

Das weibliche genitale Selbstbild – Ein haptischer und körperorientierter Zugang*

Laura Burkhardt

„Die Sinne sind die Brücke zwischen Innen und Außen, zwischen Körper und Umwelt, zwischen Denken, Fühlen und Kommunikation, zwischen Realität und emotionaler Bewertung. Der Mensch kann letztlich nie nicht-sinnlich sein.“

M. Gies & C. Koppermann, 2004

The Woman's Genital Self-Image – A Haptic and Body-Oriented Approach

Abstract

Operations on the genitals of women are increasing. This can be due to dissatisfaction with their appearance, which can negatively impact sexual satisfaction. Since there are only a few opportunities for adult women to work on improving their genital self-image, there is hardly any empirical knowledge in this regard. The text is based on a study whose research question was the acceptance of body-oriented and haptic aspects of sexual education with regard to genital self-image in a group setting. A workshop and two group discussions were held with twelve women. The results show that body-oriented and haptic methods are widely accepted and positively connoted.

Keywords: Female sexuality, Genital self-image, Sexual education for women, Body-oriented and haptic methods

Zusammenfassung

Operationen an den Genitalien bei Frauen nehmen zu. Dies kann durch Unzufriedenheit mit deren Aussehen bedingt sein, die sich wiederum negativ auf die sexuelle Zufriedenheit auswirken kann. Da nur wenige Angebote für erwachsene Frauen existieren, um das genitale Selbstbild zu verbessern, liegt diesbezüglich kaum empirisches Wissen vor. Der Text basiert auf einer Studie, deren Forschungsfrage lautete, welche Akzeptanz körperorientierte und haptische Aspekte der sexuellen Bildung hinsichtlich des genitalen Selbstbildes in einem Gruppensetting erfahren. Mit zwölf Frauen wurden ein Workshop sowie zwei Gruppendiskussionen durchgeführt. Die Ergebnisse zeigen, dass körperorientierte und haptische Methoden weitestgehend akzeptiert und positiv konnotiert werden.

Schlüsselwörter: Weibliche Sexualität, genitales Selbstbild, sexuelle Bildung für Frauen, körperorientierte und haptische Methoden

* Der Text basiert auf einer im Rahmen des Studiengangs Sexuologie II der ISP Uster (Schweiz) 2020 eingereichten Masterarbeit unter dem Titel „Akzeptanz von haptischen und körperorientierten Methoden in Bezug auf die Sexuelle Bildung zum genitalen Selbstbild: Eine qualitative Untersuchung“.

Einleitung

Trotz weitreichender sexueller Liberalisierung werden Mädchen oftmals noch in einer Weise sozialisiert, die eine Exploration des eigenen Geschlechtes unterbindet. Daraus können Scham, Unsicherheit und Ängste resultieren, die bis ins Erwachsenenalter anhalten. In einer Gesellschaft, in der die Darstellung der Genitalien allgegenwärtig ist – wie etwa die unbehaarten Vulven auf Pornoseiten (Moore et al., 2016) – stellt dies ein Paradoxon dar. Der Trend zu einer vollständigen Intimhaarentfernung vermittelt zudem vielen Frauen, dass ihre Labien den ästhetischen Ansprüchen nicht genügen, wobei nicht gewusst wird, dass unterschiedliche Größen und Formen der inneren sowie äußeren Vulvalippen normal sind (Moore et al., 2016). Dieses Nichtwissen, verbunden mit medial vermittelten Normvorgaben, bedingt – besonders bei jungen Frauen – einen Trend zur chirurgischen Anpassung. Die *International Society of Aesthetic Plastic Surgery* (ISAPS, 2018) verzeichnete von 2014–2018 einen entsprechenden Anstieg von 25%. Dagegen verwiesen Liao, Michala und Creighton (2010) auf die Operationsrisiken und legten nahe, einen positiven Zugang zu den eigenen Genitalien zu vermitteln. Eine Studie mit 217 amerikanischen Studentinnen (Schick et al., 2010) untersuchte, wie die Zufriedenheit mit dem Erscheinungsbild der Genitalien mit dem sexuellen Selbstbewusstsein sowie mit der sexuellen Zufriedenheit zusammenhängen. Unzufriedenheit mit dem eigenen Genital – so das Resultat – wirkten sich negativ auf das Selbstbewusstsein während sexueller Kontakte aus, wodurch die eigene sexuelle Wertschätzung und Befriedigung zurückgingen. Die Studie legte dementsprechend nahe, die Zufriedenheit mit dem eigenen Genital zu verbessern, damit zu einer ‚positiven‘ Selbstwahrnehmung beizutragen, um so auch sexuellen Störungen wie z.B. einer Dyspareunie vorzubeugen (Bischof, 2008, 23ff). Allerdings gibt es bisher nur wenige entsprechende Angebote.¹

Mit der nachfolgend vorgestellten Studie² sollte daher untersucht werden, wie weit körperorientierte und haptische In-

¹ Vgl. Pampel, 2019, 28; Sparmann, 2015, 25; Tuider et al., 2012, 21.

² Der Fokus wurde hierbei auf cis-Frauen gelegt, deren Geschlechtsidentität als Frau mit dem bei der Geburt zugewiesenen und angeborenen weiblichen Geschlecht übereinstimmt (Sigusch, 1992).

erventionen, die durch sinnlich-konkretes Lernen ein positives Körpergefühl ermöglichen (Sparmann, 2018, 12), in einem Gruppensetting akzeptiert und erlebt werden. Das Vorgehen stützte sich v.a. auf das Sexocorporel-Modell³, das auf sexuelle Selbstsicherheit abzielt, verbunden mit einem positiven und bejahenden Bezug zum eigenen Körper und Genital (Bischof-Campbell, 2012, 29).

