Berühren, Küssen [...] Es kann sich auch verändern, so dass ich am Anfang denke, ja so ein bisschen Körperkontakt muss nicht zwingend auf Sex zulaufen und dann ist es plötzlich wieder ganz, ich möchte schon gern» (Denise, 70). Auch Nicole sagt, dass sowohl nonverbale Kommunikation im Alltag wie flüchtige Berührungen als auch verbale Nachrichten wie beispielsweise: «Ich würde dich heute Abend gerne lecken» (Nicole, 104), sie sexuell erregen können. Ist der Erregungsreflex einmal ausgelöst und kommt es zu sexuellen Handlungen, so wird die sexuelle Kommunikation gerade von Nicole, Denise und Nora dazu genutzt, um ihre Partner anzuleiten, wie sie gerne berührt werden und was ihnen gefällt, damit sich die sexuelle Erregung steigert und gegebenenfalls der Orgasmusreflex ausgelöst werden kann. Da bei Nicole der Orgasmusreflex sehr schnell ausgelöst werden kann, führt sie ihren Partner lediglich nonverbal an: «Und wenn ich einen Orgasmus haben will, kenne ich meinen Körper sehr gut, also kann ich einfach einen haben. Und ich kann meinen Partner während der Penetration einfach zum perfekten Punkt führen und dann kann ich sehr schnell einen Orgasmus haben» (Nicole, 110). Denise und Nora sagen in diesem Zusammenhang, dass sexuelle Kommunikation hilfreich ist, um dem Partner zu sagen, dass sie mehr Zeit brauchen, um den Höhepunkt zu erreichen oder dass es dieses Mal nicht funktioniert.

Nora leitet ihren Partner während dem Sex detailliert verbal an, Nicole und Denise machen dies vor allem durch nonverbale Kommunikation, indem sie beispielsweise mit dem Rhythmus variieren und mit den Händen ihre Partner führen. Für Nora hat während dem Sex die beidseitige Befriedigung die oberste Priorität, die sexuelle Kommunikation ist für sie dabei das Mittel, um dieses Ziel zu erreichen.

Natürlich kann sexuelle Kommunikation aber auch dafür eingesetzt werden, dass später über sie die sexuelle Erregung reflektiert wird. Gerade bei Lisa ist dies oft der Fall,

da sie während dem Sex kaum mit ihrem Partner über solche Aspekte bewusst kommunizieren kann.

Andererseits hilft sexuelle Kommunikation dabei, die sexuelle Erregung ihrer Partner zu verstehen. So können während oder nach dem Sex zum Beispiel Rückfragen wie: «Hey, deine Augen haben mir gesagt, dass du das toll fandest. Ist das so?» (Nora, 12), gestellt werden. Oder es können Themen wie Erektionsprobleme in einer ruhigen Atmosphäre besprochen werden (vgl. Lisa, 46).

4.6.2. Kognitive Komponenten

Alle befragten Frauen erzählen, dass sie bereits als Kind einen sehr offenen Umgang mit Sexualität erfahren haben. Gerade die Eltern-Kind-Kommunikation hat die Interviewpartnerinnen positiv in ihren Einstellungen hinsichtlich Sexualität beeinflusst. Lisa erzählt, dass Sexualität in ihrer Familie nie ein Tabuthema war und dass ihre Eltern ihr früh mitgegeben haben, dass es in Ordnung sei, sich zu berühren und dass ihr Körper ihr gehöre und sie über ihn entscheiden dürfe. Ihre Mutter sei für sie wie eine beste Freundin, mit der sie offen über alle Themen der Sexualität sprechen könne. Auch bei Nora war es die Mutter, mit der sie schon früh über Sexualität gesprochen hat, wo hingegen ihr Vater massgeblich dazu beigetragen hat, dass sie eine sehr positive Einstellung gegenüber ihrer eigenen Weiblichkeit entwickelte. Er war es auch, der ihr sagte: «Hey, wenn du mit Jungs ausgehst, dann sag denen vor allem aber auch, was nicht geht. Und das habe ich auch gemacht [...]» (Nora, 33). Nicoles Mutter hatte auch immer einen offenen Umgang mit Sexualität und prägte Nicole damit massgeblich: «Und plötzlich sagte sie: «Hattest du Sex?» Du kannst dir das mit dem Schlucken vorstellen. [...] die zweite Frage war noch interessanter. Und ich glaube, sie hat mich zu der Person gemacht, die ich heute bin. Die zweite Frage war: «Hat es dir gefallen?» Und wieder habe ich geschluckt und gesagt: «Ja, es war ganz gut». Dann sagte sie: «Oh Gott, jetzt gibt es kein Halten mehr» (Nicole, 46). Ausserdem hat sich Nicole schon als Kind anhand von Büchern zum Thema Sexualität gebildet und später durch ihr Studium und ihren Beruf als Gynäkologin viel Wissen zur Anatomie sowie zu sexuell übertragbaren Krankheiten angeeignet. Dies macht sich auch in ihrer sexuellen Kommunikation sichtbar, gerade sexuell übertragbare Krankheiten sind ein Thema, welches sie bei Intimpartnern immer anspricht und worin sie noch viel Aufklärungsarbeit sieht.

Auch Denise erzählt, dass ihre Mutter sie in ihrer Einstellung gegenüber Sexualität, ihrem Körper und ihrer Weiblichkeit stark beeinflusste: «[...] also so mit acht oder neun,

habe ich, und dazu hatte mich meine Mutter mal ermuntert, mit dem Spiegel geschaut wie meine Vagina aussieht und das habe ich total spannend gefunden» (Denise, 28). Ihre Mutter hat Denise in ihrer Haltung gestärkt, dass Sexualität Freude bereiten darf und sie nur das machen soll, was ihr gefällt und dies entsprechend kommunizieren solle. Alle Frauen bestätigen, dass dieser offene Umgang mit Sexualität, welchen sie von Zuhause mitgenommen haben, sie in ihrer sexuellen Kommunikation später gestärkt habe. Dennoch erwähnen einige der befragten Frauen auch, dass auch konservative gesellschaftliche Normen und Werte sie in ihrer sexuellen Kommunikation beeinflussen haben. Für Lisa ist es beispielsweise in ihrer aktuellen Beziehung schwierig, weil ihr Partner sehr religiös und konservativ eingestellt ist und damit alle Themen rund um Sexualität eine Herausforderung für das Paar sind. Sie sagt: «Ja ich glaube, er ist von seinen Eltern, vor allem von seiner Mutter sehr geprägt worden [...]. Bei ihm ist Sexualität ein absolutes Tabuthema. Das kann ich von meiner gar nicht, weil wir sehr offen darüber sprechen» (Lisa, 40). Sie selbst merkt auch, dass gesellschaftliche Tabuthemen wie beispielsweise die weibliche Selbstbefriedigung sie daran hindern, mit ihrem Partner aktiv darüber zu sprechen. Es sind Themen, die sie bewusst auslöst und bei denen sie Scham spürt. Bei Nora ist das Gegenteil der Fall, sie findet es gerade wichtig, dass die Scham überwunden wird und mit dem Partner auch Themen besprochen werden, die nicht den gesellschaftlichen Normen entsprechen. Geht es allerdings darum, wer bei einer neuen Bekanntschaft den ersten Schritt macht, hält sie sich zuerst zurück. Sie sagt: «Ich denke, dass ich aus meiner Erfahrung heraus sehr zurückhaltend am Anfang bin. Dass ich von mir aus wenig über das Thema Sex spreche, sexuelle Vorlieben, oder generell sexuell kommunikativ bin. Auch nicht mit meinen Reizen» (Nora, 231). Diese Zurückhaltung kennt Nicole nicht. Für sie ist es gerade zu Beginn wichtig, dass sie herausfindet, wie der potentielle Partner der Sexualität gegenübersteht und welche Einstellungen und Werte er hat. Sie sagt, dass Frauen hier erst recht kommunikativ sein sollten und das gesellschaftliche Rollenbild einer zurückhaltenden, sexuell passiven Frau damit überwinden können. Auch Denise findet, dass Geschlechterrollenbilder hinsichtlich Sexualität und sexueller Kommunikation kritisch hinterfragt werden müssen: «da lebt auch unsere Gesellschaft etwas unterbelichtet, weil man so konditioniert ist irgendwie. Beim sexuellen Akt, der Mann muss nur pushen und Reibung und schnell. Und die Frau empfängt da einfach irgendwie. Ich glaube, da haben wir noch längst nicht ausgereizt, was da möglich ist» (Denise, 138). Dennoch erwähnen auch Nicole und Denise, dass es Zeiten in ihrem Leben gab, in denen sie

ihre Partner nicht verletzen wollten und deshalb entsprechend ihre sexuelle Kommunikation angepasst hatten. Nicole hat beispielsweise ihrem ersten Partner lange nicht kommuniziert, dass sie nicht zufrieden mit dem gemeinsamen Sexualleben ist, weil sie nicht seinen Selbstwert verletzen wollte. Denise erzählt, dass sie als jüngere Frau auch mal Orgasmen vorgetäuscht habe, damit der Partner nicht enttäuscht war. Heute ist es ihr aber wichtig, dass ihre Haltung gegenüber Sexualität, Lust und Weiblichkeit in der sexuellen Kommunikation spürbar ist: «Diese Haltung, und das, das kommt in diesen verschiedenen sexuellen Kommunikationen rüber. Weil ich mich in der Zwischenzeit auch nicht mehr schäme. Jetzt ist einfach irgendetwas nicht mehr so knackig. [...] aber ich bin mit meinem Körper da und letztendlich kann ich dann die Lust leben und das Frausein leben und eben indem ich dann auch unkompliziert darüber reden kann» (Denise, 126).

4.6.3. Sexodynamische Komponenten

Alle Interviewpartnerinnen benennen eine Verbindung zwischen sexueller Kommunikation und sexueller Selbstsicherheit. Für Nora ist es eine Voraussetzung, sich in der eigenen Haut wohlfühlen und sich schön zu finden, damit sexuelle Kommunikation gelingen kann. Seit sie klein war, erhielt sie Komplimente für ihr Äusseres und ihre Weiblichkeit, was sie in ihrem Selbstbewusstsein stärkte. Dieses Selbstbewusstsein fördert sie in ihrer sexuellen Kommunikation, indem sie Themen offen ansprechen kann und weiss, wie sie ihren Körper für die nonverbale Kommunikation einsetzen kann. Nicole erwähnt, dass es bei fehlendem Selbstbewusstsein schneller zu Missverständnissen in der sexuellen Kommunikation kommen kann: «[...] vor allem, wenn die Person, mit der man kommuniziert, nicht sehr selbstbewusst ist, kann es sein, dass sie fast alle kleinen Dinge persönlich nimmt. Zum Beispiel: Oh, hör mal, sollen wir es das nächste Mal langsamer angehen? Sie könnte es so auffassen: Sie mochte es nicht, weil es zu schnell war, oder ich war nicht gut genug. In diesem Sinne kann es also missverstanden werden, ja" (Nicole, 154). Für Lisa ist sexuelle Kommunikation aber auch förderlich für ihr sexuelles Selbstvertrauen: «Er sagt mir auch jeden Tag, dass ich wunderschön aussehe. Damit fühle ich mich wohl in meinem Körper» (Lisa, 266). Auch Denises sexuelle Selbstsicherheit findet Ausdruck in ihrer sexuellen Kommunikation: «[...] Ich zeige mich einfach gerne attraktiv» (Denise, 56). Andererseits sagt sie auch, dass sexuelle Kommunikation eingesetzt werden kann, um mögliche Unsicherheiten zu überspielen: «Er hat sicher am Anfang mehr Unsicherheit gehabt. Eben: Mache ich alles richtig? [...] Ich habe ihm das nicht angemerkt [...] er hat einfach

wesentlich souveräner gewirkt, als er im Nachhinein verbalisieren konnte» (Denise, 120).

Weiter sprechen alle Frauen über die gute Beziehung zu ihrem eigenen Geschlecht. Sie berühren ihr Geschlecht gerne, riechen und schmecken es, sind neugierig, was sie bei sich selbst entdecken und haben alle ihre Vulva angeschaut. Die gute Beziehung zu ihrem Geschlecht, zu wissen, wie sie gerne berührt werden und sich gerne den Partnern nackt zu zeigen, ist für alle Interviewpartnerinnen hilfreich, damit sexuelle Kommunikation gut gelingen kann. Nora und Denise erwähnen auch, dass sie gerne selbst einmal einen Penis hätten, um zu wissen, wie sich ihr Geschlecht damit anfühlt: «Das würde mich schon mal interessieren. Also wie es ist einen Penis zu haben, eine Erektion zu haben. Aber dann natürlich auch in eine Vagina einzudringen. Das würde mich interessieren, wie ich mich selbst anfühle für einen Mann. Ja ich habe es gern. Es ist schön. [...] Und weil ich auch ganz grundsätzlich Vaginas schön finde. Das ist ein lustiges Konstrukt, aber ich bin froh ist sie da. Ich bin eben auch dankbar, dass sie gesund ist und mir Lust ermöglicht» (Denise, 130). Sexuelle Lust ermöglicht nicht nur die Vagina, sondern auch die sexuelle Kommunikation. Für Nicole ermöglicht vor allem die nonverbale sexuelle Kommunikation während dem Sex, dass sich fallen lassen kann, nicht im Kopf ist und die Sexualität mit ihrem Partner genießen kann. Auch für Denise und Nora sind es Arten der nonverbalen Kommunikation, die sexuelle Lust bei ihr auslösen können. Nora sagt in diesem Zusammenhang: «Ich kann das jetzt zwar nicht sagen, wie das ist, wenn ich stöhne, aber es ist für mich schon so ein bisschen ein Loslassen und Genießen» (Nora, 121). Für Lisa ist es die verbale Kommunikation vor dem Sex, die die sexuelle Lust während dem Sex fördert: «Ja vielleicht auch darüber zu reden, dass auch während dem Sex nicht immer darüber geredet werden muss. Wir reden so viel und da kann man es auch einfach mal genießen, statt zu sagen, ich mag es jetzt so und so» (Lisa, 214). Für Denise ist die sexuelle Kommunikation eine Möglichkeit, den Bezug zu ihrem Körper und ihrer Weiblichkeit sowie die sexuelle Lust ihrem Partner zu übermitteln: «Indem ich die Freude an meiner eigenen Weiblichkeit irgendwie überbringen kann. [...] Diese Begeisterung, das Selbstbewusstsein und die Selbstverständlichkeit. Das bringe ich rüber. Und ich glaube, das bringe ich auch mit einer Energie oder Ausstrahlung rüber und es ist einfach spürbar. Ich habe Freude an meinem Körper. [...] Also auch die Lust und die Empfindsamkeit, was ich spüre, das mir mein Körper ermöglicht zu spüren» (Denise, 126).

