

ISP Institut für Sexualpädagogik und Sexualwissenschaft
Grossmünsterplatz 6
8001 Zürich

Hochschule Merseburg
Soziale Arbeit. Medien. Kultur
Eberhard-Leibnitz-Strasse 2
06217 Merseburg

Masterarbeit

Sex haben oder Sex machen?

Wie der Anteil an sexueller Selbstwirksamkeit im sexuellen
Skript mit der sexuellen Zufriedenheit von Menschen in
heterosexuellen Paarbeziehungen zusammenhängt

Soraya Nora Gradolf

[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]

Martikel-Nr. 28097

Master of Arts Sexologie IV
Modul 7: Masterarbeit und Präsentation
Betreuerin: Dr. phil. Stefanie Gonin-Spahn
Abgabedatum: 02.08.2024

Abstract

Diese Masterarbeit untersucht den Zusammenhang zwischen sexueller Zufriedenheit und sexueller Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript bei Menschen in heterosexuellen Partnerschaften. Anhand eines Mixed Methods-Vorgehens wurden mit einer online Umfrage quantitative und qualitative Daten von einer Zufallsstichprobe von 61 Frauen und 33 Männern gesammelt. Die Ergebnisse zeigen, dass eine höhere sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript moderat mit einer höheren sexuellen Zufriedenheit zusammenhängt. Die wichtigsten Faktoren für zufriedenstellenden Sex waren Gegenseitigkeit, Lust, Präsenz und positive Emotionen. Als in dem erfassten kollektiven sexuellen Skript präsente sexuelle Selbstwirksamkeitsinstrumente zeigten sich Kommunikation, auf spezifisches Nachfragen Bewegung und sexuelle Fantasien. Die Studie ergab geringe geschlechtsspezifische Unterschiede, wobei Männern tendenziell mehr Verantwortung und Partner/in-Bezug und Frauen mehr Mühe mit Präsenz und stärkere Beeinflussung durch äussere Faktoren zugeschrieben wird. Die Ergebnisse legen nahe, dass das Erlernen und Fördern sexueller Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript auf institutioneller, kultureller und sexualberaterischer Ebene einen positiven Einfluss auf die sexuelle Gesundheit hat.

This master's thesis examines the relationship between sexual satisfaction and sexual self-efficacy in sexual scripts among people in heterosexual relationships. Using a mixed methods approach, quantitative and qualitative data was collected from a random sample of 61 women and 33 men via an online survey. The results show that higher sexual self-efficacy in the sexual script is moderately related to higher sexual satisfaction. The most important factors for satisfying sex were mutuality, pleasure, presence and positive emotions. The sexual self-efficacy tools present in the collective sexual script recorded were communication, in response to specific questioning movement and sexual fantasies. The study revealed minor gender-specific differences, with men tending to ascribe more responsibility and partner-relatedness and women having more difficulty with presence and being more influenced by external factors. The results suggest that learning and promoting sexual self-efficacy in the sexual script on an institutional, cultural and sexual counselling level has a positive impact on sexual health.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
1.1	Ausgangslage	1
1.2	Relevanz	3
2	Theoretischer Rahmen und Forschungsstand.....	5
2.1	Begriffsklärung	5
2.1.1	Sexuelle Zufriedenheit	5
2.1.2	Sexuelles Skript	5
2.1.3	Sexuelle Selbstwirksamkeit.....	8
2.1.4	Der Ansatz Sexocorporel	9
2.2	Selbstwirksamkeit: Der Schlüssel zur sexuellen Zufriedenheit?.....	10
2.3	Sexuelle Skripte: Zwischen Tradition und Progressivität.....	12
2.4	Persönlich versus gesellschaftlich.....	15
2.5	Selbstwirksamkeit im Ansatz Sexocorporel.....	16
2.6	Happy Sex dank eigenaktiver Vorstellung.....	17
2.7	Der binäre Rahmen	18
3	Hypothese und Fragestellungen.....	20
3.1	Mixed Methods-Vorgehen	21
3.2	Fragebogen zur Erhebung der sexuellen Zufriedenheit	22
3.3	Entwicklung Fragebogen zur Erhebung des sexuellen Skripts und dem Anteil sexueller Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript.....	22
3.4	Zielgruppe	25
3.5	Vortestung.....	25
3.6	Datenerhebung	26
3.7	Datenaufbereitung	27
3.8	Auswertung quantitative Daten	27
3.9	Auswertung qualitative Daten.....	28
3.10	Vergleich und Hypothesentestung.....	32

4	Ergebnisse	33
4.1	Stichprobenbeschreibung.....	33
4.2	Sexuelle Zufriedenheit.....	33
4.3	Sexuelles Skript.....	35
4.3.1	Merkmale für zufriedenstellenden Sex.....	35
4.3.2	Einflussfaktoren auf zufriedenstellenden Sex	37
4.3.3	Sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript.....	38
4.3.4	Zusammenhang sexuelle Zufriedenheit und sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript.....	47
5	Diskussion	49
5.1	Zusammenfassung.....	49
5.2	Interpretation	50
5.2.1	Sex 2024: Liebeslust geben und nehmen mit geringen Geschlechterdifferenzen.....	50
5.2.2	Teilselbstwirksames Sex-Drehbuch	53
5.2.3	Sexocorporel-Faktoren: Zwischen etabliert und ausbaufähig	56
5.2.4	Beantwortung der Hypothese.....	58
5.2.5	Bedeutung für die sexualtherapeutische Praxis	59
5.2.6	Fazit	60
5.3	Reflexion und Limitationen	60
5.4	Ausblick.....	62
6	Schlusswort.....	64
7	Verzeichnisse	65
7.1	Literatur	65
7.2	Online Quellen	68

Tabellen- und Abbildungsverzeichnis

Tabelle 1: Kodierung der verbalen Werte für die sexuelle Zufriedenheit und die Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript.	27
Tabelle 2: Kategorisierung der Aussagen für Merkmale von zufriedenstellendem Sex.	28
Tabelle 3: Kategorisierung der Aussagen der Einflussfaktoren auf zufriedenstellenden Sex.	29
Tabelle 4: Kategorisierung und Kodierung für die sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript.	30
Tabelle 5: Kategorisierung der einzelnen sexuellen Selbstwirksamkeitsinstrumenten.	31
Tabelle 6: Kategorisierung der Antworten über wer beim Sex wie viel Verantwortung trägt	31
Tabelle 7: Zusammensetzung des Gesamtwertes für die sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript (SSW).	32
Tabelle 8: Werte der sexuellen Zufriedenheit.	33
Abbildung 9: Sexuelle Zufriedenheit nach Bereich absteigend sortiert.	34
Tabelle 10: Absolute und prozentuale Zahlen der Aussagen über die Merkmale von zufriedenstellendem Sex.	35
Abbildung 11: Merkmale von zufriedenstellendem Sex, aufgeteilt in die Unterkategorien und absteigend sortiert.	36
Tabelle 12: Absolute und prozentuale Anzahl der Aussagen über die Einflussfaktoren auf zufriedenstellendem Sex.	37
Abbildung 13: Einflussfaktoren auf zufriedenstellenden Sex, aufgeteilt in die Kategorien und absteigend sortiert.	38
Tabelle 14: Absolute und prozentuale Anzahl der Aussagen über die Selbstwirksamkeitsinstrumente im sexuellen Skript.	38
Abbildung 15: Selbstwirksamkeitsinstrumente im sexuellen Skript, aufgeteilt in die Kategorien und absteigend sortiert.	39
Tabelle 16: Absolute und prozentuale Anzahl an Aussagen über das Selbstwirksamkeitsinstrument Körper.	40
Abbildung 17: Selbstwirksamkeitsinstrumente im sexuellen Skript in Bezug auf den Körper, aufgeteilt in die Kategorien und absteigend sortiert.	41
Tabelle 18: Absolute und prozentuale Anzahl an Aussagen über das Selbstwirksamkeitsinstrument Atmung.	41

Abbildung 19: Selbstwirksamkeitsinstrumente im sexuellen Skript in Bezug auf die Atmung, aufgeteilt in die Kategorien und absteigend sortiert.	42
Tabelle 20: Absolute und prozentuale Anzahl an Aussagen über das Selbstwirksamkeitsinstrument Gedanken/Vorstellung.	42
Abbildung 21: Selbstwirksamkeitsinstrumente im sexuellen Skript in Bezug auf die Gedanken/Vorstellungen, aufgeteilt in die Kategorien und absteigend sortiert. ...	43
Tabelle 22: Absolute und prozentuale Anzahl an Aussagen über das Selbstwirksamkeitsinstrument Kommunikation.....	43
Abbildung 23: Selbstwirksamkeitsinstrumente im sexuellen Skript in Bezug auf die Kommunikation, aufgeteilt in die Kategorien und absteigend sortiert.	44
Tabelle 24: Selbstwirksamkeitswerte im sexuellen Skript.....	44
Abbildung 25: Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript, absteigend sortiert.....	45
Tabelle 26: Absolute und prozentuale Antworten zur Verantwortung von zufriedenstellendem Paarsex.	46
Abbildung 27: Die Verantwortlichkeit von zufriedenstellendem Paarsex, absteigend nach Gesamtwert sortiert.....	46
Abbildung 28: Korrelation zwischen der sexuellen Zufriedenheit und der Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript der Frauen.	47
Abbildung 29: Korrelation zwischen der sexuellen Zufriedenheit und der Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript der Männer.....	48
Abbildung 30: Werte der sexuellen Zufriedenheit und der Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript im Vergleich.....	48

1 Einleitung

Für diese Arbeit werden die Wörter «Sex», «sexuelle Aktivität», «sexueller Austausch» und «sexuelle Interaktion» synonym verwendet. Sie bezeichnen alle Ausdrucksformen von Sexualität, mit sich selbst oder im Austausch mit einer anderen oder mehreren Personen. Dazu zählen alle körperlichen, kommunikativen und sinnlichen Aktivitäten, die sexuelle Erregung in irgendeiner Form beinhalten, wie beispielsweise manuelle Stimulation, Oralverkehr, Geschlechtsverkehr oder Analverkehr. Für einen besseren Lesefluss und mit der Klarheit einer sexologischen Masterarbeit wird das Attribut «sexuell» im Verlauf der Arbeit nicht immer mitgeschrieben, es gilt jeweils implizit mitzudenken.

1.1 Ausgangslage

«There is a world of difference between doing and undergoing»

Albert Bandura (1997: 39)

In den Köpfen von vielen ist Sex etwas, das einfach so passieren sollte. Es dominiert die Idee einer spontanen, natürlichen Interaktion, bei der die Beteiligten einem triebhaften Instinkt folgen (Stein-Hilbers 2000: 83). Vorliegende Arbeit versteht die kollektive Vorstellung davon, wie Sex ablaufen sollte, als sexuelles Skript (vgl. Kapitel 2.1.2). Dabei hängt das Gelingen aus Sicht des Individuums stark von situationsbedingten Umständen wie den Räumlichkeiten (Ort, Licht, Temperatur, Atmosphäre, Duft etc.), der Tageszeit, dem aktuellen Körperzustand (Hygiene, Gesundheit, Körpergefühl etc.), dem Erscheinungsbild (Kleider, Schmuck etc.) und dem Gegenüber (Beziehung, Kommunikation, «Liebhaber/in-Fähigkeiten», Verführungskompetenz, Berührungsqualität etc.) ab. Wie dazu auch Schwartz (2007: 84ff.) schreibt, wird ein Bild von Sex vermittelt, das von nicht oder von nicht im Moment der sexuellen Tätigkeit beeinflussbaren Faktoren wie der Physiologie (z. B. grosser Penis, schmale Taille), der Anziehung (z. B. gegenseitige Chemie) oder dem «natürlichen» Vorhandensein der sexuellen Lust bestimmt ist. Im Gegenzug dazu steht die sexuelle Selbstwirksamkeit. Diese Arbeit bezeichnet damit alles Wissen und die Umsetzungsfähigkeit von spezifischen Gedanken und körperlichen Handlungen, die im Moment des sexuellen Austauschs direkt und eigenständig zu mehr sexuellem Genuss führen (vgl. Kapitel 2.1.3).

Folglich wird angenommen, dass das sexuelle Skript der westlichen Kultur wenig sexuelle Selbstwirksamkeit beinhaltet. Wie Albert Bandura, der Begründer des Konzeptes der Selbstwirksamkeit, bereits konstatierte, hat eine geringe Selbstwirksamkeit negative Auswirkungen auf die Bewältigung von

Umweltanforderungen und das Erreichen von persönlichen Zielen (Bandura 1997: 3). So spielt die Selbstwirksamkeit auch in der Sexualität eine entscheidende Rolle. Mehrere Studien haben den positiven Einfluss einer hohen sexuellen Selbstwirksamkeit untersucht: Bailes et al. (2011) und Fichten et al. (2011) beispielsweise fanden bei Frauen respektive Männern mit sexuellen Funktionsstörungen eine tiefere Selbstwirksamkeit. In der Studie von Assarzadeh et al. (2021) zeigte sich der Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit einerseits und sexueller Kompatibilität und sexueller Aktivität andererseits. Oluwole (2008) und Zare et al. (2016) konnten nachweisen, dass die Ehezufriedenheit und die Selbstwirksamkeit korrelieren. Reissing et al. (2005) wiederum deuteten darauf hin, dass die Stärkung der Selbstwirksamkeit eine wirksame Intervention sein könnte, um die Aufrechterhaltung und/oder Verschlimmerung sexueller Schwierigkeiten bei jungen Frauen zu verhindern.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die sexuelle Selbstwirksamkeit die sexuelle Zufriedenheit positiv beeinflusst. Unter sexueller Zufriedenheit versteht vorliegende Arbeit die persönliche Bewertung des eigenen Sexuallebens (vgl. Kapitel 2.1.1). Die sexuelle Zufriedenheit wiederum ist als Teil der öffentlichen Gesundheit unerlässlich für das Wohlbefinden der Bevölkerung (Mitchell et al. 2021: 608). Ganz in diesem Sinne gilt auch im Ansatz Sexocorporel nach Jean-Yves Desjardins (1986) die Lern- und Beeinflussbarkeit der sexuellen Erregung anhand körperlichen Aktivitäten und kognitiven Fähigkeiten als zentraler Baustein für die sexuelle Gesundheit. Die oben erwähnten Studien untersuchten den Zusammenhang zwischen sexueller Selbstwirksamkeit und verschiedenen Faktoren der sexuellen Gesundheit. Dafür wurden Skalen verwendet, welche die subjektiv wahrgenommene Selbstwirksamkeit messen. Diese Arbeit will untersuchen, wie die Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript die sexuelle Zufriedenheit beeinflusst. Es geht um die Erhebung des Bildes von Sexualität und den damit verbundenen Vorstellungen bezüglich möglichen Beeinflussungen und Verantwortlichkeiten. Dabei sollen auch Geschlechterdifferenzen beleuchtet werden. Wie beispielsweise Lattacher (2013: 39) schreibt, beinhaltet das kollektive sexuelle Skript von Männern mehr sexuelle Selbstwirksamkeit, was allenfalls ein Mitgrund für die höhere sexuelle Zufriedenheit von Männern sein könnte.

1.2 Relevanz

Sexualforschung ist oft pathologisch ausgerichtet und dreht sich um sexuelle Risiken, Krankheiten oder Dysfunktionen mit dem Ziel, Letztere zu verhindern oder zu bekämpfen. Es fehlt an ressourcenorientierter Forschung zum Sexualverhalten von Menschen (Morrison et al. 2015: 655f.). Diese Arbeit hat den Fokus auf der Suche nach Skriptelementen, welche die sexuelle Zufriedenheit als Teil der sexuellen Gesundheit fördern. Die sexuelle Gesundheit ist als Teil der öffentlichen Gesundheit (Mitchell et al. 2021: 611) ein wichtiger Bestandteil des Bevölkerungswohls. Um sexuelle Gesundheit zu gewähren, braucht es weit mehr als die Absenz von Dysfunktionen, Krankheiten, Fehlinformationen, Unwissen, Fremdbestimmung oder Diskriminierung. Die Weltgesundheitsorganisation definiert sexuelle Gesundheit als «Zustand physischen, emotionalen, geistigen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität.» (WHO 2024). Mitchell et al. (2021: 611) haben passend dazu vier Teilbereiche formuliert: Sexuelle Gesundheit (Fruchtbarkeitsmanagement, Prävention von sexueller Gewalt, Prävention und Management von sexuell übertragbaren Krankheiten, sexuelle Funktionen, Begehren und Erregung), sexuelle Rechte (Rechte, Staatsbürgerschaft, positive Sexualpraktiken), sexuelles Vergnügen (personen- und ereignisbezogen) und sexuelles Wohlbefinden (sexuelle Sicherheit, Respekt, sexuelle Selbstachtung, Resilienz in Bezug auf sexuelle Erfahrungen, Vergebung für vergangene sexuelle Erfahrungen, Wohlbefinden mit Sexualität, sexuelle Selbstbestimmung). Im Verständnis dieser Arbeit widerspiegelt sich die sexuelle Zufriedenheit in allen Teilbereichen, da jeder Bereich subjektiv als positiv oder negativ beurteilt werden kann. Explizit drückt sie sich mit «Wohlbefinden mit Sexualität» aus, welche gleichermassen die persönliche Bewertung gegenüber der eigenen Sexualität ausdrückt. Dabei übersteigt die Erhebung des sexuellen Wohlbefindens die biomedizinische Sichtweise und eröffnet Interventionsmöglichkeiten für ganzheitlichere Gesundheitsansätze (Mitchell et al. 2021: 611). Zusätzlich dient sexuelles Wohlbefinden als Marker für die sexuelle Chancengleichheit. Benachteiligende Systeme werden aufgedeckt und die Implementierung gesundheitlicher Ansätze, die nicht-unterdrückend, intersektional und kulturell angepasst sind wird anerkannt (Mitchell et al. 2021: 611).

Sexuelle Skripte beeinflussen das Sexualverhalten. Deren Veränderung kann die Möglichkeiten für sexuelle Befriedigung, Sicherheit und Wohlbefinden verbessern (Masters et al. 2013: 409). Wie in Kapitel 2.2 ausführlich beschrieben, fördert sexuelle Selbstwirksamkeit die sexuelle Zufriedenheit. Die Untersuchung der

sexuellen Zufriedenheit in Verbindung mit der Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript gibt Hinweise auf Aspekte des aktuellen Standes der sexuellen Gesundheit in der Schweiz. Vor allem könnte sich zeigen, welche Skriptinhalte in Bezug zur Selbstwirksamkeit zu mehr oder weniger sexueller Zufriedenheit führen. Weiter könnten Indizien zu Geschlechterdifferenzen helfen, diese aufzuschlüsseln und zu aufzuweichen (Masters et al. 2013: 409). In weiterführenden Arbeiten ergäbe sich die Möglichkeit, Ansätze für gesellschaftliche Interventionen für mehr sexuelle Zufriedenheit zu erarbeiten. Neben der gesamtgesellschaftlichen Ebene sollen die Ergebnisse dieser Arbeit den Ansatz Sexocorporel (Desjardins 1986) als sexualtherapeutische Methode bekräftigen. Es wird davon ausgegangen, dass der Ansatz Sexocorporel die sexuelle Selbstwirksamkeit auf Skriptebene und somit der gelebten Sexualität fördert. Kann der positive Zusammenhang zwischen Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript und der sexuellen Zufriedenheit festgehalten werden, wird darin die Förderung von Selbstwirksamkeit im Ansatz Sexocorporel bestätigt.

2 Theoretischer Rahmen und Forschungsstand

2.1 Begriffsklärung

2.1.1 Sexuelle Zufriedenheit

Wie Mitchell et al. (2021: 610) treffend formulieren, fehlt es in der Sexualwissenschaft an einer einheitlichen Definition und Operationalisierung der sexuellen Zufriedenheit. Sie selbst sprechen von «sexual well-being» (vgl. Kapitel 1.2). Træen (2010: 133) definiert die sexuelle Zufriedenheit als bestehend aus individuellen Merkmalen, Emotionen, Sexualverhalten und sozialen Hintergrundfaktoren wie Geschlecht, Alter und Bildungsniveau. Im Rahmen dieser Arbeit wird die sexuelle Zufriedenheit subjektiv als kognitive und emotionale Bewertung des Sexuallebens verstanden: «Subjective sexual well-being refers to the perceived quality of an individual's sexuality, sexual life, and sexual relationships.» (Laumann et al. 2006: 146ff.). Dabei gilt sie als Indikator für die sexuelle Gesundheit und die sexuelle Chancengleichheit (Mitchell et al. 2021: 611). Während bereits die Definition der sexuellen Zufriedenheit eine Herausforderung darstellt, ist das Fassen der Einflussfaktoren noch viel komplexer. Schönbacher (2007: 25ff.) beispielsweise unterscheidet zwischen persönlichen und partnerschaftlichen Merkmalen. Zu den persönlichen gehören das Körperbild, der Umgang mit Sexualität in der Herkunftsfamilie, das Selbstwertgefühl, die Einstellungen zur Sexualität, die Bildung und der Gesundheitszustand. Zu den partnerschaftlichen Merkmalen zählt Schönbacher (2007: 25ff.) die Beziehungszufriedenheit, die emotionale Nähe innerhalb der Partnerschaft, die sexuelle Kommunikation, die sexuelle Kompatibilität, die allgemeine Kommunikation der Partner/innen und die Gleichberechtigung. Beim ausführlichen Ansatz Sexocorporel (Desjardins 1986) werden die persönlichen Einflussfaktoren auf die Sexualität in drei Komponenten zerlegt: Die körperliche, die kognitive und die sexodynamische Komponente. Mit der partnerschaftlichen Komponente werden die interpersonellen Faktoren erfasst (Details zum Ansatz Sexocorporel erfolgen in Kapitel 2.1.2).

2.1.2 Sexuelles Skript

Die Theorie der sexuellen Skripte stammt von John Gagnon und William Simon (1973). Sie gründet auf der These, dass sexuelles Verhalten nicht nur über die Biologie verstanden werden kann, sondern grundsätzlich sozial ist (Kimmel 2007: viii). Osswald-Rinner (2011: 35) definiert sexuelle Skripte als Erwartbarkeit an das menschliche Handeln, als Bündel von Normen und Verhaltensanweisungen, die im

Bereich des Sexuellen in Kraft treten. Sexuelle Skripte koppeln Wertvorstellungen an Handlungen und sind auf kommunikative Vermittlung angewiesen, sie sind dynamisch, nicht umfassend, in Variationen verfügbar und bieten grosse Spielräume für das Individuum (Osswald-Rinner 2011: 35). Lautmann (2002: 180) benutzt den Begriff Szenario, womit er den Plot einer sexuellen Begebenheit inklusive Personen, Rollen, Zeitpunkte, Orte, Arten und Folgen und Aktivitäten beschreibt, bei welchem die Beteiligten voneinander wissen was zu tun ist und sich somit in einem symbolischen Interaktionismus befinden. Mit Szenario ist dabei nicht das ideale sexuelle Szenario gemeint, welches die für ein Individuum erregendste und befriedigendste sexuelle Begegnung repräsentiert (Clement 2004: 188ff.). Auch grenzt sich die Skripttheorie von der Triebtheorie Freuds (Laplanche 2003: 19) ab, bei welcher sexuelle Handlungen aus endogener Grundbedürfnissen heraus entstehen. Vielmehr geht die Skripttheorie davon aus, dass das menschliche Verhalten eine Reaktion auf Reize und somit auch eine soziokulturelle Konditionierung ist (Lautmann 2002: 190).

Simon/Gagnon (1986: 97) unterteilen sexuelle Skripte in drei Ebenen: Die kulturelle Ebene, die interpersonelle Ebene und die intrapsychische Ebene. Erstere beschreibt die kollektive Dimension der sexuellen Skripte, wie sie in Massenmedien, in der Wissenschaft, in Institutionen, in Legenden, in Erzählungen, in räumlichen Settings und Rollenanforderungen zum Ausdruck kommen und welche kulturelle Bedeutung sie tragen. Die interpersonelle Ebene bezieht sich auf die Interaktion zwischen den Beteiligten, die sich durch wechselseitige Abstimmung ausdrückt. Es geht um die Anwendung spezifischer kulturellen Szenarien bei spezifischen Individuen in spezifischen Kontexten, wobei die Repräsentation, das Verhalten und die (non-verbale) Kommunikation von einem selbst sowie des Gegenübers die sexuelle Begegnung konstruiert. Anders ausgedrückt, ist die interpersonelle Ebene die Anpassung der kulturellen Skripte an den momentanen sexuellen Austausch. Als dritte Ebene gilt die intrapsychische Sicht, welche sich auf seelisch-körperlicher Ebene des Individuums abspielt. Sie beinhaltet alle Reaktionen, Wünsche, biografischen Elemente und Vorstellungen, die das sexuelle Geschehen einordnen und ihm eine emotionale Bedeutung geben. Die drei Dimensionen sind dynamisch und interaktiv zu verstehen. (Simon/Gagnon 1986: 97, Gagnon/Simon 1973: 20, Lautmann 2002: 183ff., Osswald-Rinner 2011: 38ff., Alksnis et al. 1996: 322). Jede sexuelle Handlung kann auf allen drei Ebenen interpretiert werden, wie folgendes Kussbeispiel zeigt: Auf kultureller Ebene entsteht der Kuss, weil zwei Menschen nach einem Date vor dem Hauseingang stehen, wie es in Filmen oft gezeigt wird.

Interpersonell entsteht er, weil die eine Person der anderen einen langen erwartungsvollen Blick zugeworfen hat. Aus intrapsychischer Sicht entsteht er, weil der Kuss als emotional bedeutsamer Meilenstein für den weiteren Verlauf der Beziehung dieser zwei Menschen gelesen wird. Die Verstrickung der Ebenen wird deutlich: Der Kuss hat diese emotionale Bedeutung, weil er die kulturelle Erwartung eines Kennenlernprozesses erfüllt und vom Gegenüber erwidert wird. Das unbewusste Motiv für eine sexuelle Handlung ist immer vielschichtig, das bewusste kann teils einer oder mehreren Ebene zugeordnet werden. Würde die Person aus dem Kussbeispiel gefragt werden, wieso sie geküsst hat, könnte die Antwort lauten, dass sie absichtlich auf diesen Moment vor der Haustüre gewartet hat, weil «das so läuft». Die bewusste Motivation wäre dann kulturell. Hätte sie mit «weil ich und mein Gegenüber das wollte» geantwortet, wäre die bewusste Motivation interpersonell und intrapsychisch.

Losgelöst von der Einteilung von Simon/Gagnon (1986: 97) haben einige Forschende sexuelle Skripte in die Gruppen persönlich und gesellschaftlich zugewiesen (Wiederman 2005, Krahe 2004, McCabe et al. 2010, Masters et al. 2013, Morrison et al. 2015). Dabei geht es um die Differenz zwischen dem, was Menschen für die allgemeine Norm halten, und dem, was sie für sich selbst als richtig empfinden. So können (müssen aber nicht) mehrere sexuelle Skripte entstehen, die wiederum auf allen drei Ebenen interpretiert werden können. In dieser Arbeit wird das gesellschaftliche sexuelle Skript erfragt, die kollektive Norm.

Die Entstehung der sexuellen Skripte allumfassend aufzuschlüsseln ist unmöglich. Die Frage nach der gesellschaftlichen Konstruktion der Lust und dem Erwerb der Wissensbestände für eine erfolgreiche sexuelle Interaktion (Osswald-Rinner 2011: 12) wird in dieser Arbeit nicht behandelt. Nach (Osswald-Rinner 2011: 17ff.) ist der Mensch ab der ersten Sekunde seines Daseins und bis ans Lebensende damit beschäftigt, die Welt zu erfassen und erfolgreich darin zu handeln. Dafür nutzt er das Wissen, welches im durch soziale Interaktionen, Bilder, Symbole, Geschichten, Institutionen, Medien etc. vermittelt wird. Dies gilt ebenso für sexuelles Handeln, welches sich lebenslang durch soziale Einflüsse und Erlebnisse auf psychischer und körperlichen Ebene formt. Nach Schwartz (2007: 80) leben wir heute in einem sozialen Konstrukt einer zu funktionieren habenden Heterosexualität. Darin gründen auch die Geschlechterdifferenzen innerhalb der Sexualität. Mediale Einflüsse, verstärkt durch die Kosmetik- und Unterhaltungsindustrie, formen ein Bild davon, was sexy ist und wie sexuell sein gelingen soll. Die vermittelte Botschaft dahinter

besagt, dass wir den Genuss an Sexualität nicht lernen können, sondern nur durch äussere Faktoren wie Schönheitsattribute, Spielzeuge und dem richtigen Gegenüber fördern (Schwartz 2007: 83ff.). Es gibt zahlreiche Ratgeberartikel, die einem die richtige Technik beibringen, um gute Liebhabende zu werden. Tipps jedoch für die selbstbestimmte und aktive Gestaltung der sexuellen Erregung sind schwerer aufzufinden.

2.1.3 Sexuelle Selbstwirksamkeit

Albert Bandura gilt als Begründer der kognitiven Eigenschaft der Selbstwirksamkeit. Er definiert sie als «[...] beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments.» (Bandura 1997: 3). Es handelt sich um Überzeugungen der eigenen Wirksamkeit, welche die Handlungsweisen von Menschen bezüglich Anstrengung, Durchhaltevermögen, Widerstandsfähigkeit, Umgang mit Misserfolg, Selbstermutigung und Selbstentmutigung, Resistenz und Erfolg entscheidend beeinflussen. Damit eine Handlung funktioniert braucht es sowohl die Fähigkeit dazu als auch der Glaube daran, diese Fähigkeit richtig einzusetzen (Bandura 1997: 37). Folgende Faktoren stärken die Selbstwirksamkeit: Bewältigungserfahrungen und stellvertretende Erfahrungen, welche die eigenen Kompetenzen stärken und den Vergleich mit den Leistungen anderer positiv beeinflussen, verbale Überzeugungen und soziale Einflüsse, dass man bestimmte Fähigkeiten besitzt sowie physiologische und affektive Zustände, anhand denen die eigene Stärke beurteilt wird (Bandura 1997: 79). Als sexuelle Selbstwirksamkeit wird die eigene Kompetenzerwartung bezüglich der sexuellen Funktionsfähigkeit, des sexuellen Verhaltens sowie der kognitiven und affektiven Dimensionen der Sexualität verstanden (Bailes et al. 2011: 551). Diese Arbeit versteht die sexuelle Selbstwirksamkeit in Bezug auf den Glauben, eigenaktiv sexuellen Genuss zu erzeugen. Anders formuliert: Wie schätzt sich eine Person ein, inwiefern sie zu ihrem sexuellen Erfolg beitragen kann? Mit Erfolg wird hier die sexuelle Zufriedenheit verstanden. Zur sexuellen Selbstwirksamkeit gehören alle Überzeugungen einer Person, wie sie im Moment des sexuellen Austausches aktiv und autonom ihren Genuss erwecken, erhalten und steigern kann. Dazu gehören Erwartungen an ihre Körperfunktionen, an ihre Gedanken, an ihre Emotionen und an ihre Kommunikation. Diese Komponenten sind auch im folgend beschriebenen Ansatz Sexocorporel (Desjardins 1986) erfasst.

2.1.4 Der Ansatz Sexocorporel

Ins Leben gerufen worden ist der Ansatz Sexocorporel im Jahr 1986 vom Kanadier Jean-Yves Desjardins. Als praktizierender Pfarrer kamen ihm auf dem Beichtstuhl immer wieder sexuelle Anliegen zu Ohr. Kombiniert mit seinem Interesse am Menschen und den Schriften von Thomas von Aquin aus dem 13. Jahrhundert wollte Jean-Yves Desjardins einen Beitrag zur sexuellen Gesundheit der Menschen leisten. Der daraus entstandene Ansatz Sexocorporel umfasst die Komplexität der menschlichen Sexualität über vier Komponenten: Die physiologische oder körperliche Komponente, die kognitive Komponente, die sexodynamische Komponente und die Beziehungskomponente (Desjardins et al. 2011). Jeder Komponente sind wiederum Teilaspekte zugeordnet. Zur physiologischen Komponente gehören der Erregungsreflex, die Erregungsquellen, die Erregungskurve, der Erregungsmodus, das biologische Geschlecht und gesundheitliche, hormonelle, vaskuläre und neurogene Faktoren. Die kognitive Komponente umfasst Kenntnisse, Wissen, Unwissen, Werte, Normen, Ethik, Denkweisen, Ideologien, Idealisierungen, Mythen und die daraus entstehenden Kodifizierungen im Bereich der Sexualität. Der sexodynamischen Komponente untergeordnet sind die sexuelle Selbstsicherheit, die sexuelle Lust, das sexuelle Begehren, die sexuellen Fantasien, die sexuellen Attraktionscodes und die emotionale Intensität. Die Aspekte Beziehungsfähigkeit, Liebesgefühl, Verführungsfunktion, Kommunikation und erotische Kompetenz sind Teil der Beziehungskomponente (Desjardins et al. 2011).

In der Sexualtherapie ist oft die sexuelle Funktionalität Arbeitsgegenstand. Schlussendlich dient sie aber dem Endziel der Steigerung der sexuellen Zufriedenheit, welches sich für jedes Individuum anders gestaltet. Auf dem Weg zur sexuellen Zufriedenheit stellt sich Selbstwirksamkeit als wirksames Instrument in den Vordergrund und zieht sich durch alle Komponenten (siehe Kapitel 2.4). Sexuelle Skripte sind grundsätzlich in der kognitiven Komponente einzuordnen. Sie bestimmen, wie ein Individuum Handlungsentscheidungen trifft und wie es sein Sexualleben kodifiziert und bewertet. Sie beinhalten das Drehbuch über Aspekte aller Komponenten, wobei Drehbuch und Realität nicht übereinstimmen müssen. Analytisch gesehen spiegelt sich die kulturelle Skriptebene vor allem in der kognitiven Komponente (Normvorstellungen), die interpersonelle Skriptebene vor allem in der Beziehungskomponente (reaktive Handlungen) und die intrapsychische Skriptebene ebenfalls in der kognitiven Komponente (Bedeutungszuschreibung).