Aspekte der sexuellen Bildung

Sexuelle Bildung befähigt Menschen, sich mit sexuellen Fragen angstfrei auseinanderzusetzen, indem kognitive, emotionale, spirituelle sowie physische Dimensionen in einen Lernprozess einbezogen werden. Nach der *Sexualaufklärung* Ende der 1970er Jahre, auf die in den 1980er und 1990er die *Sexualpädagogik* folgte, ist seit den 2000 Jahren *sexuelle Bildung* als neues Paradigma etabliert (Sieler & Schmidt, 2013). Sie richtet den Fokus auf die individuellen Ressourcen der sexuellen Identität sowie auf die Lustgestaltung und grenzt sich bewusst vom erzieherischen Anliegen der Pädagogik ab, betont stattdessen das selbstbestimmte sowie eigenaktive Lernen in allen Lebensaltern (Valt, 2013, 128ff).

Innerhalb der sexuellen Bildung ist die Arbeit mit dem Körper nicht klar definiert, sie kann aber als ein „Lernen vom Körper“ verstanden werden (Gies & Koppermann, 2004, 200, 206), indem der Körper als Träger von Erinnerungen sowie von Erfahrungen verstanden wird, der das momentane Erleben spiegelt und als Bindeglied zwischen der Innen- und Außenwelt fungiert. Der Körper bietet somit einen Zugang zur eigenen Persönlichkeit und Identität (ebd., 199ff). Obwohl die Ansätze der Körperpsychotherapie unterschiedlich strukturiert sind, basieren sie auf einer ganzheitlichen Wechselwirkung zwischen Körperlichem und Psychischen (Marlock & Weiss, 2007). Geht es um eine Aneignung des eigenen Körpers, so scheinen Frauen partiell einen Nachholbedarf zu haben (Willich-Holzappel, 2018, 188ff). Dementsprechend ermöglichen körperbezogene Übungen in einem Gruppensetting das Lernen auf verschiedenen Ebenen, fördern Empathie und Verständnis, erleichtern das Sprechen über Sexualität (Gies & Koppermann, 2004, 203). V.a. bieten sich Methoden an, die auf Achtsamkeit,

Entspannung sowie Wahrnehmung abzielen und einen Zusammenhang zwischen Atem, Muskelspannung sowie Bewegung betonen (Sparmann, 2015, 93ff; 2017, 261; 2018, 12).

Innerhalb der sexuellen Bildung kommt der Haptik⁴ als Spiegel der eigenen Biografie und somit als Potential für die eigene Selbsterfahrung besondere Bedeutung zu (Brockmann & Geiss, 2011, 13ff, 37) – v.a. das vielschichtige Entfaltungspotential der Hände. Sie ermöglichen eine direkte sinnlich-erotische Körpererfahrung und können das sexuelle Lernen über die Haut als „Grundlage sexueller Erregung“ (Seikowski & Gollek, 2001, 242) um eine Dimension erweitern, die rein sprachlich nicht gegeben ist (Gies & Koppermann, 2004, 216). – Haptik ermöglicht somit über das Kennenlernen des eigenen Körpers eine Auseinandersetzung mit den visuell vermittelten Schönheitsidealen.

Sexuelle Selbstsicherheit und genitales Selbstbild

Die sexuelle Selbstsicherheit resultiert dem Sexocorporel-Modell zufolge aus einem Stolz-Sein auf die eigene Weiblichkeit/Männlichkeit, ist mit dem Gefühl der Zugehörigkeit zum jeweiligen Geschlecht verbunden (Gehrig, 2013, 3) und schließt zudem das Vermögen ein, das eigene Genital, auch in erregtem Zustand, vor anderen zu zeigen (Bischof, 2010, 13). Darüber hinaus ist ein positiver Bezug zum gesamten Körperbild wesentliche Voraussetzung für eine sexuelle Selbstsicherheit (Bischof-Campbell, 2012, 29ff). Die damit verbundene Fähigkeit, Genitalität positiv in das eigene Körperbild zu integrieren, sowie das Vermögen den vaginalen Innenraum zu erotisieren, befördern sexuelles Begehren einschließlich der sexuellen Genussfähigkeit, wodurch bspw. Penetration als lustvoll erlebt werden kann.

Als ein Teilgebiet der Forschung, die sich mit dem Körperbild befasst, reflektiert der Fokus auf das genitale Selbstbild, die subjektiven Gefühle, Einstellungen und Erfahrungen, die Individuen mit ihren Genitalien verbinden (Herbenick & Reece, 2010). Dabei stellt ein positiver Bezug zum eigenen Genital eine bedeutende Ressource für das geistige und körperliche Wohlbefinden dar (Schick et al., 2010): Frauen mit positiver genitaler Selbstwahrnehmung nehmen sich sexuell attraktiver wahr und berichten von besserer sexueller Funktion sowie von mehr sexueller Zufriedenheit (Amos & McCabe, 2016; Berman & Windecker, 2008; Schick et al., 2010), sodass diese Wahrnehmung eng mit sexueller Gesundheit verbunden ist (Berman &