Weiter bestätigen alle Frauen, dass sie über die sexuelle Kommunikation ihren Partnern mitteilen können, welches ihre sexuellen Anziehungskodes sind. Das bedeutet, ihnen zu sagen, was ihnen in der Sexualität und am Partner gefällt (und was nicht), bzw. was den Erregungsreflex auslösen kann. Dies kann sich beispielsweise auf sexuelle Praktiken beziehen, auf körperliche Merkmale des Partners (Anziehstil, Frisur, Duft, etc.) oder auch auf die sexuelle Kommunikation selbst beziehen, wie Nicole verdeutlicht: «Ich benutze Penis und Vulva, oder Vagina. Ich mag den Slang nicht, z.B. wenn jemand "dick" sagt, das nervt mich einfach. Wenn jemand Dirty Talk im Bett mag und den Begriff "Pussy" sagt, törnt mich das ab» (Nicole, 126). Damit eng verbunden, ist die Kommunikation über Fantasien, worüber im Kapitel 4.3. bereits detailliert berichtet wurde. Schliesslich wird die sexuelle Kommunikation dafür genutzt, um sexuelles Begehren auszudrücken. In Lisas Fall ist dies beispielsweise das Gespräch, darüber dass sie ein stärkeres sexuelles Begehren als ihr Partner hat und sie sich mehr Sex wünscht. Es kann sich aber auch um nonverbale Kommunikation handeln, dann wenn zum Beispiel sexuelles Begehren aufkommt und es damit zu sexuellen Handlungen kommen kann. Nora sagt in diesem Zusammenhang: «Aber so wenn ich weiss, ich habe echt Lust auf Sex und N.N. ist jetzt eher so, dass er gerne raus auf einen Spaziergang gehen würde. Aber ich will noch nicht gehen, sondern ich will erst Sex. Und dann mach ich das natürlich schon auch ein bisschen so, dass ich ihn necke und so auch die Reize vom Körper einsetze» (Nora, 148).

4.6.4. Beziehungskomponenten

Alle Interviewpartner*innen benutzen sexuelle Kommunikation, um ihren Partner zu verführen. Dies machen sie beispielsweise, indem sie schöne Unterwäsche anziehen, ihren Körper den Partnern zeigen, indem sie nonverbal kommunizieren und sich an sie anschmiegen, kuscheln, küssen, sie anlächeln und intensiver berühren, oder indem sie verbal mit ihnen flirten. Die detaillierte Art und Weise, wie sie dies machen, wurde im Kapitel 4.4. beschrieben.

Sexuelle Kommunikation hat aber auch einen Einfluss auf die Liebesgefühle der Interviewpartnerinnen. Beispielsweise dann, wenn durch die sexuelle Kommunikation auch emotionale Nähe geschaffen wird. Lisa sagt in diesem Zusammenhang: «Also die körperliche Nähe mit Heben und das Liebevolle. Miteinander reden. Er ist dann auch sehr anhänglich und hält mich immer mal wieder, einfach so. Körperliche Nähe, aber auch wie wir miteinander reden» (Lisa, 222). Später fügt sie noch an: «Die Nähe nachher miteinander haben. Das was vielleicht etwas paradox ist, dass das Liebe ist, oder dass

er mir dadurch zeigt, dass er mich liebt» (Lisa, 292). Für sie ist die Sexualität mit ihrem Partner auch eine Liebesbestätigung und anhand sexueller Kommunikation kann dies ausgedrückt werden. Auch die anderen Frauen bestätigen, dass sexuelle Kommunikation einen beziehungsstärkenden Charakter hat. Denise beschreibt dies folgendermassen: «Ja so irgendwie «Eins» werden, die Tiefe und auch die seelische Verbundenheit. [...] Es ist vor allem das Erleben, also das Miteinander, der Austausch. Der Austausch auf allen Ebenen, auf einer körperlichen, auf einer seelischen, ja geistig, einfach so das Erfahren vom Anderen. Aber auch das erfahren werden» (Denise, 62).

5. Diskussion

5.1. Methodenkritik

Die Masterarbeit wurde von einer Person erfasst, was methodisch einige Schwierigkeiten birgt. Einerseits steht es zur Frage, ob eine andere Person, die transkribierten Aussagen der Befragten gleich kodiert hätte. In grossangelegten qualitativen Studien wird die Reliabilität der Forschung gewährleistet, indem verschiedene Personen, die Ergebnisse kodieren (Intercoderreliabilität) (Mayring, 2010). Das Interkodieren hätte allerdings den Rahmen dieser Arbeit bei weitem gesprengt, denn die andere Person hätte in Bezug auf den Leitfaden sowie den theoretischen Hintergrund vollumfassend geschult werden müssen. Ausserdem bemerkt Ritsert (1972) in diesem Zusammenhang, dass je differenzierter und umfangreicher ein Kategoriensystem ist, desto schwieriger ist es, eine hohe Zuverlässigkeit der Resultate zu erzielen. Eine hohe Übereinstimmung zwischen Kodierer*innen sei nur bei sehr einfachen Analysen möglich. Das Kategoriensystem dieser Untersuchung fiel sehr differenziert aus und wurde sowohl durch eine induktive als auch deduktive Vorgehensweise erarbeitet. Hier lässt sich kritisieren, dass das Kategoriensystem vor seiner Anwendung nicht durch eine*n Expert*in überprüft wurde, was sich auf die sogenannte semantische Gültigkeit positiv ausgewirkt hätte. Die semantische Gültigkeit bezieht sich entsprechend auf die Richtigkeit der Bedeutungsrekonstruktion (Mayring, 2010). Allerdings wäre auch dies mit hohem Aufwand verbunden gewesen, hätte der*die Expert*in sich im Vorfeld umfassend mit den Transkripten und dem theoretischen Hintergrund auseinandersetzen müssen, um der Überprüfung gewachsen zu sein. Lincoln und Guba (1985) schlagen für die qualitative Sozialforschung vier Gütekriterien vor:

- Vertrauenswürdigkeit: Die Ergebnisse und Diskussion der Daten sind vertrauenswürdig.

- Übertragbarkeit: Die Ergebnisse lassen sich auf andere Kontexte und Personen übertragen.
- Zuverlässigkeit: Der Untersuchungsprozess ist nachvollziehbar und verständlich dokumentiert.
- Bestätigbarkeit: Keine Verfälschung der Ergebnisse durch Vorurteile, Interessen und Perspektive der Forscher*innen

Zur Förderung der Vertrauenswürdigkeit wurde einerseits die Plattform der Forschungskolloquien genutzt, an denen theoretische und methodische Überlegungen mit Mitstudent*innen sowie einem Experten, dem Masterarbeitsbetreuer, diskutiert wurden. Andererseits konnten Unsicherheiten stets direkt mit dem Erstbetreuer der Masterarbeit besprochen werden. So wurde beispielsweise die Qualität des Leitfadens durch den Experten überprüft und anhand eines Pretests wurde der Leitfaden auf seine Praktikabilität getestet und optimiert.

Die Übertragbarkeit der Ergebnisse bei einer Stichprobe von nur vier Personen muss natürlich kritisch betrachtet werden. Dennoch lässt sich eine Übertragbarkeit besser rechtfertigen, wenn eine dichte Beschreibung der untersuchten Personen und Kontextbedingungen vorliegt (Lincoln & Guba, 1985). Für die Stichprobenbeschreibung musste allerdings auf eine dichte Beschreibung verzichtet werden, da ansonsten die Anonymität der Untersuchungsteilnehmerinnen nicht mehr gewährleistet gewesen wäre. Inwiefern sich also die Ergebnisse auf andere kommunikationsstarke, heterosexuelle Frauen übertragen lassen, müsste anhand einer quantitativen Forschung genauer untersucht werden. Auf jeden Fall bietet die vorliegende Untersuchung eine gute Basis, um Hypothesen zu bilden und quantitativ in einem grösseren Setting überprüfen zu lassen.

Die Zuverlässigkeit in dieser Untersuchung wurde über eine detaillierte Vorgehensweise, die sich einerseits im Kapitel 3 finden lässt und andererseits finden sich Transkripte sowie Untersuchungs- und Auswertungsinstrumente im Anhang der Untersuchung.

Für die Bestätigbarkeit schlagen Lincoln und Guba (1985) Dokumente der Selbstreflexion wie beispielsweise Forschungstagebücher vor. In einem weiteren Schritt sollten die Reflexionen mit Expert*innen überprüft werden. Auch dieser Schritt hätten den Rahmen dieser Arbeit gesprengt. Da qualitative Forschung aber sowieso keinem linearen Prozess folgt, wurden die eigenen Schritte und Vorannahmen immer wieder reflektiert und überprüft und der Forschungsprozess entsprechend gestaltet.

Weiter muss kritisch angemerkt werden, dass ein Interview auf Englisch geführt wurde und das Transkript im Anschluss von der Verfasserin der Masterarbeit auf Deutsch übersetzt wurde. Dies beinhaltet natürlich das Risiko, dass es zu Übersetzungsfehlern gekommen ist, bzw. die Bedeutung des Originaltranskriptes nicht gleich gut erfasst wurde.

5.2. Beantwortung der Forschungsfragen

5.2.1. Wie definieren kommunikationsstarke Frauen sexuelle Kommunikation?

Für die vier Untersuchungsteilnehmerinnen umfasst die sexuelle Kommunikation unterschiedliche Aspekte. Sie kann das Gespräch über Sexualität bedeuten, in welchem über sexuelle Wünsche, Vorlieben, Grenzen und Safer Sex gesprochen wird. Dieses Gespräch kann sowohl mit Intimpartner*innen als auch mit Freund*innen oder anderen Personen, wie die Mutter, stattfinden. Sexuelle Kommunikation findet dabei zu unterschiedlichen Zeitpunkten statt (vgl. Kapitel 4.5.). Drei der vier Teilnehmerinnen haben zudem angegeben, dass sexuelle Kommunikation nicht nur die verbale, sondern auch die non- und paraverbale Kommunikation umfasst. Zusammenfassend kann also gesagt werden, dass alle Teilnehmerinnen eine klare Vorstellung von sexueller Kommunikation haben, welche die Aspekte, die Coffelt (2012) in ihrer Definition festhält, miteinschließen. Gerade die verbale sexuelle Kommunikation scheint bei den Teilnehmerinnen in Bezug auf die Definition im Vordergrund zu stehen. Dies deckt sich mit vielen anderen Definitionen der sexuellen Kommunikation und macht durchaus Sinn, da die non- und paraverbale Kommunikation viel öfter auch unbewusst stattfindet (Ellgring, 1986) und somit womöglich nicht die gleich starke Bedeutung erhält.

5.2.2. Welche Voraussetzungen braucht es für eine gelingende sexuelle Kommunikation?

Damit sexuelle Kommunikation gelingen kann, werden verschiedene Voraussetzungen von den Untersuchungsteilnehmerinnen genannt. Eine wichtige davon ist für alle Interviewpartnerinnen die Beziehungsqualität mit ihrem Partner, welche sich durch Vertrauen, Offenheit, Ehrlichkeit, Empathie und einer Kommunikation auf Augenhöhe auszeichnet. Dass Kommunikation immer auch abhängig von der Beziehungsqualität ist, verdeutlicht auch Schulz von Thun (1981) in seinem Vier-Seiten-Modell (vgl. Kapitel 2.3.4). Die Beziehung, als eine dieser Seiten, beschreibt, wie zwei Kommunizierende zueinanderstehen. Gerade bei sensiblen Themen, wie es bei Sexualität der Fall

ist, ist es somit äusserst wichtig, dass sich die Kommunizierenden gegenseitig vertrauen und einander mit Wertschätzung begegnen (vgl. Schulz von Thun, 2022). Damit einher geht auch die Voraussetzung, dass es sich um eine angenehme, ruhige Atmosphäre handelt, in der sich die Kommunizierenden wohl und sicher fühlen und in welcher nicht gewertet wird. Gleichzeitig erwähnen alle Frauen, dass es vor allem in früheren Beziehungen Situationen gab, in denen sie zu sehr Rücksicht nahmen, eine Atmosphäre schaffen wollten, in der sich ihre Partner wohl fühlten, aber dadurch oftmals auch in ihrer sexuellen Kommunikation zu vorsichtig wurden und Themen zurückhielten. Dies macht deutlich, dass die Atmosphäre zwar sicher sein sollte, dies allerdings nicht in der Alleinverantwortung der Frau liegen darf. Ein traditionelles Geschlechterrollenbild, in welchem die Frau, für die Fürsorge und Bedürfnisse des Partners zuständig ist, kann einen hemmenden Einfluss auf die Kommunikation ihrer eigenen Bedürfnisse haben (vgl. Noland, 2010). Es erstaunt in diesem Zusammenhang daher auch nicht, dass die Untersuchungsteilnehmerinnen es als weitere wichtige Voraussetzung ansahen, gesellschaftliche Werte und Normen kritisch zu hinterfragen.