2.2 Selbstwirksamkeit: Der Schlüssel zur sexuellen Zufriedenheit?

Sexuelle Selbstwirksamkeit zeigt sich als wertvolle Ressource im Umgang mit jeglichen sexuellen Herausforderungen in unterschiedlichsten Lebenssituationen. Bailes et al. (2011: 552) wies bei Frauen ohne sexuelle Funktionsstörungen einen höheren Selbstwirksamkeitswert nach als bei Frauen, die sich in sexualtherapeutischer Behandlung befanden. Es kann angenommen werden, dass Menschen mit mehr Selbstwirksamkeit weniger von sexuellen Funktionsstörungen betroffen sind. Eine Studie von Lemieux et al. aus dem Jahr 2013 bestärkt diese Annahme: Frauen, die weniger dramatisieren und deren Selbstwirksamkeit vom Partner hoch wahrgenommen wurde, erleiden weniger Schmerzen aufgrund ihrer Dyspareunie. Wie Reissing et al. (2005: 77) erforschten, hilft die Förderung der Selbstwirksamkeit im Umgang mit sexuellen Problemen. Sie konnten nachweisen, dass die Veränderung eines negativen sexuellen Selbstschemas durch die Stärkung der Selbstwirksamkeit eine effektive Intervention ist, um die Aufrechterhaltung und/oder Verschlimmerung sexueller Schwierigkeiten bei jungen Frauen zu verhindern. Auch die Ergebnisse einer Studie von Rowland et al. (2015: 60) legen nahe, dass

«[...] as a unifying construct that predicts cognitive, affective, motivational, and behavioral responses, sexual self-efficacy has the potential to play an important role in the assessment of effective treatments for sexual problems.»

Nicht nur für sexuelle Herausforderungen ist die sexuelle Selbstwirksamkeit von grosser Bedeutung, sondern auch zur Prävention von risikoreichem Sexualverhalten trägt sie bei (Mitchell et al. 2021: 698). Anhand einer Umfrage mit Jugendlichen zeigte sich die Wirkung der sexuellen Selbstwirksamkeit auf zwei Weisen: Die Selbstwirksamkeit wurde einerseits mitbestimmt durch die sozialen Umstände, in denen sich die Jugendlichen wiederfanden, und andererseits durch die Widerstandsfähigkeit gegenüber dem sozialen Druck, sich risikoreichem Sexualverhalten hinzugeben. Je schwächer die wahrgenommene Selbstwirksamkeit in einer sexuellen Situation ist, desto mehr können soziale und emotionale Einflüsse wie der Wunsch nach Akzeptanz oder die Angst vor Ablehnung die Wahrscheinlichkeit eines frühen oder riskanten Sexualverhalten erhöhen (Mitchell et al. 2021: 698).

Neben der problemorientierten Sichtweise ergänzt die ressourcenorientierte Perspektive weitere positive Effekte der sexuellen Selbstwirksamkeit. Steinke et al.

(2008: 323) forschten über das sexuelle Selbstkonzept bei älteren Menschen und Menschen mit Herzinsuffizienz. Ein starkes sexuelles Selbstkonzept bestand aus viel sexueller Selbstwirksamkeit und wenig Ängsten und führte zu mehr sexueller Aktivität. In gleicher Weise konnten Rostosky et al. (2008: 277) nachweisen, dass Jugendliche mit einem hohen sexuellen Selbstwertgefühl über eine höhere Selbstwirksamkeit verfügen, was sich als fördernd für die sexuelle Gesundheit erwies. Creti/Libman (1989: 83) belegten, dass Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit häufiger sexuell aktiv sind und eine gute sexuelle Funktionalität aufweisen. In einer neueren, iranischen Studie von 2021 fand Assarzadeh et al. (2021: 1817) heraus, dass eine hohe sexuelle Selbstwirksamkeit mit einer hohen Körperakzeptanz einhergeht. Sie mass bei Frauen mit besserer Bildung, besserer Anstellung, höherem Einkommen und jüngeren Ehemännern eine stärkere Selbstwirksamkeit. Grundsätzlich zeigte sich die sexuelle Selbstwirksamkeit am deutlichsten in der Körperakzeptanz, am schwächsten in der Kommunikation (Assarzadeh et al. 2021: 1819). Nicht zuletzt hat Selbstwirksamkeit auch positive Auswirkungen auf die Ehezufriedenheit, wie beispielsweise Oluwole (2008: 464) in einer Studie mit nigerianischen Frauen feststellte. Zare et al. (2016: 1) konnte bei iranischen Frauen nach der Geburt ebenfalls feststellen, dass sexuelle Selbstwirksamkeit positive Effekte auf die Ehezufriedenheit hat. Ménard/Offman (2009: 35) konstatierte einen positiven Zusammenhang zwischen sexuellem Selbstbewusstsein und sexuellem Selbstwertgefühl einerseits und sexueller Zufriedenheit andererseits, wobei das sexuelle Selbstbewusstsein als Vermittler der Beziehung zwischen dem sexuellen Selbstwertgefühl und der sexuellen Zufriedenheit dient.

Passend zum Bild der positiven Auswirkungen der sexuellen Selbstwirksamkeit zeigt sich, dass physisch oder psychisch eingeschränkte Personen über weniger Selbstwirksamkeit verfügen. Beispielsweise zeigte Alirezaee (2014: 131) einen negativen Zusammenhang zwischen Unfruchtbarkeit und sexueller Selbstwirksamkeit auf. Latini et al. (2002: 2086) setzten sich mit den psychologischen Auswirkungen einer erektilen Dysfunktion auseinander. Ihre Ergebnisse ergaben, dass desto grösser die Auswirkungen, desto grösser die Funktionsbeeinträchtigung, desto geringer die sexuelle Selbstwirksamkeit und desto mehr Depressionen und Ängste beim Geschlechtsverkehr. In ähnlicher Weise konnte Fichten et al. (2011: 558) nachweisen, dass ältere Männer, Männer nach transurethraler Prostatektomie, Männer mit sexuellen Dysfunktionen oder mit Krebs oder Diabetes insgesamt weniger sexuelle Selbstwirksamkeit aufzeigen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sexuelle Selbstwirksamkeit nicht als Einzelspieler, aber doch einen entscheidenden Beitrag zur sexuellen Zufriedenheit leistet. Diese Aussage wird auch durch die Masterarbeit von Bischof-Campell (2012: 117) bestätigt. Sie stellte fest, dass Bewegung für sexuelles Lusterleben zentral ist. Wie nachfolgend (Kapitel 2.4) beschrieben, wird Bewegung in dieser Arbeit als ein sexuelles Selbstwirksamkeitsinstrument verstanden.

2.3 Sexuelle Skripte: Zwischen Tradition und Progressivität

Während man vor 70 Jahren noch von einem normativen sexuellen Skript ausgehen konnte, ist heute von einer Vielzahl an sich überschneidenden und widersprechenden sexuellen Skripten auszugehen, die sich auf einem Spektrum zwischen traditionell und progressiv präsentieren. Um die Komplexität und Herkunft der aktuell präsenten Skripten zu verstehen, bedarf es einen historischen Blick. Mit dem traditionellen sexuellen Skript wird die starre Dichotomie und die klare Rollenverteilung zwischen Mann und Frau bezeichnet, welche sich im Laufe der Zeit aufweicht und die Skripte progressiver werden lässt. Osswald-Rinner (2011: 124ff.) nennt das «Dornröschen»-Skript als extreme Form des traditionellen Skriptes: Der Geschlechtsverkehr mit dem Gegengeschlecht innerhalb der Ehe gilt als einzige gesunde und normale Sexualität. Zweck davon ist die Fortpflanzung und Pflege der Ehe. Dabei hat die Frau sich passiv zu verhalten, der Mann übernimmt die Führung und trägt die Verantwortung. Seine Erregung ist immer im Vorsprung, weshalb er die Frau aus ihrem «Dornröschen»-Schlaf wecken muss und somit über mehr sexuelle Selbstwirksamkeit verfügt. Über Sexualität wird nicht gesprochen, die Klitoris darf nur im Notfall mitstimuliert werden und der Skriptablauf ist klar vorgegeben mit Küssen, Geschlechtsverkehr, gemeinsamer Orgasmus und Nachspiel (Kuscheln und Komplimente geben). Osswald-Rinner repräsentiert damit das sexuelle Skript der 50er-Jahren in Deutschland. Aufgrund kulturellen Ähnlichkeiten innerhalb der westlichen Gesellschaften, kann von grosser Übereinstimmung zwischen den sexuellen Skripten Deutschlands und nachfolgend der USA/Kanada und der Schweiz ausgegangen werden.

Im Zuge der sexuellen Revolution in der zweiten Hälfte der 20. Jahrhunderts gesellt sich ein neuer Skriptentwurf dazu. Ab sofort steht der persönliche Spass im Vordergrund (Osswald-Rinner 2011: 151). Jede Frau, jeder Mann ist selbst für sein Vergnügen verantwortlich, sexuelle Interaktionen verlangen Aktivität von beiden und gelten als sportliches, leistungsorientiertes Spiel. Grundkondition für einen erfolgreichen Koitus ist das Kennenlernen des eigenen Körpers. Der

Geschlechtsverkehr kann Teil der sexuellen Interaktion sein, orale, manuelle, Spielzeug-inkludierende Praktiken sind aber genau so interessant. Osswald-Rinner (2011: 151ff.) nennt es das «Barbie-&-Ken»-Skript, welches für beide Geschlechter bereits deutlich mehr sexuelle Selbstwirksamkeit aufzeigt.

Auf diese sexmotivierte Bewegung folgt der Aufruf zurück zur Monogamie, jedoch in einem neuen Gewand. Intimität, Sinnlichkeit und gegenseitige Fürsorge ist Ziel der Sexualität, Orgasmus und der Geschlechtsverkehr rücken in den Hintergrund. Frauen holen sich die Liebe der Männer über eine erfüllte Sexualität, Männer müssen zu mehr Sinnlichkeit erzogen werden. Das Basiswissen über den eigenen Körper trägt einen grossen Wert. Das «Adam-&-Eva»-Skript (Osswald-Rinner 2011: 175ff.) nutzt die Angst vor Geschlechtskrankheiten, um die lebenslange Monogamie als erstrebenswertes Beziehungsmodell zu normieren. In dieser Zeit, gegen Ende des 20. Jahrhunderts, untersuchten auch LaPlante et al. (1980: 338) die Skripte junger Studierenden in Amerika, dem Ursprungsland der Skripttheorie. Ihre Resultate zeigen die Vermischung der traditionellen und neueren sexuellen Skripte. Während im traditionellen sexuellen Skript Männer jede Möglichkeit für Sex zu nutzen und Frauen entweder passiv die Versuche dulden oder ablehnen sollen, ist das tatsächlich verbreitete sexuelle Skript eine abgeschwächte Form davon. Es besagt, dass Strategien, um Sex zu haben, vorwiegend von Männern angewendet werden und Strategien, um Sex zu vermeiden, vorwiegend von Frauen. Dieser Trend der mehrschichtigen Skripten gestaltet deren Umsetzung schwieriger. Es gibt keinen klaren Handlungsablauf mehr. Nach Wiederman (2005: 496ff.) dienen traditionelle Skripte gerade bei sexuellen Erstkontakten als Orientierung, deren Nichterfüllen oder Nichtannehmen kann zu Hilflosigkeit und Irritationen führen. Dementsprechend hält sich das traditionelle Skript aufrecht, breit gestützt durch den binären Erziehungsrahmen. Jedoch, so Wiederman (2005: 497), distanzieren sich Paare mit der Zeit vom kollektiven Skript und nähern sich einander und dem persönlichen Skript an. Hier können keine Aussagen zur Selbstwirksamkeit gemacht werden.

Grundsätzlich beinhaltet das sexuelle Skript für Frauen aufgrund des Schwangerschaftsrisikos und des negativen Einflusses auf ihre soziale Reputation mehr Selbstschutz (Wiederman 2005, 498/Sakaluk et al. 2014: 520). Sakaluk et al. ergänzen dazu, dass Singlefrauen verurteilt werden, wenn sie sich zu sexuell zeigen. Sie erwähnen die Doppelmoral der keuschen Singlefrau, die zur sexbegeisterten Partnerin werden soll (Sakaluk et al. 2014: 522). Sexuelle

Fähigkeiten für die Befriedigung und das Erreichen des Höhepunkts des Gegenübers sollen, ganz nach dem «Adam-&-Eva»-Skript von Osswald-Rinner (2011: 175ff.), alle haben (Sakaluk et al. 2014: 512). Ihr sexuelles Skript drückt sich in der Hygiene-orientierten «gatekeeper»-Rolle aus. Rücksichtnahme führt zu einem beziehungs- und emotionsorientierten Skript (Wiederman 2005: 498/Sakaluk et al. 2014: 520/Morrison et al. 2017: 657). Im männlichen sexuellen Skript findet sich mehr Selbstbefriedigung, mehr Unabhängigkeit und Dominanz, was zu einem körperorientierteren Skript leitet. Allgemein sind Männer immer bereit für sexuelle Aktivitäten und verantwortlich für deren Initiation und Gestaltung. Sie haben die «Lover»-Rolle inne und sollen ihre Erektion lange halten können. Frühe Ejakulationen sind ungern gesehen, was den Performancedruck erhöht (Wiederman 2005: 497ff./Sakaluk et al. 2014: 519ff./Morrison et al. 2015: 657). Während Frauen sich so lange sexuell ablehnend verhalten sollen, bis die emotionale Nähe sichergestellt ist, müssen Männer dafür sorgen, dass die Frauen sich nicht körperlich benutzt fühlen. Schlussendlich sollen Frauen sich sexy und visuell attraktiv geben, aber gleichzeitig ihre nicht so starke Lust unter Kontrolle haben (Wiederman 2005: 497). Männer hingegen werden traditionell für ihr sexuelles Verhalten belohnt (Morrison et al. 2015: 657). Neuere Skripte fördern auch bei Männern eine enthaltsame Sexualität, was dem positiv gewerteten Gegenbild des «Players» entspricht (Sakaluk et al. 2014: 522). Während Skriptabweisungen der Reputation schädigen können, hilft die Verbalisierung dem Verständnis und der Problembewältigung (Wiederman 2005: 500/Sakaluk et al. 2014: 522).

In der westlichen Kultur ist Sex das spontane Resultat von bestimmten Gefühlen und nicht von sexuellen Aktionen. So sind viele Personen erstaunt über die Vorsehbarkeit ihrer sexuellen Aktivitäten (Wiederman 2005: 200). Die sexuelle Selbstwirksamkeit ist nicht Teil der Skriptnatur. Dem entgegen hält das neuste von Osswald-Rinner (2011: 209ff.) erfasste sexuelle Skript: Im «Ich-&-Ich»-Skript geht es um eine eigenverantwortliche Sexualität. Sie soll möglichst unkonventionell, individuell und originell sein. Es gibt kein richtig und falsch, jede/r soll sein eigenes sexuelles Selbst finden. Dabei ist jedes Abenteuer und jede Entwicklung willkommen, Langweile und Stillstand sind ungern gesehen. Obwohl noch ein Hoffnungsschimmer von Romantik darunter liegt, ist der Glaube an die lebenslange monogame Beziehung an der Realitätsprüfung gescheitert. Eigenliebe, Selbstbefriedigung und Episodenbeziehungen sind die leitenden Schlagwörter. Der Orgasmus rückt wieder in den Vordergrund, erreicht wird er durch die gezielte

Erregungssteigerung sowie Hilfsmittel (Pornos, Teilnehmende, Spielzeuge) und Praktiken sind alle erlaubt, wenn nicht sogar erwünscht. Nach dieser Beschreibung von Osswald-Rinner (2011: 209ff.) kann davon ausgegangen werden, dass das «Ich-&-Ich»-Skript am meisten sexuelle Selbstwirksamkeit für beide Geschlechter beinhaltet, was für Progressivität steht. So hat sich die Selbstwirksamkeit mit den sexuellen Skripten zusammen entwickelt und ist tendenziell bei Frauen und bei Männern gestiegen.

Es ist anzunehmen, dass die heute vorherrschenden sexuellen Skripte sich auf einem Spektrum zwischen traditionell und progressiv befinden. Morrison et al. (2015: 666) sprechen von einer Multidimensionalität. Die sich teils widersprechenden Vorgaben fordern das Individuum heraus, seine eigene Realität eindeutig zu erleben und zu beeinflussen. Schlussendlich sind die Spielräume entscheidend für eine sexuelle Interaktion und die tatsächliche sexuelle Selbstwirksamkeit, wobei der/die mächtigere Teilnehmende stets stärker richtungsgebend agiert (Osswald-Rinner 2011: 40). Nach Rittenhour/Sauder (2024: 454) finden sich traditionelle Skripte eher bei Personen mit weniger sexueller Erfahrung. Morrison et al. (2015: 668) schreiben ergänzend, dass das Kennen des eigenen Skriptes Risikoverhalten und intime Partneraggressionen verringern.

2.4 Persönlich versus gesellschaftlich

Wie in Kapitel 2.3 deutlich wird, lassen sich gesamtgesellschaftliche Skriptinhalte zwischen traditionell und progressiv einordnen. Dieses Kapitel widmet sich der persönlichen Skriptebene und inwiefern diese von der kulturellen abweicht (Morrison et al. 2015: 666). Dass sexuelle Skripte auf individueller Ebene weniger traditionell sind, zeigen gleich mehrere Studien (Krahé 2004/McCabe et al. 2010/Masters et al. 2013/Morrison et al. 2015). McCabe et al. (2010: 252ff.) beispielsweise führten kognitive Interviews mit US-amerikanischen Studierenden, um die Bedeutung von Sexualität im kulturellen Kontext zu erfassen. Generell beschrieben die Teilnehmenden die Sexualität von Männern und Frauen als sehr unterschiedlich und den traditionellen Geschlechterrollen entsprechend (siehe Wiederman 2005/Sakaluk et al. 2014 in Kapitel 2.3, Männer verfügen über mehr sexuelle Selbstwirksamkeit). Die persönlichen Erfahrungen und Skriptkonzepte widersprachen und/oder differenzierten sich jedoch davon. Einige Jahre zuvor entdeckten Dworkin/O'Sullivan (2005: 150), dass viele Männer nach dem männlich dominanten Muster sexuelle Aktivitäten initiieren. Sie wünschten sich aber egalitärere Muster, in denen die Initiierungsarbeit geteilt wird. Dieses Bedürfnis

stellten auch Morrison et al. 12 Jahre später noch fest: Das traditionelle Skript war nicht unbedingt erwünscht. Lieber sollte auch die Frau aktiv Sex initiieren und genießen. Die befragten Männer in den USA sahen sich in einem Konflikt zwischen früh in der Beziehung Sex wollen und eine «wertvolle» Frau finden, die mit Sex warten will (Morrison et al. 2015: 666). Masters et al. (2013: 409) stellten fest, dass das hegemonische Skript den traditionellen Geschlechterrollen entspricht, die persönliche Umsetzung der von ihnen befragten US-amerikanischen sexuell aktiven Menschen jedoch sehr heterogen ist: Eine erste Gruppe gab sich konform mit dem traditionellen Skript. Eine zweite Gruppe akzeptierte das traditionelle Skript, sah sich selbst aber als Ausnahme davon. Eine letzte Gruppe gestaltete das traditionelle Skript um oder interpretierte die eigenen Skripte als normativ. Ähnlich machten Morrison et al. (2015: 664ff.) bei jungen US-amerikanischen Männern zwei Arten von sexuellen Skripten aus: Ein traditionelles maskulines Skript, das mit dem traditionellen Geschlechterrollenbild, Frauenfeindlichkeit, sexuellem Sensation Seeking und der Befürwortung nicht-monogamer Beziehungen zusammenhängt. Dem gegenüber ein sexuelles Skript, das auf Vergnügen beider zielt und mit dem Bild des sexuell gesteuerten Mannes und ebenfalls mit sexuellem Sensation Seeking und der Befürwortung nicht-monogamer Beziehungen zusammenhängt. Dabei betonen Morrison et al. (2015: 657ff.), dass die genutzten sexuellen Skripte je nach sexueller Situation variieren. So finden sich bei einer Party andere Normen wie zuhause. Auch Faktoren wie Alkoholkonsum, Beziehungsstatus und Emotionen entscheiden über das angewendete Skript und somit auch die sexuelle Selbstwirksamkeit.

2.5 Selbstwirksamkeit im Ansatz Sexocorporel

Diesem Abschnitt unterliegt die theoretische Grundlage des Ansatzes Sexocorporel (Desjardins et al. 2011). Obwohl das Konzept sexuelle Selbstwirksamkeit im Ansatz Sexocorporel keinen expliziten Platz hat, zieht es sich durch die Komponenten und wird stets gefördert. In der physiologischen Komponente bekundet sich sexuelle Selbstwirksamkeit vor allem im Spiel mit den drei Gesetzen des Körpers. Durch Atmung, Körperspannung und Bewegung kann die eigene sexuelle Erregung geweckt, erhalten und gesteigert werden. So kann der sexuelle Erregungsmodus erweitert werden, was die sexuelle Erregung stabiler und beeinflussbarer macht. Hier ruft Sexocorporel zum bewussten Einsatz des Körpers auf, es geht um selbstwirksame Erregungsmodifikation. Auf kognitiver Ebene zeigt sich Selbstwirksamkeit einmal im Wissen über die eigenen körperlichen und kommunikativen sexuellen Fähigkeiten und einmal in der Überzeugung, diese

Fähigkeiten erfolgreich umsetzen zu können. Dabei spielen die sexuellen Skripte eine grosse Rolle. Sie bestehen aus Normen, Wissen, Mythen, Ideologien, Erfahrungen und definieren, wie eine Person handelt und wie sie die Situation liest und beurteilt. In der Denkart spiegelt sich, ob eine Person davon ausgeht, ob und wie sie eine sexuelle Situation beeinflussen und ob und wie sie ihre sexuelle Erregung erzeugen und steigern kann. In der sexodynamischen Komponente verordnet, sind das sexuelle Selbstbewusstsein und das Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen Geschlecht als grundlegend für die Selbstwirksamkeit zu verstehen. Um an das eigene Wirken zu glauben, muss ein Individuum sich selbst bewusst sein und sich in seinem Körper wohlfühlen. Die Selbstwirksamkeit kommt auch bei den sexuellen Fantasien zum Einsatz: Um die sexuelle Erregung zu nähren, können selbstwirksam Kopfkino herbeigezogen werden. Im Licht der Beziehungskomponente betrachtet, spielt die Selbstwirksamkeit bei jedem Austausch mit einem Gegenüber mit. Lieben, verführen und kommunizieren brauchen das eigene Zutrauen, die eigenen Bedürfnisse und die des Gegenübers richtig zu interpretieren und dementsprechend zu handeln. Gerade bei einer Meinungsverschiedenheit, einem Streit oder einem Missverständnis braucht es die Überzeugung, mit Hilfe der eigenen Kommunikation die Lage zu klären.

2.6 Happy Sex dank eigenaktiver Vorstellung

Fest steht, dass tatsächlich gelebte Selbstwirksamkeit sich positiv auf die sexuelle Zufriedenheit auswirkt. Während Selbstwirksamkeit den Glaube an sich selbst bezeichnet, muss dies nicht zwingend mit der Vorstellung der im Sex genutzten Selbstwirksamkeit übereinstimmen. Beispielsweise geht eine Person davon aus, dass die Lust am Sex einfach so kommt, ohne dass sie diese beeinflussen kann. Beim Sex selbst bewegt sie aber unbewusst ihre Hüfte mit und generiert mehr sexuellen Genuss. Sie besitzt somit mehr sexuelle Selbstwirksamkeit in der Realität als in ihrem sexuellen Skript. Umgekehrt kann eine Person über ein sexuelles Skript verfügen, in dem der Glaube an die Fähigkeit, die eigene Lust zu erwecken, fester Bestandteil ist. Im realen sexuellen Austausch jedoch unternimmt sie nichts, um den Sex für sich genussvoller zu gestalten. Es wird davon ausgegangen, dass sich die meisten Personen dem ersten Beispiel zuordnen lassen. Es gibt wenig Forschung darüber, wie das sexuelle Skript die sexuelle Zufriedenheit beeinflusst. Rittenhour/Sauder (2024: 463) fanden heraus, dass die Einhaltung der traditionellen Skripte stärker mit Nötigung oder ungewolltem Sex korreliert. Dem gegenüber fördert das Kennenlernen alternativer sexueller Skripte die sexuelle Handlungsfähigkeit und Kommunikation. Masters et al. (2013: 409) kamen zum

Schluss, dass die Änderung des sexuellen Skriptes Geschlechterungleichheiten entgegenwirken und die sexuelle Zufriedenheit fördern kann. Diese Arbeit geht davon aus, dass traditionelle sexuelle Skripte weniger sexuelle Selbstwirksamkeit beinhalten. Daraus lässt sich vermuten, dass ein höherer Anteil sexueller Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript die sexuelle Zufriedenheit positiv beeinflusst.

2.7 Der binäre Rahmen

Wie in den Kapiteln 2.2 und 2.3 deutlich wird, entscheidet das Geschlecht massgebend mit, wie das sexuelle Skript einer Person aussehen soll. Obwohl sich die sexuellen Skripte von Frauen und Männern in den letzten Jahren angenähert haben, bleiben die sexuellen Rollenvorstellungen dichotom. Beispielsweise ergab die bereits zitierte Studie von Sakaluk et al. (2014: 521), dass Frauen und Männer über sexuelle Fähigkeiten und Wissen verfügen sollen. Bei den Frauen jedoch soll niemand erfahren, wie sie dieses Wissen erlangt haben. Deutsch et al. (2014: 943) erfassten für Männer ein positiveres gesamtheitliches sexuelles Selbstkonzept als für Frauen. Dazu untersuchten sie die sexuelle Selbstwirksamkeit, den sexuellen Selbstwert, die sexuelle Selbstentdeckung, die sexuelle Erregung und Ängste. Interessant sind die Ergebnisse einer älteren Studie aus Kanada: Alksnis et al. (1996: 321) untersuchten unterschiedliche Dating-Skripts in Zusammenhang mit der Wahrscheinlichkeit von sexuellen Aktivitäten. Bei als gut bewerteten Dates beurteilten Männer und Frauen die Wahrscheinlichkeit, dass sexuelle Aktivitäten auftreten werden als gleich hoch. Bei als schlecht bewerteten Dates jedoch erwarteten Frauen eher, dass es zu sexuellen Aktivitäten kommt. Dies lässt vermuten, dass Frauen weniger selbstwirksam sind, wenn es um die Ablehnung von sexuellen Aktivitäten geht.

Sexuelle Selbstwirksamkeit steht eng in Verbindung mit sexueller Aktivität. Da das sexuelle Skript von Männern als insgesamt aktiver beschrieben wird (vgl. Kapitel 2.2), kann angenommen werden, dass die sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript von Männern grösser ist (Lattacher 2013: 133). In diesem Zusammenhang könnte auch eine Erklärung für den Orgasmus Gap liegen. Döring/Mohseni (2022: 77) fassten 36 wissenschaftliche Arbeiten über den Orgasmus Gap zusammen und kamen auf einen mittleren Gender Orgasm Gap von -30% zuungunsten der Frauen, wobei er je nach Rahmenbedingungen zwischen -20% und -72% schwankte. Wie Bischof-Campbell (2012: 74) aufzeigte, korrelieren Orgasmushäufigkeit mit Bewegung während dem Sex. Anders ausgedrückt hilft ein aktives sexuelles Skript der Wahrscheinlichkeit, einen Orgasmus zu bekommen. Eine positive Verbindung

zwischen mehr Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript und Orgasmushäufigkeit lässt sich folglich vermuten. Im Widerspruch zur Perspektive, dass Männer die höhere sexuelle Selbstwirksamkeit besitzen, stehen die Resultate einer Studie von Rostosky et al. im Jahr 2008 in den USA. Sie untersuchten die Zusammenhänge zwischen dem sexuellen Selbstkonzept und der sexuellen Selbstwirksamkeit bei 388 jungen Erwachsenen. Rostosky et al. (2008: 277) fanden bei Männern ein geringeres sexuelles Selbstwertgefühl und weniger sexuelle Selbstwirksamkeit als bei Frauen.

3 Hypothese und Fragestellungen

Die vorliegende Arbeit stellt die Hypothese auf, dass ein hoher Anteil an sexueller Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript zu einer grösseren sexuellen Zufriedenheit führt. Diese Annahme gründet auf den Studienergebnissen, dass Selbstwirksamkeit die sexuelle Zufriedenheit positiv beeinflusst, dass progressivere Skripte mehr Selbstwirksamkeit beinhalten und dass progressivere Skripte zu einer besseren sexuellen Gesundheit inklusive sexueller Zufriedenheit führen (vgl. Kapitel 2.2 – 2.7). Es wird überprüft, dass desto eher eine Person davon ausgeht, dass Sex etwas ist, was im Moment aktiv gestalten werden kann, desto zufriedener die Person mit ihrem Sexualleben ist. Dabei geht es um die Normvorstellungen und Kompetenzerwartungen bezüglich der Fähigkeit, den eigenen Genuss anhand Körpereinsatz, Gedanken und Kommunikation zu steigern. Um das Ausmass der Arbeit nicht zu sprengen, wird nur der effektive Moment des sexuellen Austausches in einer heterosexuellen Beziehung erfragt. Skriptfaktoren über die sexuelle Selbstwirksamkeit vor oder nach dem sexuellen Austausch sind nicht Gegenstand der Untersuchung. Die zentrale Fragestellung lautet:

- Führt ein hoher Anteil an sexueller Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript zu grösserer sexueller Zufriedenheit?

Um die anfangs Abschnitt genannte Hypothese zu verifizieren, wurden folgende Leitfragen aufgestellt:

- Wie hoch ist die sexuelle Zufriedenheit?
- Wie zeigt sich die sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript?
- Wie hoch ist der Anteil sexueller Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript?
- Wie hängt der Anteil sexueller Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript mit den Sexocorporel-Faktoren zusammen?
- Kann in Bezug auf die sexuelle Selbstwirksamkeit ein kollektives sexuelles Skript formuliert werden?
- Korrelieren der Anteil an sexueller Selbstwirksamkeit und sexueller Zufriedenheit? Wenn ja, wie?
- Welche Geschlechtsdifferenzen zeigen sich?

3.1 Mixed Methods-Vorgehen

Um den Zusammenhang zwischen sexueller Zufriedenheit und Selbstwirksamkeit im Skript zu untersuchen, kommen eine inhaltliche Zusammenhangshypothese und eine hypothesenüberprüfendes Untersuchungsdesign zum Einsatz (Hussy et al. 2013: 110; Döring 2023: 24). Da es sich bei der Erhebung der Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript um eine induktive Pilotstudie handelt, wird mit Mixed Methods gearbeitet (Hussy et al. 2013: 280). Dies ermöglicht einerseits die Erhebung quantifizierbaren Daten für eine Korrelationsstudie und andererseits deren inhaltliche Wiedergabe in qualitativen Daten für eine deskriptive Statistik. Aufgrund der einfachen Zugänglichkeit fiel die Wahl auf eine schriftliche, öffentlich zugängliche online Umfrage, was die Arbeit zu einer Feldstudie macht (Döring 2023: 24). Die sexuelle Zufriedenheit ist besser erforscht als die sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript. Aus diesem Grund wurde erstere mit einem standardisierten, bereits etablierten Fragebogen von Fisher et al. (2011: 530ff.) anhand geschlossener Fragen gemessen (Hussy et al. 2013: 72). Zur Erhebung der sexuellen Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript wurden offene Fragen hinzugenommen, um einerseits ein breiteres Spektrum dieser eher unerforschten Komponente einzuholen und andererseits die Teilnehmenden nicht zu direkt auf die sexuelle Selbstwirksamkeit hinzuweisen, was deren bewusstes Vorhandensein nicht widerspiegelt hätte. Als Abschluss der strukturierten Umfrage erfasste ein neu kreierter geschlossener Fragebogen einen quantitativen Wert der sexuellen Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript (Hussy et al. 2013: 72).

Die drei Teile der Umfrage erfolgten als Primäranalyse in einem Paralleldesign bei gleichzeitiger Erhebung und anschließender Vergleichung quantitativer und qualitativer Daten (Kuckartz 2014: 74). Für die Hypothesentestung diente einerseits eine deskriptive Statistik und abschliessend eine wie bereits erwähnt eine Korrelationsstudie (Döring 2023: 193f). Dazu galt es in einem Zwischenschritt, die qualitativen Daten zu operationalisieren und zu quantifizieren (Hussy et al. 2013: 161), was einem Transferdesign entspricht (Kuckartz 2014: 87). Die Operationalisierung erfolgte anhand einer eigens erstellten Skala für sexuelle Selbstwirksamkeit im Moment. Der deskriptiven Statistik geht die zusammenfassende Inhaltsanalyse nach Mayring (2015: 67ff.) voraus. Dabei lag der Fokus auf den inhaltlichen Elementen der Aussagen der Teilnehmenden, Grammatik oder Sprache wurden nicht beachtet. Die Kategoriensysteme wurden induktiv aus dem Rohmaterial heraus festgelegt. Insgesamt kamen dabei sieben Kategoriensysteme zusammen. Beim ersten Kategoriensystem bildeten sich

Unterkategorien, bei den anderen nicht. Die Kategorien überschneiden sich teilweise inhaltlich, die Kategorisierungsregeln sind im Kapitel 3.9 aufgeführt. In den Ergebnissen sind nur die deskriptiven Statistiken zu sehen, die kompletten kategorisierten Ergebnisse sind im Anhang 3 aufgelistet. In Anbetracht der Fragestellungen und dem Forschungsstand haben die quantitativen Teile Priorität und die theoretische Perspektive ist implizit (Kuckartz 2014: 65). Weiter handelt es sich um eine Querschnitt-Fragebogen-Studie (Döring 2023: 212), da es nur einen Messezeitpunkt gibt und keine Wiederholungen. Sowohl für den ersten als auch für den zweiten Teil der Umfrage wird auf eine Definition von Sex/sexueller Aktivitäten verzichtet, was zu unvoreingenommenen Antworten führen soll. So könnte das Wort «sexuelle Aktivitäten» beispielsweise zu mehr körperbezogenen Antworten führen, als es das Wort «Sex» tut.