³ Der Sexocorporel-Ansatz wurde in den 1980er Jahren von Jean-Yves Desjardins an der sexologischen Fakultät der Universität von Montreal entwickelt. Es handelt sich um einen ganzheitlichen Ansatz, der physiologische, emotionale, kognitive und Beziehungselemente einschließt, die sich auf das sexuelle Erleben beziehen. Im Mittelpunkt stehen dabei das sexuelle Lernen und das Erlangen beziehungsweise Erhalten sexueller Gesundheit (Desjardins, nach Bischof, 2017, 121ff). Der Fokus liegt dabei auf neuen Erfahrungen mit dem eigenen Körper und dem eigenen Geschlecht (Gehrig, 2013, 2ff). Auch wenn dieser Ansatz primär sexualtherapeutisch zur Anwendung kommt, bietet er fundiertes Wissen und konkrete körperorientierte Methoden, welche auch für eine sexuelle Bildung genutzt werden können (Sparmann, 2015, 47ff).

⁴ Der Begriff *Haptik* stammt von der griechischen Bezeichnung „haptesthai“ und bedeutet ergreifen, anfassen oder berühren. In einigen deutschsprachigen Wörterbüchern wird die Haptik auch mit der „Lehre vom Tastsinn“ übersetzt und im Lexikon der Psychologie ist festgehalten, dass sich die Haptik mit dem Sinneseindruck der Haut und damit einhergehenden Berührungsempfindungen beschäftigt (Grunwald, 2001, 7ff).

Windecker, 2008). Zudem zeigt sich, dass eine positive Selbstwahrnehmung die Bereitschaft erhöht, das Genital in einer medizinischen Untersuchung zu zeigen, was wiederum zu einer besseren medizinischen Vorsorge führt (DeMaria et al., 2012), wobei seitens der Gynäkologen selten angeboten wird, über das Aussehen der Genitalien zu sprechen (Barbara et al., 2015).

Sexuelle Entwicklung, genitale und körperliche Selbstwahrnehmung

Bereits Kleinkinder erforschen ihren Körper und können lustvolle Erfahrungen machen, sodass spielerische Berührungen der Geschlechtsorgane in die erste Lebensphase gehören. Erfolgen positive Rückmeldungen, lernt das Kind, dass eigene Berührungen mit einem guten Körpergefühl einher gehen dürfen. Auch das Benennen der Geschlechtsorgane hilft, einen positiven und lustvollen Zugang herzustellen, und beeinflusst die sexuelle Entwicklung. Gegenüber Jungen können Mädchen ihr Geschlecht beim Urinieren kaum sehen, was bedingt, dass manche annehmen, sowohl der Urin wie auch der Kot kämen aus der Scheide, worauf sie mit Ekel reagieren (Schütz et al., 2013, 33ff). Wird das Kind in dieser Phase begleitet und finden die Geschlechtsorgane eine dem übrigen Körper vergleichbare Aufmerksamkeit, kann sich ein positiver Bezug zum eigenen Geschlecht entwickeln (Schütz et al., 2013, 33ff). Gegenüber anderen Fähigkeiten wird die sexuelle Entwicklung meist nur wenig unterstützt und begleitet, oder die Erkundung der Genitalität löst Unsicherheiten und Ablehnung aus und so herrscht eher Erleichterung, wenn sich das Kind nicht allzu intensiv dem eigenen Genital widmet (Gehrig, 2013). In der schulischen Sexualerziehung finden sich auch heutzutage oft unvollständige Informationen in Bezug auf das weibliche Genital. In vielen Zeichnungen, die in der schulischen Sexualerziehung verwandt werden, sind die Klitoris-schenkel sowie die Klitoris-schwellkörper nicht ersichtlich, gibt es häufig nur wenige Hinweise auf erregbare Regionen, woraus ein „reduziertes Körperschemata“ sowie „fremdvalidierte sexuelle Erfahrungen“ resultieren können (Beck, 2018, 134ff).

Haben Mädchen zunächst einen positiven und lustbetonten Zugang zum eigenen Körper, so nimmt dieser im Laufe ihrer Entwicklung ab, da kulturelle Zuschreibungen in die psychosexuelle Entwicklung eingreifen (Krüger-Kirn, 2016, 211ff), einer Erkundung des Körpers, und damit auch des weiblichen Genitals, oftmals im Wege stehen (Krüger-Kirn, 2013, 411). Häufig werden sich junge Frauen ihres eigenen Genitals erst bewusst, wenn sich die erste Menstruation ankündigt, und manche entwickeln ihr Bewusstsein erst mit dem ersten Geschlechtsverkehr. Dieses unscharfe Bewusstsein kann bis ins Erwachsenenalter anhalten (Schifftan, 2018, 169). Da die Vagina nur selten erkundet wird, liegt oftmals keine genaue Vorstellung vom vaginalen Innenraum vor (Bischof, 2008).

Weibliche Genitalität wird häufig nicht unter einem Lustaspekt wahrgenommen, sondern unter dem des Unbehagens und Leidens. Hinzu kommt, dass sexuelle Potenz, aktive sexuelle Wünsche und sexuelles Begehren primär den männlichen Adoleszenten zugestanden werden (Flaake, 2012), Frauen auf ein Begehrt-Werden reduziert sind, sodass eine vermutete ‚äußerliche‘ Beurteilung an die Stelle des eigenen positiven Bezugs zum Körper tritt, einschließlich des eigenen körperlichen Begehrens. Körperwahrnehmung, das eigene Körperbild wie auch das Körpererleben bestimmen jedoch entscheidend die Geschlechtsidentität, prägen das Selbstbild und ermöglichen ein Selbstbewusstsein, welches im Körper verankert ist (Flaake, 2004, 47). Das Wohlfühlen im eigenen Körper ist eine wesentliche Grundlage für eine befriedigende Sexualität (Martin, 2013, 675; Schick et al., 2010). Dem steht entgegen, dass Mädchen und Frauen häufig ein instabiles körperliches Selbstbild besitzen und die Wahrnehmung von Körpersignalen wenig ausgeprägt ist (Helmer, 2012, 73), sodass sie mit ihrem Körper unzufrieden sind (Neon & Mindline, 2008; Neon & Forsa, 2014).