Nicht nur die Beziehung zum Partner, sondern auch die Beziehung zu sich selbst, nennen drei der vier interviewten Frauen als weitere Voraussetzung. Damit ist gemeint, dass der eigene Körper kein Fremdkörper ist, sondern, dass er selbst exploriert und ihm Wertschätzung entgegengebracht wird. Damit verbunden ist auch Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Diese Haltung deckt sich mit denen des Modells Sexocorporal. Gerade auch im Therapieansatz wird oftmals zuerst die Beziehung zu sich selbst gefördert und gestärkt, damit sich später auch die sexuelle Begegnung mit dem*der Partner*in verbessert. Indem Menschen ihren eigenen Körper kennen und wertschätzen, können sie auch ihren Partner*innen mitteilen, was ihnen gefällt und sie zeigen sich in ihrem Körper und ihrer Sexualität gerne. Auch Schulz von Thun (1981) schreibt, dass ein gutes Selbstkonzept eine wichtige Voraussetzung für gut funktionierende Kommunikation ist. Eine Person mit einem negativen Selbstkonzept neigt dazu, Nachrichten so auszulegen, dass das negative Selbstbild bestätigt wird und es zu Missverständnissen kommt.

Als letzte Voraussetzung wurde die Kommunikationsstärke des Partners genannt. Schulz von Thun (1981) nennt diese Empfangstätigkeit «dekodieren». Die Aufgabe liegt daher nicht nur beim*bei der Sender*in, eine Nachricht akkurat zu senden, sondern auch beim*bei der Empfänger*in, diese akkurat zu dekodieren. Es geht auch darum, sexuelle Kommunikation aus einer interaktionistischen Sichtweise zu betrachten,

wodurch die Verantwortung für ihr erfolgreiches Gelingen bei beiden Personen liegt (vgl. Schulz von Thun, 1981).

5.2.3. Was sind Inhalte sexueller Kommunikation?

Inhalte sexueller Kommunikation, die von den Befragten genannt wurden, sind sexuelle Vorlieben und Bedürfnisse, sexuelle Wünsche und Fantasien, persönliche Grenzen in der Sexualität, Sexualität reflektieren, Komplimente machen und Safer Sex.

Sexuelle Vorlieben und Bedürfnisse betreffen die Art und Weise, wie die Frauen gerne Sexualität mit ihren Partnern leben, so dass die sexuelle Erregung gesteigert werden kann und sie die sexuelle Begegnung lustvoll erleben können. Die Befragten geben ihren Partnern dafür konkrete Anleitungen, wie sie beispielsweise berührt werden wollen, wo ihre erogenen Zonen liegen oder wie tief die Penetration sein soll. Dies kann verbal geschehen oder durch nonverbale Kommunikation, indem mit dem eigenen Körper gezeigt und angeleitet wird. Damit kann die Hypothese aufgestellt werden, dass sich kommunikationsstarke Frauen in heterosexuellen Beziehungen dahingehend auszeichnen, dass sie ihre sexuelle Erregung zum Gegenstand sexueller Kommunikation machen. Sie erklären ihren Partnern detailliert, wie ihr Erregungsmuster funktioniert und geben ihnen Feedback, genauso wie dies von D'Augelli und D'Augelli (1985) empfohlen wird.

Erschwert wird die Kommunikation dann, wenn die Bedürfnisse unter den Partner*innen sehr unterschiedlich sind, etwa dann, wenn eine Person ein sehr viel stärkeres sexuelles Begehren hat als die andere Person. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Kommunikation dann negativer gefärbt ist und das Ungleichgewicht, das sich in Bezug auf die Bedürfnisse zeigt, auch in der Kommunikation bemerkbar macht: Eine Person möchte über das unbefriedigte Bedürfnis sprechen, die andere geht auf Abwehr. Dies erinnert an Schnarchs Theorie über sexuelles Verlangen (vgl. Schnarch, 2020). Die Person mit dem schwächeren Verlangen hat die Kontrolle darüber, wann es zu einer sexuellen Interaktion kommt, und es entsteht ein Machtungleichgewicht. Es kann die Hypothese aufgestellt werden, dass sich dies auf die sexuelle Kommunikation übertragen lässt: Die Person mit dem schwächeren Verlangen entscheidet auch, wann sexuelle Kommunikation stattfindet.

Sexuelle Wünsche betreffen sexuelle Aktivitäten, die mit dem Partner bis anhin noch nicht erlebt wurden, aber gerne ausprobiert werden würden. Dabei kann es sich beispielsweise um neue sexuelle Praktiken und Techniken, den Ort der sexuellen Begegnung oder die Art und Weise der Verführung handeln. Ähnlich verhält es sich bei

Fantasien, wobei hier auch sein kann, dass zwar mit dem Partner über Fantasien gesprochen wird, diese sie aber in der Realität gar nicht unbedingt umgesetzt wollen. Die Ergebnisse zeigen, dass das Gespräch über Fantasien von einigen Untersuchungsteilnehmerinnen als sehr positiv und befreiend betrachtet wird, während eine andere Person berichtet, das Gespräch aus Angst vor der Reaktion des Partners zu meiden.

Forschungen zeigen in diesem Zusammenhang, dass gerade Fantasien als höchst persönlich bewertet werden und es für viele Personen daher schwieriger ist, diese mit ihren Partner*innen zu teilen (Coffelt & Hess, 2006). Faulkner & Lanmutti (2010) haben in diesem Zusammenhang argumentiert, dass das Gespräch über sexuelle Fantasien entweder die Paarsexualität und die allgemeine Beziehungsqualität verbessern kann, oder aber Risiken bergen wie Stigma, Gesichtsverlust und Verschlechterung der Beziehungsqualität. Entscheidend hierbei ist vor allem, die Erwartung darüber, wie der*die Partner*in auf die Selbstoffenbarung reagiert (Afifi & Guerrero, 2000).

Drei der Befragten nutzen die sexuelle Kommunikation des Weiteren, um persönliche Grenzen in der Sexualität zu besprechen. Es zeigt sich, dass das Gespräch dabei sehr offen und wertneutral ist. Sie urteilen nicht darüber, wenn der Partner beispielsweise sexuelle Vorlieben hat, die nicht ihren eigenen entsprechen, aber sie kommunizieren einfach klar ihre eigenen Grenzen.

Weiter nutzen die Untersuchungsteilnehmerinnen die sexuelle Kommunikation, um die Sexualität zu reflektieren. Das bedeutet, über vergangene sexuelle Interaktionen zu sprechen, mitzuteilen und zu fragen, was gefallen und was möglicherweise nicht gefallen hat, aber auch um den Partner besser zu verstehen und mögliche Missverständnisse aufzudecken. Da gerade auch während einer sexuellen Begegnung viel nonverbale Kommunikation eingesetzt wird, welche anfälliger auf Missverständnisse ist (vgl. Schlegel & Scherer, 2017), verdeutlichen die Ergebnisse, wie wichtig, die gemeinsame Reflexion in diesem Zusammenhang ist. Die Reflexion kann aber auch unterschiedliche Wertvorstellungen bezüglich Sexualität betreffen. Gerade wenn eine Person eine konservativere Einstellung gegenüber Sexualität hat als die andere, scheint es unumgänglich dies zum Gegenstand sexueller Kommunikation zu machen, damit die gemeinsame Sexualität für beide zufriedenstellend gestaltet werden kann.

Sexuelle Kommunikation beinhaltet des Weiteren Komplimente an die Partner*innen, etwa dann, wenn sexuelle Fähigkeiten oder die Attraktivität des Partners*der Partnerin Anerkennung erhalten. Schliesslich zeigen die Ergebnisse, dass ein wichtiger

Bestandteil der sexuellen Kommunikation das Gespräch über Safer Sex ist. Während die Forschung eher darauf hindeutet, dass Safer Sex ungenügend thematisiert wird (vgl. Noland, 2010), zeigen die Ergebnisse hier, dass das Thema Safer Sex offen angesprochen wird. Gute Kommunikationsfähigkeiten und wenig Schamgefühle können mögliche Erklärungen dafür sein (vgl. Cleary et al., 2002).

5.2.4. Wie setzen kommunikationsstarke Frauen unterschiedliche Kommunikationsweisen ein?

Verbale Kommunikation ist für alle befragten Frauen essenziell, wenn es um die sexuelle Kommunikation geht. Mit verbaler Kommunikation können Botschaften in Bezug zu den unterschiedlichen oben erwähnten Themen in einer klaren und detaillierten Form übertragen werden. Damit können beispielsweise genaue Anleitungen gegeben werden, wie die sexuelle Erregung gesteigert werden kann (vgl. Kapitel 5.3.). Die verbale sexuelle Kommunikation ist aber auch Hauptmittel für die Befragten, um möglichst viel Informationen über den Partner und seine Sexualität zu erhalten, zum Beispiel über seine Einstellungen oder seine sexuelle Vergangenheit inklusiv seines Safer-Sex-Verhaltens. Wenn es also darum geht, explizite Nachrichten (vgl. Kapitel 2.3.4.) zu übermitteln, deuten die Ergebnisse daraufhin, dass sich die verbale Kommunikation besonders eignet. Nur über die verbale Kommunikation kann der Sachebene einer Nachricht begegnet werden bzw. klare Informationen können gegeben oder eingeholt werden (Schulz von Thun, 1981). Verbale Kommunikation in diesem Sinne zeichnet sich durch ihre Zweckgebundenheit aus und kann sich entsprechend an den vier Maximen von Grice (1969) orientieren. Eine Nachricht soll daher klar, zielführend, wahrheitsentsprechend und nicht mehr beinhalten, als notwendig ist, um den Zweck zu erreichen (vgl. Kapitel 2.3.4.). Damit kann auch der von den Untersuchungsteilnehmerinnen genannten Herausforderung begegnet werden, dass Themen zwar angesprochen, aber nicht tot gesprochen werden.

Die verbale Kommunikation hat weiter einen Vermittlungscharakter. Sie wird dann eingesetzt, wenn Unklarheiten oder Verunsicherungen in Bezug auf die gemeinsame Sexualität bestehen. Schulz von Thun (1981) nennt dies Metakommunikation. Sie hilft Missverständnisse aufzudecken, wie dies auch von den Befragten bestätigt wird. Solche Missverständnisse können sowohl auf verbaler als auch nonverbaler Kommunikationsebene auftreten. Von den Befragten wird sie allerdings mehrheitlich genutzt, um nonverbale Signale besser zu verstehen oder ihrem Partner zu erklären. Mit Blick in die Forschungsliteratur macht dies durchaus Sinn, da gerade die nonverbale

Kommunikation einen mehrdeutigen Charakter hat und entsprechend körperliche Signale oftmals fehlinterpretiert werden. Schliesslich wird verbale Kommunikation dazu eingesetzt, Grenzen bezüglich Sexualität klar zu kommunizieren. Dies kann auch mit nonverbaler Kommunikation gemacht werden, indem beispielsweise die Hand des Partners*der Partnerin vom Geschlecht weggelegt wird oder indem mit dem Körper ausgedrückt wird, wenn etwas nicht gefällt. Doch die verbale Kommunikation scheint hier effizienter und deutlicher zu sein.

Nonverbale Kommunikation wird von den Befragten bewusst vor allem während sexuellen Begegnungen eingesetzt, oder um eine sexuelle Begegnung zu initiieren. Hier zeigt sich auch, dass es den meisten der Befragten leichter fällt, in diesen Momenten nonverbale Kommunikation einzusetzen als klare verbale Nachrichten zu senden. Dieses Ergebnis deckt sich mit der Forschungsliteratur (vgl. Noland, 2006). Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass nonverbale Kommunikation bzw. nonverbale, implizite Nachrichten besser vor Ablehnung schützen als explizite verbale Nachrichten (vgl. Noland, 2006.). Gerade wenn eine sexuelle Interaktion initiiert wird, kann die Angst vor Ablehnung bestehen. Die Ergebnisse zeigen aber auch, dass einige Befragten dies tun, um den Partner zu schützen, da verbale Kommunikation während der sexuellen Interaktion eher als Kritik verstanden werden könnte, als dies bei nonverbaler Kommunikation der Fall ist. Dies deckt sich mit anderen Untersuchungen und theoretischen Annahmen (vgl. Noland, 2010). Einerseits kann dies durch das traditionelle sexuelle Skript erklärt werden, welches den Mann als den perfekten Liebhaber darstellt und Frauen beziehungsstärkende Eigenschaften zuspricht (Edgar & Fitzpatrick, 1993; Coffelt & Hess, 2015; Guerreri et al., 2018). Frauen möchten entsprechend den Selbstwert des Mannes durch Kritik nicht gefährden. Andererseits weist das Ergebnis daraufhin, dass gut gelingende Kommunikation Kommunikationsfähigkeiten auf beiden Seiten benötigt, damit verbunden, ist auch die Kritikfähigkeit des Partners (vgl. Maddux, 2002). Ist dies nicht gegeben, wird vor allem die nonverbale Kommunikation erschwert. Ein weiterer Grund für die stärkere nonverbale Kommunikation während sexuellen Interaktionen sehen die Befragten darin, dass sie sich besser fallen lassen können, weniger denken müssen und mehr geniessen können. Diese Erkenntnis scheint im Vergleich zu anderen Studien neu, allerdings lässt sie sich gut anhand des Modells Sexocorporel erklären (mehr dazu in 5.2.6.).