3.2 Fragebogen zur Erhebung der sexuellen Zufriedenheit

Der erste Teil der Umfrage bildet die Kurzversion des «The New Sexual Satisfaction Scale», etabliert von Fisher et al. (2011: 530ff.). Er wurde als universelles Instrument zur Bewertung der sexuellen Zufriedenheit entwickelt und umfasst sexuelle Empfindungen, sexuelle/s Präsenz/Bewusstsein, sexueller Austausch, emotionale Verbindung/Nähe und sexuelle Aktivität (Fisher et al. 2011: 530ff.). Die Kurzversion besteht aus 12 Teilfragen und ist ressourcenorientiert. Die Matrix-Fragen starten jeweils mit «Wie zufrieden bist du mit...» und decken folgende Aspekte ab: Die Qualität der Orgasmen, die sexuelle Hingabe, die Art, wie die Person sexuell auf den/die Partner/in reagiert, die emotionale Stimmung nach sexueller Aktivität, die Freude, welche die Person dem/der Partner/in bereitet, die Balance zwischen dem Geben und Nehmen, der emotionalen Öffnung des/der Partners/Partnerin, der Fähigkeit des/der Partners/Partnerin, einen Orgasmus zu bekommen, der sexuellen Kreativität des/der Partners/Partnerin, der Vielfalt der sexuellen Aktivitäten und der Häufigkeit der sexuellen Aktivitäten.

3.3 Entwicklung Fragebogen zur Erhebung des sexuellen Skripts und dem Anteil sexueller Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript

Zum Einstieg in den zweiten Teil der Umfrage erscheint ein Einleitungstext, dass es sich nicht mehr um die gelebte Sexualität handelt, sondern um die Vorstellung davon, wie zufriedenstellender Sex ablaufen sollte. Zur Konsistenz und besseren Überprüfung der Fragestellungen wird jeweils das Wort «zufriedenstellend» verwendet. «Gut» stand ebenfalls zur Diskussion, wobei es etwas mehr an die Norm

appelliert, während «zufriedenstellend» näher am Menschen ist und seine Subjektivität inkludiert. Es folgt eine allgemeine Frage zum sexuellen Skript, was die Teilnehmenden unter «zufriedenstellendem Sex» verstehen und wer oder was diesen wie stark beeinflusst. Dazu sollten die Teilnehmenden je die ersten drei Aspekte aufschreiben, die ihnen in den Sinn kamen (je drei Antwortfelder). Diese beiden Fragen beinhalten mehr intrapsychische Aspekte, da es um die individuelle Bewertung der sexuellen Ereignisse geht. Als Auftakt für die Erhebung der sexuellen Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript diente die offene Frage, was ein/e Mann/Frau während der sexuellen Aktivität machen kann, um zufriedenstellenden Sex zu haben. Hier gab es nur ein Antwortfeld.

Anschliessend erfolgen die spezifischen Fragen zur sexuellen Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript. Hierbei galt es als erster Schritt, zu definieren, welche sexuellen Skriptelemente nach welcher Einteilung erfragt werden sollen. Zur Auswahl standen die Einteilungen von Simon/Gagnon (1986, vgl. Kapitel 2.1.2), von Osswald-Rinner (2011), von Krahe (2004), von Morrison et al. (2015) oder von Desjardins et al. (2011). Ausserdem diente die deutsche Evaluation des Fragebogens zur sexuellen Selbstwirksamkeit von Bailes et al. (2011) von Villwock (2018) als Inspiration. Nach Simon/Gagnon (1986: 97) kann ein sexuelles Skriptelement (z. B. ein Zungenkuss) aus verschiedenen Sichtweisen analysiert und erklärt werden, das Element bleibt aber das gleiche. Für die Erhebung der sexuellen Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript geht es um die Elemente selbst. Ausserdem ist es unwahrscheinlich, dass eine Person, die nicht sexologisch ausgebildet ist, Fragen zu den Skriptebenen nach Gagnon/Simon (1986: 97) beantworten kann. Folglich ist die Skripteinteilung nach Gagnon/Simon ungeeignet. Sowohl Osswald-Rinner (2011) als auch Krahe (2004) und Morrison et al. (2015) teilen sexuelle Skripte in situative Elemente, Interaktionen und deren Chronologie sowie kognitive Elemente ein. In vorliegender Arbeit geht es um die sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript während des sexuellen Austausches, somit fallen situative, prä- und postsexuelle Elemente und Elemente, die von einer Person nicht direkt beeinflusst werden können, weg. Es bleiben körperliche, gedankliche und kommunikative Elemente in der sexuellen Handlung selbst. Der Entscheid für die Einteilung fiel somit auf den Ansatz Sexocorporel (1986), welcher zusammen mit der sexodynamischen Komponente genau diese Kategorisierung vornimmt. Ausserdem können so die Fragestellung bezüglich Sexocorporel und anfällige therapeutische Herangehensweisen besser diskutiert werden.

Da, wie im theoretischen Teil (vgl. Kapitel 2.7) erläutert, die sexuellen Skripte von Männern und Frauen unterschiedlich sein können, werden diese separat erhoben. So werden beide Fragenbogenteile bezüglich des sexuellen Skripts einmal für Frauen und einmal für Männer beantwortet, unabhängig vom Geschlecht des Teilnehmenden. Wie in Kapitel 2.1.2 erläutert, soll diese Arbeit den Fokus auf der gesellschaftlichen sexuellen Skriptebene legen. Anhand der Fragenformulierung kann dies beeinflusst werden. «Was sollte ein/e Mann/Frau tun, um zufriedenstellenden Paarsex zu haben» wird eher die mit dieser Arbeit gesuchte, kollektive Ebene ansprechen anstatt «Was solltest du tun, um zufriedenstellenden Paarsex zu haben», was mehr interpersonelle und intrapsychische Aspekte hervorbringt. Auch wenn der Fokus je nach Frage auf einer anderen sexuellen Skriptebene liegt, beinhaltet schlussendlich jede Frage alle drei Skriptebenen, was ebenfalls der Fragestellung dient: Es geht nicht um die Herkunft der sexuellen Skriptelemente, sondern um die Elemente selbst und wie sie die sexuelle Zufriedenheit beeinflussen. Die halboffenen Fragen lauten also, was eine Person bezüglich Körper, Atmung, Gedanken/Vorstellungen und Kommunikation für zufriedenstellender Sex tun kann. Die Trennung Körper und Atmung entstand, da davon ausgegangen wird, dass die meisten Teilnehmenden die Atmung nicht bewusst zu den körperlichen Aktivitäten zählen. Dieses Vorgehen von einem offenen in ein stärker definiertes Fragesetting soll sicherstellen, dass die Teilnehmenden möglichst unvoreingenommene Antworten geben und nicht direkt auf die Selbstwirksamkeit hingewiesen werden.

Der nächste Teil beinhaltet in Form einer Matrix geschlossene Fragen zur sexuellen Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript. Die Grundfragenstellung lautet «Um zufriedenstellenden Paarsex zu haben, wie wahrscheinlich ist es, dass ein/e Mann/Frau etwas mit ihrem Körper/Kognition/Kommunikation macht?». Hier wird die physiologische Komponente in Körperbewegung, Muskelspannung, Bewegungsrhythmus und Atmung aufgeteilt. Die kognitive wiederum ist unterteilt in erregungsfördernde Gedanken, spezifisches Wissen und bestimmte Bilder. Die kommunikative Komponente schlussendlich ist aufgeteilt in das Äußern von sexuellen Wünschen, das Einholen von sexuellen Bedürfnissen und das Mitteilen von Ungewolltem. Komponentenübergreifend steht letztendlich noch die Frage bezüglich der Fähigkeit, erregungshemmende Faktoren auszublenden.

Als Ergänzungs- und Abschlussfrage geben die Teilnehmenden in Prozent an, wer oder was wie viel Verantwortung für den zufriedenstellenden Paarsex trägt (die

Person selbst, der/die Partner/in oder anderes). Sexuelle Selbstwirksamkeit und Verantwortung sind nicht gleichzusetzen, beeinflussen sich aber gegenseitig. So beansprucht eine Person, die sich in der Verantwortung sieht unter Umständen mehr Selbstwirksamkeit, um ihre Verantwortung wahrnehmen zu können. Eine Person, die als nicht verantwortlich für das Gelingen einer sexuellen Interaktion sieht, braucht dementsprechend auch nicht so viel Selbstwirksamkeit, da sie überhaupt erst weniger Handlungen umsetzen will. Der ganze Fragebogen ist somit ressourcenorientiert gehalten, was dem Forschungsdesign entspricht. Er ist in Anhang 1 zu finden.

3.4 Zielgruppe

Die Zielgruppe besteht aus erwachsenen Personen in einer heterosexuellen Paarbeziehung. Erwachsen, weil die sexuellen Skripte von Personen unter 18 der Realität tendenziell fremder sind (Krahé 2004: 23) und ihr Erfahrungsschatz für sexuelle Aktivitäten im Beziehungsrahmen tendenziell kleiner. Heterosexuell, weil der Fokus der Arbeit auf heteronormativen Skripten für Paarsex in einer Beziehung liegt und auch die geschlechtsspezifischen Unterschiede Teil der Fragestellungen sind. Es vereinfacht die Auswertung der Daten massgeblich, wenn Diskusselemente wie gleichgeschlechtliche Beziehung nicht miteinbezogen werden. In einer Beziehung, weil es um das sexuelle Skript für Paarsex geht und nicht um das sexuelle Skript von Gelegenheits- oder Datingsex. Bei alleinstehenden Personen müsste zusätzlich abgeklärt werden, ob sie schon eine Beziehung hatten und dass sie nur in Bezug auf den Beziehungssex antworten, was die Auswertung wiederum verkompliziert hätte. Weitere Einschränkungen sind für die vorgelegten Fragestellungen nicht nötig, da es sich um das sexuelle Skript und nicht die real gelebte Sexualität handelt, und keine spezifischen Erfahrungen oder bestimmte soziologische Faktoren Voraussetzung sind. Innerhalb der erwachsenen Personen in einer heterosexuellen Beziehung handelt es sich um eine zufällige Auswahl und einen angestrebten Umfang von 50 – 100 Personen (Döring 2023: 24).

3.5 Vortestung

Die Vortestung verlief dynamisch. Der Fragebogen wurde insgesamt an sieben Testpersonen (drei männlich, vier weiblich, davon zwei Sexologie-Studentinnen) geschickt und dabei laufend optimiert. Ein erster Input galt der Aufteilung des Skripte-Fragebogens in Frau und Mann. Der Probandin war es nicht klar, dass sie beide ausfüllen musste. Auch nach einer ersten Umformulierung hatte der zweite Proband Mühe, die Fragestellung richtig zu verstehen. So entstand eine

ausführliche Anleitung dazu, unabhängig vom Geschlecht alle Elemente zu beantworten. Eine weitere Probandin hatte Mühe mit der Aufteilung, da für sie die Antworten für beide Geschlechter gleich ausfielen. Diese Überlegung soll durchaus angeregt werden und die Antworten dürfen gleich ausfallen. Als weitere Rückmeldung kam, dass die Fragestellung für nicht sexologische Fachpersonen zu anspruchsvoll sein könnte. Terminologisch sind keine schwierigen Wörter verwendet, Unwissen und Unsicherheit bei gewissen Fragen dürfen und sollen durchaus vorkommen. Eine weitere Überlegung galt der Erhebung der demografischen Daten. Da die fünf Kriterien voraussetzten, in einer heterosexuellen Beziehung zu sein, schien für ein Proband die Frage nach dem Geschlecht und der sexuellen Orientierung redundant zu sein. Bei der Diskussion stellte sich aber heraus, dass der Fakt, subjektiv gesehen in einer heterosexuellen Beziehung zu sein, nicht automatisch bedeutet, dass diese Person sich eindeutig einem Geschlecht zuordnen will (Queer Lexikon 2024). Auch die sexuelle Orientierung kann sich von der Beziehungsorientierung unterscheiden, entweder weil sie breiter ist als heterosexuell (z. B. bisexuell) oder weil die Person aus unbekanntem Gründen in einer anderen Beziehungsorientierung ist als ihre sexuelle Orientierung es angeben würde.

3.6 Datenerhebung

Die Wahl des Fragebogen-Tools fiel auf die kostenpflichtige Basic-Version von LamaPoll (2024), damit mehr als 50 Datensätze erhoben werden konnten. Der Deutsche Anbieter zeichnet sich durch exzellenten Datenschutz aus, was eine vollständig anonyme Erhebung ermöglicht, da keine IP-Adressen oder Ähnliches erhoben werden. Auch das Handling der Umfrageerstellung zeigt sich als sehr benutzerfreundlich und intuitiv. Nicht zuletzt bietet LamaPoll einen guten Supportdienst. Die Umfrage erreichte am 06.05.2024 via WhatsApp-Status, Instagram-Story, Facebook-Story und WhatsApp-Nachrichten die Öffentlichkeit. Sie lief während knapp vier Wochen und wurde am 31.05.2024 geschlossen. Die Teilnehmenden der Umfrage wurden über Ziel, Rahmen, Bedingungen, Institution, Freiwilligkeit, Verantwortungsträgerin, Datenaufarbeitung und Datennutzung informiert, die Kontaktaufnahme wurde durch das Angeben der Mailadresse gesichert. Das Abbrechen der Umfrage war zu jedem Zeitpunkt möglich. Jeder Teilnehmende konnte sich per Mail melden, um über die Ergebnisse informiert zu werden. Dies verunmöglichte einen Rückschluss von der Mail auf die in der Umfrage angegebenen Daten. Für die Teilnahme gab es keinen zusätzlichen Anreiz, ausser die durch die Umfrage gewonnene Reflexion.

3.7 Datenaufbereitung

Die Rohdaten wurden als CSV-Format unbearbeitet von LamaPoll heruntergeladen. Eine erste Bereinigung stellte die Entfernung aller Datensätze dar, welche die fünf Teilnahmekriterien nicht erfüllten. Von 100 entfielen so fünf Datensätze. Ein weiterer Datensatz entfiel, da zwar die Kriterien als erfüllt angegeben waren, der Rest der Umfrage aber nicht ausgefüllt war. So blieben für die Auswertung 94 Datensätze. Allen Teilnehmenden wurde bereits von LamaPoll eine Teilnahme-Nummer zugeordnet. Da diese Nummerierung aufgrund der zahllosen Abbrüchen der Umfrage nicht fortlaufend ist, wurden die vollwertigen Datensätze zusätzlich mit einer chronologischen Nummerierung versehen. Die qualitativen Antworten wurden grammatisch korrigiert, teils von der deutschen Grammatik auf die schweizerische Grammatik umgeschrieben und in einem Fall vom Englischen ins Deutsche übersetzt, da es sich um eine inhaltliche und keine linguistische Untersuchung handelt.

3.8 Auswertung quantitative Daten

Wie in Kapitel 4.1 beschrieben, handelt es sich bei den Matrix-Fragebogen zur sexuellen Zufriedenheit und zur sexuellen Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript um quantitative Daten. Beide beinhalten eine verbale Skala, die anschliessend umgehend in messbare Werte umgewandelt wurde:

Sexuelle Zufriedenheit (Wie zufrieden bist du mit...)		Sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript (Wie wahrscheinlich ist es, dass...)	
Verbaler Wert	Numerischer Wert	Verbaler Wert	Numerischer Wert
Überhaupt nicht	1	Gar nicht	1
Etwas zufrieden	2	Ein wenig	2
Mässig zufrieden	3	Etwas	3
Ziemlich zufrieden	4	Wahrscheinlich	4
Sehr zufrieden	5	Sehr wahrscheinlich	5

Tabelle 1: Kodierung der verbalen Werte für die sexuelle Zufriedenheit und die Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript.

So ist es möglich, für jede Teilfrage und jede Person einen Wert der sexuellen Zufriedenheit und der sexuellen Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript zu manifestieren. Die Werte der sexuellen Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript wurden mit einem Teil der quantifizierten qualitativen Daten ergänzt und anschliessend mit den Werten für die sexuelle Zufriedenheit verglichen.

3.9 Auswertung qualitative Daten

Die Operationalisierung der qualitativen Daten gestaltete sich komplex und wurde für jede Frage unterschiedlich gehandhabt.

Merkmale für zufriedenstellenden Sex

Für die erste offene Frage «Was ist zufriedenstellender Sex» wurden die drei Antwortfelder inhaltsanalytisch kategorisiert und unterkategorisiert, wobei nachfolgende Kodierung entstand (Hussy et al. 2013: 284). Diesen Antworten wurde kein Wert für die sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript zugeschrieben, da dieser nicht aus den Merkmalen gelesen werden kann.

Hauptkategorien	Unterkategorien	Kategorisierungsregeln (hierarchisch)
Beziehung	<ul style="list-style-type: none"> • Gegenseitigkeit • Intimität • Vertrauen • Verbindung • Partner/in-Bezug • Kommunikation 	<ul style="list-style-type: none"> • Jede Aussage wird einmal gewichtet. • Alle Aussagen, die «Orgasmus» beinhalten gehören in die Kategorie «Aktivität». • Alle Aussagen, die «beide»/«gegenseitig»/«gemeinsam» beinhalten gehören in die Kategorie «Gegenseitigkeit». • Das erste Wort bestimmt die Einteilung.
Aktivität	<ul style="list-style-type: none"> • Praktik • Körperorientiert • Orgasmus • Orgasmus für beide 	
Gefühle	<ul style="list-style-type: none"> • Lust • (Positive) Emotionen • Problemabsenz • Erfüllung • Gesehen werden 	
Qualität	<ul style="list-style-type: none"> • Präsenz • Abwechslung • Spiel • Intensität • Weich • Divers 	

Tabelle 2: Kategorisierung der Aussagen für Merkmale von zufriedenstellendem Sex.

Einflussfaktoren auf zufriedenstellenden Sex

Die Kategorisierung für die Bestimmung der sexuellen Selbstwirksamkeit bei der Frage, was zufriedenstellender Sex beeinflusst, entpuppte sich als unmöglich. Aussagen wie «Meine Stimmung», «Orgasmus» oder «Humor» lassen sich eigentlich nicht zuordnen, da nicht klar ist, ob die Person davon ausgeht, sie könne das genannte Element beeinflussen oder nicht. Die Antwort «Meine Stimmung» könnte sowohl als sehr selbstwirksam («Ich weiss, was ich tun muss, um eine für den sexuellen Austausch passende Stimmung zu bekommen») als auch als nicht selbstwirksam («Ich kann nichts für meine aktuelle Stimmung») gelesen werden. Das gleiche gilt beispielsweise für den Orgasmus: Die Antwort «Orgasmus» beinhaltet nicht, ob die Person den Orgasmus selbstwirksam erreichen kann oder ob sie eher erwartet, dass der Orgasmus einfach kommt. Zu beachten galt es

ebenso, dass die Fragestellung allgemein, respektive in Bezug auf das sexuelle Skript formuliert wurde und nicht direkt an die Person selbst. Es kann somit davon ausgegangen werden, dass die Frage unterschiedlich verstanden wurde, je nachdem wie deutlich den Teilnehmenden bewusst war, dass sie allgemein antworten sollten und nicht von ihrer aktuell erlebten Sexualität. Somit wurde beschlossen, für diese Fragestellungen keine sexuellen Selbstwirksamkeits-Werte zu bestimmen. Für die deskriptive Statistik stellte sich folgende Kategorisierung zusammen:

Kategorien	Kategorisierungsregeln (hierarchisch)
<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikation • Person selbst • Präsenz • Grundhaltung • Partner/in • Allgemein beide • Zeit • Ort/äussere Umstände • Zyklus • Stress • Körperliche Umstände • Lust • Aktivität • Stimmung • Körper 	<ul style="list-style-type: none"> • Jede Aussage wird einmal gewichtet. • Alle Aussagen, die «Orgasmus» beinhalten gehören in die Kategorie «Aktivität». • Alle Aussagen, die etwas mit Präsenz/Hingabe zu tun haben, gehören in die Kategorie «Präsenz». • Alle Aussagen, die sich auf die Kommunikation beziehen, gehören in die Kategorie «Kommunikation». • Sobald ein Possessivpronomen in Zusammenhang mit einem Zustand/Fähigkeit (z. B. «Meine Stimmung»/«Eigene Wahrnehmung») erschien, gehört die Aussage in die Kategorie «Person selbst». • Aussagen, welche die Lust/die sexuelle Anziehung beinhalten gehören in die Kategorie «Lust». • Sobald beide Partner verbal erwähnt werden und die Aussage eine Statusaufnahme der Beziehung beinhaltet (z. B. «Status der Beziehung»/«Lockerheit die zwischen dem Paar ist»), gehört sie in die Kategorie «Beziehungsklima». • Aussagen, die immer auf jemanden ausgerichtet sind (z. B. «Leidenschaftlich»/«Zustimmung») gehören in die Kategorie «Allgemein beide».

Tabelle 3: Kategorisierung der Aussagen der Einflussfaktoren auf zufriedenstellenden Sex.

Sowohl bei der Frage nach den Merkmalen für zufriedenstellendem Sex als auch bei der Frage nach den Einflussfaktoren wurde für die Kategorisierung nicht berücksichtigt, dass sie je drei Antwortfelder und somit eine Chronologie innehatten. Grund dafür ist das Ausmass der vorliegenden Arbeit. Die Antwortfolgen sind jedoch im Anhang ersichtlich (Anhang 3.1 und 3.2).

Sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript: Offen

Ebenso kategorisiert wurden die verbalen Antworten auf die Frage «Was kann eine Frau/ein Mann während der sexuellen Aktivität mit ihrem/ihrer Partner/in machen, damit sie/er sexuell zufrieden ist?». Die Regeln sind in der folgenden Tabelle ersichtlich. Da es bei dieser Antwort nur ein Eingabefeld gab und nicht wie bei den beiden vorherigen drei, wurde eine Antwort, die inhaltlich verschiedene Aussagen beinhaltete, auch dementsprechend aufgeteilt und in der Auswertung einzeln gewichtet. Nach der Kategorisierung wurden die Aussagen im Hinblick auf die sexuelle Selbstwirksamkeit quantifiziert. Dabei wurde zwischen der sexuellen Selbstwirksamkeit im Moment der sexuellen Aktivität (zwei Punkte) und der

sexuellen Selbstwirksamkeit ausserhalb der sexuellen Aktivität (ein Punkt) unterschieden. Die Punkteverteilung ist ebenfalls der Tabelle abzulesen.

Kategorien	Punkte	Kategorisierungsregeln (hierarchisch)
• Kommunikation	1	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Antwort, die sich inhaltlich auf mehrere Kategorien bezieht, wurde aufgeteilt und zählt als mehrere Antworten. • Berührungen/Anfassen wurden der Kategorie «Körper» zugeordnet, da sie nicht zwingend auf den/die Partner/in ausgerichtet sind. • Der Unterschied zwischen den Kategorien «Kommunikation» und «Führung» definiert sich darin, ob die Aussage eine Aufforderung (→ «Führung») beinhaltet oder nicht.
• Präsenz	1	
• Körper	2	
• Führung	2	
• Partner/in-Bezug	1	
• Gegenseitigkeit	1	
• Selbststimulation	2	
• Selbstkenntnis	1	
• Selbstsicherheit	1	
• Hilfsmittel	2	
• Qualität	1	
• Keine Aussage	0	

Tabelle 4: Kategorisierung und Kodierung für die sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript.

Sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript: Halboffen

Bei den halboffenen Fragen «Was kann sie/er mit ihrer/seinem Körper/Atmung/ Gedanken & Vorstellungen/Kommunikation machen?» gab es aufgrund des Arbeitsumfangs und der expliziten Fragestellung folgende inhaltlich Kategorisierung:

Selbstwirksamkeits-instrument	Kategorien	Kategorisierungsregeln (hierarchisch)
Körper	<ul style="list-style-type: none"> • Selbststimulation • Körperposition • Positives Körpergefühl • Bewegung • Kleidung • Entspannung • Körperpflege • Körperwahrnehmung • Keine Aussage/Nichts • Partner/in-Bezug • Anspannung • Stimme/Atmung • Orgasmuskontrolle 	<ul style="list-style-type: none"> • Eine Antwort, die sich inhaltlich auf mehrere Kategorien bezieht, wurde aufgeteilt und zählt als mehrere Antworten.
Atmung	<ul style="list-style-type: none"> • Ton • Frei/Entspannt • Tiefe • Keine Aussage/Nichts • Partner/in-Bezug • Bewusst • Rhythmus • Aktivitätsbezug • Normal 	
Gedanken/Vorstellungen	<ul style="list-style-type: none"> • Präsenz • Sexuelle Fantasien • Partner/in-Bezug • Körperwahrnehmung • Keine Aussage/Nichts • Orgasmuskontrolle 	
Kommunikation	<ul style="list-style-type: none"> • Bedürfnisse/Wünsche • Anweisung • Partner/in-Bezug • Erotische Kommunikation 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Nonverbal • Keine Aussage/Nichts • Feedback 	
--	---	--

Tabelle 5: Kategorisierung der einzelnen sexuellen Selbstwirksamkeitsinstrumenten.

Die Antworten wurden direkt quantifiziert: Jede vorhandene Aussage steht für eine Idee, was die Person selbstwirksam tun könnte, und gab einen halben Punkt. Einzelne leere Antworten oder Ahnungslosigkeit als Antwort gab keinen Punkt. Die unterschiedliche Gewichtung erklärt sich mit der Explizität der sexuellen Selbstwirksamkeit in der Fragestellung. Bei der offenen Frage wurden die Teilnehmenden generisch gefragt, bei den halboffenen Fragen explizit im Zusammenhang mit der sexuellen Selbstwirksamkeit im Moment des sexuellen Austausches. Wer bei der offenen Frage Elemente der sexuellen Selbstwirksamkeit im Moment genannt hat, ist sich dessen intrinsisch bewusst, weshalb die offene Frage in einem 2:1-Verhältnis zu den halboffenen Fragen steht.

Verantwortung

Zuletzt stand die Frage «Wer trägt wie viel Verantwortung für die den zufriedenstellenden Paarsex (in Prozent)?» mit den Antwortfeldern «Person selbst», «Gegenüber» und «Anderes». Die Ergebnisse wurden kategorisiert, nicht aber in den sexuellen Selbstwirksamkeitswert im sexuellen Skript miteingerechnet, da das Verantwortungsverständnis keine direkte Aussage über die sexuelle Selbstwirksamkeit zulässt. So kann eine Person, die sich selbst die meiste Verantwortung zuschreibt immer noch davon ausgehen, dass sie keinen positiven Einfluss auf den sexuellen Austausch ausüben kann.

Kategorien	Kategorisierungsregeln (hierarchisch)
• Beide gleich, nichts anderes	P1, G1, A0
• Selbst am meisten, Partner/in weniger, nichts anderes	P1, G2, A0
• Partner/in am meisten, selbst weniger, nichts anderes	G1, P2, A0
• Keine Antwort	-
• Selbst am meisten, Partner/in etwas, anderes am wenigsten	P1, G2, A3
• Beide gleich, anderes ein wenig	P1, G1, A2
• Selbst am meisten, anderes etwas, Partner/in am wenigsten	P1, A2, G3
• Partner/in und anderes gleich, selbst weniger	G1, A1, P1
• Person selbst, Partner/in und anderes gleich	P1, G1, A1
• Nur die Person selbst	P1, G0, A0

Tabelle 6: Kategorisierung der Antworten über wer beim Sex wie viel Verantwortung trägt. Legende: Person selbst = P, Gegenüber = G, Anderes = A, höchste der drei Zahlen = 1, zweithöchste der drei Zahlen = 2, Dritthöchste der drei Zahlen = 3, Null = 0

3.10 Vergleich und Hypothesentestung

Für die Beantwortung der Leitfragen (vgl. Kapitel 3) lagen nach der Auswertung sowohl quantitative, quantifizierte qualitative und qualitative Daten vor. Die Frage nach der sexuellen Zufriedenheit kann direkt aus dem numerischen Wert beantwortet werden und zwischen Geschlechtern, Beziehungsdauer und Alter verglichen werden. Wie sich die sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript zeigt, wie sie mit den Sexocorporel-Faktoren zusammenhängt und ob in Bezug auf die sexuelle Selbstwirksamkeit ein kollektives Skript formulierbar ist, kann deskriptiv mit den kategorisierten Ergebnissen der offenen Fragen beantwortet werden. Als Ergänzung dienen die quantitativen Ergebnisse der Frage nach der Verantwortung. Für die Fragen, wie hoch der Anteil der sexuellen Selbstwirksamkeit ist und ob und wie er mit der sexuellen Zufriedenheit korreliert, wurden die quantitativen und quantifizierten Daten dazu gezogen. Der Wert der sexuellen Selbstwirksamkeit setzt sich im 1:1-Verhältnis zusammen aus dem Mittelwert der Matrixfragen und dem quantifizierten Wert für die offenen und halboffenen Fragen. Da Letzterer einer Skala von 0 bis 4 folgte, wurde der Zwischenwert plus 1 auf eine Skala von 1 bis 5 angehoben, anschliessend mit dem Matrix-Wert addiert und durch zwei dividiert. So ergab sich für den Wert der sexuellen Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript die gleiche Skala wie für die sexuelle Zufriedenheit (siehe Tabelle 7). Der Wert der sexuellen Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript wurde dabei jeweils nur für das eigene Geschlecht ausgerechnet. Die Leitfrage nach Geschlechterdifferenzen wird laufend beantwortet. Alle prozentualen Ergebnisse sind auf eine Dezimalstelle gerundet, alle Skalen-Werte auf zwei Dezimalstellen. Die höchsten drei Ergebnisse sind jeweils hervorgehoben.

Frage	Kategorien	Punkte	Skala
Was kann eine Frau/ein Mann während der sexuellen Aktivität mit ihrem/ihrer Partner/in machen, damit sie/er sexuell zufrieden ist?	SSW im Moment SSW sonst Alles andere	+2 +1 0	0-2
Was kann sie/er mit ihrem/seinem Körper machen?	SSW im Moment Anderes/Nichts	+0.5 0	0-0.5
Was kann sie/er mit ihrer/seiner Atmung machen?	SSW im Moment Anderes/Nichts	+0.5 0	0-0.5
Was kann sie/er mit ihren/seinen Gedanken/Vorstellungen machen?	SSW im Moment Anderes/Nichts	+0.5 0	0-0.5
Was kann sie/er auf kommunikativer Ebene machen?	SSW im Moment Anderes/Nichts	+0.5 0	0-0.5
SSW halb-/offen gesamt			0-4
SSW halb-/offen gesamt skaliert		SSW halb-/offen +1	1-5
SSW Matrix gesamt			1-5
SSW gesamt		$\frac{(\text{SSW halb -/offen skaliert}) + (\text{SSW Matrix})}{2}$	1-5

Tabelle 7: Zusammensetzung des Gesamtwertes für die sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript (SSW).

4 Ergebnisse

4.1 Stichprobenbeschreibung

Die Umfrage erreichte insgesamt 383 Personen, welche den Fragebogen geöffnet haben. Komplette ausgefüllt lagen 100 Datensätze zur Verfügung, wobei sechs davon aufgrund nicht erfüllten Voraussetzungen nicht ausgewertet werden konnten. Von den 94 Teilnehmenden identifizierten sich 33 (35,1 %) als männlich und 61 (64,9 %) als weiblich. Der jüngste Teilnehmer war 19 Jahre alt, der älteste 74 Jahre, wobei neun Personen ihr Alter nicht angegeben haben. Das Durchschnittsalter lag bei 36.29, der Median bei 32 Jahren. Was die sexuelle Orientierung angeht, so gaben zwei Frauen und ein Mann an, bisexuell zu sein, zwei Frauen bezeichneten sich als homosexuell und ein Mann als pansexuell. 88 (93.6 %) Personen kreuzten an, heterosexuell zu sein. Ob die beiden lesbischen Frauen nun die Teilnahmebedingungen nicht richtig gelesen haben oder sich trotzdem in einer heterosexuellen Beziehung befinden, bleibt ungewiss. 79 (84.0 %) Personen gaben an, sich in einer monogamen Beziehung zu befinden, 11 in einer offenen Beziehung, zwei in einer polyamourösen Beziehung und zwei kreuzten «Anderes» an. Davon schrieb eine Frau, dass sie sich in einer halboffenen Beziehung befindet, sie mehrere Sexualpartner habe, ihr Partner aber nicht. Ein Mann schrieb: «Das Leben genießen und wissen wo man hingehört.» Die durchschnittliche Beziehungsdauer der Teilnehmenden lag bei 10.1 Jahren, wobei der Median bei 7 Jahren lag und eine Person keine Dauer angegeben hat.

4.2 Sexuelle Zufriedenheit

Wie zufrieden bist du mit...?	Gesamt	Frauen	Männer
...der Qualität deiner Orgasmen?	4.17	4.16	4.18
...deiner sexuellen Hingabe?	3.88	3.87	3.91
...der Art, wie du sexuell auf dein/e Partner/in reagierst?	3.99	4.05	3.88
...deine sexuellen Körperreaktionen?	3.90	3.95	3.82
...deiner emotionalen Stimmung nach sexueller Aktivität?	4.33	4.29	4.39
...der Freude, die du deinem/deiner Partner/in bereitest?	4.22	4.07	4.48
...der Balance zwischen dem, was du beim Sex gibst und was du erhältst?	4.04	3.92	4.18
...der emotionalen Öffnung deiner/deines Partnerin/Partners beim Sex?	4.01	3.92	4.18
...der Fähigkeit deiner/deines Partnerin/Partners, einen Orgasmus zu bekommen?	4.41	4.34	4.53
...der sexuellen Kreativität deiner/deines Partnerin/Partners?	3.79	3.69	3.97
...der Vielfalt deiner sexuellen Aktivitäten?	3.64	3.53	3.85
...der Häufigkeit deiner sexuellen Aktivitäten?	3.68	3.54	3.94
Gesamt	4.01	3.95	4.11

Tabelle 8: Werte der sexuellen Zufriedenheit.

Der Durchschnitt der Teilnehmenden war mit seiner Sexualität zufrieden (4.01 von 5). Am meisten zufrieden waren sowohl die Frauen als auch die Männer mit der

Orgasmusfähigkeit ihrer/ihrer Partnerin/Partners (4.41) am wenigsten zufrieden mit der *Vielfalt der sexuellen Aktivität* (3.64), dicht gefolgt von der *Häufigkeit der sexuellen Aktivitäten* (3.68). Frauen lagen mit einem Gesamtwert von 3.95 leicht unter den Männern bei 4.11. Die grösste Differenz zeigte sich bei der Zufriedenheit über die *Freude, welche die Person dem/der Partner/in bereitet*, wobei die Frauen bei 4.07 und die Männer bei 4.48 lagen. Die kleinste Differenz bestand bei der Zufriedenheit über die *Qualität der Orgasmen*, hier lagen die Frauen mit 4.16 nur knapp hinter den Männern mit 4.18. Es kann keine aussagekräftige Korrelation zwischen dem Alter und der sexuellen Zufriedenheit hergestellt werden (Korrelationskoeffizienten von $r = -0.04$). Eine geringe negative Korrelation gab es zwischen der Beziehungsdauer und der sexuellen Zufriedenheit ($r = -0.25$), wobei sich aber auch da grosse individuelle Unterschiede zeigten.