Neben unmittelbar biografischen Aspekten prägen auch soziokulturelle Faktoren die weibliche Sexualität. So haben die sexuelle Revolution und die Frauenbewegung zwar die Voraussetzungen für sexuelle Selbstbestimmung geschaffen, die Frauen über Jahrhunderte aberkannt wurde (Sigusch, 2013), doch resultierte aus dieser Liberalisierung nicht automatisch eine höhere sexuelle Zufriedenheit.

Dazu trägt u.a. bei, dass über medial vermittelte sexualisierte weibliche Körper der eigene Körper und die eigene Sexualität abgewertet werden (Stirn & Pica, 2018, 154ff), da sich die vermittelten Ideale v.a. auf sexuelle Attraktivität und Funktionalität beziehen (Hinz et al., 2006). Dieser vermittelten ‚Idealität‘ steht oftmals der Zweifel an der eigenen Attraktivität – bspw. hinsichtlich des genitalen Geruchs – gegenüber (DeMaria et al., 2011; Fudge & Byers, 2017), was Frauen häufig zu einem risikoreichen sexuellen Verhalten veranlasst (Schick et al., 2010). Auch die Menstruation führt bei vielen Frauen zu einer negativen genitale Selbstwahrnehmung (Chandra-Mouli & Patel, 2017; Chrisler et al., 2015). Zudem wissen nur wenige Frauen, wie andere weibliche Genitalien aussehen. Sie sind aber Schönheitsstandards, die auf eine ‚genormte‘ Vulva hinauslaufen, ausgeliefert, was zusätzlich zur Unzufriedenheit führt.⁵

Diese Faktoren bedingen zusammen eine steigende Zahl genitaler kosmetischer Operationen⁶, wogegen eine sexuelle Bildung Frauen darin unterstützen kann, verinnerlichte Bilder zu reflektieren und der eigenen Sexualität sowie dem Körper lustvoll und neugierig zu begegnen (Sparmann, 2017, 259).

⁵ Vgl. Barbara et al., 2015; Fahs, 2014; Sharp et al., 2016; Laan et al., 2016; Lloyd, Crouch et al., 2005; McDougall, 2013.

⁶ Vgl. DeMaria et al., 2012; Fahs, 2014; Koning et al., 2009; Schick et al., 2011; Sharp & Tiggemann, 2016; Sharp et al., 2016.

Der durchgeführte Workshop

Der nachfolgend vorgestellte Workshop erstreckte sich über einen halben Tag bei einer Gruppengröße von 12 in der Schweiz wohnhaften Frauen im Alter zwischen 24 und 58 Jahren, die einen mittleren bis hohen Bildungsstand aufwiesen. Die Eröffnungsphase hatte zum Ziel, sich kennenzulernen und über den Ablauf zu orientieren. Dazu gehörte auch ein Kennenlernen auf der Körperebene, das über ein Wahrnehmungsspiel erfolgte, bei dem die Aufmerksamkeit füreinander im Mittelpunkt stand.

Den Einstieg bildete eine klassische Methode mit dem Namen „PeniVagiTus“, die darauf abzielte, die Sprachfähigkeit gegenüber dem eigenen Genital anzuregen, um damit einerseits eine gemeinsame Ebene zur Bezeichnung der Genitalien zu finden sowie andererseits Diskussionen über deren gesellschaftliche Prägungen zu initiieren (Tuider et al., 2012, 130). Daran schloss eine Wissensinheit an (Valtl, 1997), in der mittels des Paomi-Modells⁷ grundlegende Informationen zum weiblichen Genital vermittelt wurden. Dabei ging es nicht nur um Wissen zum Aufbau, sondern auch zu den entsprechenden Funktionen.

Es folgte ein erster Teil zu den körperorientierten Methoden. Um ein anatomisches Verständnis vom Becken auf der Körperebene zu erlangen, wurde der Becken-Check nach dem Ansatz vom Sexocorporel durchgeführt, auf den eine Körperwahrnehmungsübung folgte (Bischofberger, 2017), welche darauf abzielte, spielerisch mit dem eigenen Körper in Kontakt zu treten und diesen wahrzunehmen, v.a. den Beckenbereich sowie das Genital.