Die Befragten benutzen unterschiedliche Signale in ihrer nonverbalen Kommunikation. Die meisterwähnten sind Berührungen, Blickkontakt und die Art und Weise, wie sie sich und ihren Körper dem Partner zeigen. Wie dies bereits von Jones und Yarbrough (1985) aufgezeigt wurde, werden die körperlichen Signale unterschiedlich eingesetzt, je nachdem, was damit ausgedrückt werden soll. Wird mit einer Berührung sexuelles Begehren zum Ausdruck gebracht, wird der Druck der Berührung stärker und die Dauer der Berührung nimmt zu. Ausserdem wird der ganze Körper mehr eingesetzt und das Becken wird beispielsweise an die andere Person gedrückt. Der Blickkontakt kann einerseits verspielt und mit einem Lächeln kombiniert werden oder er kann, kombiniert mit einem Nicken, Bestätigung ausdrücken, beispielsweise dann, wenn die aktuelle sexuelle Aktivität gefällt und sie weitergeführt werden soll. Hier wird auch bewusst, dass meistens mehrere non- und paraverbale Hinweisreize gleichzeitig eingesetzt werden, um die Nachricht zu übermitteln. Dies bestätigt die Theorie von Brunswick (1956), dass Nachrichten, die nicht unmittelbar wahrnehmbar sind, über eine Vielzahl von non- und paraverbalen Kanälen ausgedrückt werden. Im Bezug zur Theorie wird auch ersichtlich, dass es nonverbale Kommunikationsweisen gibt, die gesellschaftlich bis gesellschaftsübergreifend erkannt werden (wie beispielsweise Kopfnicken), während andere Kommunikationsweisen (z.B. Brille Abziehen als Zeichen für sexuelles Begehren) nur vom Paar selbst verstanden werden. Jedes Paar hat sein eigenes System von Regeln und Codes für ihre sexuelle Kommunikation.

Die paraverbale Kommunikation wird oftmals begleitend eingesetzt, beispielsweise beim Gespräch über Sexualität. Indem die Stimme ruhiger wird, kann eine entspannte Atmosphäre gestaltet werden, in welcher das offene Gespräch über Sexualität leichter fällt. Oder Begriffe wie Penis, Vulva und Brüste hören sich nicht mehr klinisch, sondern erotisch an. Die Atmung und das Stöhnen während einer sexuellen Interaktion sind weitere Zeichen für sexuelle Erregung und Lust.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die verbale sexuelle Kommunikation von den Untersuchungsteilnehmerinnen oftmals bewusster wahrgenommen und eingesetzt wird, einerseits um explizit Informationen zu vermitteln, oder aber einzuholen. Die non- und paraverbale Kommunikation wird öfters während sexuellen Interaktionen eingesetzt. Einerseits wird sie eingesetzt, um sich selbst vor Ablehnung oder um den Partner vor Kritik zu schützen. Andererseits fördert sie die körperliche Wahrnehmung

und ist ein Mittel, um die bewusste Ebene zu verlassen und die sexuelle Interaktion mehr zu genießen.

5.2.5. Zu welchen Zeitpunkten findet sexuelle Kommunikation statt?

Aus den Ergebnissen geht hervor, dass je nach Kommunikationsweise und Kommunikationsinhalt ein anderer Zeitpunkt gewählt wird. Drei von vier Befragten benutzen während sexuellen Interaktionen mehrheitlich nonverbale Kommunikation und setzen diese vor allem ein, um sich dem Partner hinsichtlich sexueller Erregung und Lust mitzuteilen. Das Gespräch über unerfüllte Bedürfnisse (z.B. Häufigkeit und Abwechslung von sexuellen Interaktionen) wird zu einem Zeitpunkt ausserhalb einer sexuellen Begegnung gewählt. Gerade dieser Zeitpunkt muss gut gewählt sein, da der Inhalt sensibel ist und sich beide Personen im besten Fall wohlfühlen sollten. Die Ergebnisse zeigen somit, dass je nach Zeitpunkt der sexuellen Kommunikation entweder explizit oder implizit kommuniziert wird. Da es den Befragten wichtig ist, möglichst viele Informationen über ihren Partner zu erhalten, spielt die verbale Kommunikation vor und zu Beginn einer Beziehung eine wichtige Rolle.

Die verbale Kommunikation spielt sich mehr auf der kognitiven Ebene ab, was bedeutet, dass auch mehr Gedanken über die Reaktion des Partners*der Partnerin gemacht werden können. Dies verhindert vielleicht auch, dass sie nicht zu allen Zeitpunkten gleich eingesetzt wird. Umso wichtiger ist es, dass es weitere Kommunikationskanäle wie die non- und paraverbale Kommunikation gibt, welche in solchen Momenten mehr zum Einsatz kommt. Nonverbale Kommunikation ist auch die Kommunikationsweise, die von allen Befragten eingesetzt wird, um eine sexuelle Interaktion zu initiieren. Sie findet entweder kurz vor der sexuellen Begegnung statt oder über eine längere Zeitdauer anhand von subtilen körperlichen Hinweisen, die ihr sexuelles Begehren ausdrücken. Auch dies deckt sich mit anderen Untersuchungen (vgl. Noland, 2010).

5.2.6. Wie lässt sich die sexuelle Kommunikation mit den einzelnen Faktoren des Modells Sexocorporels in Beziehung setzen?

Während es in der Literatur zum Modell Sexocorporel nie deutlich festgehalten wird, dass bestimmte Faktoren des Modells eine zentralere Rolle spielen und entsprechend mehr Gewicht haben als andere, wird eine Gewichtung einzelner Faktoren schnell deutlich (vgl. Carufel & Trudel, 2006; Bischof-Campbell, 2012). So sind gerade die sexuellen Erregungsmodi entscheidend, wenn es darum geht, einzelne Faktoren des Modells miteinander in Beziehung zu setzen bzw. kausale Annahmen zu machen.

Somit ist es sicherlich eine Besonderheit dieser Untersuchung, dass die sexuellen Erregungsmodi nicht erhoben wurden, sondern der Fokus auf einen Faktor gerichtet wurde, der sonst eher weniger beleuchtet bleibt. Dennoch lassen sich aus den Ergebnissen einige Annahmen zur Beziehung zwischen den *physiologischen Komponenten* und sexueller Kommunikation machen. Einerseits geht aus den Ergebnissen hervor, dass sexuelle Kommunikation selbst als erregend empfunden wird und somit einerseits den Erregungsreflex auslösen und andererseits die sexuelle Erregung steigern kann. So kann beispielsweise das Gespräch über Sexualität bereits den sexuellen Erregungsreflex auslösen oder Stöhnen kann bewusst eingesetzt werden, um dem*der Partner*in zu verstehen zu geben, dass sich die eigene sexuelle Erregung steigert. Aus der Literatur geht hervor, dass in der Paarsexualität Schwierigkeiten auftreten können, wenn das aus der Selbstbefriedigung erlernte Erregungsmuster nicht gleich gut eingesetzt werden kann (Bischof-Cambell, 2012). Die sexuelle Kommunikation hat in diesem Zusammenhang eine entscheidende Rolle, denn anhand ihr kann diese Diskrepanz überwunden werden. Die meisten der Befragten verdeutlichen ihren Partnern, auf welche Art und Weise die eigene sexuelle Erregung gesteigert wird, oder wie der Orgasmusreflex ausgelöst werden kann. Diese Kommunikation findet sowohl verbal als auch nonverbal statt. Verbale sexuelle Kommunikation ermöglicht eine sehr deutliche Beschreibung oder das gemeinsame Reflektieren des sexuellen Erregungsmusters, nonverbale sexuelle Kommunikation ermöglicht es, sexuelle Erregung und sexuelle Kommunikation zu verbinden, da beides über den Körper abläuft.

Dass sexuelle Kommunikation und *die kognitiven Komponenten* eng miteinander zusammenhängen, ging aus der Forschungsliteratur bereits deutlich hervor und konnte in dieser Untersuchung ebenfalls bestätigt werden. Wie das Modell Sexocorporel nahelegt, können kognitive Komponenten Lernschritte in der Sexualität entweder fördern oder hemmen (vgl. Desjardins et al., 2010). Dies gilt damit auch für die sexuelle Kommunikation. Es stellte sich heraus, dass gerade eine offene Eltern-Kind-Kommunikation eine besonders wichtige Rolle in der Einstellung gegenüber Sexualität und der Einstellung gegenüber sexueller Kommunikation spielte. Alle Befragten sind in einem Umfeld aufgewachsen, in dem das Gespräch über Sexualität kein Tabuthema darstellte, was sie darin unterstützte, selbst eine Sprache für Sexualität zu entwickeln und sexuelle Kommunikation als etwas Selbstverständliches zu betrachten. Dies bestätigt die Annahme von Schütz (2020), dass es grundlegend ist, männliche und weibliche

Sexualität und deren Lernmöglichkeit bereits im Kindesalter zum Gegenstand gesellschaftlicher Auseinandersetzung zu machen.

Ähnlich wie dies in der Forschungsliteratur bereits beschrieben wurde, spielt besonders die Mutter hierbei eine wichtige Rolle (vgl. Flores & Barroso, 2017). Bei Frauen scheint dies umso bedeutsamer zu sein, da die Mutter eine weibliche Vorbildrolle sein kann, wodurch auch die Einstellung zur eigenen Weiblichkeit gefördert wird und Schamgefühle bezüglich der weiblichen Sexualität überwunden werden können (Bischof, 2010). Wie eine Frau über ihre Weiblichkeit, ihren Körper und ihre Sexualität denkt, widerspiegelt sich auch in ihrer sexuellen Kommunikation (Bischof, 2010). Die besondere Beziehung zu der Mutter und ihr positiver Einfluss auf ihre Einstellung gegenüber der eigenen Weiblichkeit sowie ihrer Sexualität allgemein wurde von allen Befragten bestätigt. Ausserdem wird deutlich, dass alle Befragten, das traditionelle Rollenbild der Frau kritisch hinterfragen. Damit kommt das traditionelle sexuelle Skript der zurückhaltenden, sexuell passiven Frau in Bezug auf ihre sexuelle Kommunikation auch wenig bis gar nicht zum Vorschein. Damit zusammen hängt auch das traditionelle sexuelle Skript des Mannes, der in der Sexualität den aktiven, erfolgreichen Liebhaber darstellt (vgl. Caron & Hinman, 2013). Die befragten Frauen haben alle irgendwann die Erfahrung gemacht, dass sie den Selbstwert des Mannes diesbezüglich nicht verletzen wollten. So gab es Momente in ihrem Leben, in denen sie sich in ihrer sexuellen Kommunikation bewusst zurückgehalten haben oder sogar Methoden der Täuschung, wie beispielsweise das Vortäuschen eines Orgasmus' oder das Vorgaukeln sexueller Zufriedenheit, genutzt haben. Die jüngste Befragte hält sich auch heute noch aus dem eben genannten Grunde sehr zurück. In ihrem Fall wird auch besonders deutlich, wie schwierig sich Sexualität und damit verbunden die sexuelle Kommunikation gestalten kann, wenn der Partner eine viel konservativere Haltung hat. Die anderen drei Befragten sagen alle, dass sie heutzutage solche Bilder nicht mehr in ihrer sexuellen Kommunikation einschränken. Gut möglich, dass dies auch eine Frage des Alters bzw. von Lernschritten ist, wie dies von den anderen Frauen in Bezug auf die Entwicklung ihrer sexuellen Kommunikation genannte wurde.

Die Ergebnisse deuten weiter auf die Interdependenzen zwischen den *sexodynamischen Komponenten* und sexueller Kommunikation. Eine wichtige Rolle scheint hier die sexuelle Selbstsicherheit zu spielen, die in allen Interviews erwähnt wurde. Die Befragten nennen die Selbstsicherheit als Voraussetzung, dass sexuelle

Kommunikation gelingen kann, ohne sich aufgrund von Angst vor Ablehnung oder von Schamgefühlen einschränken zu lassen. Unter sexueller Selbstsicherheit verstehen sie die Fähigkeiten, sich in ihrer Weiblichkeit, ihrer Lust und ihrem Körper wohlfühlen und sich ihrem Partner stolz zeigen zu können. Dies deckt sich mit der Definition von Sexocorporel (vgl. Kap. 2.1.3.). Sich in der eigenen Haut wohlfühlen, auf die eigene Weiblichkeit stolz zu sein und Freude daran zu haben, sich dem Partner zu zeigen, deutet weiter auf einen gut entwickelten Narzissmus und Exhibitionismus hin (vgl. Kap. 2.3.1.) welches beides Komponenten der sexuellen Selbstsicherheit sind. Sexuelle Kommunikation, beispielsweise in Form von Komplimenten, kann umgekehrt auch einen positiven Einfluss auf das sexuelle Selbstbewusstsein haben. Eine Befragte setzt zudem ein schwaches Selbstbewusstsein in Zusammenhang mit möglichen Missverständnissen in der sexuellen Kommunikation. Dies bestätigt die theoretischen Annahmen von Schulz von Thun (vgl. Kapitel 2.3.4.).