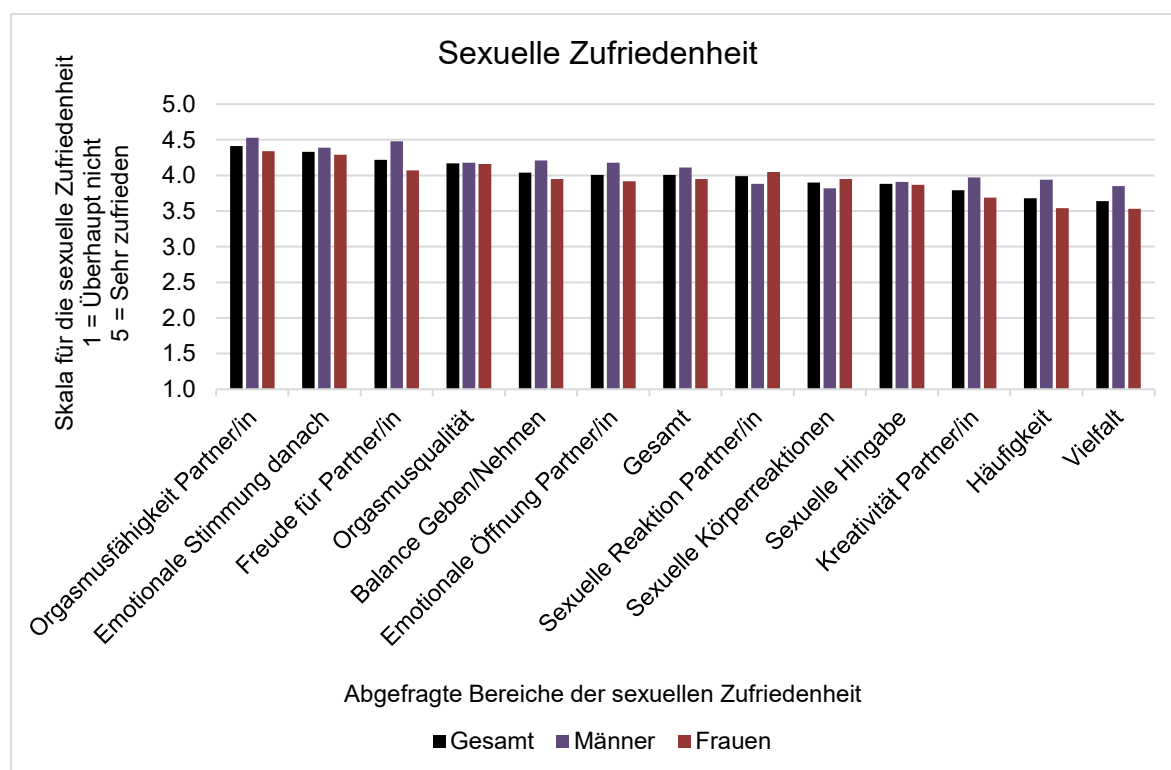


Abbildung 9: Sexuelle Zufriedenheit nach Bereich absteigend sortiert.

4.3 Sexuelles Skript

4.3.1 Merkmale für zufriedenstellenden Sex

Merkmal	Anzahl gesamt	In Prozent	Anzahl Aussagen von Frauen	In Prozent	Anzahl Aussagen von Männern	In Prozent
BEZIEHUNG	89	30.7 %	61	32.8 %	28	26.9 %
Gegenseitigkeit	39	13.4 %	27	14.5 %	12	11.5 %
Vertrauen	15	5.2 %	11	5.9 %	4	3.8 %
Verbindung	15	5.2 %	11	5.9 %	4	3.8 %
Intimität	10	3.4 %	6	3.2 %	4	3.8 %
Kommunikation	6	2.1 %	5	2.7 %	1	1.0 %
Partner/in-Bezug	4	1.4 %	1	0.5 %	3	2.9 %
QUALITÄT	83	28.6 %	55	29.6 %	27	26.0 %
Präsenz	25	8.6 %	18	9.7 %	7	6.7 %
Spiel	20	6.9 %	15	8.1 %	5	4.8 %
Intensität	15	5.2 %	10	5.4 %	5	4.8 %
Abwechslung	11	3.8 %	5	2.7 %	6	5.8 %
Weich	8	2.8 %	6	3.2 %	2	1.9 %
Divers	3	1.0 %	1	0.5 %	2	1.9 %
GEFÜHL	67	23.1 %	39	21.0 %	28	26.9 %
Lust	27	9.3 %	16	8.6 %	11	10.6 %
(Positive) Emotionen	24	8.3 %	13	7.0 %	11	10.6 %
Problemabsenz	11	3.8 %	5	2.7 %	6	5.8 %
Gesehen werden	5	1.7 %	5	2.7 %	0	0.0 %
AKTIVITÄT	51	17.6 %	31	16.7 %	20	19.2 %
Praktik	19	6.6 %	8	4.3 %	11	10.6 %
Orgasmus	16	5.5 %	13	7.0 %	3	2.9 %
Orgasmus für beide	10	3.4 %	8	4.3 %	2	1.9 %
Körperorientiert	6	2.1 %	2	1.1 %	4	3.8 %
Keine Aussage	1	0.3 %	0	0.0 %	1	1.0 %
Gesamt	290	100 %	186	100 %	104	100 %

Tabelle 10: Absolute und prozentuale Zahlen der Aussagen über die Merkmale von zufriedenstellendem Sex.

Auf die Frage «Was ist zufriedenstellender Sex? Nenne die ersten drei Aspekte, die dir in den Sinn kommen.» sind insgesamt 290 Antworten (186 von Frauen, 104 von Männern) eingetroffen, davon blieb eine Aussage eines Mannes leer. Es bezogen sich 30.7 % der Aussagen auf die Hauptkategorie *Beziehung*, 13.4 % erwähnten die Unterkategorie *Gegenseitigkeit* (z. B. «Wenn beide Lust haben» oder «Sich gegenseitig spüren und wahrnehmen»). 28.6 % der Aussagen bezogen sich auf die Hauptkategorie *Qualität* des sexuellen Austausches. Dabei war *Präsenz* (z. B. «Hingabe» oder «Loslassen können») mit 8.6 % die meistgewünschte Qualität, dicht gefolgt von *spielerischen* Qualitäten (z. B. «Spontan» oder «Experimentierfreudigkeit») mit 6.9 % der Aussagen. Nicht weit dahinter lagen mit 23.1 % die Aussagen der Hauptkategorie *Gefühl*. Hier war die *Lust* mit 9.3 % die meistgenannte Aussage (z. B. «Erregt werden, sein und auch bleiben» oder «Lustvoll»). Am wenigsten aber immer noch viel erwähnt mit 17.6 % der Aussagen

war die Hauptkategorie *Aktivität*. 6.6 % der Aussagen bezogen sich dabei auf eine *Praktik* (z. B. «Vorspiel» oder «BDSM»), 5.5 % der Aussagen auf den *Orgasmus* (z. B. «Orgasmus» oder «Mindestens ein Orgasmus»). Am wenigsten Antworten betrafen den *Partner/in-Bezug* (z. B. «Orgasmus vom Partner» oder «Frau hat einen Orgasmus») mit 1.4 % der Aussagen, gefolgt von *Gesehen werden* (z. B. «Sich begehrt fühlen» oder «Körperliche ganzheitliche Wertschätzung») mit 1.7 % und *Kommunikation* (z. B. «Offene Kommunikation» oder «Bedürfnisse äussern können») und *Körperorientiert* (z. B. «Körperliche Nähe» oder «Physische Erscheinung») mit je 2.1 %.

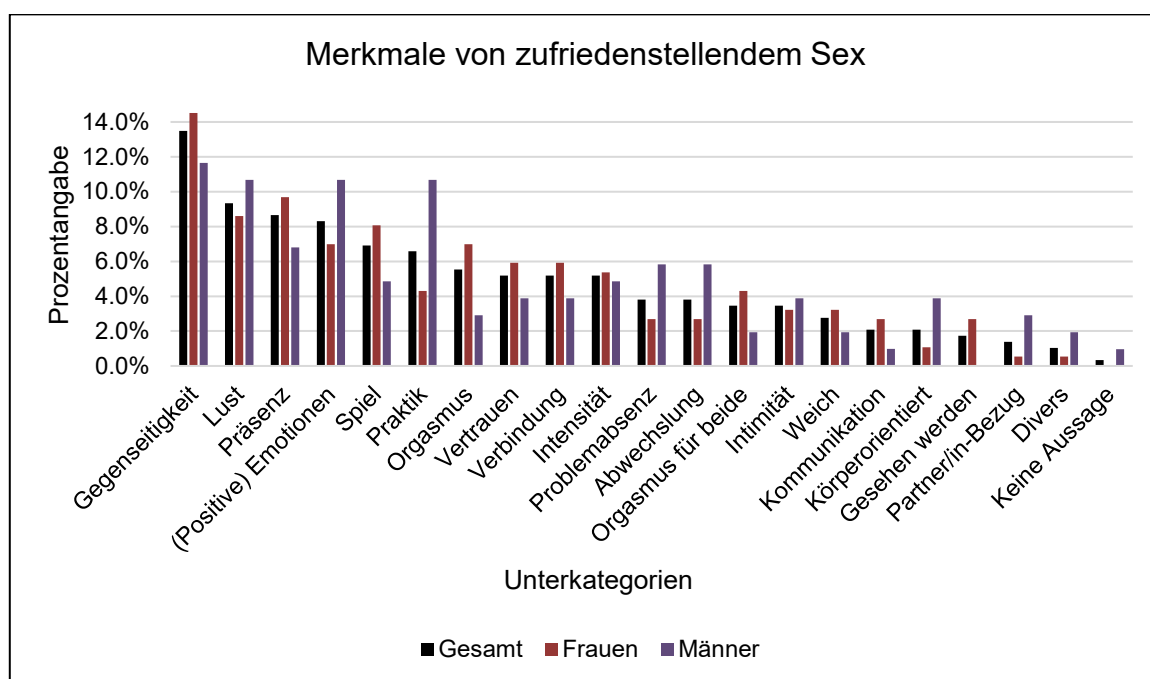


Abbildung 11: Merkmale von zufriedenstellendem Sex, aufgeteilt in die Unterkategorien und absteigend sortiert.

4.3.2 Einflussfaktoren auf zufriedenstellenden Sex

Einflussfaktor	Anzahl Aussagen gesamt		Anzahl Aussagen von Frauen		Anzahl Aussagen von Männern	
		In Prozent		In Prozent		In Prozent
Partner/in	32	11.7 %	19	10.7 %	13	13.5 %
Ort/Äussere Umstände	26	9.5 %	21	11.9 %	5	5.2 %
Lust	26	9.5 %	19	10.7 %	7	7.3 %
Person selbst	26	9.5 %	15	8.5 %	11	11.5 %
Stimmung	25	9.2 %	16	9.0 %	9	9.4 %
Allgemein Beide	23	8.4 %	13	7.3 %	10	10.4 %
Präsenz	19	7.0 %	8	4.5 %	11	11.5 %
Grundhaltung	16	5.9 %	6	3.4 %	10	10.4 %
Aktivität	15	5.5 %	11	6.2 %	4	4.2 %
Zeit	13	4.8 %	11	6.2 %	2	2.1 %
Stress	13	4.8 %	10	5.6 %	3	3.1 %
Körperliche Umstände	11	4.0 %	6	3.4 %	5	5.2 %
Kommunikation	10	3.7 %	5	2.8 %	5	5.2 %
Beziehungsklima	9	3.3 %	9	5.1 %	0	0.0 %
Zyklus	8	2.9 %	8	4.5 %	0	0.0 %
Keine Aussage	1	0.4 %	0	0.0 %	1	1.0 %
Gesamt	273	100.00%	177	100.0 %	96	100.0 %

Tabelle 12: Absolute und prozentuale Anzahl der Aussagen über die Einflussfaktoren auf zufriedenstellendem Sex.

Bei der Frage «Wer oder was beeinflusst wie stark, ob der Sex zufriedenstellend ist? Nenne die ersten drei Aspekte, die dir in den Sinn kommen.» sammelten sich 273 Antworten. 1 Antwort eines Mannes blieb leer. Mit 11.7 % der Aussagen war *der/die Partner/in* (z. B. «Partner» oder «Mein Gegenüber») der meistgenannte Einflussfaktor. Am zweitmeisten erwähnt mit 9.5 % der Aussagen waren gerade drei Aspekte: Die *Person selbst* (z. B. «Ich» oder «Ich selber»), die *Lust* (z. B. «Sexuelle Anziehung» oder «Lust auf nochmal») und *der/die Ort/äussere Umstände* (z. B. «Situation» oder «Umgebung»). Mit 9.2 % der Aussagen schien auch die *Stimmung* (z. B. «Atmosphäre» oder «Aktuelle Gemütslage») viel Einfluss auf zufriedenstellenden Sex zu haben. Am wenigsten genannt wurden mit 2.9 % der Aussagen einerseits der *Zyklus* (z. B. «Hormone» oder «Zyklus») und andererseits das *Beziehungsklima* (z. B. «Status der Beziehung» oder «Allgemeines Verhältnis zwischen den Partnern»). Auch die *Kommunikation* (z. B. «Äusserungen» oder «Sich darüber austauschen») wurde mit 3.7 % wenig genannt.

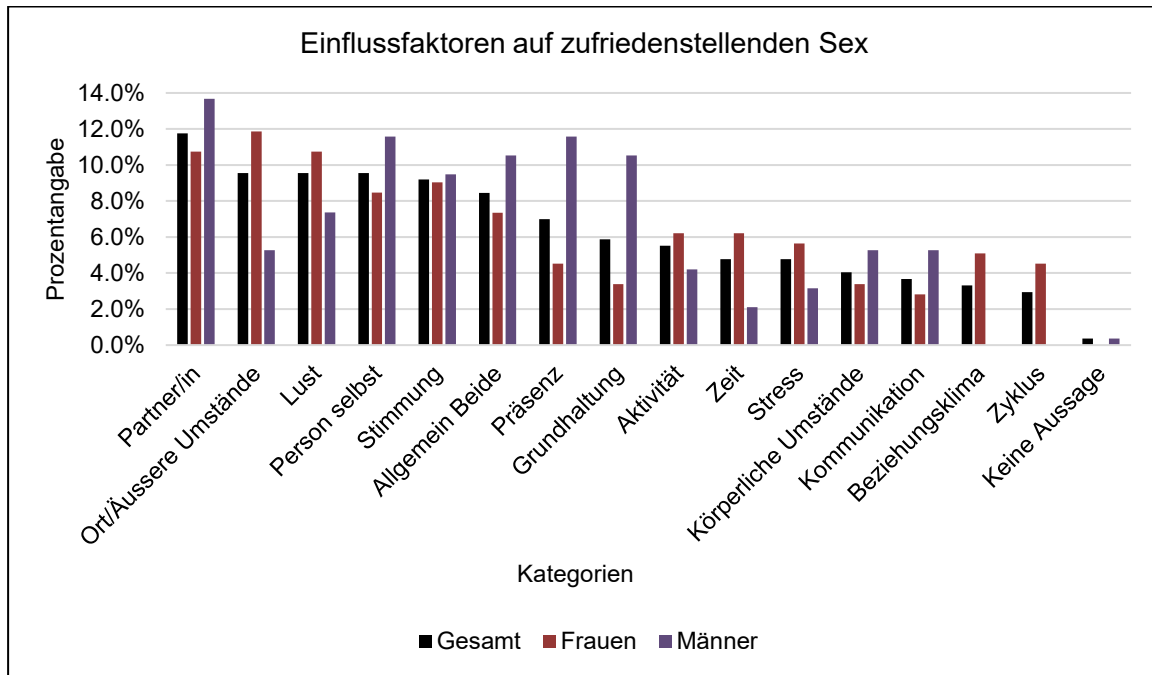


Abbildung 13: Einflussfaktoren auf zufriedenstellenden Sex, aufgeteilt in die Kategorien und absteigend sortiert.

4.3.3 Sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript

Offen

Selbstwirksamkeits-instrument	Anzahl Aussagen gesamt		Anzahl Aussagen über Frauen		Anzahl Aussagen über Männer	
	In Prozent	In Prozent	In Prozent	In Prozent		
Kommunikation	57	19.7 %	36	22.8 %	21	16.0 %
Präsenz	49	17.0 %	33	20.9 %	16	12.2 %
Körper	38	13.1 %	16	10.1 %	22	16.8 %
Führung	36	12.5 %	17	10.8 %	19	14.5 %
Partner/in-Bezug	32	11.1 %	9	5.7 %	23	17.6 %
Gegenseitigkeit	16	5.5 %	9	5.7 %	7	5.3 %
Keine Aussage	16	5.5 %	7	4.4 %	9	6.9 %
Selbststimulation	11	3.8 %	9	5.7 %	2	1.5 %
Selbstkenntnis	11	3.8 %	6	3.8 %	5	3.8 %
Selbstsicherheit	9	3.1 %	7	4.4 %	2	1.5 %
Hilfsmittel	7	2.4 %	4	2.5 %	3	2.3 %
Qualität	7	2.4 %	5	3.2 %	2	1.5 %
Gesamt	289	100.0 %	158	100.0 %	131	100.0 %

Tabelle 14: Absolute und prozentuale Anzahl der Aussagen über die Selbstwirksamkeitsinstrumente im sexuellen Skript.

Für die offene Frage «Was kann eine Frau/ein Mann während der sexuellen Aktivität mit ihrem/ihrer Partner/in machen, damit sie/er sexuell zufrieden ist?» kamen 289 Aussagen zusammen, davon 101 von Frauen über Frauen, 85 von Frauen über Männer, 46 von Männer über Männer und 57 von Männer über Frauen. Mit 19.7 % war die Kategorie *Kommunikation* (z. B. «Sagen, was er will» oder «Wünsche aussprechen») die meistgenannte Tätigkeit, die eine Person selbst während dem Sex tun kann, um diesen zufriedenstellend zu gestalten. Mit 17.0 % lag *Präsenz*

(z. B. «Sich hingeben» oder «Im Hier und Jetzt sein») auf dem zweiten Platz. Weitere 13.1 % der Aussagen wiesen auf den *Körper* und dessen Bewegungsmöglichkeiten als selbstwirksames Instrument hin (z. B. «Selbst aktiv sein» oder «Sich bewegen»). Am wenigsten erwähnt wurden *Hilfsmittel* (z. B. «Sextoys» oder «Vibrator») mit 2.4 % insgesamt und die *Qualität* (z. B. «Offen sein» oder «Mutig sein»), dies waren ebenfalls 2.4 %. Auf dem drittletzten Platz liegt die *Selbstsicherheit* (z. B. «Wohlfühlen, sich selbst attraktiv fühlen» oder «Nicht darüber nachdenken, wie sie aussieht oder wirkt») mit 3.1 %.

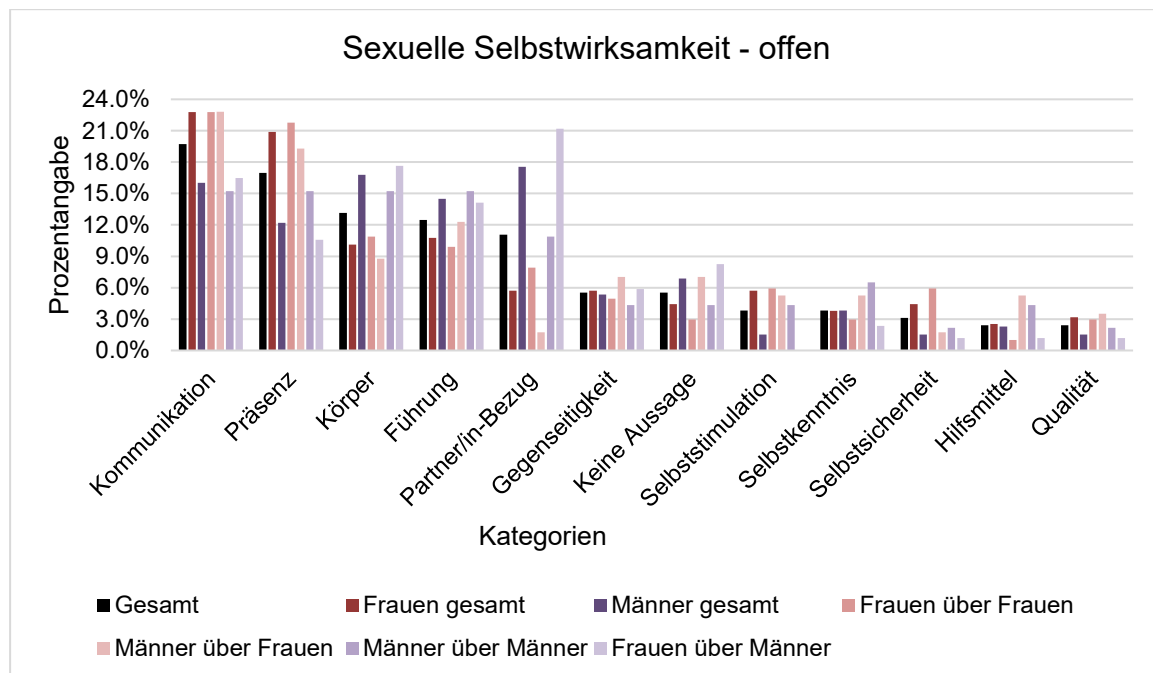


Abbildung 15: Selbstwirksamkeitsinstrumente im sexuellen Skript, aufgeteilt in die Kategorien und absteigend sortiert.

Halboffen: Körper

Selbstwirksamkeits- instrument	Anzahl Aussagen gesamt		Anzahl Aussagen über Frauen		Anzahl Aussagen über Männer	
		In Prozent		In Prozent		In Prozent
Bewegung	64	23.6 %	32	22.7 %	32	24.6 %
Körperposition	27	10.0 %	17	12.1 %	10	7.7 %
Körper- wahrnehmung	27	10.0 %	14	9.9 %	13	10.0 %
Positives Körpergefühl	26	9.6 %	15	10.6 %	11	8.5 %
Keine Aussage/Nichts	24	8.9 %	8	5.7 %	16	12.3 %
Selbststimulation	23	8.5 %	17	12.1 %	6	4.6 %
Partner/in-Bezug	22	8.1 %	9	6.4 %	13	10.0 %
Entspannung	16	5.9 %	12	8.5 %	4	3.1 %
Anspannung	15	5.5 %	8	5.7 %	7	5.4 %
Körperpflege	14	5.2 %	4	2.8 %	10	7.7 %
Orgasmuskontrolle	6	2.2 %	0	0.0 %	6	4.6 %
Stimme/Atmung	4	1.5 %	3	2.1 %	1	0.8 %
Kleidung	3	1.1 %	2	1.4 %	1	0.8 %
Gesamt	271	100.0 %	141	100.0 %	130	100.0 %

Tabelle 16: Absolute und prozentuale Anzahl an Aussagen über das Selbstwirksamkeitsinstrument Körper.

Auf die Frage «Was kann eine Frau/ein Mann mit ihren/seinen Körper machen?» kamen 271 Antworten zusammen, 91 von Frauen über Frauen, 50 von Männer über Frauen, 41 von Männer über Männer und 89 von Frauen über Männer. Die Kategorie *Bewegung* (z. B. «Aktive Bewegungen» oder «Mitbewegen») hat mit 23.6 % am meisten Antworten gesammelt, am zweitmeisten mit je 10.0 % die Kategorien *Körperposition* (z. B. «Positionswechsel» oder «Stellung anpassen») und *Körperwahrnehmung* (z. B. «Ihn bewusst wahrnehmen» oder «Die Augen schliessen, um die Berührungen intensiver wahrzunehmen»). Mit 1.1 % war *Kleidung* (z. B. «Reizwäsche» oder «Sich evtl. Dessous anziehen») das wenigste genannte sexuelle Selbstwirksamkeitsinstrument. *Stimme/Atmung* (z. B. «Flüstern» oder «Bewusst atmen») fällt mit 1.5 % auf den zweitletzten Platz und *Orgasmuskontrolle* (z. B. «Zusammenreißen, damit er nicht sofort kommt» oder «Durchhalten») mit 2.2 % auf den drittletzten.

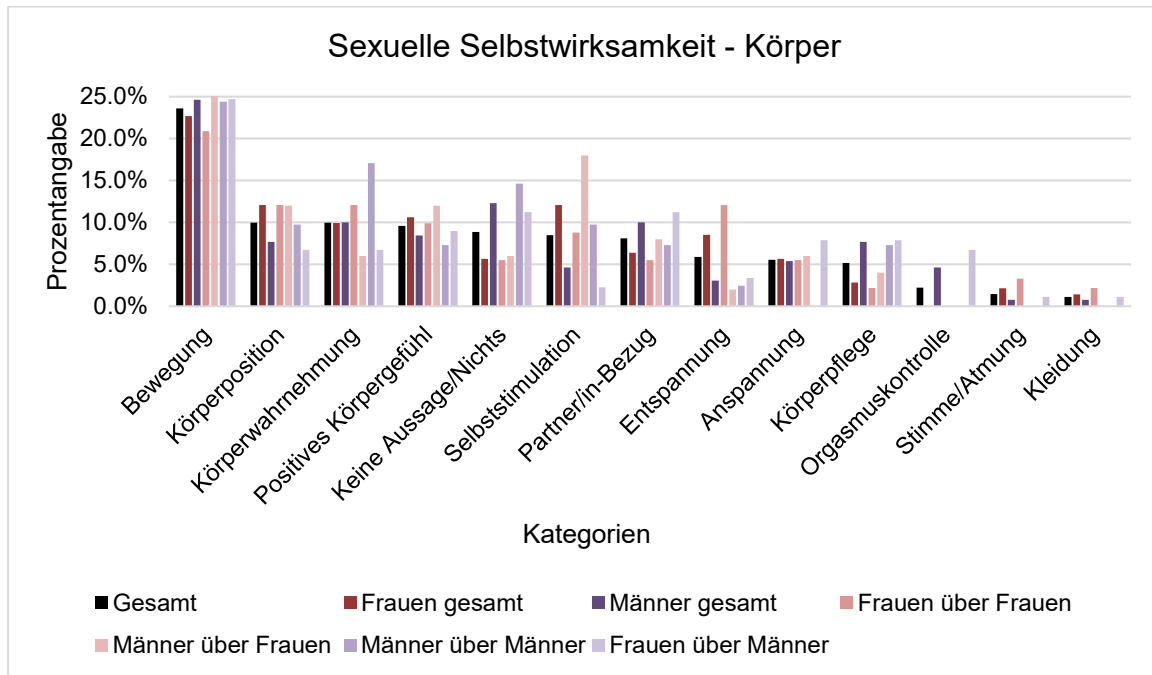


Abbildung 17: Selbstwirksamkeitsinstrumente im sexuellen Skript in Bezug auf den Körper, aufgeteilt in die Kategorien und absteigend sortiert.

Halboffen: Atmung

Selbstwirksamkeitsinstrument	Anzahl Aussagen gesamt		Anzahl Aussagen über Frauen		Anzahl Aussagen über Männer	
	In Prozent	In Prozent	In Prozent	In Prozent		
Keine Aussage/Nichts	53	23.5 %	22	19.0 %	31	28.2 %
Tiefe	46	20.4 %	28	24.1 %	18	16.4 %
Frei/Entspannt	27	11.9 %	15	12.9 %	12	10.9 %
Ton	26	11.5 %	16	13.8 %	10	9.1 %
Rhythmus	22	9.7 %	11	9.5 %	11	10.0 %
Bewusst	18	8.0 %	8	6.9 %	10	9.1 %
Aktivitätsbezogen	13	5.8 %	7	6.0 %	6	5.5 %
Partner/in-Bezug	13	5.8 %	5	4.3 %	8	7.3 %
Normal	8	3.5 %	4	3.4 %	4	3.6 %
Gesamt	226	100.0 %	116	100.0 %	110	100.0 %

Tabelle 18: Absolute und prozentuale Anzahl an Aussagen über das Selbstwirksamkeitsinstrument Atmung.

Bei der Frage «Was kann ein/e Mann/Frau mit seiner/ihrer Atmung machen?» kamen insgesamt 226 Antworten zusammen, 74 von Frauen über Frauen, 42 von Männer über Frauen, 42 von Männer über Männer und 68 von Frauen über Männer. Die Kategorie *Keine Aussage/Nichts* (z. B. «?» oder «Weiss ich nicht») beinhaltet mit 23.5 % am meisten Antworten, gefolgt von der Kategorie *Tiefe* (z. B. «Tief in den Bauch atmen» oder «Tiefe Atemzüge») mit 20.4 % und der Kategorie *Frei/Entspannt* (z. B. «Fliesen lassen» oder «Entspannt») mit 11.9 %. Am wenigsten Aussagen waren mit 3.5 % der Kategorie *Normal* (z. B. «Ein- und ausatmen» oder «Einfach normal atmen») zuzuordnen. Am zweitwenigsten Antworten erhielten die Kategorien *Aktivitätsbezogen* (z. B. «Der Aktivität anpassen» oder «Was der Moment, der momentane Impuls ihr bietet») und

Partner/in-Bezug (z. B. «Benutzen, um Partner/in zu erregen» oder «Den Atmen mit der Partnerin verbinden») mit je 5.8 %.

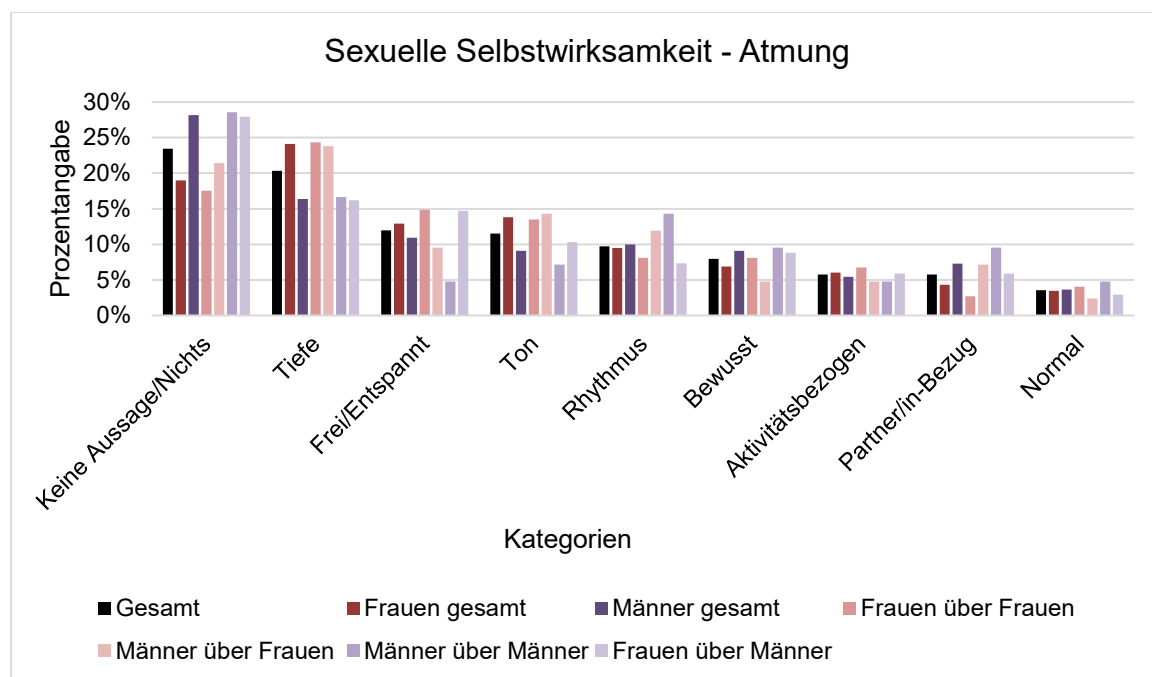


Abbildung 19: Selbstwirksamkeitsinstrumente im sexuellen Skript in Bezug auf die Atmung, aufgeteilt in die Kategorien und absteigend sortiert.

Halboffen: Gedanken/Vorstellungen

Selbstwirksamkeitsinstrument	Anzahl Aussagen gesamt		Anzahl Aussagen über Frauen		Anzahl Aussagen über Männer	
	In Prozent	In Prozent	In Prozent	In Prozent		
Sexuelle Fantasien	79	33.2 %	45	36.9 %	34	29.3 %
Präsenz	68	28.6 %	42	34.4 %	26	22.4 %
Partner/in-Bezug	40	16.8 %	16	13.1 %	24	20.7 %
Körperwahrnehmung	25	10.5 %	14	11.5 %	11	9.5 %
Keine Aussage/Nichts	20	8.4 %	5	4.1 %	15	12.9 %
Orgasmuskontrolle	6	2.5 %	0	0.0 %	6	5.2 %
Gesamt	238	100.0 %	122	100.0 %	116	100.0 %

Tabelle 20: Absolute und prozentuale Anzahl an Aussagen über das Selbstwirksamkeitsinstrument Gedanken/Vorstellung.

Bei der Frage «Was kann ein/e Mann/Frau mit seinen/ihren Gedanken/Vorstellungen machen?» kamen insgesamt 238 Antworten zusammen, davon 81 von Frauen über Frauen, 41 von Männer über Frauen, 41 von Männer über Männer und 75 von Frauen über Männer. Die Kategorie *Sexuelle Fantasien* (z. B. «Sich seinen Fantasien hingeben» oder «Leiten in eine Richtung, in welcher sie einen Lustgewinn spürt») erhielt mit 33.2 % am meisten Aussagen. Mit 28.6 % lag die Kategorie *Präsenz* (z. B. «Präsent sein» oder «Den Geist leeren») auf dem zweiten Platz und die Kategorie *Partner/in-Bezug* (z. B. «Bei seinem Partner bleiben» oder «Bei seiner Frau sein») mit 16.8 % auf dem dritten Platz. Mit 2.5 %

liegt die *Orgasmuskontrolle* (z. B. «Konzentration, dass er nicht zu schnell kommt» oder «Seinen Höhepunkt herauszögern») ganz hinten, gefolgt von *Keine Aussage/Nichts* mit 8.4 % (z. B. «Ich weiss nicht, ob ein Mann etwas mit seinen Gedanken machen muss. Er ist so oder so erregt.» oder «?») und *Körperwahrnehmung* (z. B. «Den Körper spüren» oder «Beobachten welche Signale sein eigener Körper ihm gibt») mit 10.5 %.