Es folgte der haptische Teil, der sich an der „Geschlechterknete“ orientierte (Düring, Fischer et al., 2011, 57ff; Sparmann, 2018, 48ff; Schütz, 2017). Bei dieser Methode werden handgroße Skulpturen der Vulva mit einer Modelliermasse geformt, sodass optische sowie haptische Eindrücke zu einer emotionalen Beschäftigung mit dem genitalen Selbstbild führen. Das Modellieren ermöglicht ganzheitliche Erfahrungen mit dem äußeren Genital, es kann eine Verbindung zwischen dem „inneren Erleben“ sowie dem „bildnerischen Ausdruck“ entstehen, sodass das eigene Bild vom Körper auf diese Weise distanziert betrachtet und auf eine spielerische Art und Weise verändert und reflektiert werden kann. Zudem wird die Formenvielfalt der Vulven visualisiert. Im Anschluss folgte die zweite körperorientierte Methode. Diese beinhaltete eine Beckenschaukel im Sitzen nach Sexocorporel (Schütz, 2017; Bischof, 2018; Sparmann, 2018, 118) sowie einen anschließenden Austausch. Diese Übung dient dazu, das eigene Geschlecht von innen her kennenzulernen. Durch das Wechselspiel von tiefer Bauchatmung und Bewegungen des Beckens wird die Durchblutung des Beckenraumes gesteigert, was eine bessere Wahrnehmung vom Beckenboden sowie vom vaginalen Innenraum ermöglicht. So

wird das eigene Genital nicht nur durch Schauen oder Tasten erkundet, sondern auch von innen heraus gespürt. Eine verbesserte Durchblutung führt zudem zu einer Erregungssteigerung. Frauen können ihre Vulva sowie Vagina als erregenden Ort wahrnehmen und so das eigene Genital erotisieren (Bischof, 2008). Es folgte eine Abschlussrunde.

Ergebnisse der Gruppendiskussionen und Ausblick

Der Workshop wurde in zwei Gruppendiskussionen ausgewertet. Eines der meistbesprochenen Themen war das Gruppensetting, das auf Grund des geschützten Rahmens unter Gleichgesinnten überwiegend positiv erlebt wurde. Mehr als die Hälfte der Frauen gab an, der Workshop hätte eine alle verbindende Thematik behandelt, was bestätigte, dass geschlechtshomogene Räume eine Ressource bieten, um mit körperorientierten Methoden zu experimentieren (Sparmann, 2018, 14). Auch der Austausch untereinander, sowohl direkt nach den Übungen wie auch in den Pausen, wurde positiv bewertet, was unterstreicht, dass Körperarbeit Diskussionen mit hoher Intensität bewirken könne (Gies & Koppermann, 2004, 203). Gleichfalls sei der Gruppenflow hilfreich gewesen, um sich auf die Übungen einzulassen. Nur eine Minderheit der Frauen gab an, dass ihnen der Austausch untereinander schwergefallen sei, bzw. dass sie sich einen besseren Zugang zur Gruppe gewünscht hätten.

Der haptische Teil der Übungen wurde gleichfalls vom überwiegenden Teil der Frauen gut angenommen und positiv konnotiert. Gut die Hälfte erlebte die haptische Übung als interessant, gab an, neues Wissen erlangt zu haben. Als angenehm und sinnesanregend wurde auch die Arbeit mit dem Tonmaterial mehrheitlich erlebt, so auch die Vielfalt der verschiedenen Tonvulven. Vier Frauen bemerkten, dass sie durch diese Übung ein neues Bewusstsein für ihr eigenes Genital entwickeln konnten; es zeigte sich zudem, dass die haptische Übung für einige Frauen sehr emotional war. Dies unterstützt die These von Gies und Koppermann (2004, 208), dass sinnliche Methoden Sexualität, einschließlich der Formenvielfalt von Vulven (Sparmann 2018, 48), vielschichtig und ganzheitlich erlebbar machen sowie tiefe Gefühle auslösen können. Drei Frauen äußerten sich eher kritisch in Bezug auf die Umsetzung der haptischen Übung. So schilderte eine, dass sie anfangs Angst davor hatte, wie ihr Tonobjekt aussehen würde, eine andere vermerkte, dass Ausstellen der einzelnen Tonvulven wäre ihr nicht anonym genug gewesen, eine weitere hätte die Übung lieber allein durchgeführt.

Die körperorientierten Übungen wurden gleichfalls überwiegend positiv wahrgenommen, vier Frauen gaben an, diese insgesamt als angenehm empfunden zu haben. V.a. die Beckenschaukelübung wurde positiv konnotiert. So berichtete knapp die Hälfte der Frauen, dass der Fokus auf das eigene Genital sich

⁷ Bei den Paomi-Modellen handelt es sich um Aufklärungsmodelle der Geschlechtsorgane aus Stoff (<https://www.paomi.de>)

durch die Beckenschaukel intensiviert hätte. Zwei weitere Frauen gaben an, durch die Beckenschaukel ihr Genital besser gespürt zu haben, ohne dies jedoch positiv oder negativ zu werten. Zwei Frauen bemerkten darüber hinaus, dass ihre Lust geweckt sowie die Wahrnehmung des genitalen Innenraumes gefördert worden sei. Dies wurde von ihnen zwar positiv konnotiert, allerdings fanden sie dies im Rahmen des Gruppensettings auch irritierend.

Zusammengefasst kann festgestellt werden, dass sowohl das Gruppensetting wie auch die haptischen und körperorientierten Übungen gut angenommen wurden und scheinbar weitgehend auf Akzeptanz stießen. Sowohl die haptischen wie auch die körperorientierten Übungen bewirkten über das Auslösen von starken Emotionen oder Visualisierungseffekten, Lerneffekte auf unterschiedlichen Ebenen, was sie von einem rein kognitiv-rationalen Zugang abhebt. So geben Forschungsarbeiten der Lernpsychologie Hinweise darauf, dass erst durch das Einbeziehen des ganzen Körpers ein effektives Lernen stattfindet, Erlerntes leichter und länger beibehalten werden kann (Gies & Koppermann, 2004, 201). Bewusst eingesetzte Körperarbeit stellt somit eine Brücke zwischen kognitivem Lernen und inneren Prozessen dar. Allerdings muss erwähnt werden, dass auch der kognitiv-theoretische Teil bei dem überwiegenden Anteil der Frauen auf ein reges Interesse stieß. Dies deutet darauf hin, dass ein ergänzender kognitiver Zugang für die Akzeptanz von körperorientierten sowie haptischen Methoden wichtig ist.