Die sexuelle Selbstsicherheit ist des Weiteren eng verbunden mit dem Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen biologischen Geschlecht. Aus den Ergebnissen wird eine grosse Wertschätzung deutlich, die die Befragten ihrem Geschlecht gegenüber empfinden. Alle Befragten wissen, wie ihr Geschlecht aussieht. Einige erwähnen, dass sie auch dessen Geruch und Geschmack mögen. Zwei der Befragten erwähnen zudem, dass sie gerne wüssten, wie sich ihre eigene Vagina mit einem Penis anfühlen würde. Die Erkundung und Wertschätzung des eigenen Körpers und des Geschlechts, wird von den Befragten als weitere Voraussetzung für eine gelingende sexuelle Kommunikation genannt. Insofern wird deutlich, dass das GdG und die sexuelle Kommunikation eng zusammenhängen. Ist die Beziehung zum eigenen Geschlecht gestärkt und die Wahrnehmung dessen geschult, können eigene sexuelle Bedürfnisse besser wahrgenommen und dem Partner entsprechend kommuniziert werden.

Ein weiterer Zusammenhang wird von den Befragten zwischen sexueller Kommunikation und sexueller Lust gesehen. So ist gerade die nonverbale Kommunikation ein gutes Mittel, die sexuelle Lust zu fördern, da sie mehr auf körperlicher als auf kognitiver Ebene stattfindet. Die Kommunikation über den Körper fördert die Wahrnehmung und damit auch die sexuelle Lust. Die sexuelle Kommunikation ist somit auch ein geeignetes Mittel, die eigene sexuelle Lust dem Gegenüber, z.B. anhand von Stöhnen, zu kommunizieren. Die sexuelle Kommunikation in Form eines Gespräches vor einer sexuellen Interaktion kann dabei helfen, dass während der sexuellen Interaktion die

Intimpartner*innen über die Bedürfnisse des Anderen Bescheid wissen und beide mehr loslassen und geniessen können.

Sexuelle Kommunikation unterstützt weiterhin darin, dem Partner*der Partnerin mitzuteilen, welche sexuellen Handlungen, Gesten, körperlichen Merkmale, Worte bzw. welche sexuellen Anziehungskodes den Erregungsreflex auszulösen vermögen. Dabei wurde ersichtlich, wie vorab bereits erwähnt, dass für einige Befragte die sexuelle Kommunikation selbst schon einen sexuellen Anziehungskode darstellen kann. Aber auch das Gespräch über sexuelle Fantasien findet bei einigen der Befragten statt und ist wichtiger Bestandteil ihrer sexuellen Kommunikation.

Schliesslich kann auch das sexuelle Begehren Gegenstand sexueller Kommunikation werden, beispielsweise dann, wenn eine Person das stärkere sexuelle Begehren hat als die andere und dies thematisieren möchte. Sexuelle Kommunikation kann aber auch dann eingesetzt werden, wenn das eigene sexuelle Begehren dem*der Partner*in signalisiert werden soll, oder das eigene Begehren über die sexuelle Kommunikation exploriert wird. Letzteres scheint vor allem bei Frauen von Vorteil zu sein, welche ein reaktives sexuelles Begehren haben (vgl. Basson, 2002).

Die sexuelle Kommunikation ist Teil der *Beziehungskomponenten* und daher eng verbunden mit den anderen Beziehungskomponenten. Sexuelle Kommunikation ist das zentrale Mittel, wenn es um Verführung geht. Sei es durch schöne Unterwäsche oder durch Berührungen oder spezifische Gesichtsausdrücke. Die Verführung beinhaltet daher klare verbale und non- und paraverbale Hinweisreize, mit denen die Befragten den sexuellen Erregungsreflex des Partners auslösen möchten.

Aus den Ergebnissen geht weiter hervor, dass durch die sexuelle Kommunikation emotionale Nähe zwischen den Intimpartner*innen gefördert wird und einen beziehungsstärkenden Charakter hat. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass sexuelle Kommunikation, romantische Gefühle auslösen und als Liebesbestätigung wahrgenommen werden kann. Mit sexueller Kommunikation werden also bewusst auch affektive Ziele verfolgt.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die sexuelle Kommunikation eine zentrale Rolle einnimmt, wenn es darum geht sich seinem Gegenüber hinsichtlich der einzelnen Faktoren des Modells mitzuteilen. Damit die gemeinsame Sexualität den

Bedürfnissen, Vorlieben und Wünschen, aber auch Einstellungen entlang gestaltet werden kann, ist sexuelle Kommunikation die Schlüsselkomponente.

5.3. Fazit

In der vorliegenden Masterarbeit wurde der Frage nachgegangen, wie sich die sexuelle Kommunikation von heterosexuellen, kommunikationsstarken Frauen gestaltet. Während in der Forschungsliteratur oftmals auf die Konsequenzen fehlender sexueller Kommunikation aufmerksam gemacht wird, war es das Ziel dieser Untersuchung, herauszufinden, welches Potential in der sexuellen Kommunikation liegt. Mit dem Modell Sexocorporel als Basis konnte das Konzept der sexuellen Kommunikation einerseits aus einer fähigkeitsorientierten Perspektive betrachtet werden und andererseits wurde einen Beitrag dazu geleistet, einen Faktor des Modells genauer zu untersuchen, welcher in der Literatur zu Sexocorporel bis anhin ein Schattendasein führte.

Beide Vorannahmen, die zu Beginn der Arbeit formuliert wurden, konnten anhand der Ergebnisse bestätigt werden. Es zeigt sich, dass die sexuelle Kommunikation von den Befragten als eine Ressource wahrgenommen wird, die sie unterschiedlich einsetzen. Je nachdem, welcher Zweck mit der sexuellen Kommunikation verfolgt wird, wird sowohl eine andere Kommunikationsweise als auch ein anderer Zeitpunkt gewählt. Da der Moment kurz vor oder während einer sexuellen Interaktion von den Teilnehmerinnen grundsätzlich als besonders vulnerabel wahrgenommen wird, setzen sie dort mehr non- und paraverbale sexuelle Kommunikation ein. Nonverbale sexuelle Kommunikation schützt die Befragten vor einer möglichen Ablehnung, beispielsweise dann, wenn eine sexuelle Interaktion von ihnen initiiert wird. Gleichzeitig möchten die Befragten dadurch ihren Partner schützen, der die Botschaft als Kritik auffassen könnte, beispielsweise dann, wenn Hinweise zur Erregungssteigerung gegeben werden. Schliesslich ermöglicht die non- und paraverbale Kommunikation, dass die Teilnehmerinnen mehr im Körper und in der Wahrnehmung sein und die kognitive Ebene verlassen können. Die verbale Kommunikation eignet sich für explizite Nachrichten. Dies betrifft Themen, über die die Befragten möglichst genaue Informationen einholen wollen (z.B. sexuell übertragbare Krankheiten, sexuelle Vergangenheit des Partners), oder wenn sie eine klare und detaillierte Botschaft übermitteln wollen (z.B. in Bezug auf persönliche sexuelle Vorlieben und Bedürfnisse). Hier wählen die Befragten mehrheitlich einen Moment ausserhalb der sexuellen Begegnung und sie achten darauf, dass eine sichere und urteilsfreie Umgebung geschaffen wird.

In Bezug auf das Modell Sexocorporel kann festgehalten werden, dass die kognitiven Komponenten eine besonders wichtige Rolle spielen, welche die sexuelle Kommunikation fördern oder hemmen können. Das traditionelle gesellschaftliche Bild einer sexuell zurückhaltenden und passiven Frau passt nicht mit dem Bild einer sexuell kommunikationsstarken Frau überein. Entsprechend äusserten sich alle Frauen kritisch zu solchen gesellschaftlichen Werten und Normen, wenn sie auch alle deren hemmenden Einfluss selbst schon gespürt haben. Die offene Art und Weise, wie die Eltern mit den Befragten als Kinder gesprochen haben, scheint in diesem Zusammenhang einen entscheidenden Einfluss darauf zu haben, wie sie später über sich selbst, ihren Körper sowie ihre Weiblichkeit denken und ihre Sexualität leben.

Aus den Ergebnissen wird des Weiteren deutlich, dass die Selbstexploration des eigenen Körpers und das Wissen darüber, was sexuell erregend ist und was die eigene Erregung steigern kann, die sexuelle Kommunikation fördern können. Damit verbunden ist auch das sexuelle Selbstbewusstsein sowie die positive Beziehung zum eigenen Geschlecht und die genussvolle Wahrnehmung dessen, welche alle als Faktoren wahrgenommen werden, die positiv mit der sexuellen Kommunikation zusammenhängen.

Somit nimmt die sexuelle Kommunikation im Modell Sexocorporel eine entscheidende Rolle ein. Sie einerseits die Schlüsselkomponente, wenn es darum geht, sich dem*der Partner*in in Bezug auf die anderen Komponenten wie sexuelle Erregung, Werte und Einstellungen, sexuelle Lust, sexuelle Anziehungscodes usw. mitzuteilen. Andererseits wird deutlich, wie wichtig eine umfassende Förderung aller Komponenten des Modells ist, da dadurch die sexuelle Kommunikation massgeblich gestärkt werden kann. Dies verdeutlicht einmal mehr das interdependente Verhältnis der einzelnen Faktoren des Modells. Die einzelnen Faktoren sind sowohl Voraussetzung als auch Konsequenz anderer Faktoren. Sexuelle Kommunikation unterliegt genauso wie andere Aspekte der Sexualität einem individuellen Lernprozess. Grenzen in der sexuellen Kommunikation können somit wichtige Hinweise auf andere (hemmende) Aspekte der Sexualität geben.

5.4. Limitationen und Ausblick

Die Schwierigkeit, die auch schon in anderen Studien, die sich auf das Modell Sexocorporel stützten, benannt wurden, ergaben sich auch hier. Das Modell eignet sich für die Sexualtherapie, da sie einen sehr umfassenden Blick auf den Menschen und seine Sexualität wirft. In wissenschaftlichen Untersuchungen stehen Forscher*innen

allerdings vor der Herausforderung allen Komponenten des Modells gerecht zu werden. Dieser Herausforderung konnte auch in dieser Untersuchung nicht adäquat begegnet werden. So wurden beispielsweise die sexuellen Erregungsmodi, welche oftmals als Kernstück des Modells betrachtet werden, nicht erhoben. In einer zukünftigen Forschung könnte der Zusammenhang zwischen den einzelnen Erregungsmodi und der sexuellen Kommunikation näher untersucht werden. Gut möglich beispielsweise, dass ein hoher Spannungsmodus einen hemmenden Einfluss auf die sexuelle Kommunikation während der sexuellen Interaktion hat, da der Bewegungsraum und die Atmung sehr eingeschränkt sind. Das qualitative Design dieser Untersuchung ermöglichte es allerdings, dass die Befragten selbst Schwerpunkte setzen konnten, wodurch auch deutlich wurde, welche Faktoren des Modells für sie besonders wichtig waren in Zusammenhang mit sexueller Kommunikation. Natürlich lassen sich dadurch keine kausalen Aussagen machen, dennoch werden mögliche Zusammenhänge deutlich, die Ausgangspunkte für mögliche zukünftige Untersuchungen bieten können.

6. Persönliches Schlusswort

«Man kann nicht nicht kommunizieren» - Dies gilt auch für die sexuelle Kommunikation. Umso wichtiger erscheint es, dass wir uns unserer Kommunikation bewusst werden, mit ihr spielen und sie flexibel einsetzen können. Als Instrument in der Sexualität ermöglicht sie uns, auf verschiedene Weisen mit unserem Gegenüber in Kontakt zu treten und unsere Bedürfnisse, Wünsche und Vorlieben mitzuteilen. Dennoch scheint genau das für viele Menschen schwierig zu sein und anstatt sich mitzuteilen, gehen sie auf Abwehr oder haben Angst, vor Kritik oder der Kritikempfindlichkeit des Gegenübers. Ängste, Schamgefühle und konservative, gesellschaftliche Bilder hindern uns daran, offen über das zu kommunizieren, was doch Bestandteil eines jeden Menschen ist: die Sexualität. Durch die Arbeit wurde mir umso mehr bewusst, dass auch die sexuelle Kommunikation ein Lernprozess ist und dass sie, gerade für die Paarsexualität, eine Schlüsselkomponente darstellt. Die Erkenntnisse aus der Arbeit nehme ich dankbar sowohl für mein Privatleben als auch meinen Beruf mit.