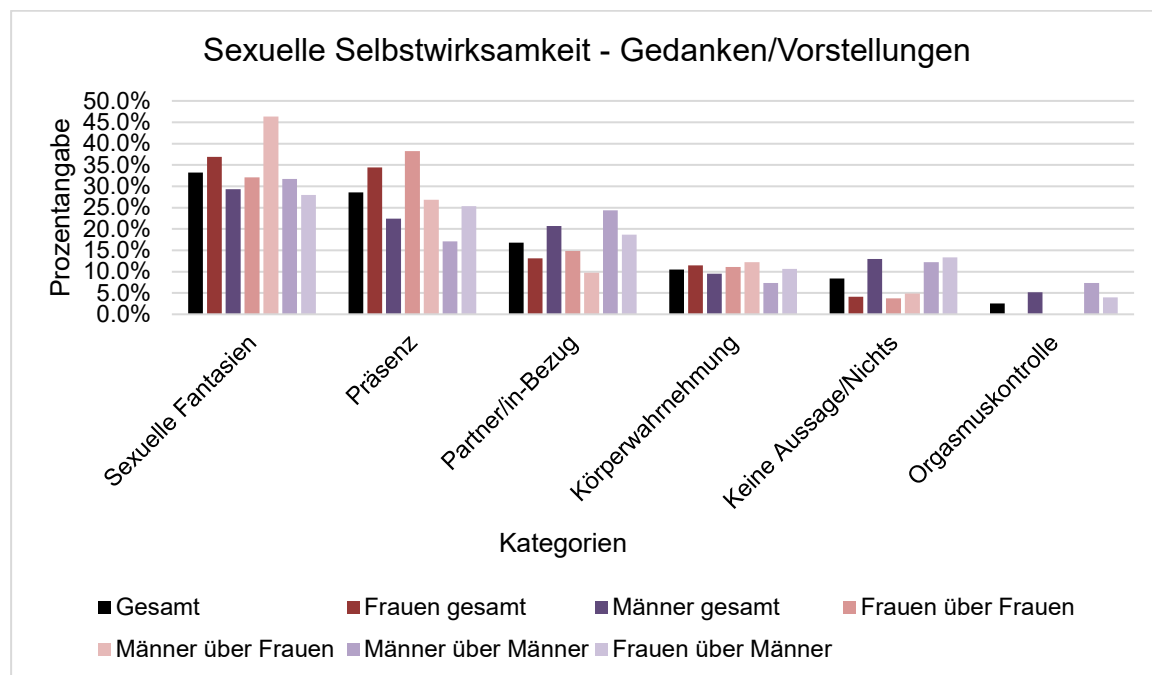


Abbildung 21: Selbstwirksamkeitsinstrumente im sexuellen Skript in Bezug auf die Gedanken/Vorstellungen, aufgeteilt in die Kategorien und absteigend sortiert.

Halboffen: Kommunikation

Selbstwirksamkeitsinstrument	Anzahl Aussagen gesamt		Anzahl Aussagen über Frauen		Anzahl Aussagen über Männer	
	In Prozent	In Prozent	In Prozent	In Prozent		
Bedürfnisse/Wünsche	119	49.4 %	56	47.1 %	63	51.6 %
Partner/in-Bezug	31	12.9 %	9	7.6 %	22	18.0 %
Erotische Kommunikation	21	8.7 %	11	9.2 %	10	8.2 %
Anweisung	19	7.9 %	14	11.8 %	5	4.1 %
Keine Aussage/Nichts	19	7.9 %	8	6.7 %	11	9.0 %
Nonverbal	18	7.5 %	12	10.1 %	6	4.9 %
Feedback	14	5.8 %	9	7.6 %	5	4.1 %
Gesamt	241	100.0 %	119	100.0 %	122	100.0 %

Tabelle 22: Absolute und prozentuale Anzahl an Aussagen über das Selbstwirksamkeitsinstrument Kommunikation

Die letzte halboffene Frage «Was kann ein/e Mann/Frau auf kommunikativer Ebene tun?» brachte insgesamt 241 Antworten ein, davon 81 von Frauen über Frauen, 38 von Männer über Frauen, 38 von Männer über Männer und 84 von Frauen über Männer. Sie hat in der Kategorie *Bedürfnisse/Wünsche* (z. B. «Sagen was sie will»

oder «Wünsche aussprechen») mit 49.4 % die meisten Aussagen, weit dahinter die Kategorien *Partner/in-Bezug* (z. B. «Fragen, was die Partnerin möchte» oder «Zuhören») mit 12.9 % und *Erotische Kommunikation* (z. B. «Durch Dirty Talk, flirten» oder «Mich angeilen mit Wörtern») mit 8.7 %. Nahe beieinander waren die letzten Kategorien *Feedback* (z. B. «Verbales Feedback geben» oder «Ob es ihm gefällt») mit 5.8 %, *Nonverbal* (z. B. «Geräusche» oder «Stöhnen wie es ihr passt») mit 7.5 % und *Keine Aussage/Nichts* (z. B. «?» oder «Nicht viel») mit 7.9 %.

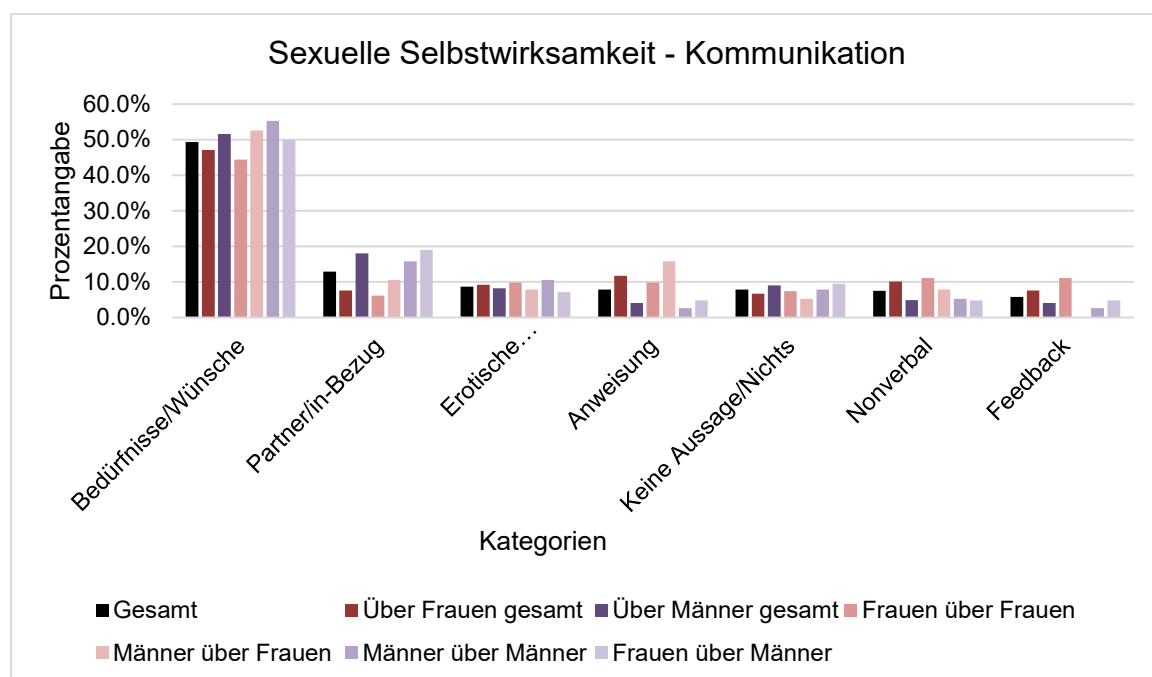


Abbildung 23: Selbstwirksamkeitsinstrumente im sexuellen Skript in Bezug auf die Kommunikation, aufgeteilt in die Kategorien und absteigend sortiert.

Matrix

Um zufriedenstellenden Paarsex zu haben, wie wahrscheinlich ist es, dass...	Gesamt	Aussagen über Frauen	Aussagen über Männer
...ein/e Mann/Frau seinen/ihren Körper bewegt?	4.63	4.54	4.72
...ein/e Mann/Frau seine/ihre Muskelspannung einsetzt?	4.27	4.29	4.26
...ein/e Mann/Frau mit seinem/ihrer Bewegungsrhythmus spielt?	4.49	4.37	4.62
...ein/e Mann/Frau seine/ihre Atmung einsetzt?	3.72	3.82	3.62
...ein/e Mann/Frau sich erregungsfördernde Gedanken macht?	4.02	4.02	4.02
...ein/e Mann/Frau spezifisches Wissen hervorruft?	3.46	3.41	3.53
...ein/e Mann/Frau sich bestimmte Bilder hervorruft?	3.72	3.51	3.96
...ein/e Mann/Frau seine/ihre sexuellen Wünsche äussert?	4.21	4.18	4.23
...ein/e Mann/Frau sich holt, was er/sie will?	3.96	3.90	4.03
...ein/e Mann/Frau sagt, wenn er/sie etwas nicht/anders will?	4.28	4.34	4.22
...ein/e Mann/Frau erregungshemmende Faktoren ausblenden kann?	3.68	3.53	3.84
Gesamt	4.04	3.99	4.10

Tabelle 24: Selbstwirksamkeitswerte im sexuellen Skript.

Der Mittelwert für die Selbstwirksamkeit der Matrix-Fragen «Um zufriedenstellenden Paarsex zu haben, wie wahrscheinlich ist es, dass ein/e Mann/Frau...?» lag bei

insgesamt 4.04. Mit 4.63 erzielte die Körperbewegung den höchsten Wert. Den geringsten Wert galt für das Hervorrufen von spezifischem Wissen mit 3.46. Beide Geschlechter schrieben dem anderen Geschlecht mehr sexuelle Selbstwirksamkeit zu als sich selbst, wobei Frauen sich selbst mehr zuschrieben als Männer sich selbst: Frauen über Frauen 3.99, Frauen über Männer 4.21, Männer über Männer 3.91, Männer über Frauen 3.97.

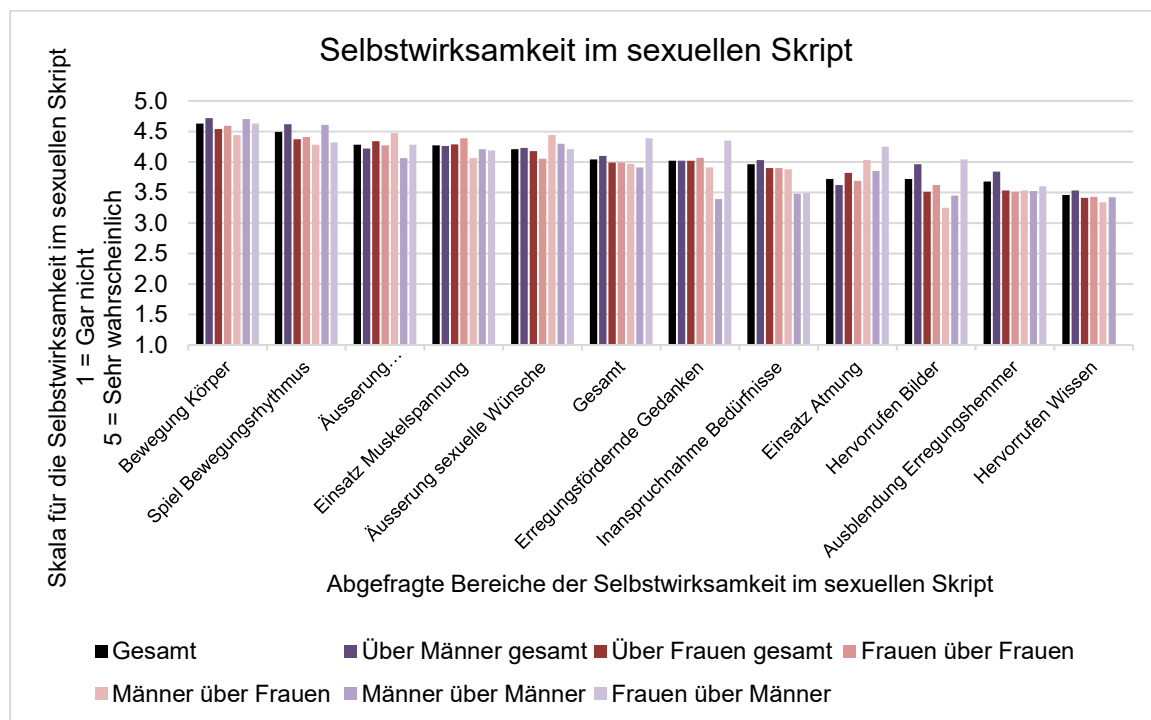


Abbildung 25: Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript, absteigend sortiert.

Verantwortung

Um zufriedenstellenden Paarsex zu haben, wie wahrscheinlich ist es, dass...	Anzahl Aussagen Gesamt	In Prozent	Anzahl Aussagen von Frauen	In Prozent	Anzahl Aussagen von Männern	In Prozent
Beide gleich, nichts anderes	58	61.7 %	38	62.3 %	20	60.6 %
Selbst am meisten, Partner/in weniger, nichts anderes	17	18.1 %	11	18.0 %	6	18.2 %
Partner/in am meisten, selbst weniger, nichts anderes	5	5.3 %	4	6.6 %	1	3.0 %
Keine Antwort	4	4.3 %	3	4.9 %	1	3.0 %
Selbst am meisten, Partner/in weniger, noch anderes	3	3.2 %	1	1.6 %	2	6.1 %
Beide gleich, anderes ein wenig	3	3.2 %	2	3.3 %	1	3.0 %
Selbst am meisten, anderes etwas, Partner/in am wenigsten	1	1.1 %	1	1.6 %	0	0.0 %
Partner/in und anderes gleich, selbst weniger	1	1.1 %	0	0.0 %	1	3.0 %
Person selbst, Partner/in und anderes gleich	1	1.1 %	0	0.0 %	1	3.0 %
Nur die Person selbst	1	1.1 %	1	1.6 %	0	0.0 %
Gesamt	94	100.0 %	61	100.0 %	33	100.0 %

Tabelle 26: Absolute und prozentuale Antworten zur Verantwortung von zufriedenstellendem Paarsex.

Die letzte Frage «Wer trägt wie viel Verantwortung, damit der Sex zufriedenstellend wird?» inklusive Antwortoptionen «Die Person selbst», «Der/die Partner/in» oder «Anderes» wurde von allen 94 Teilnehmenden beantwortet. 61.7 % der Antworten verteilten die Prozente so, dass beide Partner/innen gleich viel Verantwortung tragen, und niemand/nichts anderes sonst. Die Option, dass die Person selbst am meisten, der/die Partner/in weniger und niemand/nichts anderes die Verantwortung trägt, liegt mit 18.1 % auf dem zweiten Platz. Bereits an dritter Stelle mit der Verteilung, dass der/die Partner/in am meisten, die Person selbst weniger und niemand/nichts anderes die Verantwortung trägt, sind es nur noch 5.3 % der Antworten.

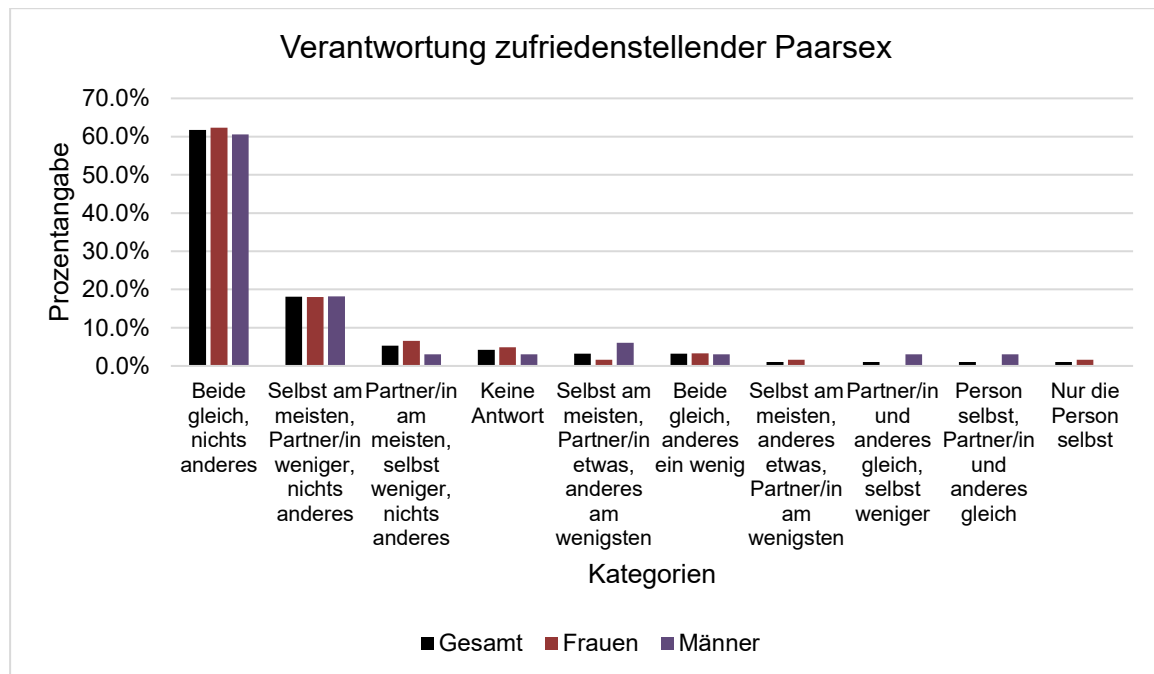


Abbildung 27: Die Verantwortlichkeit von zufriedenstellendem Paarsex, absteigend nach Gesamtwert sortiert.

4.3.4 Zusammenhang sexuelle Zufriedenheit und sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript

Wie im Methodenteil (Kapitel 4.8) beschrieben ergab sich für jeden Teilnehmenden einen sexuellen Selbstwirksamkeitswert im sexuellen Skript zwischen 1 und 5, zusammengesetzt aus der offenen Frage, den vier halboffenen Fragen und dem Wert der Matrix-Fragen. Dieser sexuelle Selbstwirksamkeitswert im sexuellen Skript wurde anschliessend pro Teilnehmer/in in Korrelation mit dem Wert der sexuellen Zufriedenheit gesetzt und in den Abbildungen 28 und 29 grafisch dargestellt. Dabei ergab sich für die Frauen einen Korrelationswert von $r = +0.17$, bei den Männer einen Korrelationswert von $r = +0.46$ und insgesamt einen Korrelationswert von $r = +0.24$. Weiter wurde je der Mittelwert aller sexueller Selbstwirksamkeits- und Zufriedenheitswerte dargestellt. Aufgrund einiger Ausreisser (auch begründet durch Leerlassen gewisser Antwortfelder) wurde zusätzlich je der Median ausgerechnet.

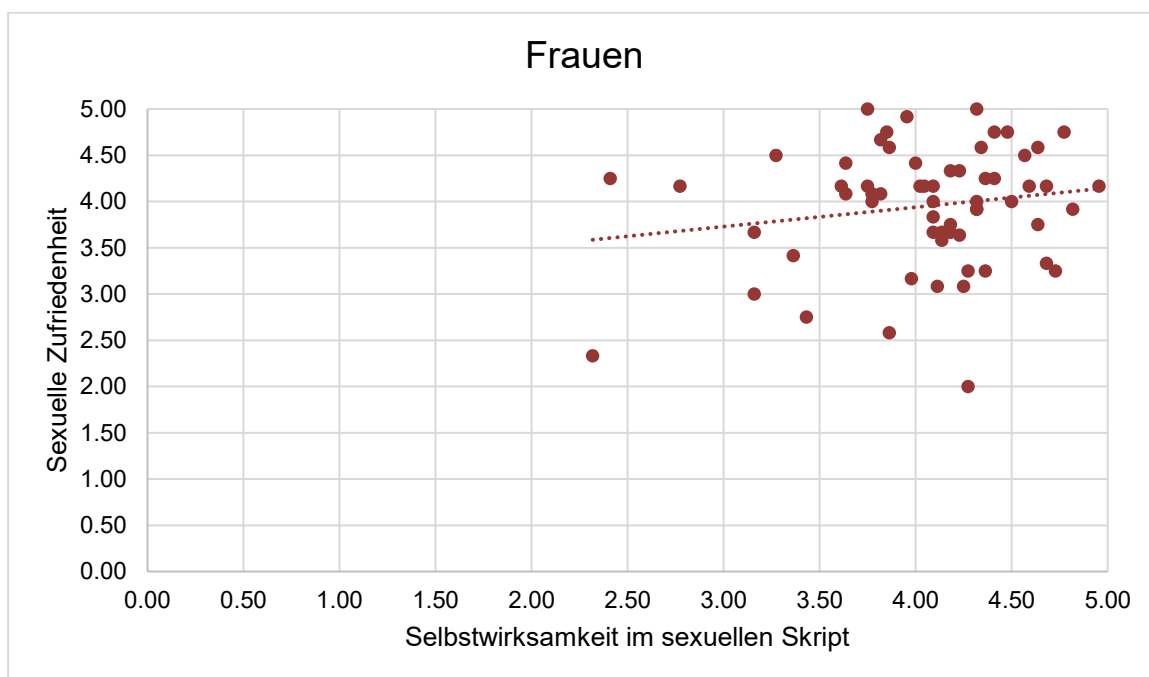


Abbildung 28: Korrelation zwischen der sexuellen Zufriedenheit und der Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript der Frauen.

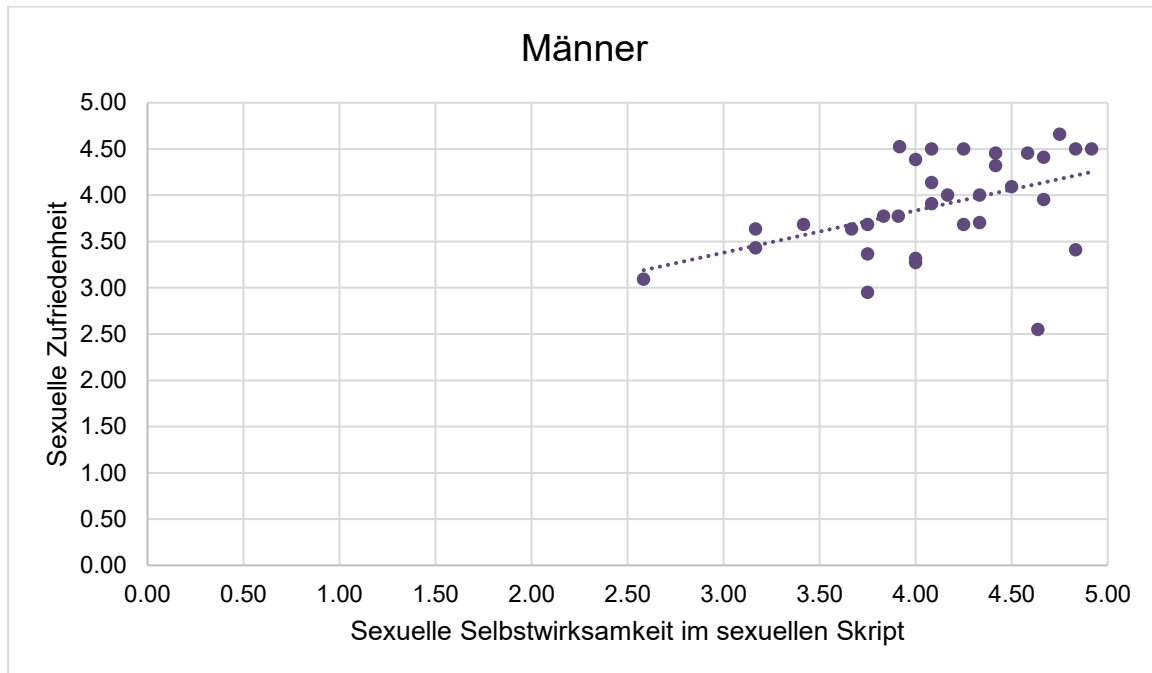


Abbildung 29: Korrelation zwischen der sexuellen Zufriedenheit und der Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript der Männer.

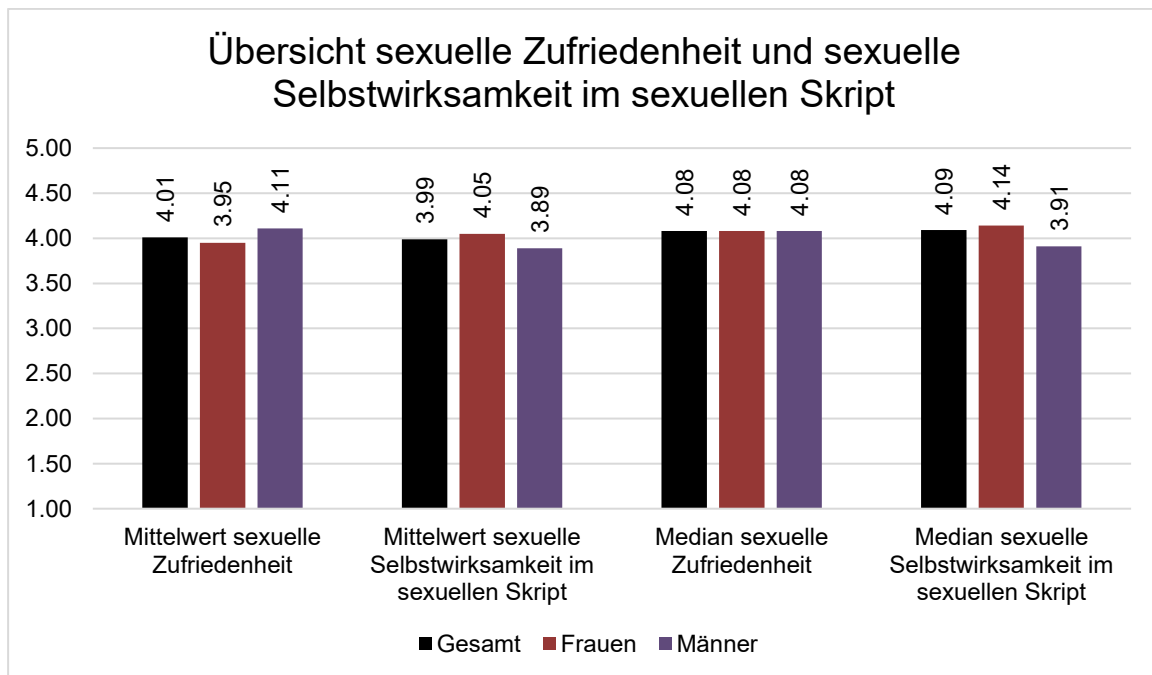


Abbildung 30: Werte der sexuellen Zufriedenheit und der Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript im Vergleich.

5 Diskussion

5.1 Zusammenfassung

Mit einem Gesamtwert von 4.01 (4 entsprach «ziemlich zufrieden») für die sexuelle Zufriedenheit, kann gesagt werden, dass der Grossteil der Teilnehmenden zum Zeitpunkt der Erhebung mit seinem Sexleben zufrieden war. Das stärkste Verbesserungspotenzial hat die *Vielfalt* (3.64) und die *Häufigkeit* (3.68) der sexuellen Aktivitäten. Allgemein schienen Männer geringfügig zufriedener zu sein (+0.16). Das Hauptmerkmal für zufriedenstellender Sex war *Gegenseitigkeit* (13.4 % der Aussagen), gefolgt von *Lust* (9.3 % der Aussagen), *Präsenz* (8.6 % der Aussagen) und *(Positive) Emotionen* (8.3 % der Aussagen). Der grösste Geschlechtsunterschied zeigte sich bei der *Praktik*, was von mehr Männer als wichtig genannt wurde (10.6 % Männer, 4.3 % Frauen). Meistgenannter Einflussfaktor auf zufriedenstellender Sex war *der/die Partner/in* bei den Männern (13.5 %) und *der Ort/die äusseren Umstände* bei den Frauen (11.9 %). Ebenfalls als entscheidend aufgezählt wurden die *Lust* (9.5 %), die *Person selbst* (9.5 %) und die *Stimmung* (9.2 %). Im Hinblick auf die Selbstwirksamkeitsinstrumente im sexuellen Skript war gesamthaft *Kommunikation* das meist erwähnte Instrument (19.7 %), gefolgt von *Präsenz* (17.0 %) und *Körper* (13.1 %). Bei der genaueren Nachfrage in Bezug auf die Selbstwirksamkeitsinstrumente zeigte sich, dass *Körperbewegung* (23.6 %), *sexuelle Fantasien* (33.2 %) und die *Kommunikation von Bedürfnissen/Wünschen* (49.4 %) eher präsent waren und genannt wurden, während bei der Atmung *Keine Aussage/Nichts* (23.5 %) die grösste Kategorie bildet. Die Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript ergab einen Mittelwert von 4.04 (4 entspricht «wahrscheinlich, dass er/sie ein selbstwirksames Element nutzt»), was bedeutete, dass der grösste Teil der Teilnehmenden über eine gewisse sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript verfügte. 61.7 % waren der Meinung, dass bei einer sexuellen Aktivität beide Partner/innen gleich viel Verantwortung tragen und es keine weiteren verantwortungstragenden Aspekte gibt. Wurde die sexuelle Zufriedenheit mit dem Gesamtwert der sexuellen Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript verglichen, so ergab es einen Korrelationswert von $r = 0.24$, was auf einen moderaten Zusammenhang hin deutet.

5.2 Interpretation

Es kann davon ausgegangen werden, dass die Teilnehmenden der Umfrage eine gewisse Offenheit gegenüber dem Thema Sex innehaben, so dass sie sich überhaupt erst den nicht ganz einfachen Fragen gestellt haben. Ausserdem stammen die Teilnehmenden aus dem Umfeld einer Sexologie-Studentin, was in Bezug auf die Sexualität für ein reflektiertes Antworten sprechen könnte. Die Werte können nicht als repräsentativ für die Schweizer Bevölkerung gesehen werden. An dieser Stelle soll daran erinnert werden, dass sexuelle Skripte dynamisch verlaufen und in Variationen verfügbar sind (Osswald-Rinner 2011: 35). Die Aussagen gilt es somit nicht als abschliessend zu sehen.

5.2.1 Sex 2024: Liebeslust geben und nehmen mit geringen Geschlechterdifferenzen

Wie die bisherige Skriptforschung andeutet, ergibt sich für das kollektive Skript der Stichprobe eine Mischung aus Tradition und Progression, aus anhaltenden Geschlechterrollen und gleichgestellten Erwartungen. Dabei muss klar sein, dass es sich um heterosexuelle Paare handelt und diese unter Umständen näher an einem persönlichen sexuellen Skript sind weder Menschen, die nicht in einer Beziehung sind (Wiederman 2005: 497). Die *Gegenseitigkeit* stand als Hauptmerkmal für zufriedenstellenden Sex, fast jede sechste Aussage nahm Bezug darauf. Die Gegenseitigkeit widerspiegelte sich auch bei den einzelnen Aspekten der sexuellen Zufriedenheit: Die Teilnehmenden waren mit den beziehungsbezogenen und emotionalen Aspekten am zufriedensten und erwähnten solche auch bei den Einflussfaktoren, mehr als jede zehnte Aussage nannte *den/die Partner/in*. Diese Wichtigkeit der Geben- und Nehmen-Grundhaltung für beide Geschlechter deutet einerseits auf neuere sexuelle Skripte, in der sowohl Mann als auch Frau gleich zum Zuge kommen sollen. Andererseits zeigt sie auch eine beziehungsorientierte Haltung, die eher die romantische Sichtweise der «Adam-&-Eva»-Skriptes einnahm (Osswald-Rinner 2011: 175ff.), was jedoch auch durch die Stichproben-Auswahl von heterosexuellen Paaren bedingt sein könnte.

Ebenfalls auf eher traditionellere Skripte lassen verschiedene, wenn auch kleine Geschlechtsunterschiede schliessen: Frauen legten mehr als doppelt so viel Wert auf emotionale und beziehungsorientierte Aspekte wie *Vertrauen*, *Verbindung* und *Kommunikation* als Männer. Bei der offenen sexuellen Selbstwirksamkeitsfrage wurde bei den Frauen ein guter Drittel mehr *Kommunikation* aufgezählt. Traditionell wie im «Dornröschen»-Skript (Osswald-Rinner: 2011: 124ff.) war unter den

Aussagen von Frauen auch das *Gesehen werden*, dass Frauen mehr Acht auf die visuelle Erscheinung geben. Dem entsprach auch das Ergebnis, dass Männer bei der körperlichen sexuellen Selbstwirksamkeit nie die *Kleidung* erwähnt hatten. Im Vergleich zu Frauen waren für die Männer die *Lust* (+2.0 %), *(positive) Emotionen* (+3.6 %) und *Praktiken* (+6.3 %) zentral, was auf mehr Genitalität deuten könnte. Auch zeigten sie sich eineinhalb Mal *körperorientierter*, wie bereits Wiederman (2005: 497ff.), Sakaluk et al. (2014: 519ff.) und Morrison et al. (2015: 657) beschrieben haben. Die Ausrichtung der Medien auf die männliche Sichtweise des heteronormativen Sex könnte eine Ursache dafür sein (Stein-Hilbers 2013: 110ff.). *Partner/in-Bezug* war bei den Männern bis zu dreimal so viel Thema, was die Folge von den sich wandelnden Geschlechterrollenbildern sein könnte. Männer werden heute zu mehr Rücksichtnahme sozialisiert, der Leistungsdruck ist gestiegen, ihr Erfolg ist durch das Lusterleben der Frau definiert. Dem entsprachen auch die Antworten der Frauen bei der offenen Frage der Selbstwirksamkeit, wo Frauen über Männer fast dreimal so viele *Partner/in-bezogene* Aspekte und mehr *Führung* aufgeschrieben haben. Bei den Einflussfaktoren auf zufriedenstellenden Sex erwähnten mehr Männer (+2.8 %) *der/die Partner/in*, gleichzeitig aber auch mehr (+3,0 %) die *Person selbst*. Dies deutet darauf hin, dass bei den offenen Fragen den Männern mehr Verantwortung für zufriedenstellenden Sex zugeschrieben wurde, so wie in der von Sakaluk et al. (2014: 512) für beide Geschlechter beschriebenen «gatekeeper»-Rolle. Interessanterweise hatten Männer überall mehr sexuelle Zufriedenheit angegeben als Frauen, ausser bei den Aspekten *Wie du auf der/die Partner/in reagierst* (-0.17) und die *deine sexuellen Körperreaktionen* (-0.13). Dies könnte auch im Zusammenhang mit der *Orgasmuskontrolle* stehen, die nur bei Aussagen über Männer auftrat. So stehen Männer unter dem Druck, sexuelle genügend ausdauernd zu sein, damit auch der/die Partner/in befriedigt ist. Die Schlussfrage nach der Verantwortung bestätigte jedoch nicht, dass Männer stärker für zufriedenstellenden Sex verantwortlich gemacht werden. Männer waren im Schnitt sexuell zufriedener (+0.16). Den tieferen Wert der sexuellen Zufriedenheit bei den Frauen könnte zahlreiche Ursachen haben. Herausforderungen wie *Präsenz* (siehe Kapitel 6.2.2), die tendenziell an der männlichen Sexualität ausgerichtete/n Bildung und Medien und die Geschichte des Patriarchats tragen sicherlich dazu bei (Stein-Hilbers 2013: 110ff.). Eine zusätzliche Herausforderung stellt der weibliche *Zyklus* dar, der von Frauen in jeder zwanzigsten Aussage als Einflussfaktor aufgezählt wurde. Hormone und körperliche Veränderungen wie beispielsweise eine Schwangerschaft oder die Wechseljahre betreffen Frauen oft

stärker. Der tiefere Wert gilt es jedoch mit Vorsicht zu lesen, da der Median für die sexuelle Zufriedenheit bei beiden Geschlechtern der gleiche ist und die Differenz durch Einzelfälle in der Stichprobe bedingt sein könnte. *Orgasmus* und *Orgasmus für beide* haben gut doppelt so viele Frauen notiert, was einerseits darauf hindeutet, dass der Orgasmus der Frau heute vermehrt auch Teil von Sexualität sein soll. Bei der sexuellen Zufriedenheit gaben Frauen an, zufriedener mit der *Qualität ihres Orgasmus* zu sein als Männer. Andererseits könnte es aber auch implizieren, dass der weibliche Orgasmus weniger eintritt (Orgasmus Gap, Döring/Mohseni 2022: 77) und deshalb extra hervorgehoben wurde, während er bei den Männern selbstverständlicher mitgedacht wird. Schlussendlich ist die Qualität der Orgasmus nicht mit seiner Frequenz gleichzustellen.