Wohlfühlen im eigenen Körper bildet eine wesentliche Grundlage für eine befriedigende Sexualität. Ist dies nicht der Fall, können sexuelle Störungen die Folge sein, wie bspw. fehlendes sexuelles Begehren oder Dyspareunie. Sexuelle Bildung kann Frauen darin unterstützen, der eigenen Sexualität sowie dem Körper lustvoll und neugierig zu begegnen.

Die Resonanz des Workshops belegte die Akzeptanz eines körperorientierten sowie haptischen Zugangs zur eigenen Genitalität, lieferte darüber hinaus aber auch Hinweise auf die Wirkweise eines derartigen Workshop-Formats. Da die Teilnehmerinnen sich überwiegend positiv zu den einzelnen Elementen äußerten und von einem Wissenszuwachs berichteten, lässt sich folgern, dass das Format sich in diesem doppelten Sinne bewährt hatte und somit zu einem gesunden sexuellen Selbstverständnis beiträgt. Naheliegender Weise sollte dieses Workshop-Formats weiterentwickelt werden.

Literatur

Amos, N., McCabe, M., 2016. Positive perceptions of genital appearance and feeling sexually attractive: Is it a matter of sexual esteem? *Archives of Sexual Behaviour*, 45, 1249–1258. DOI: 10.1007/s10508-015-0680-4

Barbara, G., Facchin, F., Meschia, M., Vercellini, P., 2015. The first cut is the deepest: A psychological, sexological and gynecological perspective on female genital cosmetic surgery. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica* 94 (9), 915–920. DOI: 10.1111/aogs.12660

Beck, A., 2018. Zwischen den Ohren und zwischen den Beinen – Bilder vom eigenen Geschlecht. In: Eck, A. (Hg.), *Der erotische Raum –*

Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie (2. Aufl.). Carl-Auer, Heidelberg, 130–151.

Berman, L., Windecker, M., 2008. The relationship between women's genital self-image and female sexual function: A national survey. *Current Sexual Health Reports* 5 (4), 199–207. DOI: 10.1007/s11930-008-0035-4

Bischof-Campbell, A., 2012. Das sexuelle Erleben von Frauen als Spiegel ihres sexuellen Verhaltens (Masterarbeit). Universität Zürich. Abgerufen am 22.10.2021, https://ziss.ch/site/assets/files/1045/master_arbeit_bischof-campbell_kl.pdf

Bischof, K., 2008. Orgasmusstörungen der Frau. In: Gehrig, P., Bischof, K. (Hg.), *Leitfaden Sexualberatung für die ärztliche Praxis*. Pfizer AG, Zürich.

Bischof, K., 2010. Vaginismus und Dyspareunie der Frau. In: Gehrig, P., Bischof, K. (Hg.), *Leitfaden Sexualberatung für die ärztliche Praxis*. Pfizer AG, Zürich.

Bischof, K., 2017. Sexocorporel-Sexualtherapie. In: Harms, T., Thielen, M. (Hg.), *Körperpsychotherapie und Sexualität. Grundlagen, Perspektiven und Praxis*. Psychosozial, Giessen, 121–138.

Bischof, K., 2018. Notizen zum Block 35 Vaginismus (ICD-10): Behandlungsansätze vom 06.07.2018. (Unveröffentlichtes Manuskript). Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie, Uster.

Brockmann, A., Geiss, M., 2011. Sprechende Hände: Haptik und Haptischer Sinn als Entwicklungspotential. Westarp Book On Demand, Hohenwarsleben.

Chandra-Mouli, V., Patel, S.V., 2017. Mapping the knowledge and understanding of menarche, menstrual hygiene and menstrual health among adolescent girls in low- and middle-income countries. *Reproductive Health* 14 (1), 30. DOI: 10.1186/s12978-017-0293-6

Chrisler, J.C., Marvan, M.L., Gorman, J.A., Rossin, M., 2015. Body appreciation and attitudes toward menstruation. *Body Image* 12, 78–81. DOI: 10.1016/j.bodyim.2014.10.003

DeMaria, A.L., Hollub, A., Herbenick, D., 2011. Using Genital Self-Image, Body Image, and Sexual Behaviors to Predict Gynecological Exam Behaviors of College Women. *The Journal of Sexual Medicine*, 8 (9), 2484–2492. DOI: 10.1111/j.1743-6109.2011.02379.x

DeMaria, A.L., Hollub, A., Herbenick, D., 2012. The Female Genital Self-Image Scale (FGSIS): Validation among a Sample of Female College Students. *The Journal of Sexual Medicine* 9 (3), 708–718. DOI: 10.1111/j.1743-6109.2011.02620.x

Düring, E.-M., Fischer, M., Rusche, N., Müller, A., 2011. Geschlechterknete. In: Bundesstelle der Katholischen Jungen Gemeinde e.V. (Hg.), *Erste allgemeine Verunsicherung. Sexualpädagogik in der KJG* (2. Aufl.), Düsseldorf, 57–58.