Literatur

- Afifi, W. A., & Guerrero, L. K. (2000). Motivations underlying topic avoidance in close relationships. In S. Petronio (Hrsg.), *Balancing the secrets of private disclosures* (S. 165–179). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Althof, S. E., Meston, C. M., Perelman, M. A., Handy, A. B., Kilimnik, C. D., & Stanton, A. M. (2017). Opinion paper: On the diagnosis/ classification of sexual arousal concerns in women. *The Journal of Sexual Medicine*, *14*, 1365–1371.
- Amidu, N., Owiredu, W. K., Woode, E., Addai-Mensah, O., Gyasi-Sarpong, K. C., & Alhassan, A. (2010). Prevalence of male sexual dysfunction among Ghanaian populace: Myth or reality? *International Journal of Impotence Research*, *22*, 337–342.
- Aries, E. J., & Johnson, F. L. (1983). Close Friendship in Adulthood: Conversational Content Between Same-Sex Friends, *Sex Roles*, *9*, 1183–1196.
- Bancroft, J., Loftus, J., & Long, J. S. (2003). Distress about sex: a national survey of women in heterosexual relationships. *Archives of Sexual Behavior*, *32*, 193–208.
- Banmen, J., & Vogel, N. A. (1985). The relationship between marital quality and interpersonal sexual communication. *Family Therapy*, *12*(1), 45–58.
- Basson, R. (2002). Rethinking low sexual desire in women. *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, *109*, 357–363.
- Bennett, M., & Denes, A. (2019). Lying in bed: An analysis of deceptive affectionate messages during sexual activity in young adults' romantic relationships. *Communication Quarterly*, *67*(2), 140–157.
- Bidlo, O. (2021). *Kommunikation. Einführung*. Essen: Oldib Verlag.
- Bischof, K. (2012). Sexocorporel in the Promotion of Sexual Pleasure. In O. Kontula (Hrsg.), *Pleasure and Health (Proceedings of the Nordic Association for Clinical Sexology NACS)* (S. 59–68).
- Bischof, K. (2020). Wissenschaftliche Grundlagen des Sexocorporel. In Voss, H. J. (Hrsg.), *Die deutschsprachige Sexualwissenschaft. Bestandsaufnahme und Ausblick*. (S. 423–448). Giessen: Psychosozial-Verlag.
- Bischof-Campbell, A. (2012). Das sexuelle Erleben von Frauen als Spiegel ihres sexuellen Verhaltens. (Masterarbeit Universität Zürich). Abgerufen am 01. Juni 2022 von https://www.ziss.ch/veroeffentlichungen/Masterarbeit_Bischof-Campbell_kl.pdf
- Bleakley, A., Hennessy, M., Fishbein, M., & Jordan, A. (2009). It Works Both Ways: The Relationship Between Exposure to Sexual Content in the Media and Adolescent Sexual Behavior. *Media Psychology*, *11*(4), 443–461.
- Bois, K., Bergeron, S., Rosen, N. O., McDuff, P., & Grégoire, C. (2013). Sexual and relationship intimacy among women with provoked vestibulodynia and their partners:

Associations with sexual satisfaction, sexual function, and pain self-efficacy. *The Journal of Sexual Medicine*, 10, 2024–2035.

Brunswik, E. (1956). *Perception and the representative design of psychological experiments*. Berkeley, CA: University of California Press.

Caron, S. L., & Hinman, S. P. (2013). "I Took His V-Card": An Exploratory Analysis of College Student Stories Involving Male Virginity Loss. *Sexuality and Culture*, 17(4), 525–539.

Carufel, F., & Trudel, G. (2006). Effects of a new functional-sexological treatment for premature ejaculation. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 32(2), 97–114.

Catania, J. (1986). Help-seeking: An avenue for adult sexual development (Dissertation Universität Kalifornien). Abgerufen am 12. Mai 2022 von ProQuest Dissertations Publishing (Nummer 8800057)

Check, J. V., & Malamuth, N. M. (1983). Sex role stereotyping and reactions to depictions of stranger versus acquaintance rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(2), 344–356.

Clark, H. H., & Marshall, C. R. (1981). Definite reference and mutual knowledge. In A. K. Joshi, B. Webber & Sag, I. A. (Hrsg.), *Elements of discourse understanding* (S. 10–63). Cambridge: Cambridge University Press.

Cleary, J., Barhman, R., MacCormack, T., & Herold, E. (2002). Discussing Sexual Health with a Partner: A Qualitative Study with Young Women, *Canadian Journal of Human Sexuality*, 11(3-4), 117– 32.

Cline, R., Freeman, K., & Johnson, S. (1992). Talk among Sexual Partners About AIDS: Interpersonal Communication for Risk Reduction or Risk Enhancement? *Health Communication*, 4(1), 39–56.

Coffelt, T. A., & Hess, J. A. (2015). Sexual goals-plans-actions: Toward a sexual script in marriage. *Communication Quarterly*, 63(2), 221–238.

Coffelt, T. A. (2021). *Interpersonal Sexual Communication across the Lifespan*. New York: Peter Lang Publishing.

Coulson, M. (2004). Attributing emotion to static body postures: Recognition accuracy, confusions, and viewpoint dependence. *Journal of Nonverbal Behavior*, 28(2), 117–139.

Cunningham, M. R., & Barbee, A. P. (2008). Prelude to a kiss: Nonverbal flirting, opening gambits, and other communication dynamics in the initiation of romantic relationships. In S. Sprecher, A. Wenzel, & J. Harvey (Hrsg.), *Handbook of relationship initiation* (S. 97–120). London: Psychology Press.

Cupach, W. R., & Comstock, J. (1990). Satisfaction with sexual communication in marriage: Links to sexual satisfaction and dyadic adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 179–96.

Davidson, L. R., & Hause, K. S. (1982). Friendship: Communication and Interactional Patterns in Same-Sex Dyads. *Sex Roles*, 8, 809 – 822.

D'Augelli, J. F. & D'Augelli, A. R. (1977). 'Moral reasoning and premarital sexual behavior: toward reasoning about relationships.' *Journal of Social Issues* (33), 46–66.

De Looze, M., Constantine, N. A., Jerman, P., Vermeulen-Smit, E., & ter Bogt, T. (2015). Parent–Adolescent Sexual Communication and Its Association With Adolescent Sexual Behaviors: A Nationally Representative Analysis in the Netherlands. *Journal of Sex Research*, 52(3), 257–268.

De Lucena, B. B., & Abdo C. H. N. (2014). Personal factors that contribute to or impair women's ability to achieve orgasm. *International Journal of impotence research*, 26, 177–181.

Desjardins, J.-Y., Chatton, D., Desjardins, L. & Tremblay, M. (2010). Le sexocorpo-rel. La compétence érotique à la portée de tous. In M. El Feki (Hrsg.), *La Sexothérapie: Quelle Thérapie Choisir En Sexologie Clinique?* (S. 63–103). Bruxelles: De Boeck.

Döring, N., & Bortz, J. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*. Berlin: Springer.

Edgar, T., Friemuth, V., Hammond, S., McDonald, D., & Fink, E. (1992). Strategic Sexual Communication: Condom Use Resistance and Response. *Health Communication*, 4(2), 83–104.

Edgar, T., & Fitzpatrick, M. A. (1993): Expectations for sexual interaction: A cognitive test of the sequencing of sexual communication behaviors. *Health Communication*, 5(4), 239–261.

Elder, W. B., Brooks, G. R., & Morrow, S. L. (2012). Sexual self-schemas of heterosexual men. *Psychology of Men & Masculinity*, 13(2), 166–179

Ellgring, H. (1986). Nonverbale Kommunikation. In Rosenbusch, Heinz S./Schober, Otto (Hrsg.), *Körpersprache in der schulischen Erziehung. Pädagogische und fachdidaktische Aspekte nonverbaler Kommunikation* (S. 7-48). Würzburg: Opus.

Farris, C., Treat, T.A., Viken, R.J., & McFall, R. M. (2008). Perceptual Mechanisms That Characterize Gender Differences in Decoding Women's Sexual Intent. *Psychological Science*, 19(4), 348–354.

Faulkner, S. L., & Lannutti, P. J. (2010). Examining the content and outcomes of young adults' satisfying and unsatisfying conversations about sex. *Qualitative Health Research*, 20, 375–385.

Flores, D., & Barroso, J. (2017). 21st Century Parent-Child Sex Communication in the United States: A Process Review. *The Journal of Sex Research*, 54(4-5), 532–548.

- Forgas, J. P. (1999). *Soziale Interaktion und Kommunikation. Eine Einführung in die Sozialpsychologie*. Weinheim: Beltz.
- Fredereck, D. A., Lever, J., Gillespie, B. J., & Garcia, J. R. (2017). What keeps passion alive? Sexual satisfaction is associated with sexual communication, mood setting, sexual variety, oral sex, orgasm, and sex frequency in a national U.S. study. *Journal of Sex Research, 54*(2), 186–201.
- Frindte, W., & Geschke, D. (2019). *Lehrbuch Kommunikationspsychologie*. Weimheim/Basel: Beltz/Juventa.
- Gagnon, J. H. (1990). The explicit and implicit use of the scripting perspective in sex research. *Annual Review of Sex Research, 1*(1), 1–43.
- Gagnon, J. H., & Simon, W. (1973). *Sexual Conduct. The Social Sources of Human Sexuality*. New Brunswick/London: Aldine Transaction.
- Gartrell, N., & Mosbacher, D. (1984). Sex differences in the naming of children's genitalia. *Sex Roles: A Journal of Research, 10*(11-12), 869–876
- Glaser, B. G. (1998). *Doing grounded theory. Issues and discussions*. Mill Valley, CA: Sociology Press.
- Goffman, E. (1992). *Interaction Rituals: Essays on Face to Face Behavior*. New York: Pantheon Books,
- Goodman, D. L., Gillath, O., Haj-Mohamadi, P. (2017). Development and Validation of the Pretending Orgasm Reasons Measure. *Archives of Sexual Behavior, 46*, 1973 – 1991.
- Graham, C. A., Sanders, S. A., Milhausen, R. R., & McBride, K. R. (2004). Turning on and turning off: A focus group study of the factors that affect women's sexual arousal. *Archives of Sexual Behavior, 33*, 527–538.
- Grice, H. P. (1969). Utterer's meaning and intention. *The philosophical review, 78*(2), 147–177.
- Grossman, J. M., Richer, A. M., Charmaraman, L., Ceder, I., & Erkut, S. (2018). Youth Perspectives on Sexuality Communication With Parents and Extended Family. *Family Relations, 67*(3), 368 – 380.
- Guerrero, L. K., & Andersen, P. A. (1991). The waxing and waning of relational intimacy: Touch as a function of relational stage, gender and touch avoidance. *Journal of Social and Personal Relationships, 8*(2), 147–165.
- Guilamo-Ramos, V., Jaccard, J., Dittus, P., Bouris, A., Holloway, I., & Casillas, E. (2007). Adolescent expectancies, parent-adolescent communication, and intentions to have sexual intercourse among inner city, middle school youth. *Annals of Behavioral Medicine, 43*(1), 56–66.

Guzman, B. L., Schlehofer-Sutton, M. M., Villanueva, C. M., Stritto, M. E. D., Casad, B. J., & Veria, A. (2003). Let's tal about sex: How comfortable discussions about sex impact teen sexual behavior, *Journal of Health Communication*, 8(6), 583–598.

Hall, E. (1973). *The Silent Language*. New York: Anchor Press.

Händel, D., Kresimon, A., & Schneider, J. (2007). *Schlüsselkompetenzen: Reden – Argumentieren – Überzeugen*. Stuttgart / Weimar: J.B. Metzler Verlag.

Harris, A., Sutherland, M., & Hutchinson, K. (2013) Parental Influences of Sexual Risk among Urban African American Adolescent Males. *Journal of Nursing Scholarship*, 45, 141–150.

Harris, E. A., Hornsey, M. J., Larsen, H. F. (2019). Beliefs About Gender Predict Faking Orgasm in Heterosexual Women. *Archive of Sexual Behavior*, 48, 2419–2433.

Haselton, M. G., & Nettle, D. (2006). The Paranoid Optimist: An Integrative Evolutionary Model of Cognitive Biases. *Personality and Social Psychology Review* 10(1), 47–66.

Hawton, K., Catalan, J., & Fagg, J. (1992). Sex therapy for erectile dysfunction: Characteristics of couples, treatment outcome, and prognostic factors. *Archives of Sexual Behavior*, 21, 161–175. doi:10.1007/BF01542591

Heiman, J. R. (2007). Orgasmic disorders in women. In S. R. Leiblum (Hrsg.), *Principles and practice of sex therapy* (S. 84–123). New York, NY: Guilford Press.

Helfferrich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Henningsen, D. D., Miller Henningsen, M. L., & Valde, K. S. (2006). Gender Differences in Perceptions of Women's Sexual Interest during Cross-Sex Interactions: An Application and Extension of Cognitive Valence Theory. *Sex Roles* 54(11), 821–829.

Jaccard, J., Dodge, T., & Dittus, P. (2002). Parent-adolescent communication about sex and birth control: A conceptual framework. In S. S. Feldman & D. A. Rosenthal (Hrsg.), *Talking sexuality: Parent-adolescent communication* (S. 9–41). New Jersey: Jossey-Bass.

Jonason, P. K. (2019). Reasons to pretend to orgasm and the mating psychology of those who endorse them. *Personality and Individual Differences*, 143, 90–94.

Jones, S. T., & Yarbrough, E. (1985). A Naturalistic Study of the Meanings of Touch. *Communication Monographs*, 52(1), 19–56.

Kelly, M. P., Strassberg, D. S., & Turner, C. M. (2004). Communication and associated relationship issues in female anorgasmia. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 30, 263–276.