Für das progressive «Ich & Ich»-Skript (Osswald-Rinner 2011: 209ff.) sprechen bei den Merkmalen für zufriedenstellenden Sex die *Lust* (fast jede zehnte Aussage), das *Spiel* (fast jede fünfzehnte Aussage) und der *Orgasmus* (gut jede achtzehnte Aussage) und bei den Einflussfaktoren die *Lust* (fast jede zehnte Aussage), die *Person selbst* (fast jede zehnte Aussage), die *Grundhaltung* (jede siebzehnte Aussage) und die *Aktivität* (gut jede achtzehnte Aussage). Weiter scheinen *Hilfsmittel* (2.4 %) und *Selbststimulation* (3.8 %) eine Rolle spielen zu dürfen und bei der Verantwortlichkeit sprachen drei Fünftel dafür, dass die Person selbst die Hälfte der Verantwortung trägt. Der *Orgasmus* (gut jede zwanzigste Aussage) bleibt ein wichtiges Ziel von sexuellem Austausch. Hier zeigt sich auch die Haltung, dass die Lust von Frauen heute lieber gesehen ist. Diese Elemente stehen alle für ein sexuelles Skript, das Eigenverantwortung, Lustgewinn, Originalität und die Abwesenheit von Langeweile beinhaltet. Aus dem «Barbie & Ken»-Skript (Osswald-Rinner 2011: 151ff.) scheint sich der Leistungsdruck bezüglich einer möglichst ausgefallenen Performance, kreativen Stellungen und körperlicher Aktivität weitergezogen zu haben. Am unzufriedensten waren die Teilnehmenden mit der *Vielfalt der sexuellen Aktivität* (3.64), der *Häufigkeit der sexuellen Aktivität* (3.68) und der *Kreativität des/der Partners/Partnerin* (3.79). Es wird vermutet, dass hier das kulturelle Skript teils unrealistische Vorstellungen beinhaltet, die durch Medien und Pornos vermittelt werden (Schwartz 2007: 80). Zusätzlich scheint der Zeitmangel subjektiv zugenommen zu haben, was eher auf eine quantitative anstatt qualitative Herausforderung der heutigen Paarsexualität deutet. Die Aussagen der einzelnen Teilnehmenden streuten so gross, dass angenommen werden darf, dass die intergeschlechtliche Variabilität grösser ist als die geschlechtsspezifische Differenz.

5.2.2 Teilselbstwirksames Sex-Drehbuch

Obwohl die Ergebnisse zur Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript eine Vielfalt an Aussagen aufzeigen, wiederholen und ähneln sich einige Selbstwirksamkeitsinstrumente stets. Es lässt sich ein aus den kategorisierten Ergebnissen kollektives sexuelles Skript bezüglich der Selbstwirksamkeit formulieren. In diesem wird nicht davon ausgegangen, als Person selbst den stärksten Einfluss auf zufriedenstellenden Sex zu haben. Dies lässt auf einen sozial geteilten Wissensbestand schliessen, welcher Sexualität als allgemein stärker von äusseren Faktoren und dem Gegenüber abhängig sieht, als dass sie von der Person selbst aktiv gestaltet werden kann. Es kann festgehalten werden, dass allgemeine Faktoren wie *Lust*, *Stimmung*, *Präsenz* oder *Grundhaltung* als Einflussfaktoren sehr wohl wahrgenommen werden, ohne explizites Fragen aber keine effektive Selbstwirksamkeitsinstrumente als Einflussfaktoren genannt wurden und diese somit als nicht im erfassten kollektiven Skript präsent erklärt werden können.

Auf Folgefragen nach Selbstwirksamkeitsinstrumenten für zufriedenstellenden Sex kam im erfassten kollektiven Skript klar die *Kommunikation* an erster Stelle, jede fünfte Aussage bezog sich darauf. Dabei ist unklar, ob es sich um Kommunikation während der sexuellen Aktivität oder davor und danach handelte. Die Verbalisierung des Sexuellen wird generell als fördernd für die sexuelle Selbstwirksamkeit gesehen (Wiederman 2005: 500/Sakaluk et al. 2014: 522). Allgemein zeigen die genannten Selbstwirksamkeitsinstrumente wenig direkte Handlungsmöglichkeiten auf, sondern beziehen sich mehr auf Aspekte, die sich um die sexuelle Aktivität herum und teils sehr längerfristig gestalten lassen (z. B. *Qualität*, *Selbstkenntnis*, *Selbstsicherheit*). Solche Elemente oder die *Präsenz* als zweithäufigste Aussage (fast jede sechste Aussage) können selbstwirksam sein, wenn eine Person weiss wie gestalten und auch an das Umsetzen dieser Fähigkeit glaubt (Bandura 1997: 37), müssen aber nicht. Als Selbstwirksamkeit im Moment ist im erfassten kollektiven Skript der *Körper* mit 13.1 % und die *Führung* mit 12.5 % genannt worden, wobei der Mann hier aktiver (+6.7 %) und dominanter (+3.7 %) eingeschätzt wurde (vgl. «Dornröschen»-Skript, Osswald-Rinner 2011: 124ff.), was auf mehr Selbstwirksamkeit beim Mann hindeuten könnte. Diese Vermutung wird unterstützt durch die Ergebnisse der Einflussfaktoren auf zufriedenstellenden Sex, in welchen *der Ort/die äusseren Umstände* bei den Frauen die häufigste Aussage war und von Männer nur halb so oft aufgezählt wurde. *Präsenz* als Selbstwirksamkeitsinstrument wurde bei der offenen Frage gut jedes vierzehnte Mal genannt, bei der Frage zu den Gedanken/Vorstellungen 34.1 % über Frauen, 22.4 % über Männer. Wie die

Kompetenz, sich im sexuellen Austausch komplett dem Moment hingeben zu können, erlangt wird, wurde nicht erwähnt und nicht als direkte Selbstwirksamkeit eingestuft. Die Sozialisation von Frauen beinhaltet mehr Bedürfnisbefriedigung der Mitmenschen und mehr Achtung auf das äussere Erscheinungsbild, was zu einem grösseren Mental Load (Schrammel 2022: 371f.) führen kann, so dass von beiden Geschlechtern Präsenz während dem sexuellen Austausch stärker für die Frau ersehnt wird und schwieriger für sie zu erreichen ist.

Äusserst interessant waren die Werte der Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript. Beide Geschlechter hielten das andere Geschlecht für selbstwirksamer, die Frauen die Männer am deutlichsten (höchster Wert mit 4.21). Die Männer erhielten den höheren Gesamtwert für die Matrix-Frage, weil die Frauen ihre Selbstwirksamkeit so hoch einschätzten, die Männer selbst schätzten ihre Selbstwirksamkeit geringer ein. Nur bei den *Äusserungen sexueller Wünsche* und dem *Einsatz der Atmung* haben sich die Männer selbst mehr Selbstwirksamkeit zugeschrieben, so dass der Gesamtwert der von Männern an Männer zugeschriebenen Selbstwirksamkeit mit 3.91 der tiefste ist. Dieses überraschende Ergebnis widerspricht der Theorie, dass Männer sich allgemein sexuell selbstwirksamer einschätzen. Ob sie es tatsächlich auch sind, wurde in dieser Umfrage nicht erhoben, es lässt sich jedoch ein Zusammenhang vermuten. Frauen wiederum haben sich selbst überall einen tieferen sexuellen Selbstwirksamkeitswert gegeben, ausser bei der *Muskelspannung*. Da viele Frauen in der Erregung eine hohe Muskelspannung aufweisen, wurde dieser Aspekt vielleicht von den Frauen über die Frauen mit einer höheren Selbstwirksamkeit eingeschätzt. Die Differenzen der Zuschreibungen deuten darauf hin, dass die sexuellen Skripte der gegengeschlechtlichen Rolle mehr Kompetenzen und Aktivität zuschreiben als dem eigenen Geschlecht, insbesondere die Frauen den Männern. Eine Person ist beim sexuellen Austausch visuell viel stärker mit dem Gegenüber konfrontiert und weniger mit sich selbst. Dies könnte zu mehr eigener Unsicherheit und gleichzeitig mehr Kompetenzzuschreibung an das Gegenüber führen, da das Gegenüber als erotischer wahrgenommen wird. Die genderspezifische Sozialisierung und die Schweizer Mentalität könnten hier ebenfalls mitspielen, da alle aber vor allem Frauen zu Bescheidenheit und Rücksicht erzogen werden. Dem entspricht auch das Ergebnis, dass mehr Aussagen über Frauen die *sexuelle Selbstsicherheit* betrafen. Die grösste Differenz lag bei den *erregungsfördernden Gedanken*. Beide Geschlechter schrieben hier dem anderen Geschlecht mehr sexuelle Selbstwirksamkeit zu als sich selbst. Vielleicht besteht jeweils die Annahme, dass das Gegenüber mehr gedankliche

Erregung braucht/will, als es effektiv der Fall ist. Dem Narrativ «Männer haben mehr Lust» wird auch ein wenig Rechnung getragen. So schrieben fast fünfmal so viel Männer als Frauen, dass sie *Hilfsmittel* nutzen könnten und keine Frau über einen Mann, dass er *sich selbst stimulieren* könnte.

Obwohl im Moment anwendbare Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript nicht sofort auftauchte, zeigt sich bei den Ergebnissen der halboffenen Fragen, dass sie durchaus vorhanden war. In Bezug auf den Körper war Bewegung als selbstwirksames Instrument für beide Geschlechter bei fast jeder fünften Aussage gefallen, bei den Männern wieder etwas mehr. Weitere Geschlechtsunterschiede zeigen sich bei der *Körperwahrnehmung*, welche die Männer über sich selbst mehr (+5,0 %) erwähnten, was eine Bewegung entgegen dem Leistungsdruck sein könnte. Wie oben bereits erwähnt, dachten doppelt so viele Männer wie Frauen, dass Frauen sich *selbststimulieren* könnten. Das geringe Vorkommen der männlichen *Selbststimulation* im erfassten kollektiven Skript kann auch durch die anatomische Lage der Klitoriseichel erklärt werden, welche durch Vaginalsex je nach Position weniger stark stimuliert wird wie die Peniseichel. Der Vermutung, dass Frauen mehr mit *Präsenz* zu kämpfen haben entspricht auch das Ergebnis, dass die Aussagen der Frauen über Frauen bei der körperlichen Selbstwirksamkeit fast viermal mehr *Entspannung* beinhalteten. Die *Orgasmuskontrolle* wiederum scheint nur bei den weiblichen sexuellen Skripten für den Mann einen Platz zu haben. Dies entspricht dem Narrativ, dass Männer oft zu wenig lang eine volle Erektion halten. Die *bewusste Atmung* ist im erfassten kollektiven sexuellen Skript wenig vertreten, über einen fünftel der Aussagen zur Atmung blieben leer/drückte Unwissen aus, bei den Männern mehr (+9.2 %). Als Ursache könnte das wenig populäre Wissen, welches Atmung in Verbindung mit Sexualität oder Erregung bringt, dazu beitragen, dass dieses Selbstwirksamkeitsinstrument oft vernachlässigt wird. Allgemein lassen die Ergebnisse vermuten, dass Ratgeber und Informationsquellen bis anhin stärker äussere Faktoren (z. B. ästhetische Aspekte) und Partner/in-bezogene Faktoren (z. B. Wie bringt der Mann die Frau zum Orgasmus) publizierten. Neue Plattformen (z. B. OMGYES 2024 und Lilli 2024) wirken dem mit selbstwirksamen intrinsischen Tipps entgegen (z. B. Beckenschaukel oder Atemtechnik). Auf kognitiver Ebene waren *sexuelle Fantasien* und *Präsenz* fast jedes dritte Mal genannt worden und somit gut im erfassten kollektiven sexuellen Skript verankert. Die Ergebnisse ergänzen die bereits genannten Annahmen, dass Frauen sich mehr um die *Präsenz* (+21.2 %), Männer hingegen mehr um die Befriedigung *des/der Partners/Partnerin* sorgen (+9.6 %)

und dass *Orgasmuskontrolle* ausschliesslich Männer betrifft. Im Hinblick auf die Kommunikation erwähnte jede zweite Aussage den *Ausdruck von Bedürfnissen und Wünschen*. Hier lässt sich den Bezug zur *Selbstkenntnis* herstellen, welche bei der offenen Frage zur sexuellen Selbstwirksamkeit teils genannt wurde. Bedürfnisse kommunizieren setzt die Kenntnis der eigenen Bedürfnisse voraus und kann somit als selbstwirksam angesehen werden. Nicht zuletzt zeigt sich das männliche Skript auch hier mehr als doppelt so *Partner/in-bezogen*. Im Schnitt blieben am meisten Aussagen von Frauen über Männer *leer*, was sich auch durch die Reihenfolge der Umfrage begründen liess.

Die Antworten zur Verantwortlichkeitsfrage bringen zum Vorschein, dass die Mitverantwortlichkeit im erfassten kollektiven Skript festgeschrieben ist, das Gegenüber jedoch den gleichen Teil an Verantwortung besitzt. Dies unterstreicht die häufigen Aussagen bezüglich des *Partner/in-Bezuges*. Ausserdem bestätigen diese Ergebnisse, dass Selbstwirksamkeit im erfassten kollektiven Skript vorhanden, aber ausbaufähig ist. Nicht zuletzt zeigen einige Schlussbemerkungen, dass Selbstwirksamkeit nicht für alle selbstverständlich ist. Jemand wünschte sich Beispielsantworten, eine andere Person Tipps für Selbstwirksamkeitsinstrumente, drei Personen fanden die Umfrage komplex, eine weitere brauchte Überwindung und eine Person fand es schwierig, sich in das andere Geschlecht hineinzusetzen. Weitere drei Personen bedankten sich für die Arbeit, was als Wunsch interpretiert wurde, mehr über sexuelle Selbstwirksamkeit oder Sexualität im Allgemeinen zu erfahren.

5.2.3 Sexocorporel-Faktoren: Zwischen etabliert und ausbaufähig

Es kann kein eindeutiger Zusammenhang zwischen dem Selbstwirksamkeitswert im sexuellen Skript und den Sexocorporel-Faktoren erschlossen werden. So hatten die Teilnehmenden mit einem hohen Selbstwirksamkeitswert im sexuellen Skript nicht eindeutig mehr selbstwirksame Sexocorporel-Faktoren angegeben. Für die Selbstwirksamkeit im Moment des sexuellen Austausches sind aus Sexocorporel-Sicht die drei Gesetze des Körpers (vgl. Kapitel 2.5) von zentraler Bedeutung. Im erfassten kollektiven Skript verankert ist die Körperbewegung (fast jede vierte Aussage) und davon teils explizit die Beckenbewegung, wie sie der Ansatz Sexocorporel fördert. Die Körperspannung war bereits weniger präsent (gut jede zwanzigste Aussage), die Atmung noch weniger (fast jede fünfte Aussage ohne Anwendungs idee).

Sexocorporel geht davon aus, dass eine Person selbstwirksam sexuelle Erregung fördern und steigern kann. In anderen Worten, dass die Lust modifizierbar und sogar aufrufbar ist. Im erfassten kollektiven Skript wurde die Lust eher als nicht beeinflussbares Element gesehen, dass spontan erscheinen sollte. Auch in Bezug auf die Erregungsmodifikation gab es keine Äusserungen, hier fehlt es an Edukation. Was die kognitive Ebene angeht, so waren vielen Teilnehmenden die Einflussfaktoren Stimmung und Grundhaltung bewusst, deren aktive Modulation, wie es Sexocorporel in der Kognitionsarbeit macht, hingegen weniger. Ob die Instrumente dazu nicht bekannt oder einfach nicht genannt wurden, lässt sich nicht eindeutig feststellen. Es wird aber davon ausgegangen, dass nicht Genanntes auch weniger bekannt ist. Das Gleiche galt für die sexuelle Selbstsicherheit und das Begehren in der sexodynamischen Komponente: Ihr Vorhandensein ist erwünscht, deren selbstwirksame Förderung aber nicht erwähnt. Aus Sexocorporel-Sicht als sehr fundamental definiert und in jeder neunten Aussage gefallen, war die Körperwahrnehmung. Ebenso sah es bei den sexuellen Fantasien und der Kommunikation aus. Diese beiden Selbstwirksamkeitsinstrumente spiegelten sich in den erfassten kollektiven Skripten wieder, weniger als jede zehnte Aussage blieb leer. Gleichzeitig zeigt sich hier ein Beziehungsverständnis, dass nicht Sexocorporel entsprach. Der Partner/in-Bezug und der Anspruch, dass der/die Partner/in für das Gelingen der Sexualität verantwortlich ist, fanden sich in mehreren Aussagen wieder, je nach Selbstwirksamkeitsinstrument zwischen einem Zwanzigstel und einem Sechstel. Partner/in-Bezug kann als selbstwirksam aufgefasst werden, sofern die Person ihr Gegenüber als eigenständiges aber positiv beeinflussbares und verführbares Individuum ansieht. Sexocorporel spricht von Autozentrierung, wenn eine Person bei sich selbst bleiben kann und gleichzeitig auf das Gegenüber eingehen und von Heterozentrierung, wenn eine Person nicht bei sich bleiben kann und den Fokus stark auf dem Gegenüber hat (Desjardins et al. 2011: 88). Viele Menschen agieren stärker heterozentriert, oft extrinsisch durch die sozio-kulturelle Prägung bedingt, engen somit das Gegenüber eher ein und vernachlässigen die eigenen Bedürfnisse. Aus den Ergebnissen dieser Arbeit lassen sich über das Verhältnis zwischen Auto- und Heterozentrierung nur Vermutungen, keine belegbaren Aussagen treffen.

Für die Sexocorporel-Faktoren sprechen die Elemente der Liebe (Gegenseitigkeit, Intimität, Vertrauen, Verbindung, Partner/in-Bezug und Kommunikation mit insgesamt 30.7 % der Aussagen) und der spielerischen Qualitäten (Abwechslung und Spiel mit insgesamt 10.7 % der Aussagen), die als Merkmale für

zufriedenstellenden Sex in den Aussagen genannt wurden. Auch Sexocorporel fördert die Balance zwischen Liebe und Sex, zwischen Zuhause und Abenteuer (Desjardins et al. 2011: 80). Allgemein kann festgehalten werden, dass ein Sexocorporel-orientiertes sexuelles Skript gleich vielen äusseren Einflussfaktoren ausgesetzt ist wie das in dieser Arbeit erhobene kollektive Skript. Jedoch besitzt das Sexocorporel-orientierte sexuelle Skript verhältnismässig mehr innere Einflussmöglichkeiten.

5.2.4 Beantwortung der Hypothese

Wie im Ergebnisteil ersichtlich, ergibt sich für den Zusammenhang der sexuellen Zufriedenheit und der sexuellen Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript einen geringen positiven Korrelationswert von $r = +0.24$. Im Rahmen dieser Stichprobe kann die Hypothese mit Vorsicht bestätigt werden: Sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript korrelierte positiv mit der sexuellen Zufriedenheit. Dabei drückt sich die sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript vor allem durch Körperbewegung, sexuelle Fantasien und Kommunikation aus. Dies deckt sich mit dem Theorieteil, dass sexuelle Selbstwirksamkeit durch Aktivität und Bewegung zentral ist für genussvolles sexuelles Erleben (vgl. Kapitel 2.6). Weitere selbstwirksame Skriptelemente sind die Körperspannung, die Stimme, die Körperwahrnehmung, das Anleiten und Führen sowie die Selbststimulation oder den Beizug von Hilfsmitteln.

Da es sich bei der Stichprobe um eine Gruppe von Menschen mit einer höheren sexuellen Zufriedenheit handelt, wird davon ausgegangen, dass die sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript bereits erhöht war, was schwierig zu differenzierende Ergebnisse hervorbrachte. Bei den Männern korrelieren die sexuelle Zufriedenheit und die sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript ($r = +0.49$) mehr ($+0.29$). Ein Erklärungsversuch gründet in der Annahme, dass sexuelle Skripte von Männern über mehr sexuelle Selbstwirksamkeit beinhalten. Daraus könnte interpretiert werden, dass die sexuelle Selbstwirksamkeit und Aktivität für Männer mehr Gewicht hat und somit mehr Einfluss auf die sexuelle Zufriedenheit. Dem wiederum widersprechen die Ergebnisse der Umfrage, bei welchen die Männer sich selbst tendenziell weniger sexuelle Selbstwirksamkeit zuschrieben als den Frauen. Aus der Theorie (vgl. Kapitel 2.1.1) und durch die eher geringe Korrelation bestätigt wird auf jeden Fall deutlich, dass die sexuelle Zufriedenheit beider Geschlechter von einer Vielzahl an anderen Faktoren beeinflusst wird (Schönbucher 2007: 25ff.). Es stellt sich ausserdem die Frage, ob sexuelle

Selbstwirksamkeit aus der Sicht des Individuums überhaupt als erstrebenswert angesehen wird. Ist eine Person beispielsweise dann sexuell zufrieden, wenn ihr Gegenüber befriedigt ist, ist sie in Bezug auf ihr eigener sexueller Genuss im Sinne von sexueller Erregung weniger selbstwirksam, was aber nicht ihre sexuelle Zufriedenheit beeinträchtigt. Oder eine Person verfügt über ein eher passives sexuelles Skript ohne Verantwortung und interessiert sich dementsprechend nicht für sexuelle Selbstwirksamkeit für mehr sexuelle Erregung durch Aktivität. Aus den Ergebnissen geht hervor, dass Sex für viele nach wie vor eher als ein spontanes Resultat von Liebes- und Lustgefühlen gesehen wird anstatt von sexuellen selbstwirksamen Aktionen (Wiederman 2005: 200).

5.2.5 Bedeutung für die sexualtherapeutische Praxis

Für die Arbeit mit Klienten/Klientinnen lässt sich aus den Ergebnissen schliessen, dass das Bewusstwerden und anschliessende Erarbeiten von Selbstwirksamkeitsinstrumenten von zentraler Bedeutung ist. Grundvoraussetzung dabei ist die Fähigkeit zur Körperwahrnehmung. Der Ansatz Sexocorporel evaluiert diese und investiert viel Zeit, sie zu stärken. Eine ausführliche Beobachtung der Bewegung, des Bewegungsrhythmus, der Körperspannung, der Atmung, des Stimmensatzes ermöglichen es erst, den Körper zu verstehen und danach zu handeln. In einer heutigen Welt voller externen Reize sind Körperübungen, welche die innere Wahrnehmung trainieren, von zentraler Bedeutung, um die Sexualität intrinsisch gestalten zu können. Durch Körperwahrnehmung kann Präsenz generiert werden, welche bei allen Ergebnissen häufig genannt wurde. Ist die Körperwahrnehmung solide vorhanden, kann der Körper mit den oben genannten Elementen zur Modulation von sexueller Erregung, Gedanken, sexuellen Fantasien und sexuellem Erleben eingesetzt werden. Auch für das oft genannte Selbstwirksamkeitsinstrument Kommunikation muss erst der Körper und sein Funktionieren verstanden werden, um Bedürfnisse herauszuschälen und anschliessend gegen aussen zu tragen. Ergänzend zur Körperarbeit bietet der Ansatz Sexocorporel viele Möglichkeiten auf Kognitions- und Beziehungsebene. Gerade auch die Auseinandersetzung mit den Vorstellungen von Sex und den individuellen Erwartungshaltungen, den sexuellen Skripten, ist fester Bestandteil des Ansatzes Sexocorporel. Schlussendlich hat jede sexualtherapeutische Intervention einen Einfluss auf das sexuelle Skript. Eine genauere Schilderung der therapeutischen Interventionen wäre ausserhalb des gesetzten Forschungsrahmens. Zuletzt darf nicht vergessen werden, wie die Umfrage zeigt, dass Sexualität etwas Individuelles ist und unendlich viele Formen annehmen kann.

5.2.6 Fazit

Das kollektive sexuelle Skript der Studienteilnehmenden ordnet sich zwischen Tradition und etwas näher bei Progression ein: Die Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript scheint zu steigen, das Rollenverständnis weicht sich auf und die Verantwortungszuschreibung gleicht sich aus. Geschlechtsunterschiede bestehen, deren Ausmass hält sich gering. Für beide Geschlechter der heterosexuellen Beziehung stehen Gegenseitigkeit und Gemeinsamkeit im Vordergrund. Frauen haben bei sexuellen Aktivitäten etwas mehr Mühe, kognitiv und körperlich präsent zu sein und ihre sexuelle Zufriedenheit ist stärker von äusseren Faktoren abhängig. Männer hingegen fühlen sich stärker für zufriedenstellenden Sex verantwortlich und scheinen öfters Partnerin-fokussiert zu handeln und zu denken. Sexuelle Selbstwirksamkeit zeigt sich am meisten in der Kommunikation, dann in der Körperbewegung und der sexuellen Fantasien. Das am wenigsten genutzte selbstwirksame Instrument ist die Atmung. Die sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript korreliert leicht positiv mit der sexuellen Zufriedenheit. Menschen haben UND machen Sex.

5.3 Reflexion und Limitationen

Das Mixed Methods-Vorgehen hat den Vorteil, eine grosse Bandbreite an vielfältigen Daten einzubringen. Gerade bei einem Thema, von dem einzelne Aspekte bereits erforscht wurden (sexuelle Zufriedenheit, sexuelles Skript und sexuelle Selbstwirksamkeit), deren Abhängigkeiten aber noch nie auf diese Weise untersucht wurden, kann die Kombination aus quantitativen und qualitativen Daten ganzheitliche Ergebnisse liefern. Dabei dienen die quantitativen Daten der Erhebung nominaler Werte, die qualitativen Daten erlaubten eine inhaltliche Gegenprüfung.

Eine grosse Herausforderung und gleichzeitig Limitation der Arbeit war die enge Definition der sexuellen Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript. Während die generelle Auffassung von sexueller Selbstwirksamkeit sich mehr auf den Glauben an die eigenen sexuellen Fähigkeiten bezieht, konzentrierte sich diese Arbeit auf sexuelle Selbstwirksamkeit im Moment des sexuellen Erlebens. Anders gesagt, es ging um die Erhebung, ob das Wissen um selbstwirksame Fähigkeiten überhaupt erst vorhanden war und nicht um die Überzeugung, ob sie umsetzbar sind oder nicht. Da die Erhebung dieses Aspektes wegließ, gestaltete sich die Interpretation der qualitativen Daten eher schwierig, Nachfragen war in diesem Forschungsdesign nicht möglich. Hinzu kam die übergreifende Herausforderung, bei einem Mixed

Methods-Vorgehen quantitative und qualitative Daten vergleichbar zu gestalten. Innerhalb der qualitativen Fragen gab es beim Fragebogen für die Studienteilnehmenden eine unterschiedliche Anzahl an Antwortfeldern. Bei der Frage der Merkmale für zufriedenstellenden Sex und den Einflussfaktoren auf zufriedenstellenden Sex gab es je drei Antwortfelder, bei den offenen und halboffenen Fragen zur Selbstwirksamkeit nur ein Antwortfeld, was zu unterschiedlichen Kategorisierungsregeln führte und so eventuell die Gewichtung der einzelnen Kategorien verschob. Im Laufe der Auswertung stellte sich ausserdem heraus, dass die Fragen zu zufriedenstellendem Sex sowie den Einflussfaktoren nicht als sexuell selbstwirksam oder generell nicht eingestuft werden konnten, da dies zu arbiträren Interpretationen geführt hätte. Auch die Antworten, wer die Verantwortung für zufriedenstellenden Sex hat, können nicht in mehr oder weniger selbstwirksam eingeteilt werden. Die Verantwortung tragen bedeutet nicht automatisch, dass auch die (sexuelle) Selbstwirksamkeit vorhanden ist. Somit konnten diese drei Fragen auch nicht in die Erhebung der sexuellen Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript miteinbezogen und nicht zur direkten Beantwortung der Hypothese genutzt werden. Sie trugen zu einer breiten Skripterhebung bei und dienten als Einführungsfragen für die Teilnehmenden, was spannend war, vielleicht aber den Rahmen der Arbeit etwas übertraf. Weiter kann es sein, dass die Teilnehmenden die Aufgabenstellung unterschiedlich genau gelesen und verstanden haben. Es ist davon auszugehen, dass nicht alle die Antworten auf der gesellschaftlichen Skriptebene beantwortet haben, sondern mehr auf der persönlichen Erfahrungsebene. Jedoch lassen sich diese beiden Ebenen sowieso nicht vollständig trennen, da sie interdependent sind. Ausserdem irritierte es einige Teilnehmende, dass sie einen Teil der Fragen für beide Geschlechter beantworten sollten, was wahrscheinlich zu Lücken in den Ergebnissen führte. Die Erhebung von beiden Geschlechtern über beide Geschlechter brachte jedoch wertvolle Skriptvorstellungen zum Vorschein.

Es darf angenommen werden, dass es sich im Bereich der sexuellen Selbstwirksamkeit in den sexuellen Skripten um eine Pionierarbeit handelt, weshalb eine qualitative Erfassung der sexuellen Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript möglicherweise besser gepasst hätte. Bei der Kategorisierung besteht immer die Gefahr, dass die Einteilung zu subjektiv geschieht. Gleiches gilt für die Punktebewertung der sexuellen Selbstwirksamkeit bei den halboffenen Fragen. Gilt Kommunikation als sexuelle Selbstwirksamkeit im Moment oder vorher/nachher? Ist sich führen lassen sexuell selbstwirksam? Wo liegt der Unterschied zwischen

Bedürfnis äussern und anleiten? Ist das Berühren des/der Partners/Partnerin selbstwirksam oder Partner/in-bezogen? Rückblickend hätte die Arbeit inhaltlich etwas reduzierter auf die Erhebung der sexuellen Selbstwirksamkeit inklusiv der eigenen Erwartungshaltung an sexuelle Aktivitäten fallen dürfen.

5.4 Ausblick

Die Arbeit über sexuelle Skripte ist komplex, vielschichtig und äusserst hilfreich, um mehr über die Erwartungshaltung gegenüber der Sexualität herauszufinden. Eine realistische und selbstwirksame sexuelle Erwartungshaltung führt zu mehr sexueller Gesundheit (vgl. Kapitel 2.2). Dazu bietet sich zahlreiche weiterführende Forschung an. Eine ausführliche qualitative Erhebung eines kollektiven sexuellen Skript und der sexuellen Gesundheit von Personen in der Schweiz würde wertvolle Ergebnisse zu sexuellem Denken und Handeln liefern. Je nach Forschungshintergrund könnte die Erhebung auf bestimmte Personengruppen erweitert/fokussiert werden, so fehlen beispielsweise Daten zu nicht in einer heterosexuellen Beziehung lebenden Personen. Anhand Leitfrageninterviews wären Nachfragen möglich und es liessen sich klarere Bezüge zwischen der sexuellen Zufriedenheit und der Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript herstellen. Denkbar ist es auch, die Selbstwirksamkeit im Skript mit der effektiven sexuellen Selbstwirksamkeit zu vergleichen oder die Auswirkungen der Selbstwirksamkeitszuschreibungen vom/von der Partner/in auf das sexuelle Wohlbefinden,. So hatten bereits Lemieux et al. (2013: 2274) erforscht, dass ein höheres Niveau der vom Partner wahrgenommenen Selbstwirksamkeit mit einer geringeren Schmerzintensität bei der Partnerin mit Dyspareunie assoziiert ist. Weiter könnten die Differenzen zwischen dem persönlichen sexuellen Skript und dem gesellschaftlichen sexuellen Skript bei einer grossen Stichprobe herausgearbeitet werden.

Daraus liessen sich einerseits Risikofaktoren zur Prävention von sexuellem Unwohlsein, sexueller Dysfunktionen und sexueller Gewalt und andererseits Ressourcen für eine umfassende sexuelle Gesundheit, wie sie das WHO (WHO 2024) definiert, ableiten. Ebenfalls gewinnbringend für die Sexologie wäre die Weiterentwicklung und Etablierung eines standardisierten Fragebogens für die sexuelle Selbstwirksamkeit. Dieser soll sich nicht an der sexuellen Funktionalität orientieren wie es beispielsweise derjenige von Bailes et al. 2011 tut, sondern umfassender an der sexuellen Gesundheit, wie es der Ansatz Sexocorporel andenkt. Ergänzend würde es sich anbieten, der Entstehung der sexuellen Skripte auf den Grund zu gehen. Welche Einflussfaktoren führen zu welchen

Skriptinhalten? Welche fördern eine gesunde Sexualität, welche eine risikobehaftete oder dysfunktionale? Aus einer Übersichtsarbeit über Skriptfaktoren, welche die sexuelle Gesundheit fördern gelte es dann, gesellschaftliche, institutionelle und beraterische Konzepte der Sexualität dementsprechend anzupassen. Selbstwirksame Skriptelemente führen dazu, dass die real gelebte Sexualität ebenfalls selbstwirksamer wird, was im Endeffekt die sexuelle Gesundheit der Bevölkerung steigert. An dieser Stelle wäre es fundamental, der theoretische Ansatz Sexocorporel in die sexualpädagogische Praxis zu übersetzen.