Fahs, B., 2014. Genital panics: Constructing the vagina in women's qualitative narratives about pubic hair, menstrual sex, and vaginal self-image. *Body Image* 11, 210–218. DOI: 10.1016/j.bodyim.2014.03.002

Flaake, K., 2004. Körper, Sexualität und Identität. Zur Adoleszenz junger Frauen. In: Rohr, Elisabeth (Hg.), *Körper und Identität. Gesellschaft auf den Leib geschrieben*. Helmer, Königstein, 47–68.

Flaake, K., 2012. Pubertät, Biologie und Kultur: Erfahrungen körperlicher Veränderungen. In: Liebsch, K. (Hg.), *Jugendsoziologie. Über Adoleszenz, Teenager und neue Generationen*. Oldenbourg Verlag, München, 135–152.

Fudge, M.C., Byers, E.S., 2017. "I Have a Nice Gross Vagina": Understanding Young Women's Genital Self-Perceptions. *Journal of Sex Research* 54 (3), 351–361. DOI: 10.1080/00224499.2016.1155200

Gehrig, P., 2013. Das Konzept des Sexocorporel. <https://www.ziss.ch/site/assets/files/1045/sexocorporel-grundlagen.pdf>

Gies, M., Koppermann, C., 2004. Es leben Bauch und Hände. Körperarbeit im Kontext der Sexualpädagogik. In: Timmermanns, S., Tuiden, E., Sielert, U. (Hg.), *Sexualpädagogik weiter denken. Postmoderne Entgrenzungen und pädagogische Orientierungsversuche*. Juventa, Weinheim/München, 199–218.