- Kelly, M. P., Strassberg, D. S., & Turner, C. M. (2006). Behavioral assessment of couples' communication in female orgasmic disorder. *Journal of Sex & Marital Therapy, 32*, 81–95
- Kiefer, A. K., & Sanchez, D. T. (2007). Scripting sexual passivity: A gender role perspective. *Personal Relationships, 14*(2), 269–290.
- Kirkman, M., Rosenthal, D. A., & Feldman, S. S. (2005). Bein Open with your Mouth Shut: the Meaning of Openness in Family Communication about Sexuality. *Sex Education, 5*(1), 49–66.
- Koerner, A., & Fitzpatrick, M. A. (2002). *Toward a Theory of Family Communication. Communication Theory, 12*(1), 70–91.
- Kruse, J. (2015). *Qualitative Interviewforschung. Ein integrativer Ansatz*. Weinheim und Basel: Beltz Juventa
- Kunkel, A. D. (1996). Men's and Women's Evaluations of Communication Skills in Personal Relationships: When Sex Differences Make a Difference and they don't. *Journal of Social and Personal Relationships, 13*(2), 201–224.
- Lavie, M., & Willig, C. (2005). "I Don't feel like melting butter": An interpretative phenomenological analysis of the experience of 'inorgasmia'. *Psychology & Health, 20*(1), 115–128.
- Lefkowitz, E. S., & Espinosa-Hernandez, G. (2007). Sex-Related Communication with Mothers and Close Friends during the Transition to University. *Journal of Sex Research, 44*, 219–234.
- Li, Y., & Samp, J. A. (2019). Sexual relationship power, safer sexual communication, and condom use; A comparison of heterosexual young man and women. *Western Journal of Communication, 83*(1), 58–74.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills: Sage.
- Liu, M., & Henry, D. S. (2018). Ingredients for great sex: Discussing sexual preferences and intimacy. *Communication Teacher, 33*(1), 31–37.
- MacNeil, S., & Byers, E. S. (2005). Dyadic assessment of sexual self-disclosure and sexual satisfaction in heterosexual dating couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*, 169–181.
- MacNeil, S., & Byers, E. S. (2009). Role of sexual self-disclosure in the sexual satisfaction of long-term heterosexual couples. *Journal of Sex Research, 46*, 3–14.
- Mallory, B. M., Handy, A. B., & Stanton, A. M. (2019). Couples' Sexual Communication and Dimensions of Sexual Function: A Meta-Analysis. *The Journal of Sex Research, 00*(00), 1–17.

- Maddux, J. E. (2002). Self-efficacy: The power of believing you can. In C.R. Snyder, & S.J. Lopez (Hrsg.), *Handbook of Positive Psychology* (S. 277-287). New York: Oxford University Press.
- Mark, K. P., & Lasslo, J. A. (2018). Maintaining sexual desire in long-term relationships: A systematic review and conceptual model. *Journal of Sex Research, 55*, 563–581.
- Marshall, C., & Rossman, G.B. (1995). *Designing Qualitative Research*. London: Sage.
- Mass, R., & Bauer, R. (2016). *Lehrbuch Sexualtherapie*. E-Book. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Masters, W., & Johnson, V. E. (1970). *Human sexual inadequacy*. New York: Little, Brown and Company.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse*. Weinheim: Beltz.
- Merten, K. (2007). *Einführung in die Kommunikationswissenschaft*. Münster: LIT Verlag.
- Meschke, L. L., & Dettmer, K. (2012). Don't cross a man's feet: Hmong parent-daughter communication about sexual health. *Sex Education, 12*(1), 109–123.
- Meston, C. M., Levin, R. J., Sipski, M. L., Hull, E. M., & Heiman, J. R. (2004). Women's orgasm. *Annual Review of Sex Research, 15*, 173–257.
- Metts, S., & Cupach, W. R. (1989). The role of communication in human sexuality. In K. McKinney & S. Sprecher (Hrsg.), *Human sexuality: The societal and interpersonal context* (S. 139–161). Norwood, NJ: Ablex
- Metts, S., & Spitzberg, B. H. (1996). Sexual communication in interpersonal contexts: A script-based approach. *Communication yearbook, 19*, 49–91.
- Muehlenhard, C. L., & Hollabaugh, L. C. (1988). Do women sometimes say no when they mean yes? The prevalence and correlates of women's token resistance to sex. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(5), 872–879.
- Muehlenhard, C. L., & Shippee, S. K. (2010). Men's and women's reports of pretending orgasm. *Journal of Sex Research, 47*(6), 552–567.
- Murray, S.H. (2018). Heterosexual Men's Sexual Desire: Supported by, or Deviating from, Traditional Masculinity Norms and Sexual Scripts? *Sex Roles, 78*, 130–141.
- Murray, S. H., Milhausen, R. R., & Sutherland, O. (2014). A qualitative comparison of young women's maintained versus decreased sexual desire in longer-term relationships. *Women and Therapy, 37*, 319–341.

Nappi, R. E., Wawra, K., & Schmitt, S. (2006). Hypoactive Sexual Desire Disorder in Postmenopausal Women *Gynecological Endocrinology*, 22(6), 318–323.

Noar, S. M., Carlyle, K., & Cole, C. (2006). Why communication is crucial: Meta-analysis of relationship between safer sexual communication and condom use. *Journal of Health Communication*, 11(4), 365 – 390.

Noland, C. M. (2006). Listening to the Sound of Silence: Gender Roles and Communication about Sex in Puerto Rico. *Sex Roles*, 55(5), 283–294.

Noland, C. M. (2010). *Sex Talk: The Role of Communication in Intimate Relationships*. Kalifornien: ABC-Clio.

Pareira, K. (2016). Barriers and Prompts to Parent-Child Sexual Communication. *Journal of Family Communication*, 16(3), 277 – 283.

Pazmany, E., Bergeron, S., Verhaeghe, J., Van Oudenhove, L., & Enzlin, P. (2015). Dyadic sexual communication in pre-menopausal women with self-reported dyspareunia and their partners: Associations with sexual function, sexual distress and dyadic adjustment. *The Journal of Sexual Medicine*, 12, 516–528.

Rancourt, K. M., Flynn, M., Bergeron, S., & Rosen, N. O. (2017). It takes two: Sexual communication patterns and the sexual and relational adjustment of couples coping with provoked vestibulodynia. *The Journal of Sexual Medicine*, 14, 434–443.

Rancourt, K. M., Rosen, N. O., Bergeron, S., & Nealis, L. J. (2016). Talking about sex when sex is painful: Dyadic sexual communication is associated with women's pain, and couples' sexual and psychological outcomes in provoked vestibulodynia. *Archives of Sexual Behavior*, 45, 1933–1944.

Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, & B. M. Montgomery (Hrsg.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (S. 367–389). Oxford, England: John Wiley & Sons.

Ritsert, J. (1972). *Inhaltsanalyse und Ideologiekritik: Ein Versuch über kritische Sozialforschung*. Frankfurt am Main: Athenäum Fischer Taschenbuch Verlag.

Rittenour, C. E., & Booth-Butterfield, M (2006). College Students' Sexual Health: Investigating the Role of Peer Communication, *Qualitative Research Reports in Communication*, 7, 221-238.

Rosen, N. O., Bergeron, S., Sadikaj, G., Glowacka, M., Baxter, M., & Delisle, I. (2014). Relationship satisfaction moderates the associations between male partner responses and depression in women with vulvodynia: A dyadic daily experience study. *Pain*, 155, 1374–1383.

Rosenberg, M. B. (2001). *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Paderborn: Junfermann Verlag.

Rosenthal, R. (1973). On the social psychology of the self-fulfilling prophecy. Further evidence for pygmalion effects and their mediating mechanisms *Social Psychology* 53. New York: MSS Modular Publications.

Salisbury, C. M. A., & Fisher, W.A. (2014). "Did You Come?" A Qualitative Exploration of Gender Differences in Beliefs, Experiences, and Concerns Regarding Female Orgasm Occurrence During Heterosexual Sexual Interactions. *The Journal of Sex Research*, 51(6), 616 – 631.

Scherer, K. R., Clark-Polner, E., & Mortillaro, M. (2011). In the eye of the beholder? Universality and cultural specificity in the expression and perception of emotion. *International Journal of Psychology*, 46(6), 401–435.

Schlegel, K., & Scherer, K. (2017). Interpersonale Kommunikation. In Bierhoff, H. W. (2017) *Enzyklopädie der Psychologie, Band Sozialpsychologie*. (S. 263 – 299). Göttingen: Hogrefe.

Schnarch, D. (2020). *Die Psychologie sexueller Leidenschaft*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Schütz, E. (2020). Körperlichkeit ist Basis jeder Sexualität. Ein Plädoyer für sexualwissenschaftliche Studien zu Körper und Sexualität. In Voss, H. J. (2020), *Die deutschsprachige Sexualwissenschaft. Bestandsaufnahme und Ausblick*. (S. 407–422). Giessen: Psychosozial-Verlag.

Schulz von Thun, F. (1981). *Miteinander reden 1: Störungen und Klärungen. Psychologie der zwischenmenschlichen Kommunikation*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Shannon, C., & Weaver, W. (1986). Unravelling the Paradox of Information. *Communication Research*, 13(2) 278–298.

Solomon, D. H., & Williams, M. L. (1997). Perceptions of social-sexual communication at work: The effect of message, situation, and observed characteristics on judgments of sexual harassment, *Journal of Applied Communication Research*, 25(2), 196–216.

Sprecher, S., & Regan, P. C. (2000). Sexuality in relational context. In C. Hendrick & S. S. Hendrick (Hrsg.), *Close relationships: A sourcebook* (S. 217–227). London: Sage.

Sugrue, D., & Whipple, B. (2001). The Consensus-Based Classification of Female Sexual Dysfunction: Barriers to Universal Acceptance. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27(2), 221–226.

Suleiman, A. B., Lin, J. S., & Constantine, N. A. (2016). Readability of educational materials to support parent sexual communication with their children and adolescents. *Journal of Health Communication*, 21(5), 534–543.

Sztenc, M. (2020). *Embodimentorientierte Sexualtherapie. Grundlagen und Anwendung des Sexocorporels*. Stuttgart: Schattauer.

Triandis, H. C. (2018). *Individualism & Collectivism*. New York: Routledge.

Warren, C. (1995). Parent-child communication about sex. In T. J. Socha & G. Stamp (Hrsg.), *Parents, children, and communication: Frontiers of theory and research* (S. 173–201). New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Watzlawick, P., Beavin, J. H., & Jackson, D. D. (1969). *Menschliche Kommunikation: Formen, Störungen, Paradoxien*. Bern: Huber.

Wheeless, L. R., Wheelless, V. E., & Baus, R. (1984). Sexual communication, communication satisfaction, and solidarity in the development stages of intimate relationships. *Western Journal of Speech Communication*, 48(3), 217–230.

Widman, L., Choukas-Bradley, S., Helms, S. W., Golin, C. E., & Prinstein, M. J. (2013). Sexual Communication Between Early Adolescents and Their Dating Partners, Parents, and Best Friends. *The Journal of Sex Research*, 51(7), 731 – 741.

Witzel, A. (1985). Das problemzentrierte Interview. In Jütteman, G. (Hrsg.), *Qualitative Forschung in der Psychologie: Grundfragen, Verfahrensweisen, Anwendungsfelder* (S. 227–255). Weinheim: Beltz.

Anhang

- Anhang I: Einverständniserklärung Interviews
- Anhang II: Leitfaden
- Anhang III: Kodierleitfaden
- Anhang IV: Ausschreibung
- Anhang V: Stick mit den Interviewtranskripten

Selbstständigkeitserklärung

Anhang I: Einwilligungserklärung



Masterstudiengang Sexologie (Master of Arts)

Sexuelle Gesundheit und Sexualberatung

Erklärung zum Datenschutz

Einwilligungserklärung

zur Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten für die Masterarbeit, durchgeführt im Rahmen des Masterstudiums am ISP Uster

Gegenstand der Masterarbeit

Sexuelle Kommunikation von Frauen in heterosexuellen Paarbeziehungen

Eine qualitative Untersuchung von kommunikationsstarken Frauen auf Basis des Modells Sexocorporel

Durchführende Institution

Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie (in Kooperation mit der Hochschule Merseburg)

Anschrift: ISP Uster, Brauereistrasse 11, 8610 Uster

Art der Daten und der Datenerhebung

Die Daten bestehen aus Audio-Aufnahmen und Notizen:

Das Interview wird mit einem Audio-Gerät aufgenommen und anschliessend transkribiert.

Anonymisierung der erhobenen Daten

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

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

Löschung der Daten

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

Verwendung und Empfänger der erhobenen, anonymisierten Daten

Die anonymisierten Daten sind Teil der Masterarbeit.

Die Masterarbeit wird von der Studienleitung und den Betreuer*innen gelesen und bewertet und anschliessend am ISP Uster archiviert.