6 Schlusswort

Selbstwirksamkeit dient in allen Lebensbereichen. Es ist eine Frage der Sozialisation, Erziehung und Erfahrungen, wie stark sie bei einzelnen Individuen verankert ist. So auch in der Sexualität. Wenn eine Person glaubt, keinen Einfluss auf ihr Sexualleben zu haben, lässt sich dies unter anderem auf ihre sozio-kulturelle Prägung zurückführen. Leider hält die dichotome Grundtendenz an, dass Männer im sexuellen Austausch aktiver sein und Frauen sich schön geben sollen, was bei beiden Geschlechtern Leistungsdruck und extrinsische Verhaltensweisen hervorrufen kann. Erfreulicherweise zeigt sich aber deutlich, dass die Geschlechterrollen sich weiter annähern und die Sexualität sich zu mehr Authentizität, Selbstbestimmung und schlussendlich sexueller und gesamtheitlicher Gesundheit bewegt. Diese Arbeit soll dazu beitragen, das Wissen zu verbreiten, dass Sex etwas aktiv Gestaltbares ist.

7 Verzeichnisse

7.1 Literatur

- Assarzadeh, Rafat/Khalesie, Zahra B./Jafarzadeh-Kenarsari, Fatemeh (2021): Sexual self-efficacy and its related factors among married women of reproductive age. *African Health Sciences*, 21(4), 1817-1822.
- Alirezaee, Somaye/Ozgoi, Gity/Alavi Majd, Hamidreza (2014): Comparison of sexual self-efficacy and sexual function in fertile and infertile women referred to health centers in Mashhad in 1392. *Pejouhandeh* 19(3), 131-136.
- Alksnis, Christine/Desmarais, Serge/Wood, Eileen (1996): Gender differences in scripts for different types of dates. *Sex Roles* 34, 321-336.
- Bailes, Sally/Creti, Laura/Fichten Catherine S. et al. (2011): Sexual self-efficacy scale for female functioning. In Fisher, Terri D./Davis Clive M./Yarber, William L et al. (Hrsg.), *Handbook of sexuality-related measures* (3. Auflage). (S. 551-554). New York: Routledge.
- Bandura, Albert (1997): *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bischof-Campell, Annette (2012): *Das sexuelle Erleben von Frauen als Spiegel ihres sexuellen Verhaltens*. Zürich: Masterarbeit der Philosophischen Fakultät der Universität Zürich.
- Clement, Ulrich (2004): *Systematische Sexualtherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Creti, Laura/Libman, Eva (1989): Cognitions and sexual expression in the aging. *Journal of Sex & Marital Therapy* 15(2), 83-101.
- Desjardins, Jean-Yves (1986). L'approche sexo-corporelle. (Fondements théoriques et champs d'application). *Psychothérapies*, 1986(1), 51–58.
- Desjardins, Jean-Yves/Chatton, Dominique/Desjardins, Lise et al (2011). Chapitre 2. Le sexocorporel. La compétence érotique à la portée de tous. In El Feki, Mansour (Hrsg.), *La sexothérapie. Quelle thérapie choisir en sexologie clinique?* (Carrefour Des Psychothérapies, S. 63-102). Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur.
- Deutsch, Arielle R./Hoffman, Lesa/Wilcox, Brian L. (2014): Sexual self-concept: Testing a hypothetical model for men and women. *Journal of Sex Research* 51(8), 932-945.
- Döring, Nicola (2023): *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*. 6. vollständig überarbeitete, aktualisierte und erweiterte Auflage. Berlin: Springer.
- Döring, Nicola/Mohseni, M. Rohangis (2022): Der Gender Orgasm Gap. Ein kritischer Forschungsüberblick zu Geschlechterdifferenzen in der Orgasmus-Häufigkeit beim Heterosex. *Zeitschrift für Sexualforschung* 35(2), 73-87.
- Dworkin, Shari L./O'Sullivan, Lucia (2005): Actual versus desired initiation patterns among a sample of college men: Trapping disjunctures within traditional male sexual scripts. *The Journal of Sex Research* 42(2), 150-158.

- Fichten, Catherine S./Budd, Jillian/Spector, Ilana et al. (2011): Sexual self-efficacy scale - Erectile functioning. In Fisher, Terri D./Davis Clive M./Yarber, William L et al. (Hrsg.), *Handbook of sexuality-related measures* (3. Auflage). (S. 557-561). New York: Routledge.
- Fisher, Terri D./Davis, Clive M./Yarber, William L. et al. (Hrsg.) (2011): *Handbook of sexuality-related measures*. (Third Edition). Oxon: Routledge.
- Gagnon, John H./Simon, William (1973): *Sexual conduct. The social sources of human sexuality*. Chicago: Aldine.
- Hussy, Walter/Schreier, Margrit/Echterhoff, Gerald (2010): *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften für Bachelor*. Berlin/Heidelberg: Springer-Verlag.
- Kimmel, Michael (2007): Introduction: John Gagnon and the sexual self. In Kimmel, Michael (Hrsg.), *The Sexual self. The construction of sexual scripts*. (S. vii-xvi). Nashville: Vanderbilt University Press.
- Krahé, Barbara (2004): Sexuelle Skripts im Jugendalter. *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 35(4), 241-260.
- Kuckartz, Udo (2014): *Mixed Methods. Methodologie, Forschungsdesigns und Analyseverfahren*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Laplanche, Jean (2003): Trieb und Instinkt. *Forum der Psychoanalyse. Zeitschrift für psychodynamische Theorie und Praxis*, 19(1), 18-27.
- LaPlante, Marcia N./McCormick, Naomi/Brannigan, Gary G. (1980): Living the sexual script: College students' views of influence in sexual encounters. *The Journal of Sex Research* 16(4), 338-355.
- Latini, David M./Penson, David F./Colwell, Hilary H. et al. (2002): Psychological impact of erectile dysfunction: Validation of a new health related quality of life measure for patients with erectile dysfunction. *Journal of Urology* 168(5), 2086 - 2091.
- Lattacher, Bettina (2013): *Sexuelle Zufriedenheit, Einstellungen zu Sexualität und sexuelles Erleben*. Diplomarbeit. Graz: Karl-Franzens Universität.
- Laumann, Edward/Paik, Anthony/Glasser, Dale et al. (2006): A cross-national study of subjective sexual well-being among older women and men: Findings from the global study of sexual attitudes and behaviors. *Archives of Sexual Behavior*, 35(2), 145-161.
- Lautmann, Rüdiger (2002): *Soziologie der Sexualität. Erotischer Körper, intimes Handeln und Sexualkultur*. Weinheim und München: Juventa Verlag.
- Lemieux, Ashley J./Bergeron, Sophie/Steben, Marc et al. (2013): Do romantic partners' responses to entry dyspareunia affect women's experience of pain? The roles of catastrophizing and self-efficacy. *The Journal of Sexual Medicine* 10(9), 2274 - 2284.
- Masters, N. Tatiana/Casey, Erin/Wells, Elizabeth A. et al. (2013): Sexual scripts among young heterosexually active men and women: Continuity and chance. *The Journal of Sex Research* 50(5), 409-420.

- Mayring, Philipp: (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. (12. überarbeitete Auflage). Weinheim: Beltz.
- McCabe, Janice/Tanner, Amanda E./Heiman, Julia (2010): The impact of gender expectations on meanings of sex and sexuality: Results from a cognitive interview study. *Sex Roles* 62(3), 252-263.
- Ménard, Dana/Offman, Alia (2009): The interrelationships between sexual self-esteem, sexual assertiveness sexual satisfaction. *The Canadian Journal of Human Sexuality* 18(1-2), 35-45.
- Mitchell, Kirstin R./Lewis, Ruth/O'Sullivan, Lucia F. et al. (2021): What is sexual wellbeing and why does it matter for public health? *Lancet Public Health*, 6(21), e608-e613.
- Morrison, Diane M./Masters, N. Tatiana/Wells, Elizabeth A. et al. (2015): "He enjoys giving her pleasure": Diversity and complexity in young men's sexual scripts. *Archives of Sexual Behavior* 44(3), 655-668.
- Oluwole, David A. (2008): Marital satisfaction: Connections of self-disclosure, sexual self-efficacy and spirituality among Nigerian women. *Pakistan Journal of Social Sciences*, 5, 464-469.
- Osswald-Rinner, Iris (2011): *Oversexed and underfucked. Über die gesellschaftliche Konstruktion der Lust*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Reissing, Elke D./Laliberté, Geneviève M./Davis, Hannah J. (2005): Young women's sexual adjustment: The role of sexual self-schema, sexual self-efficacy, sexual aversion and body attitudes. *The Canadian journal of human sexuality*, 14(3), 77-85.
- Rittenhour, Kathryn/Sauder, Michael (2024): Identifying the impact of sexual scripts on consent negotiations. *The Journal of Sex Research* 61(3), 454-465.
- Rostosky, Sharon S./Dekhtyar, Olga/Cupp, Pamela K. et al. (2008): Sexual self-concept and sexual self-efficacy in adolescents: A possible clue to promoting sexual health? *Journal of Sex Research* 45(3), 277-286.
- Rowland, David L./Adamski, Beth A./Neal, Cody J. et al. (2015): Self-efficacy as a relevant construct in understanding sexual response and dysfunction. *Journal of Sex & Marital Therapy* 41(1), 60 - 71.
- Sakaluk, John K./Todd, Leah M./Milhausen, Robin et al. (2014): Dominant heterosexual sexual scripts in emerging adulthood: Conceptualization and measurement. *The Journal of Sex Research* 51(5), 516-531.
- Schönbucher, Verena (2007): Sexuelle Zufriedenheit von Frauen: Psychosoziale Faktoren. Eine Übersicht. *Zeitschrift für Sexualforschung* 20(1), 21-41.
- Schrammel, Barbara (2022): Mental-Load. Ein psychodramatischer Blick auf die ungleiche Verteilung der Care-Arbeit. In Stadler, Christian/Wickert, Nadien (Hrsg.), *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*. (Volume 21, S. 269-379). Wiesbaden: Springer Fachmedien.

- Schwartz, Pepper (2007): The social construction of heterosexuality. In Kimmel, Michael (Hrsg.), *The sexual self. The construction of sexual scripts*. (S. vii-xvi). Nashville: Vanderbilt University Press.
- Simon, William/Gagnon, John H. (1986): Sexual scripts: Permanence and change. *Archives of Sexual Behavior*, 15(2), 97-120.
- Stein-Hilbers, Marlene (2000): *Sexuell werden. Sexuelle Sozialisation und Geschlechterverhältnisse*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Steinke, Elaine E./Wright, David W./Chung, Misook L. et al. (2008): Sexual self-concept, anxiety, and self-efficacy predict sexual activity in heart failure and healthy elders. *Heart Lung* 37(5), 323-333.
- Træen, Bente (2010): Sexual dissatisfaction among heterosexual Norwegians in couple relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 25(2), 132-147.
- Villwock, Pauline (2018): Erfassung der sexuellen Selbstwirksamkeit von Männern und Frauen. Evaluation der deutschen Versionen der *Sexual self-efficacy scale - Erectile functioning (Sexuelle Selbstwirksamkeitsskala für erektile Funktionsfähigkeit - SSES-E-D)* und der *Sexual self-efficacy scale for female functioning (Sexuelle Selbstwirksamkeitsskala für weibliche Funktionsfähigkeit - SSES-F-D)*. Jena: Dissertation zur Erlangung des akademischen Doktorgrades der Friedrich-Schiller-Universität.
- Wiederman, Michael W. (2005): The gendered nature of sexual scripts. *The Family Journal* 13(4), 496-502.
- Zare, Zahra/Golmakani, Nahid/Shareh, Hossein et al. (2016): Survey of relationship between sexual self-efficacy and sexual life quality with marital satisfaction in primiparous women after childbirth. *Journal Of Student Research Center Beihagh*, 21(2), 1-10.

7.2 Online Quellen

- LamaPoll (2024): LamaPoll, <https://www.lamapoll.de/> [zit. 17.07.2024].
- Lilli (2024): lilli, [lilli.ch](https://www.lilli.ch) [zit. 17.07.2024].
- OMGYES (2024): OMGYES, <https://www.omgyes.com/> [zit. 17.07.2024].
- Queer Lexikon. (2021, 05.07.2024). Queerer Kummerkasten. Queer Lexikon, <https://queer-lexikon.net/2021/11/05/kummerkastenantwort-1-891-was-fuer-eine-sexualitaet-habe-ich-wenn-ich-eine-non-binary-person-liebe/#:~:text=Wenn%20du%20selbst%20nichtbin%C3%A4r%20bist,du%20%20dich%20als%20hetero%20bezeichnen> [zit. 17.07.2024].
- WHO (2024). Sexual health. Definitions. World Health Organization, https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_2 [zit. 17.07.2024].

Inhaltsverzeichnis Anhang

1	Fragebogen.....	72
2	Flyer für die Umfrage.....	80
3	Qualitative Resultate kategorisiert.....	81
3.1	Zufriedenstellender Sex	81
3.1.1	«Was ist zufriedenstellender Sex? Nenne die ersten drei Aspekte, die dir in den Sinn kommen.» - Aussagen von Frauen.....	81
3.1.2	«Was ist zufriedenstellender Sex? Nenne die ersten drei Aspekte, die dir in den Sinn kommen.» - Aussagen von Männer	82
3.2	Einflussfaktoren zufriedenstellender Sex	83
3.2.1	«Wer oder was beeinflusst wie stark, ob der Sex zufriedenstellend ist? Nenne die ersten drei Aspekte, die dir in den Sinn kommen.» – Aussagen von Frauen	83
3.2.2	«Wer oder was beeinflusst wie stark, ob der Sex zufriedenstellend ist? Nenne die ersten drei Aspekte, die dir in den Sinn kommen.» – Aussagen von Männer	85
3.3	Sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript - offen.....	86
3.3.1	«Was kann eine Frau während der sexuellen Aktivität mit ihrem/ihrer Partner/in machen, damit sie sexuelle zufrieden ist?» - Aussagen von Frauen 86	
3.3.2	«Was kann eine Frau während der sexuellen Aktivität mit ihrem/ihrer Partner/in machen, damit sie sexuelle zufrieden ist?» - Aussagen von Männern87	
3.3.3	«Was kann ein Mann während der sexuellen Aktivität mit seinem/seiner Partner/in machen, damit er sexuelle zufrieden ist?» - Aussagen von Männern.....	88
3.3.4	«Was kann ein Mann während der sexuellen Aktivität mit seinem/seiner Partner/in machen, damit er sexuelle zufrieden ist?» - Aussagen von Frauen	89
3.4	Sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript - Körper.....	90

3.4.1	«Was kann sie [eine Frau] mit ihrem Körper machen?» - Aussagen von Frauen	90
3.4.2	«Was kann sie [eine Frau] mit ihrem Körper machen?» - Aussagen von Männern	91
3.4.3	«Was kann er [ein Mann] mit seinem Körper machen?» - Aussagen von Männern	91
3.4.4	«Was kann er [ein Mann] mit seinem Körper machen?» - Aussagen von Frauen	92
3.5	Sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript - Atmung	93
3.5.1	«Was kann sie [eine Frau] mit ihrer Atmung machen?» - Aussagen von Frauen	93
3.5.2	«Was kann sie [eine Frau] mit ihrer Atmung machen?» - Aussagen von Männern	94
3.5.3	«Was kann er [ein Mann] mit seiner Atmung machen?» - Aussagen von Männern	94
3.5.4	«Was kann er [ein Mann] mit seiner Atmung machen?» - Aussagen von Frauen	95
3.6	Sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript – Gedanken/Vorstellungen.....	96
3.6.1	«Was kann sie [eine Frau] mit ihren Gedanken/Vorstellungen machen?» - Aussagen von Frauen	96
3.6.2	«Was kann sie [eine Frau] mit ihren Gedanken/Vorstellungen machen?» - Aussagen von Männern.....	97
3.6.3	«Was kann er [ein Mann] mit seinen Gedanken/Vorstellungen machen?» - Aussagen von Männern.....	97
3.6.4	«Was kann er [ein Mann] mit seinen Gedanken/Vorstellungen machen?» - Aussagen von Frauen	98
3.7	Sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuelle Skript - Kommunikation	98
3.7.1	«Was kann sie [eine Frau] auf kommunikativer Ebene machen?» - Aussagen von Frauen	98

3.7.2	«Was kann sie [eine Frau] auf kommunikativer Ebene machen?» - Aussagen von Männern.....	100
3.7.3	«Was kann er [ein Mann] auf kommunikativer Ebene machen?» - Aussagen von Männern.....	100
3.7.4	«Was kann er [ein Mann] auf kommunikativer Ebene machen?» - Aussagen von Frauen	101
4	Selbstständigkeitserklärung.....	103

1 Fragebogen

Willkommen

Teilnahmebedingungen

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer

Herzlichen Dank für deine Offenheit. Mit meiner Masterarbeit möchte ich herausfinden, wie bestimmte Aspekte des sexuellen Skripts – eine Art Drehbuch von Sex in unseren Köpfen – mit der sexuellen Zufriedenheit von hetero- sexuellen Paaren zusammenhängt.

Damit ich die Daten auswerten kann, musst du:

- Mindestens 18 Jahre alt sein.
- Diese Umfrage alleine und freiwillig ausfüllen.
- Diese Umfrage wahrheitsgetreu und vollständig ausfüllen.
- Dich aktuell in einer heterosexuellen Beziehung befinden (Beziehungsform egal).
- Damit einverstanden sein, dass deine Daten anonym für meine Masterarbeit und meine Masterarbeitspräsentation verwendet werden.

Bitte bestätige:

- Ich erfülle alle vier oben genannten Kriterien und will die Umfrage jetzt ausfüllen.

Einleitung

Vielen Dank für deine Zeit! Der Fragebogen besteht aus drei Teilen und dauert insgesamt 5 – 10 Minuten. Selbstverständlich ist alles anonym. Wenn du an den Resultaten interessiert bist oder sonstige Anmerkungen hast, schicke mir einfach eine E-Mail auf soraya@gradolf.ch.

Ich wünsche dir ein spannendes Ausfüllen!

Sonnige Grüße

Soraya

Demografische Daten

Alter: ____

Geschlecht:

- Weiblich
- Männlich
- Anderes: _____

Sexuelle Orientierung (mehrere Antworten möglich)

- Ich stehe auf Männer.
- Ich stehe auf Frauen.
- Ich stehe auf: _____

Beziehungsform:

- Monogam (sexuell exklusiv)
- Offene Beziehung (sexuell nicht exklusiv, romantisch exklusiv)
- Polyamourös (sexuell und romantisch nicht exklusiv)
- Anderes: _____

In der Beziehung seit (Anzahl Jahre): ____

Sexuelle Zufriedenheit

Im folgenden Abschnitt geht es um deine sexuelle Zufriedenheit. Dabei geht es um **deine aktuell gelebte Sexualität** mit deiner/deinem Partner/in.

Wie zufrieden bist du mit:	Überhaupt nicht	Etwas zufrieden	Mässig zufrieden	Ziemlich zufrieden	Sehr zufrieden
der Qualität deiner Orgasmen?					
deiner sexuellen Hingabe?					
die Art, wie du sexuell auf deine/n Partner/in reagierst?					
deinen sexuellen Körperreaktionen?					
deiner emotionalen Stimmung nach sexueller Aktivität?					
die Freude, die du deiner/deinem Partner/in bereitest?					
die Balance zwischen dem, was du beim Sex gibst und was du erhaltest?					
der emotionalen Öffnung deiner/deines Partnerin/Partners beim Sex?					
der Fähigkeit deiner/deines Partnerin/Partners, einen Orgasmus zu bekommen?					
der sexuellen Kreativität deiner/deines Partnerin/Partners?					
der Vielfalt deiner sexuellen Aktivitäten?					
der Häufigkeit deiner sexuellen Aktivitäten?					

Sexuelles Skript

Achtung: Ab jetzt geht es nicht mehr um deine gelebte Sexualität. **Es geht um deine Vorstellung davon, wie zufriedenstellender Sex ablaufen sollte.**

Was ist zufriedenstellender Sex? Nenne die ersten drei Aspekte, die dir in den Sinn kommen.

1: _____

2: _____

3: _____

Wer oder was beeinflusst wie stark, ob der Sex zufriedenstellend ist? Nenne die ersten drei Aspekte, die dir in den Sinn kommen.

1: _____

2: _____

3: _____

Beachte: Bei folgenden Fragen geht es einmal darum wie du denkst, dass eine Frau während dem Sex sein sollte und einmal wie du denkst, dass ein Mann während dem Sex sein sollte. **Bitte fülle beide Teile aus**, egal welchem Geschlecht du angehörst. Es geht dabei weiterhin um **deine Vorstellung von zufriedenstellendem Sex**.

Frauen:

Was kann eine Frau während der sexuellen Aktivität mit ihrem/ihrer Partner/in machen, damit sie sexuell zufrieden ist?

Was kann sie mit ihrem Körper machen?

Was kann sie mit ihrer Atmung machen?

Was kann sie mit ihren Gedanken/Vorstellungen machen?

Was kann sie auf kommunikativer Ebene machen?

Männer:

Was kann ein Mann während der sexuellen Aktivität mit seinem/seiner Partner/in machen, damit er sexuell zufrieden ist?

Was kann er mit seinem Körper machen?

Was kann er mit seiner Atmung machen?

Was kann er mit seinen Gedanken/Vorstellungen machen?

Was kann er auf kommunikativer Ebene machen?

Bestimmte Aspekte im sexuelle Skript

Im letzten Teil geht es ebenfalls um **deine Vorstellung davon, wie zufriedenstellender Sex ablaufen sollte**. Auch hier gilt es, die Fragen einmal für Frauen und einmal für Männer zu beantworten. **Bitte fülle beide Teile aus**, egal welchem Geschlecht du angehörst.

Frauen: Um zufriedenstellenden Paarsex zu haben, wie wahrscheinlich ist es, dass...	Gar nicht	Ein wenig	Etwas	Wahrscheinlich	Sehr wahrscheinlich
...eine Frau ihren Körper bewegt?					
...eine Frau ihre Muskelspannung einsetzt?					
...eine Frau mit ihrem Bewegungsrhythmus spielt?					
...eine Frau ihre Atmung einsetzt?					
...eine Frau sich erregungsfördernde Gedanken macht?					
...eine Frau spezifisches Wissen hervorruft?					
...eine Frau sich bestimmte Bilder hervorruft?					
...eine Frau ihre sexuellen Wünsche äussert?					
...eine Frau sich holt, was sie will?					
...eine Frau sagt, wenn sie etwas nicht/anders will?					
...eine Frau erregungshemmende Faktoren ausblenden kann?					

Männer: Um zufriedenstellenden Paarsex zu haben, wie wahrscheinlich ist es, dass...	Gar nicht	Ein wenig	Etwas	Wahrscheinlich	Sehr wahrscheinlich
...ein Mann seinen Körper bewegt?					
...ein Mann seine Muskelspannung einsetzt?					
...ein Mann mit seinem Bewegungsrhythmus spielt?					
...ein Mann seine Atmung einsetzt?					
...ein Mann sich erregungsfördernde Gedanken macht?					
...ein Mann spezifisches Wissen hervorruft?					
...ein Mann sich bestimmte Bilder hervorruft?					
...ein Mann seine sexuellen Wünsche äussert?					
...ein Mann sich holt, was er will?					
...ein Mann sagt, wenn er etwas nicht/anders will?					
...ein Mann erregungshemmende Faktoren ausblenden kann?					

Abschlussfrage: Wer trägt wie viel Verantwortung für die den zufriedenstellenden Paarsex (in Prozent)?

Die Person selbst: ____

Der/die Partner/in: ____

Anderes: ____

Abschluss

Die Umfrage wäre somit abgeschlossen. Ich bedanke mich für deine Antworten!
Falls du noch etwas schreiben möchtest, kannst du das hier gerne tun:

Nun wünsche ich dir eine gute Zeit und bewegten Sex!

Liebste Grüsse

Soraya

soraya@gradolf.ch

sexualberatung.gradolf.ch

2 Flyer für die Umfrage

Wie geht guter Sex?

Im Rahmen meiner Masterarbeit möchte ich herausfinden, wie die Vorstellung davon, wie Sex ablaufen sollte, mit der sexuellen Zufriedenheit zusammenhängt. Dazu führe ich eine Umfrage durch.



Sag's mir!

Wenn du in einer heterosexuellen Beziehung bist, **5 - 10 Minuten** Zeit hast und auch für dich spannende Fragen beantworten willst, kannst du jetzt **anonym** daran teilnehmen:

survey.lamapoll.de/Sexuelle-Skripte

Durchgeführt von: Soraya Gradolf, soraya@gradolf.ch
ISP Zürich und Hochschule Merseburg

isp zürich
Institut für Sexualpädagogik
und Sexualtherapie

HOME
HOCHSCHULE
MERSEBURG
University of Applied Sciences

3 Qualitative Resultate kategorisiert

3.1 Zufriedenstellender Sex

Die Farben repräsentieren die Chronologie der Aussagen:

1. Antwortfeld
2. Antwortfeld
3. Antwortfeld

3.1.1 «Was ist zufriedenstellender Sex? Nenne die ersten drei Aspekte, die dir in den Sinn kommen.» - Aussagen von Frauen

BEZIEHUNG	AKTIVITÄT	GEFÜHL	QUALITÄT
<p>Gegenseitigkeit</p> <p>1 Gegenseitige Lust 2 Ausgeglichenheit / jeder nimmt und gibt gleich viel 3 Lustvolles Miteinander 4 Für beide schön und angenehm 5 Wohlwollend und gleiche Verteilung 6 Aufeinander eingehen, geborgen fühlen 7 Entspannung für beide 8 Befriedigung beidseitig 9 Beide haben Spass 10 Gegenseitiges Vertrauen 11 Gegenseitige emotionale Verbundenheit 12 Aufeinander eingehen 13 Rhythmus für beide stimmig 14 Respektvoller Umgang miteinander 15 Aufeinander eingehen/ernst nehmen 16 Gefühl von Gleichwertigkeit 17 Gemeinsam 18 Geben und nehmen 19 Geteiltes kreatives Interesse 20 Dass beide sich voll hingeben können 21 Geben dürfen, nehmen dürfen 22 Wenn man auf einer Wellenlänge mit dem Partner ist, was den Sex angeht 23 Sich gegenseitig spüren und wahrnehmen 24 Gemeinsam 25 Eingehen auf alle Wünsche beider Partner 26 Ausgewogenheit von sexueller Aktivität/Lust von beiden Menschen in der Beziehung 27 Beide fühlen sich gesehen</p> <p>Intimität</p> <p>1 Intimität 2 Intimität 3 Nähe 4 Persönlich 5 Viel Nähe 6 Nähe</p> <p>Vertrauen</p> <p>1 Vertrauen 2 Vertraut 3 Vertrautheit 4 Vertrauen</p>	<p>Praktik</p> <p>1 Vorspiel 2 Vorspiel gehört dazu 3 Kuscheln nach dem Sex 4 Kreative Positionen (braucht es nicht immer, aber immer wieder mal etwas neues) 5 Oralsex 6 Blickkontakt 7 Kuscheln danach 8 Vorspiel</p> <p>Körperorientiert</p> <p>1 Nähe mit verschiedenen Sinnen- ganze Körper 2 Körperliche Nähe</p> <p>Orgasmus</p> <p>1 Orgasmus 2 Mind. 1 Orgasmus 3 Orgasmus 4 Orgasmus 5 Orgasmus 6 Orgasmus 7 Orgasmus 8 Orgasmus 9 Orgasmus 10 Orgasmus 11 Orgasmus 12 Orgasmus 13 Orgasmen</p> <p>Orgasmus für beide</p> <p>1 Orgasmus für beide 2 Orgasmus (beide Partner) 3 Orgasmus für beide Partneien 4 Beide erreichen einen Höhepunkt 5 Wenn wir zu ähnlicher oder gleicher Zeit zum Orgasmus kommen 6 Wenn es passt Orgasmen für beide 7 Orgasmus beidseits 8 Orgasmus bei Mann/Frau der von Partner erarbeitet/ausgelöst werden kann</p>	<p>Lust</p> <p>1 Erregt werden, sein und auch bleiben 2 Agieren nach Lust 3 Befriedigend 4 Lustvoll 5 Lustvoll 6 Aufbauende sexuelle Erregung 7 Verlangen 8 Lust 9 Lust 10 Lustvoll 11 Lust aufeinander 12 Lust 13 Anziehung 14 Befriedigung 15 Pure Lust 16 Lustvoll, leidenschaftlich</p> <p>(Positive) Emotionen</p> <p>1 Emotionen 2 Erfüllend 3 Emotionen 4 Emotional 5 Sich wohl fühlen 6 Erfüllung 7 Emotionen 8 Glücksgefühl nach dem Sex 9 Freude 10 Spass 11 Emotion 12 Spass/Spiel 13 Entspannend</p> <p>Problemorientiert</p> <p>1 Schmerzfrei 2 Ungehemmt 3 Entspannt und unverkrampft 4 Keine Schamgefühle 5 Sich gehen lassen ohne Scham</p> <p>Gesehen werden</p> <p>1 Gefühl haben begehrt / geliebt zu werden 2 Körperlich ganzheitliche Wertschätzung 3 Gefühl von begehrt werden 4 Sich begehrt fühlen 5 Umsorgt / geliebt fühlen</p>	<p>Präsenz</p> <p>1 Zeit 2 Hingabe 3 Dass man eintauchen kann ohne zu denken 4 Fallen lassen können 5 Kopf ausschalten 6 Weniger ist mehr 7 Hingabe und Austausch 8 Hingebungsvoll 9 Sich fallen lassen und alles rundherum vergessen, geniessen 10 Loslassen 11 Sinneswahrnehmung 12 Entspannter Kopf 13 Loslassen können 14 Zeit 15 Sich Zeitnehmen 16 Offenes Herz 17 Aufmerksamkeit 18 Hingabe</p> <p>Abwechslung</p> <p>1 Abwechslung 2 Viel Spannung 3 Spannend 4 Abwechslungsreich 5 Überraschend</p> <p>Spiel</p> <p>1 Spielerisch 2 Spontan 3 Ausgelassen 4 Spontan 5 Spontan 6 Freiwillig 7 Kreativität 8 Wild 9 Verspielt 10 Spontan 11 Wenn gelacht werden kann 12 Spontanität 13 Freiheit 14 Experimentierfreudigkeit 15 Verspielt</p> <p>Intensität</p> <p>1 Intensiv 2 Intensiv 3 Leidenschaftlich 4 Leidenschaft 5 Langsamer Start mit Intensitätssteigerung 6 Leidenschaft 7 Leidenschaft 8 Leidenschaftlich 9 Leidenschaft und Zärtlichkeit 10 Leidenschaftlich</p>

<p>5 Konsensbasiert 6 Geborgenheit 7 Vertrauen 8 Geborgenheit 9 Sicherheit 10 Ich vertraue meinem Partner 11 Vertrauen</p> <p>Verbindung 1 Emotionale und körperliche Verbindung 2 Emotionale Verbundenheit 3 Emotionale Bindung 4 Wenn man eine Beziehung mit der anderen Person führt 5 Emotionale Verbindung 6 Verbindend 7 Emotionale Bindung spüren 8 Liebe 9 Emotionaler Bezug/Verliebtheit/Liebe 10 Einheit 11 Verbundenheit</p> <p>Partner/in-Bezug 1 Orgasmus vom Partner</p> <p>Kommunikation 1 Wenn mein Partner merkt was mein Körper will ohne Worte 2 Kommunikation / darüber reden, was man möchte 3 Kommunikation (verbal und nonverbal) 4 Bedürfnisse äussern können 5 Das man sagen kann was gefällt und was nicht</p>			<p>Weich 1 Einfühlungsvermögen 2 Zärtlichkeit 3 Zärtlichkeit 4 Liebevoll 5 Liebevoll/zärtlich/Zeit lassen 6 Einfühlsam</p> <p>Divers 1 Respekt und Einverständnis</p>
---	--	--	---

3.1.2 «Was ist zufriedenstellender Sex? Nenne die ersten drei Aspekte, die dir in den Sinn kommen.» - Aussagen von Männern

BEZIEHUNG	AKTIVITÄT	GEFÜHL	QUALITÄT
<p>Gegenseitigkeit 1 Gegenseitigkeit 2 Gegenseitig (geben und nehmen) 3 Beide haben Spass 4 Wenn beide Lust haben 5 Beidseitige Lust 6 Das beide Spass haben 7 Angenehm für beide 8 Gegenseitiges Verwöhnen 9 Gegenseitiges Interesse 10 Beide haben immer wieder ein schönes Erlebnis 11 Beidseitig 12 Senden/empfangen</p> <p>Intimität 1 Intim 2 Intim 3 Vollumfängliche Intimität 4 Intimität</p>	<p>Praktik 1 Blowjob 2 Vorspiel 3 Langes Vorspiel 4 Anal 5 Dauert mindestens 15 Minuten 6 Küssen 7 Genügend Sex mind. 1x in der Woche 8 BDSM 9 Mehrere Positionen 10 Kuschneln danach 11 Nicht nur der eigentliche Sex, sondern auch alles davor und danach</p> <p>Körperorientiert 1 Körperkontakt 2 Körperlich aktiv 3 Berühren 4 Physische Erscheinung</p>	<p>Lust 1 Lust 2 Lust 3 Lust 4 Lustvoll 5 Lustvoll 6 Aufbauende sexuelle Erregung 7 Verlangen 8 Lust 9 Lust 10 Lustvoll 11 Geilheit</p>	<p>Präsenz 1 Präsenz 2 Hingabe 3 Präsenz im hier und jetzt 4 Hingabe 5 Es gibt nur uns zwei währenddessen 6 Hingebungsvoll 7 Hingabe</p> <p>Abwechslung 1 Abwechslung 2 Spannend 3 Abwechslung im Rhythmus 4 Spannend 5 Abwechslungsreich 6 Abwechslung</p> <p>Spiel 1 Spontan 2 Flow 3 Leichtigkeit 4 Spontan 5 Kreativ</p>