Grunwald, M., 2001. Begriffsbestimmungen zwischen Psychologie und

- Physiologie. In: Grunwald, M., Beyer, L. (Hg.), *Der bewegte Sinn. Grundlagen und Anwendungen zur haptischen Wahrnehmung*. Birkhäuser, Basel, 1–14.
- Helmer, U., 2012. Muschiland. Exkursionen in eine kulturelle Intimzone. Helmer, Sulzbach.
- Herbenick, D., Reece, M., 2010. Development and Validation of the Female Genital Self-Image Scale. *The journal of sexual medicine* 7 (5), 1822–1830. DOI: 10.1111/j.1743-6109.2010.01728.x
- Hinz, A., Brähler, E., Brosig, B., Stirn, A., 2006. Verbreitung von Körperschmuck und Inanspruchnahme von Lifestyle-Medizin in Deutschland. *BZgA Forum Sexualaufklärung und Familienplanung*, 1, 7–11.
- International Society of Plastic Surgery, ISAPS, 2018. Abgerufen am 22.10.2021, von: <https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2019/12/ISAPS-Global-Survey-Results-2018-new.pdf>
- Koning, M., Zeijlmans, I.A., Bouman, T.K., Van der Lei, B. 2009. Female attitudes regarding labia minora appearance and reduction with consideration of media influence. *Aesthetic Surgery Journal* 29 (1), 65–71. DOI: 10.1016/j.asj.2008.12.003
- Krüger-Kirn H., 2013. Zum Verhältnis von Körperinszenierungen und weiblicher Körperlichkeit. Neue Entwicklungen in der Körperpsychotherapie. In: Thielen, M. (Hg.), *Körper – Gruppe – Gesellschaft*. Psychosozial, Giessen, 391–416.
- Krüger-Kirn, H., 2016. Die konstruierte Frau und ihr Körper. Eine psychoanalytische, sozialwissenschaftliche und genderkritische Studie zu Körperpraktiken und Mutterschaft. Psychosozial, Giessen.
- Laan, E., Martoredjo, D.K., Hesselink, S., Snijders, N., van Lunsen, R.H.W., 2016. Young women's genital self-image and effects of exposure to pictures of natural vulvas. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology* 38 (4), 249–255. DOI: 10.1080/0167482X.2016.1233172
- Liao, L., Michala, L., Creighton, S., 2010. Labial surgery for well women: A review of the literature. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology* 117 (1), 20–25. DOI: 10.1111/j.1471-0528.2009.02426.x
- Lloyd, J., Crouch, N.S., Minto, C.L., Liao, L., Creighton, S.M., 2005. Female genital appearance: 'normality' unfolds. *BJOG an International Journal of Obstetrics and Gynaecology* 112 (5), 643–646. DOI: 10.1111/j.1471-0528.2004.00517.x
- Marlock, G., Weiss, H., 2007. Einführung: Das Spektrum der Körperpsychotherapie. In: Marlock, G., Weiss, H. (Hg.), *Handbuch der Körperpsychotherapie*. Schattauer, Stuttgart, 1–12.
- Martin, B., 2013. Körper- und Sexualaufklärung. In: Schmidt, R.-B., Sielert, U. (Hg.), *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung*. Beltz Juventa, Weinheim, 670–686.
- McDougall, L.J., 2013. Towards a clean slit: How medicine and notions of normality are shaping female genital aesthetics. *Culture, Health & Sexuality* 15 (7/8), 774–787. DOI: 10.1080/13691058.2013.780639
- Moore, S., Temple-Smith, M., Rosenthal, D., 2016. *Sexuality in adolescence: the digital generation*. New York, Routledge.
- Neon & Mindline Media, 2008. Sex: Verhalten, Einstellungen und Wünsche der 20–35-Jährigen. *Neon Magazin* 12, 50–63.
- Neon & Forsa. Omninet, 2014. Die Stimme einer Generation – Geht's uns noch gut? Die grosse NEON-Umfrage zum Leben im Jahr 2014. *Neon Magazin*, 10, 16–35.
- Pampel, R., 2019. Wir reden zu wenig! Angebote zur sexuellen Bildung Erwachsener. Psychosozial, Giessen.
- Schick, V.R., Calabrese, S.K., Brandi, N.R., Zucker, A.N., 2010. Genital Appearance Dissatisfaction: Implications for Women's genital image self-consciousness, sexual esteem, sexual satisfaction, and sexual risk. *Psychology of Women Quarterly* 34 (3), 394–404. DOI: 10.1111/j.1471-6402.2010.01584.x
- Schick, V.R., Brandi, N.R., Calabrese, S.K., 2011. Evulvalution: The Portrayal of Women's External Genitalia and Physique across Time and the Current Barbie Doll Ideals. *Journal of Sex Research* 48 (1), 74–81. DOI: 10.1080/00224490903308404
- Schiftan, D., 2018. Ausweitung der Lustzone – Wie Frauen ihren Weg zum Orgasmus finden. In: Eck, A. (Hg.), *Der erotische Raum – Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie* (2. Aufl.). Carl-Auer, Heidelberg, 166–178.
- Schütz, E.E., Kimmich, T., Pavoni, V., 2013. *Körper und Sexualität* (3. Aufl. der Neuausg.). Atlantis, Zürich.
- Schütz, E.E., 2017. Notizen zum Block 7 Sexualität Erwachsener nach Sexocorporel, Teil I vom 03.03.2017. (Unveröffentlichtes Manuskript). Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie, Uster.
- Seikowski, K., Gollek, S., 2001. Sexualität und haptische Wahrnehmung. In: Grunwald, M., Beyer, L. (Hg.), *Der bewegte Sinn. Grundlagen und Anwendungen zur haptischen Wahrnehmung*. Birkhäuser, Basel, 241–248.
- Sharp, G., Tiggemann, M., 2016. Educating women about normal female genital appearance variation. *Body Image* 16, 70–78. DOI: 10.1016/j.bodyim.2015.11.006
- Sharp, G., Tiggemann, M., Mattiske, J., 2016. Factors that influence the decision to undergo labiaplasty: Media, relationships, and psychological well-being. *Aesthetic Surgery Journal* 36 (8), 469–478. DOI: 10.1093/asj/sjv270
- Sielert, U., Schmidt, R.-B., 2013. Einleitung: Eine Profession kommt in die Jahre. In: Schmidt, R.-B., Sielert, U. (Hg.), *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung*. Beltz Juventa, Weinheim, 11–24.
- Sigusch, V., 1992. *Geschlechtswechsel*. Klein, Hamburg.
- Sigusch, V., 2013. *Sexualitäten. Eine kritische Theorie in 99 Fragmenten*. Campus, Frankfurt/M.
- Sparmann, J., 2015. *Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen: eine interdisziplinäre Einführung*. Psychosozial, Giessen.
- Sparmann, J., 2017. *Persönliche sexuelle Revolution – Körperorientierte Sexuelle Bildung für Frauen*. In: Harms, T., Thielen, M. (Hg.), *Körperpsychotherapie und Sexualität. Grundlagen, Perspektiven und Praxis*. Psychosozial, Giessen, 257–274.
- Sparmann, J., 2018. *Lustvoll körperwärts: Körperorientierte Methoden für die Sexuelle Bildung von Frauen*. Psychosozial, Giessen.
- Stirn, A., Pica, C., 2018. Nur die schönen Vögel sperrt man in Käfige? – Das Streben nach dem perfekten Körper und seinen Folgen. In: Eck, A., (Hg.), *Der erotische Raum – Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie* (2. Aufl.). Carl-Auer, Heidelberg, 152–165.
- Tuider, E., Müller, M., Timmermanns, S., Bruns-Bachmann, P., Koppermann, C., 2012. *Sexualpädagogik der Vielfalt. Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit*. Beltz Juventa, Weinheim.
- Valtl, K., 1997. *Emanzipatorische Sexualpädagogik: Konsequenzen für Aus- und Fortbildung*. Vortrag bei der Fachtagung „Sexualpädagogik und Sexualwissenschaft: Bestandsaufnahme und Perspektiven für sexualpädagogische Qualifizierungsmaßnahmen“ am 12.04.1997, Hochschule Merseburg, [https://www.isp-sexualpaedagogik.org/downloadfiles/Emanzipatorische%20Sexualpädagogik%20\(Merseburg%201997\)%20.pdf](https://www.isp-sexualpaedagogik.org/downloadfiles/Emanzipatorische%20Sexualpädagogik%20(Merseburg%201997)%20.pdf)
- Valtl, K., 2013. *Sexuelle Bildung: Neues Paradigma einer Sexualpädagogik für alle Lebensalter*. In: Schmidt, R.-B., Sielert, U. (Hg.), *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung*. Beltz Juventa, Weinheim, 125–140.
- Willach-Holzapfel, A., 2018. *Frauenkörper-Männerkörper. Gedanken zum „doing gender“ im Körperpsychotherapieraum*. In: Thielen, M., von Arnim, A., Willach-Holzapfel, A. (Hg.), *Lebenszyklen – Körperhythmen. Körperpsychotherapie über die Lebensspanne*. Psychosozial, Giessen, 185–198.

Autorin

Laura Burkhardt, Sexologin M.A., www.thevaginapodcast.com, e-mail: lburkhardt@gmx.ch