Anhang II Leitfaden

Erzählimpuls	Weiterführende Fragen	Themen	Aufrechterhaltende Fragen (bleiben immer gleich)
Einstieg: Kommunikationsstärke und Definition sexuelle Kommunikation			
<p>1. Für die Studie wurden Frauen gesucht, die sich in der sexuellen Kommunikation als kommunikationsstark wahrnehmen. An was machen Sie fest, dass Sie kommunikationsstark sind?</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Definition Kommunikationsstärke / -fähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Was meinen Sie damit? • Können Sie das noch etwas ausführen? • Können Sie mir ein Beispiel geben? • Kommen Ihnen noch weitere Punkte in den Sinn?
<p>2. Was bedeutet für Sie sexuelle Kommunikation?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Voraussetzungen braucht es, damit frau in der sexuellen Kommunikation kommunikationsstark wird? • Was sind wichtige Aspekte für eine gut funktionierende sexuelle Kommunikation? • Mit welchen Personen findet sexuelle Kommunikation statt (...gibt es noch weitere Personen)? • Zu welchen Zeitpunkten findet sexuelle Kommunikation statt? 	<ul style="list-style-type: none"> • Definition sexuelle Kommunikation • Voraussetzungen • Zeitpunkt • Setting 	<ul style="list-style-type: none"> • Das habe ich noch nicht ganz verstanden
Sexuelle Lerngeschichte			
<p>3. Erzählen Sie einmal, wie haben Ihre Eltern/ Erziehungsverantwortlichen mit Ihnen über Sexualität gesprochen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Themen haben bzgl. Sexualität haben Ihre Eltern mit Ihnen besprochen? • Inwiefern haben Sie sexuelle Kommunikation zwischen Ihren Eltern beobachtet? • Wie oft fand sexuelle Kommunikation mit ihren Eltern statt? • Wie haben Ihre Eltern/Ihre Mutter ihr Geschlecht genannt? 	<ul style="list-style-type: none"> • Elter-Kind-Kommunikation • Werte bzgl. Sexualität und sexueller Kommunikation • Sexuelle Kommunikation und Alter • Sprache für Genitalität/Sexualität • GdG • Sexuelle Lerngeschichte 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Inwiefern hat die sexuelle Kommunikation mit Ihren Eltern Ihre Sexualität beeinflusst? • Wie Ihren Körper? 		
4. Gab es weitere Personen oder Ereignisse in Ihrem Leben, die Ihre sexuelle Kommunikation entwickelt haben?			
5. Wie hat sich Ihre sexuelle Kommunikation seit Kindheit bis heute verändert?			
Kommunikationsweise			
<p>Es gibt unterschiedliche Arten der sexuellen Kommunikation, z.B. verbal über Sprechen, nonverbal wie Gestik, Gesichtsausdruck, Augenkontakt und paraverbal über Mimik, Stimmlage, Tempo, Lautstärke, usw.</p> <p>6. Welche Arten der sexuellen Kommunikation setzen Sie ein?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wie unterscheiden sich diese nach Zeitpunkt der sexuellen Kommunikation? Wie gestaltet sich ihre sexuelle Kommunikation während einer sexuellen Begegnung? • Wie unterscheiden sich die Arten nach Inhalt? • Welche Arten fallen Ihnen besonders leicht einzusetzen? Weshalb? • Wie setzen Sie Ihren Körper während der sexuellen Kommunikation ein? • 	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikationsarten • Para- und nonverbale Kommunikation 	
7. Inwiefern nutzen Sie Methoden der Täuschung (z.B. Orgasmus vortäuschen, lügen, Zufriedenheit vorgaukeln, etc.)?	<ul style="list-style-type: none"> • Wie verführen Sie Ihren Partner? • Haben Sie auch schon einen Orgasmus vorgetäuscht? Zu welchem Zweck? • Bei «token rejection»: Was ist der Grund dafür? 	<ul style="list-style-type: none"> • Sexuelle Skripte • Verführung 	
Inhalte			
8. Was sind typische Themen der sexuellen Kommunikation?	<ul style="list-style-type: none"> • Werden unterschiedliche Inhalte auf unterschiedliche Arten kommuniziert? Wenn ja, inwiefern? • HIER GENAU ERKLÄREN LASSEN • Wie sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihr Geschlecht? 	<ul style="list-style-type: none"> • Inhalte • Anziehungscodes, Werte, Emotionen, sexuelle Erregung, sexuelles Begehren, Fantasien, Wünsche, Abneigungen, etc -- • Safer sex 	
9. Welche Themen in Bezug auf Sexualität fallen nicht in Ihre		<ul style="list-style-type: none"> • Ex-Kommunizieren • Fantasien 	

sexuelle Kommunikation mit Ihrem Partner?			
Nutzen			
10. Welchen Nutzen/Zweck hat sexuelle Kommunikation für Sie?	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Vorteile ergeben sich aus der sexuellen Kommunikation für Sie? • Was hat sich durch die sexuelle Kommunikation in Ihrer Beziehung und in Ihrem Sexualleben verändert? 		
Beziehung			
11. Wie erlebt Ihr Partner die sexuelle Kommunikation mit Ihnen?	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Arten der sexuellen Kommunikation sind für ihn besonders leicht verständlich? • Wann entstehen Missverständnisse mit Ihrem Partner? 		
Sexuelle Kommunikation bei Frauen			
12. Inwiefern glauben Sie, unterscheidet sich Ihre sexuelle Kommunikation als Frau von deren Ihres Partners bzw. eines Mannes?	<ul style="list-style-type: none"> • Wie nehmen Sie sich als Frau in der sexuellen Kommunikation wahr? • Wie bringen Sie Ihre Weiblichkeit durch die sexuelle Kommunikation zum Ausdruck? • Wie denken Sie, werden Sie von Ihrem Partner in der sexuellen Kommunikation wahrgenommen? • Wie denken Sie, nimmt Sie Ihr Partner in Ihrer Weiblichkeit wahr? • Was verbinden Sie mit männlicher Sexualität? Was mit weiblicher Sexualität? • Wie stehen Sie zu Ihrem Körper? • Wie stehen Sie zu Ihrem Geschlecht? 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterschied Mann-Frau-Kommunikation • Traditionelles sexuelles Skript • Kognitionen/ Werte 	
13. Was sind die Gründe, um mit Ihrem Partner Sex zu haben?	<ul style="list-style-type: none"> • Was wenn Ihr Partner Lust auf Sex hat und Sie aber nicht? • 	<ul style="list-style-type: none"> • Traditionelles sexuelles Skript • Motive für Begehren 	

Anhang III: Kodierleitdafen

Kategorie	Unterkategorie	Ankerbeispiel	Kodierregel
Definition «kommunikationsstark»		«Ich bin so erzogen worden zu sagen was ich denke und auch zu sagen was ich möchte. Und dem entsprechend hat sich das schon durch mein ganzes Leben gezogen, dass ich auch schon als kleines Kind bestärkt worden bin zu sagen, was ich möchte und was ich nicht möchte.»	Faktoren, die darüber Aufschluss geben, dass eine Person kommunikationsstark ist.
Definition «sexuelle Kommunikation»		«Aber dass man denen mitteilen kann was man gerne hat, oder was man nicht gerne hat. Das wäre jetzt so das was ich als sexuelle Kommunikation bezeichnen würde.»	Definition, die Personen vor dem Interview haben. Es kann sein, dass sich ihre Definition im Laufe des Interviews verändert, da mehr Infos zu SK gegeben werden. Deshalb werden nur die Aussagen zu der spezifischen Frage zu Beginn kategorisiert.
Voraussetzungen sexuelle Kommunikation		«Also auf jeden Fall Selbstbewusstsein. Ich denke das ist so das Wichtigste, wenn ich mich so mit meinen Freundinnen vergleiche. Dass sie sich auch einfach wohlfühlen in ihrer Haut.»	Spezifische Voraussetzungen, die es benötigt, damit eine Person in der sexuellen Kommunikation kommunikationsstark wird.
Inhalte sexueller Kommunikation	Induktiv <ul style="list-style-type: none"> • KSexueller Wunsch und Fantasien • Sexuelle Vorlieben und Bedürfnisse • Grenzen • Sexualität reflektieren • Komplimente • Safer Sex • Werte (Religiosität, gesellschaftliche Normen, etc.) 	«Warum kucke ich mir an, wie ein homosexuelles Paar Sex hat, zum Beispiel. Und dann teile ich ihm mit, dass mich das anmacht, dass ich das total geil finde. Aber das ist ja nichts, was ich in der Realität ausleben würde. Aber ich teile es trotzdem mit.»	Aussagen, die über Themen der Sexualität Aufschluss geben, sowohl verbal als auch non- und paraverbal.

Zeitpunkt sexueller Kommunikation	<ul style="list-style-type: none"> • Kurz vor dem Sex • Während dem Sex • Im Anschluss an den Sex • Losgelöst von sex. Aktivität 	«es findet auch zu verschiedenen Zeitpunkten statt. Es ist nicht nur während des sexuellen Aktes, sondern sicherlich auch vorher und nachher auch noch zu besprechen, ob es dir gefallen hat, wenn man mit einander geschlafen hat, oder wenn man sich irgendwie sexuell ausgelebt hat. Und vorher macht man sicherlich auch, über die Vorlieben und was man gerne hat oder eben auch nicht gerne hat.»	Alle Aussagen, die Aufschluss über den Zeitpunkt der sexuellen Kommunikation geben
Kommunikationsarten	<ul style="list-style-type: none"> • Verbal • Nonverbal • paraverbal 	«Also dann ist sexuelle Kommunikation nicht nur das Reden darüber, sondern vielleicht auch die Gesten dazu. Oder halt auch die Blicke oder das Stöhnen. Ich denke das kann auch leiten, kann auch Kommunikation sein, sag ich mal so.»	Aussagen darüber, wie unterschiedliche Kommunikationsarten genutzt und eingesetzt werden.
Beziehungskomponenten	<ul style="list-style-type: none"> • Erotische Fertigkeiten • Verführung • Liebesgefühle 	«Wenn ich wirklich Lust habe auf Sex, dann würde ich sagen. Das klingt vielleicht auch etwas verwerflich, aber dann setze ich meinen Körper auch so ein bisschen in Szene (lacht).»	Aussagen, die die Beziehungskomponenten betreffen und die mit sexueller Kommunikation in Beziehung gesetzt werden können.
Sexodynamische Komponenten	<ul style="list-style-type: none"> • Fantasien • Begehren • Sexuelle Anziehungscodes • Sexuelle Lust • Sexuelle Selbstsicherheit • Sexueller Archetyp • Sexuelle Stereotype 	«Weil ich finde es unheimlich schön angeschaut zu werden und auch anzuschauen und nicht nur in die Augen, sondern gerade bei der Penetration eigentlich auch so das Eindringen ist sehr schön mit anzuschauen. Ich kann das jetzt zwar nicht sagen wie das ist wenn ich stöhne, aber es ist für mich schon so ein bisschen ein Loslassen und geniessen.»	Aussagen, die die sexodynamischen Komponenten betreffen und die mit sexueller Kommunikation in Beziehung gesetzt werden können.
Kognitive Komponenten	<ul style="list-style-type: none"> • Normen, Werte, Erwartungen 	«ja ich denke, dass man auch lernt den Scham zu überwinden. So dass es	Aussagen, die die kognitiven Komponenten betreffen und die mit sexueller

	<p>gegenüber weiblicher Sexualität</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einstellung gegenüber eigenem Körper • Einstellung gegenüber eigener Weiblichkeit • Wissen über Sexualität 	<p>okay ist das Wort Penis in den Mund zu nehmen. Also das Wort (lacht), nicht den Penis.»</p>	<p>Kommunikation in Beziehung gesetzt werden können.</p>
<p>Physiologische Komponenten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erregungsquellen • Sexuelle Erregung • Orgasmusreflex • Erregungsreflex • Schmerzen 	<p>Aber er will ja auch, dass ich zum Orgasmus komme und er ist auch sehr geduldig. Und von daher ist es wie so. Es dauert manchmal zwei Minuten und manchmal dauert es zwanzig und er macht einfach das wo er mittlerweile weiss, dass ich das gut finde. Und dass ich vielleicht auch schneller komme.</p>	<p>Aussagen, die die physiologischen Komponenten betreffen und die mit sexueller Kommunikation in Beziehung gesetzt werden können.</p>



Gesucht für 1 Interview:



Frauen in einer
heterosexuellen
Beziehung,
die sich selbst in der
sexuellen
Kommunikation als
kommunikationsstark
wahrnehmen.

Einzelinterviews, anonymisiert, von einer Sexologin i.A.
durchgeführt.

Für mehr Infos: PM oder liana.simovic@gmail.com

Anhang V: Selbstständigkeitserklärung

Name: Liana

Matrikelnr.: 25779

Ehrenwörtliche Erklärung/Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere hiermit ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Masterarbeit

Titel der Masterarbeit

Untertitel

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

Sämtliche Stellen der Arbeit, alle Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstigen schöpferischen Leistungen, Grafiken, Tabellen und Abbildungen, die benutzten Werken oder Quellen aus dem Internet eins zu eins oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben korrekt kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Ort

Datum

Vorname Name

Name: Liana
Matrikelnr.: 25779

Ehrenwörtliche Erklärung/Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere hiermit ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Masterarbeit

Titel der Masterarbeit	sexuelle Kommunikation von Frauen in heterosexuellen Partnerschaften
Untertitel	Eine qualitative Untersuchung von Kommunikationspraktiken Frauen auf Basis des Modells PerOcorporel

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

Sämtliche Stellen der Arbeit, alle Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstigen schöpferischen Leistungen, Grafiken, Tabellen und Abbildungen, die benutzten Werken oder Quellen aus dem Internet eins zu eins oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben korrekt kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Ort

Datum