<p>Vertrauen</p> <p>1 Vertraut 2 Vertrauen 3 Vertrauen 4 Vertrauensvoll</p> <p>Verbindung</p> <p>1 Verschmelzung 2 Verbindung zwischen den Partnern 3 Emotionale Verbindung 4 Emotionale Verbindung</p> <p>Partner/in-Bezug</p> <p>1 Frau hat einen Orgasmus 2 Die Partnerin kommt an erster Stelle 3 Wenn man den Partner kennt und weiss was er mag</p> <p>Kommunikation</p> <p>1 Offene Kommunikation</p>	<p>Orgasmus</p> <p>1 Orgasmus 2 Orgasmus 3 Orgasmus</p> <p>Orgasmus für beide</p> <p>1 Wenn beide zum Höhepunkt kommen 2 Beidseitiger Höhepunkt</p>	<p>(Positive) Emotionen</p> <p>1 Erfüllend (nicht unbedingt Orgasmus) 2 Spass 3 Wohlfühlen 4 Spass und Sinnlichkeit 5 Entspannung 6 Genuss 7 Freude 8 Freude 9 Geniessen 10 Emotionen 11 Nährend</p> <p>Problemabsenz</p> <p>1 Hemmungslos 2 Hemmungslosigkeit 3 Schmerzfrei 4 Ungehemmt 5 Entspannt und unverkrampft 6 Zwanglose, nicht leistungsorientierte Haltung</p> <p>Gesehen werden</p>	<p>Intensität</p> <p>1 Intensiv 2 Leidenschaft 3 An die Grenze 4 Intensiv 5 Leidenschaftlich</p> <p>Weich</p> <p>1 Einfühlsam 2 Sinnlich</p> <p>Divers</p> <p>1 Echt bzw. ehrlich 2 Versaut</p> <p>Keine Aussage</p> <p>1</p>
--	---	--	---

3.2 Einflussfaktoren zufriedenstellender Sex

Die Farben repräsentieren die Chronologie der Aussagen:

1. Antwortfeld
2. Antwortfeld
3. Antwortfeld

3.2.1 «Wer oder was beeinflusst wie stark, ob der Sex zufriedenstellend ist? Nenne die ersten drei Aspekte, die dir in den Sinn kommen.» – Aussagen von Frauen

<p>Präsenz</p> <p>1 Ob sich beide wohl fühlen und sicher fühlen – um sich so fallen lassen zu können 2 Mein eigenes dabei sein, wie ich dabei bin, wie mein Partner dabei ist 3 Bereitschaft, sich aufeinander einzulassen 4 Grübeln 5 Gedanken 6 Loslassen können 7 Hingabe 8 Wie gut man seine Gedanken abstellen kann</p>	<p>Grundhaltung</p> <p>1 Erwartung vs. Realität 2 Bereitschaft 3 Zu hohe Erwartungen 4 Der Grund für den Sex 5 Offenheit 6 Humor</p>
<p>Kommunikation</p> <p>1 Verständnis und Kommunikation, falls etwas mal nicht so läuft wie 'geplant' 2 Ausserungen 3 Wie offen die Kommunikation ist, über Fantasien sprechen 4 Kommunikation – man sollte schon jeweils wissen und mitteilen können, was gefällt 5 Kontakt wirklich herstellen, in die Augen schauen, danach sprechen</p>	<p>Stimmung</p> <p>1 Stimmung 2 Stimmung 3 Stimmung 4 Emotionen 5 Emotionaler Zustand 6 Atmosphäre 7 Gefühle/Emotionen 8 Stimmung 9 Aktuelle Gemütslage 10 Die Stimmung in der man ist. Also ob man gerade Stress hat etc. 11 Aktuelle Stimmungslage 12 Aktuelle persönliche Hormonlage / Stimmung des Partners 13 Gefühlslage 14 Freude 15 Seelisches Wohlbefinden 16 Emotionale Verfassung</p>

<p>Person selbst</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Gedankliche Anreize, so zu sagen Vorspiel beginnt im Kopf/psychisch 2 Ich 3 Ich 4 Meine Stimmung 5 Eigene persönliche Hormonlage/Stimmung 6 Meine Fähigkeit loszulassen 7 Das Gefühl mich voll einlassen zu können (stark) 8 Wie ich mich gut oder schlecht kenne, wie sicher ich bin was ich mag oder eben nicht 8 Eigene Wahrnehmung/Hingabe 10 Eigene Vorstellungen 11 Zufriedenheit mit dem eigenen Körper 12 Selbstliebe 13 Wie selbstbewusst man ist 14 Mein Sresslevel 15 Körperliches Befinden (wie fühle ich mich in meiner Haut?) 	<p>Beziehungsklima</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Die Beziehung zum Partner 2 Ob die Stimmung und das Lustniveau beider Partner ähnlich ist 3 Gute Stimmung zwischen mir und meinem Partner 4 Status der Beziehung (glücklich/unglücklich/Streit/...) 5 Allgemeine Stimmung während dem Sex 6 Kontextualisierung der Beziehung (läufst grad gut / verliebt vs. hatte man grad eine Differenz) 7 Die Stimmung, in der sich beide befinden 8 Allgemeines Verhältnis zwischen den Partnern 9 Lockerheit die zwischen dem Paar ist
<p>Allgemein beide</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Leidenschaftlich 2 Zärtlichkeit 3 Zärtliche Berührungen (mittel) 4 Zuneigung 5 Wenn meine Wünsche/Lust auch zählen, Vertrauen 6 Vertrautheit 7 Allgemeiner Genuss 8 Zustimmung 9 Liebe 10 Liebe 11 Emotionale Nähe 12 Alle Beteiligten 13 Wenn echte Nähe stattgefunden hat 	<p>Aktivität</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Vorspiel durch den Tag – glluschtig mache 2 Orgasmus 3 Orgasmus 4 Stimulation 5 Zeit für Vorspiel/Zärtlichkeit 6 Ob man seine Fantasien ausleben kann 7 Beide haben einen gemeinsamen 8 Orgasmus 9 Orgasmus 10 Dass ich auch zum Höhepunkt komme 11 Ob ich den Orgasmus zu dem Zeitpunkt habe, wo ich ihn auch wollte
<p>Partner/in</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Die Person mit der man Sex hat 2 Der Partner 3 Partner 4 Partner 5 Partner 6 Fähigkeiten des Sexualpartners 7 Mein Partner 8 Mein Gegenüber 9 Er 10 Die Fähigkeiten meines Partners 11 Ob er lange genug dauert um nicht nur einen Orgasmus zu haben, sondern möglichst lange die Erregung und Lust geniessen zu können (stark) 12 Einfühlsamkeit des Partners 13 Mein*e Partner*in 14 Wie stark erregt der Partner ist und das zeigt 15 Ausdauer meines Partners 16 Energielevel des Partners 17 Partner 18 Stimmung des Partners 19 Partner 	<p>Lust</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Aktuelles Körperliche Anziehung 2 Lustempfinden 3 Feuer füreinander 4 Befriedigung auf beiden Seiten 5 Lust 6 Wie hoch die Anziehung/Chemie mit dem Partner ist 7 Das Gefühl meinen Partner befriedigt zu haben, ohne mich selbst dabei zu vergessen 8 Sexuelle Lust von beiden Seiten 9 Lust 10 Lust 11 Lust 12 Anziehung 13 Ob ich „genügend Lust“ auf Sex habe 14 Wild – kann nicht genug von einander bekommen 15 Libido 16 Wie fest man sexuell erregt ist 17 Anziehung 18 Befriedigung 19 Minimale Bedürfnisbefriedigung
<p>Körperliche Umstände</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Körperliche Fitheit 2 Sauber 3 Passende Hygiene 4 Körperhygiene 5 Gleitmittel 6 Körperlicher Zustand 	<p>Zyklus</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Zyklus (mit Abstand am meisten) 2 Zyklus 3 Zyklus 4 Hormone 5 Zyklusphase 6 Zyklus 7 Meine Hormone 8 Mein Hormonhaushalt: je nachdem komm ich einfach nicht in Fahrt

<p>Zeit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Zeit 2 Die Umstände (Zeit, Kinder, Kopf voll) 3 Kein Zeitdruck 4 Zeit 5 Uhrzeit (zu spät am Abend eher druck bald schlafen zu müssen, v. a. unter der Woche) 6 Zeit 7 Zeit (wenn der Geist weniger beschäftigt ist, z. B. im Urlaub, am Wochenende oder ...) 8 Kein Zeitdruck 9 Zeitfaktor 10 Keine ablenkenden, äusseren Faktoren/ Zeitdruck (z. B. morgens wenn man auf den Zug müsste) 11 Zeit haben 	<p>Ort/Äussere Umstände</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ort (Hotel, Reisen, Freunde... alles ausserhalb des normalen Zuhauses) 2 Umgebung 3 Störungsfreier Raum 4 Ungestört sein 5 Wie viel Zeit zur Verfügung steht 6 Ungestört sein 7 Ruhe 8 Umgebung (knarrende Betten und dünne Wände = wenig Entspannung = wenig zufriedenstellend) 9 Das Ambiente/die Umgebung 10 Ort 11 Alkohol 12 Verschiede Orte, resp. der Sex ist nicht immer im Bett 13 Ruhe 14 Möglichkeit 15 Umgebung 16 Umgebung 17 Ort 18 Umgebung/Ort 19 Ort 20 Das Setting 21 An einem für mich passenden Ort
<p>Stress</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Stress / Probleme / Kopf der nicht abschalten kann 2 Stress 3 Arbeit/Stress 4 Alltag (Stress, Probleme) 5 Stresslevel 6 Stress 7 Entspannte Ambiance, bzw. kein Stress, Kinder, Haushalt, Probleme 8 Arbeit (Stress) 9 Stresslevel 10 Müdigkeit/Stress 	

3.2.2 «Wer oder was beeinflusst wie stark, ob der Sex zufriedenstellend ist? Nenne die ersten drei Aspekte, die dir in den Sinn kommen.» – Aussagen von Männer

<p>Präsenz</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ist der Kopf dabei oder nur das Fühlen 2 Sich fallen lassen können 3 Präsenz 4 Hingabe 5 Klarer Kopf 6 Sich Zeit nehmen 7 Ob sich die Menschen dabei hingeben können 8 Im Moment leben/den Moment geniessen können 9 Ob sie dem Flow folgen können ohne etwas zu müssen 10 Hingabe 11 Senden/empfangen 	<p>Stimmung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Stimmung 2 Laune 3 Gemütszustand 4 Stimmung 5 Persönliches Befinden 6 Laune 7 Gelöste Atmosphäre 8 Stimmigkeit/Rahmen 9 Ambiente
<p>Grundhaltung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Experimentierfreudigkeit 2 Neugierde 3 Mentalität 4 Leistungsdruck 5 Ehrlichkeit 6 Keine Hemmungen/Ängste 7 Offenheit 8 Zeit für Muse, kein Pflichtprogramm 9 Kreativität 10 Wie oft wir Sex haben 	<p>Aktivität</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Vorspiel 2 Praktiken 3 Orgasmus 4 Höhepunkt
<p>Kommunikation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Sich darüber austauschen 2 Kommunikation 3 Sensual Talk: Sex ist Kommunikation auf allen Ebenen 4 Gespräche während dem Sex 5 Offene Kommunikation/Umgang miteinander und der Situation 	<p>Körperliche Umstände</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Gesundheit 2 Gesundheit 3 Gesundheitszustand 4 Müdigkeit 5 In guter körperlicher Verfassung sein

Person selbst 1 Kopfino 2 Ich selber 3 Ich selber 4 Ich 5 Eigene Stimmung 6 Ich selbst 7 Eigene Bedürfnisse und Gefühle gut kennen 8 Persönliches Empfinden 9 Als Mann kann man eigentlich immer 10 Fantasie 11 Gute Ideen / Fantasien	Lust 1 Erotik 2 Lust 3 Erotik 4 Sexuelle Anziehung 5 Erregung 6 Lust 7 Lust auf nochmal
Allgemein Beide 1 Alle Beteiligten gleichermassen 2 Gegenseitiger Respekt & Anerkennung 3 Es stimmt für beide 4 Ego-loses, empathisches Handeln und Denken aller beteiligten Personen 5 Intensität 6 Jeder bekommt was er braucht 7 Vertrauen 8 Intimität 9 Zärtlichkeit 10 Initiative	Stress 1 Stress 2 Stress 3 Alltagsstress
Partner/in 1 Partnerin 2 Partner 3 Wie viele Orgasmen die Frau hat 4 Zufriedenheit der Partnerin 5 Aktive Beteiligung der Partnerin 6 Partnerin 7 Verhalten vom Partner 8 Lust der Partnerin 9 Partner 10 Partner 11 Attraktivität 12 Die Partnerin 13 Reaktion	Ort/Äussere Umstände 1 Situation 2 Arbeit 3 Ungestörter Raum und Zeit für Sex 4 Wenn es etwas Ungewöhnliches gab (neuer Ort, andere Leute...) 5 Situation
Zeit 1 Zeit 2 Zeit	

3.3 Sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript - offen

3.3.1 «Was kann eine Frau während der sexuellen Aktivität mit ihrem/ihrer Partner/in machen, damit sie sexuelle zufrieden ist?» - Aussagen von Frauen

Körper 1 Seine Geschwindigkeit und Bewegung lenken 2 Küssen 3 Selbst aktiv sein 4 Leidenschaftliche Küsse, genommen werden, Liebesbisse, krallen, mitbewegen 5 Nicht den Seestern spielen 6 Position wählen die sie besonders angenehm/erregend penetriert 7 Sich Zeit nehmen für Streicheleinheiten 8 Aktiv sein 9 Küssen, streicheln, oral oder händisch befriedigen, sich penetrieren lassen 10 Vorspiel 11 Anschauen	Selbstkenntnis 1 Wissen was sie will 2 Sich gut spüren 3 Kongruent sein
Kommunikation 1 Wünsche aussprechen 2 Klare Kommunikation 3 Kommunizieren, was sie will 4 Kommunizieren 5 Kommunizieren, was sie will und wo sie was und wieviel spüren will. Sagen wenn sie einen Positionswechsel braucht/will 6 Kommunizieren 7 Eigene Bedürfnisse kommunizieren 8 Ihre Bedürfnisse benennen 9 Sich äussern was gefällt. Grenzen setzen. 10 Träume und Fantasien ansprechen. Offen und ehrlich sagen wenn was für Sie nicht stimmt 11 Wünsche äussern, sich einbringen 12 Ihre Bedürfnisse äussern	Präsenz 1 Dem Flow folgen, je nach Situation können das ganz unterschiedliche Dinge sein. 2 Kopf abschalten, geniessen, locker bleiben 3 Konzentrieren Sie sich auf sich selbst. Entspannen. Ihre Hemmungen vergessen. 4 Sich einlassen auf allen Ebenen 5 Im Hier und jetzt sein 6 Sich entspannen, einlassen, loslassen 7 Abschalten und einfach nur geniessen 8 Nur im Moment Leben, nicht gedanklich abschweifen und sich nur auf das Gegenüber konzentrieren 9 Sich Zeit lassen 10 Sich probieren fallen zu lassen 11 Sich auf sich selber und ihre Lust konzentrieren

<p>13 Stopp sagen, wenn etwas schmerzt oder unangenehm ist und nicht versuchen durchzubeissen. Und wenn was gut tut oder sich toll anfühlt vokal oder verbal bestätigen.</p> <p>14 Dem Partner sagen, was sie gerne hätte</p> <p>15 Bedürfnisse kommunizieren</p> <p>16 Sagen, was sie sich wünscht, was sie anturnt, was sie will, was ihr gut tut, was sie schön findet.</p> <p>17 Kommunizieren was gefällt was nicht</p> <p>18 Sagen wenn etwas nicht passt</p> <p>19 Dem Partner offen sagen was sie mag und wie sie am besten zum Orgasmus kommt</p> <p>20 Präferenzen mitteilen, sagen was nicht gefällt</p> <p>21 Ausdrücken was ihr gefällt evt. davor darüber sprechen</p> <p>22 Miteinander über Vorlieben reden</p> <p>23 Zeigen, was sie mag oder nicht mag, will oder nicht will</p>	<p>12 Sich gehen lassen und voll hingeben</p> <p>13 Ganz hingeben</p> <p>14 Sich darauf einlassen (z. B. mit ihren Gedanken, Aufmerksamkeit und Fantasie bei der Sache sein)</p> <p>15 Sich hingeben, Gedanken abschalten</p> <p>16 Hingabe</p> <p>17 Loslassen</p> <p>18 Sich hingeben</p> <p>19 Entspannen</p> <p>20 Sich hingeben</p> <p>21 Wie weit sie bereit ist, loszulassen und sich ganz ihrem Vergnügen hinzugeben</p> <p>22 Während des Aktes soll sie genießen</p>
<p>Selbststimulation</p> <p>1 Körpermassage</p> <p>2 Selbst Handablegen um den Partner zu unterstützen.</p> <p>3 Sich zusätzlich an der Klitoris befriedigen</p> <p>4 Sie kann sich selbst helfen</p> <p>5 Selber nachhelfen</p> <p>6 Mithelfen</p>	<p>Qualität</p> <p>1 Mutig sein, Neues ausprobieren</p> <p>2 Lust zeigen</p> <p>3 Offen sein</p>
<p>Führung</p> <p>1 Initiativ sein</p> <p>2 Ihn anleiten, seine Berührungen und deren Qualität steuern (Ort, Intensität, Rythmus etc.)</p> <p>3 Die Fantasie ausleben (sofern es für beide stimmt)</p> <p>4 Zeigen und verlangen was sie will und möchte</p> <p>5 Den Partner auf eine sinnliche Reise entführen</p> <p>6 Kontrolle übernehmen & machen, was ihr gefällt.</p> <p>7 Entlang Lust sexuelle Aktivitäten/ Handlungen initiieren</p> <p>8 Führung des Tempos übernehmen</p> <p>9 Anleiten</p> <p>10 Schauen, dass sie zum Orgasmus kommt</p>	<p>Keine Antwort</p> <p>1 Leer</p> <p>2 Leer</p> <p>3 Leer</p>
<p>Selbstsicherheit</p> <p>1 Sich selbst gern haben & sich wohl fühlen</p> <p>2 Sich wohl fühlen</p> <p>3 Nicht darüber nachzudenken, was ihm gefällt und wie der Körper am besten aussieht</p> <p>4 Nicht all zu sehr darüber nachdenken ob das für den Mann sexy aussieht oder besonders gut ist denn der Mann trägt seine Verantwortung zu sagen wenn etwas nicht gut anfühlt.und solange es gut für beide ist darf es ruhig auch mal besonders erregend für die Frau sein</p> <p>5 Sich wohl fühlen und nicht zuviel darüber nachdenken wie sieht was aus</p> <p>6 Nicht darüber nachdenken, wie sie aussieht oder wirkt</p>	<p>Partner/in-Bezug</p> <p>1 Auf den Mann eingehen/ihn «lesen»</p> <p>2 Auf seine Wünsche eingehen</p> <p>3 Vertrauen</p> <p>4 Liebe geben, Zärtlichkeit</p> <p>5 Das Gefühl genießen, wie der Partner sich hingibt und unter ihren Händen «schmilzt»</p> <p>6 Sich führen lassen</p> <p>7 Sich führen lassen</p> <p>8 Fragen stellen</p>
<p>Hilfsmittel</p> <p>1 Hilfsmittel</p>	<p>Gegenseitigkeit</p> <p>1 Das ist schwer zu beantworten, weil es unterschiedlich ist: Manchmal fängt eine Frau an, den Mann zu necken, Vorschläge zu machen und ihn anzumachen, manchmal ist sie eher diejenige, welche die Forderung des Mannes akzeptiert und den ersten Schritt macht. 2 Bisschen wie ein Tanz geben und nehmen</p> <p>3 Aufeinander eingehen, verschiedene Formen ausprobieren</p> <p>4 Nicht nur geben, sagen, was sie will</p> <p>5 (z. B. Reiterposition, manche Bewegung findet vlt. Mann besser, andere ist toller für die Frau. Es soll für beide faire Anteile haben</p>

3.3.2 «Was kann eine Frau während der sexuellen Aktivität mit ihrem/ihrer Partner/in machen, damit sie sexuelle zufrieden ist?» - Aussagen von Männern

<p>Körper</p> <p>1 Sich bewegen</p> <p>2 Eine Position wählen, damit sie sich selber bewegen kann, wie es ihr gefällt.</p> <p>3 Aktiv sein</p> <p>4 Partner/in anfassen</p> <p>5 Facesitting</p>	<p>Selbstkenntnis</p> <p>1 Überlegen, was ihre Lust und Erregung gerade steigern würde und das tun</p> <p>2 Sie kann machen, was ihr Lust macht, mit ihm oder ihr.</p> <p>3 Sich die Distanz verschaffen, die sie braucht, um in ihre Lust zu kommen</p>
<p>Kommunikation</p> <p>1 Dem Partner sagen, was sie mag oder worauf sie Lust hat</p> <p>2 Sagen, was ihr gefällt und was nicht</p> <p>3 Offene Kommunikation, was sie möchte</p> <p>4 Darüber sprechen, was sich gut anfühlt.</p> <p>5 Offen darüber sein, auch was einem gefällt und was nicht</p> <p>6 Bedürfnisse kommunizieren</p> <p>7 Wünsche äussern</p>	<p>Präsenz</p> <p>1 Sich gehen lassen / Geniessen / nicht als «nur Akt» anschauen</p> <p>2 Sich offen und ehrlich ihren Begehren, Bedürfnissen & Gefühlen hingeben</p> <p>3 Verwöhnen lassen</p> <p>4 Nicht an andere Dinge denken</p> <p>5 Bei sich bleiben</p> <p>6 Sich entspannen, aus ihrem Kopf in ihren Körper kommen</p>

8 Einladen, ihr Körper zu erforschen 9 Über die sexuellen Wünsche und Bedürfnisse sprechen. 10 Wünsche äussern 11 Sagen was sie möchte 12 Sprechen über Präferenzen 13 Kommunizieren	7 In sich gehen 8 Sich hingeben 9 Gefühlsvoll sein 10 Mit dem was ist, sein 11 Nähe geniessen
Selbststimulation 1 Sich währenddessen selbst anfassen 2 Selbstbefriedigung 3 Sich selber berühren	Qualität 1 Kreativ sein 2 Für Abwechslung sorgen
Führung 1 Den Mann anleiten. 2 Eigeninitiative, führen, zeigen 3 Hand führen, zeigen 4 Ihn leiten, Initiative ergreifen 5 Den Partner führen 6 Initiative zeigen 7 [Luststeigerung] einfordern	Keine Antwort 1 Leer 2 Leer 3 Dasselbe wie ein Mann...? 4 ?
Selbstsicherheit 1 Wohlfühlen, sich selbst attraktiv fühlen	Partner/in-Bezug 1 Auf den Partner eingehen
Hilfsmittel 1 Toys benutzen 2 Sextoys 3 Vibrator, Dildo	Gegenseitigkeit 1 Das der Partner sich auch sexy fühlt und ihn verwöhnen. Nach meinen Erfahrungen, wenn du gibst bekommst du auch 2 Auf einander achten 3 Signale sehen und darauf reagieren 4 Gegenseitig verwöhnen

3.3.3 «Was kann ein Mann während der sexuellen Aktivität mit seinem/seiner Partner/in machen, damit er sexuelle zufrieden ist?» - Aussagen von Männern

Körper 1 Sich bewegen 2 Sich körperlich entspannen 3 Lecken, Beissen, Finger, Nippel 4 Partner/in anfassen 5 Wie ist die Atmung? 6 Brüste der Partnerin anfassen 7 Passiv sein :)	Selbstkenntnis 1 Überlegen, was seine Lust und Erregung steigern würde 2 Sich gut mit sich selbst verbinden und auf die feinen Zeichen achten und denen nachgehen. 3 Gut auf sich schauen. damit er die Lust geniessen kann und in der Lage ist, seine Erregung zu steuern.
Kommunikation 1 Sagen was ihm gefällt und was nicht 2 Offen darüber sein, auch was einem gefällt und was nicht 3 Bedürfnisse kommunizieren 4 Wünsche äussern! 5 Wünsche äussern 6 Sagen, was er will 7 Kommunizieren	Präsenz 1 Den Moment geniessen 2 Sich offen und ehrlich seinen Begehren, Bedürfnissen & Gefühlen hingeben 3 Verwöhnen lassen 4 Bei sich bleiben 5 Auf sich fokussiert sein 6 Hingebungsvoll sein 7 Mit dem was er ist, sein
Selbststimulation 1 Selbstbefriedigung 2 Sich selber berühren	Qualität 1 Lustvoll sein, interessiert sein, verspielt sein
Führung 1 Ihr Anweisungen geben, was ihm gefällt 2 Anleiten, was er möchte 3 Zeigen, führen 4 Rhythmus angeben, Hand führen, zeigen was er möchte 5 Sie leiten, in Position setzen 6 Sich ausleben 7 Das tun oder einfordern was seine Lust steigern würde	Keine Antwort 1 Leer 2 Leer .
Selbstsicherheit 1 Wohlfühlen, sich selbst attraktiv fühlen	Partner/in-Bezug 1Gegenseitig verwöhnen 2 Einfühlsam sein 3 Schauen, das beide zum Orgasmus kommen 4 Alles was sie erlaubt 5 Schauen, dass auch sie auf ihre Kosten kommt
Hilfsmittel 1 Toys benutzen 2 Sextoys	Gegenseitigkeit 1 Standhaft bleiben, auf seine Partnerin eingehen 2 Signale sehen und darauf reagieren!

3.3.4 «Was kann ein Mann während der sexuellen Aktivität mit seinem/seiner Partner/in machen, damit er sexuelle zufrieden ist?» - Aussagen von Frauen

<p>Körper</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Der Körper der Frau berühren 2 Die Frau fesseln (binden) 3 Berühren 4 Bewusst atmen 5 Auch aktiv beteiligen 6 Aktiv sein 7 Vorspiel 8 Küssen 9 Kein zu langes Vorspiel 10 Berühren lassen 11 Positionen wechseln 12 Verschiedene Positionen 13 Anpassen von Intensität oder Stellung 14 Küssen, streicheln, oral oder händisch befriedigen, sich penetrieren lassen 15 Blickkontakt 	<p>Selbstkenntnis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Wissen, was man will 2 Kongruent sein
<p>Kommunikation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Wünsche anbringen 2 Klare Kommunikation 3 Kommunizieren 4 Aktive Kommunikation 5 Kommunizieren 6 Eigene Bedürfnisse und Gefühle mitteilen 7 Seine Wünsche äussern können. 8 Auch er kann sich einbringen und Wünsche äussern 9 Kommunizieren was mehr/weniger 10 Feedback geben 11 Präferenzen mitteilen, wagen was nicht gefällt 12 Sich mitteilen, Wünsche anbringen, Vorstellungen aussprechen 13 Ausdrücken was gefällt, evtl. davor darüber sprechen 14 Mitteilen was ihm gefällt 	<p>Präsenz</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Dem Flow folgen, je nach Situation können das ganz unterschiedliche Dinge sein. 2 Sich fallen lassen, sich wohl fühlen, geniessen (nicht nur hop drüber), Zeit lassen 3 Sich gehen lassen 4 Im Hier und Jetzt sein 5 Sich öffnen und einlassen 6 Loslassen, sich öffnen, sich spüren 7 Sich ganz hingeben 8 Auch sein Körpergefühl achten 9 Sich Zeit nehmen für Streicheleinheiten und das geniessen von Gefühlen die nicht direkt zum Orgasmus führen
<p>Selbststimulation</p>	<p>Qualität</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Offen sein
<p>Führung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Männer fühlen sich gerne mächtig und möchten zeigen, dass sie die Kontrolle haben, indem sie Änderungen der Position, des Zeitpunkts, der Häufigkeit vorschlagen. 2 Sie anleiten, ihre Berührungen und deren Qualität steuern (Ort, Intensität, Rhythmus etc.) 3 Tun was man will (selbstverständlich nicht zu weit) 4 Die Fantasie ausleben (sofern es für beide stimmt) 5 Lead übernehmen finde ich erotisch 6 Gewünschte Position einnehmen, die ihm gefällt, Partnerin sagen was sie machen soll, was ihm gefällt 7 Sich zeigen, sagen was er schön findet, was ihn anturmt oder eben auch nicht, entlang seiner Bedürfnisse die sexuelle Begegnung gestalten, mit Verhandlungsgeschick 8 Sich nicht ständig zurückhalten, auch bei «frühen» Ergüssen lässt sich der Akt noch weiterführen 9 Anleiten 10 Das machen, was er will 11 Schauen, dass er erregt ist und zum Orgasmus kommt 12 Auf die eigene Lust hören 	<p>Keine Antwort</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Leer 2 Leer 3 Leer 4 Leer 5 Leer 6 Leer 7 Leer
<p>Selbstsicherheit</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Bestenfalls keinen Druck verspüren, mit einem evtl. schlappen Penis auch zufrieden sein, ausweichen können mit anderen Dingen, die man tun kann, den anderen Körper geniessen 	<p>Partnerbezogen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Auf Partnerin eingehen 2 Wenn er sieht, dass seine Partnerin Freude hat, oder wenn er Anzeichen von Lust bei seiner Partnerin sieht, ist das ebenfalls eine Quelle der Erregung. 3 Raum geben 4 Der Frau zeigen, dass sie ihm gefällt 5 Woman first!!!! Alles was ihr gefällt 6 Eine Frau befriedigen ist das Schönste, was ein Mann machen kann. Die erogenen Zonen verwöhnen brauchen wir hier wohl nicht aufzuzeigen. Mit allen Fingern, Zunge usw. 7 Nachfragen, was gut ist 8 Wenn er sieht dass es dem anderen gefällt 9 Versuchen die Stimmungs-/Lustkurve der Partnerin zu lesen. 10 Auf die Partnerin eingehen 11 Beide befriedigen 12 Spüren, wie heiss man aufeinander ist 13 Sich auf die andere Person einlassen 14 Der Partnerin die Kontrolle überlassen. Wenn sie ihn gut kennt wird sie ihn sehr befriedigen können 15 Auf die Frau eingehen und ihre Erregung wahrnehmen 16 Ihr zuerst Zeit schenken für Erregung 17 Die Frau befriedigen bevor er selbst zum Orgasmus kommt 18 Für einen Mann ist es wichtig, dass die Frau Architektur befriedigt ist. (Darum machen viele etwas vor)

Hilfsmittel 1 Hilfsmittel	Gegenseitigkeit 1 Zwischenspiel aus Kontrolle übernehmen und abgeben 2 Die Frau dominieren aber auch mal sich gehen lassen und der Frau das Spiel überlassen, es sollte wie leicht ein Duell sein. 3 Auf die eigene und auf die Befriedigung der Partnerin achten 4 Auf die Partnerin Rücksicht nehmen aber auch gut kommunizieren was er mag 5 Geniessen, was sie für ihn macht, aber sich auch aktiv beteiligen, dass beide sich Mal führen lassen können.
-------------------------------------	--

3.4 Sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript - Körper

3.4.1 «Was kann sie [eine Frau] mit ihrem Körper machen?» - Aussagen von Frauen

Selbststimulation 1 Selbstbefriedigung während dem Sex 2 Sich selbst berühren und stimulieren. 3 Mit der Hand mithelfen 4 Sich selbst klitoral befriedigen 5 Selbst mit der Hand nachhelfen 6 Sich auch selbst berühren und streicheln 7 Die Klitoris selber stimulieren, Womanizer benutzen 8 Sich selbst streicheln	Körperposition 1 Stellungen anpassen für eine bessere Stimulation (z.B. mit Kissen) 2 Spezielle bzw. abwechselnde Positionen, damit sie mehr oder anders spüren kann 3 Sich so positionieren damit sie auch gut spüren kann wie es eindringt 4 Bei Penetration Änderung des Beckenwinkels damit der Eindringwinkel angenehm ist 5 Die Position so bestimmen, dass es ihr Lust bereitet 6 Beine besser spreizen damit die Klitoris besser stimuliert werden kann während der Penetration 7 Position wechseln 8 Winkel über Beckenstellung ändern 9 Position wählen 10 Sich so positionieren, dass es passt 11 Bequeme, entspannte Haltung einnehmen
Positives Körpergefühl 1 Es hängt von der Stimmung, der Erregung und den Bedingungen ab: buchstäblich alles, was sie erregt und ihr in diesem Moment ein gutes Gefühl gibt. In der Tat geht es beim Sex um Gefühle und körperliches Vergnügen. Sie sollte auf keinen Fall etwas akzeptieren, das ihr Selbstwertgefühl beeinträchtigt, was auch immer das ist (für sie, in diesem Moment). 2 Den eigenen Körper akzeptieren 3 Sich selbst sein 4 Sich selbst akzeptieren. Sich selber kennen was sie mag und was nicht. Sich Zeit für sich und ihren Körper nehmen und ihn verwöhnen. 5 Sich lustvoll fühlen 6 Mit sich zufrieden sein und damit Sexyness ausstrahlen 7 Sie sollte sich nicht fühlen als müsse sie wie ein Pornomodel aussehen und wirken während sie gleichzeitig akrobatische Meisterleistung vollbringen soll um dem Mann zu gefallen. Ob rasiert oder unrasiert, ihr Körper und Körpergefühl genießen 8 Stylen so dass sie sich wohlfühlt 9 Zulassen, was sie möchte	Bewegung 1 Vorspiel, beim Sex 'mitmachen' 2 Ihren Körper bewegen 3 Bewegungen 4 Einen aktiven Part übernehmen 5 Aktive Bewegungen 6 Vorspiel, aktiver Part beim Sex 7 Aktiv mitmachen 8 Beckenbewegungen 9 Ihn so bewegen das alles von alleine geht 10 Den Beckenboden anspannen. Auch den aktiveren Part übernehmen 11 Kontraktionen des Beckenbodens, das Becken dem Partner entgegen bewegen. Dem Körper erlauben sich in alle Richtungen zu bewegen die sich im Moment gut anfühlen. 12 Bewegen, mitmachen 13 Mit bewegen 14 Sich frei und ungezwungen bewegen, ohne Scham 15 Bewegung, verschiedene Berührungen 16 Sich bewegen wie sie es für ihre Lust braucht 17 Bewegen 18 Kreisende Hüftbewegungen 19 Sich selbst so bewegen, damit sie sich wohlfühlt (wellenartige Bewegungen)
Kleidung 1 Sich ev. Dessous anziehen, worin sie sich sexy und wohl fühlt 2 Reizwäsche	Entspannung 1 Entspannung 2 Entspannen 3 Loslassen 4 Sich entspannen 5 Die Augen schliessen und sich fallen lassen 6 Entspannen 7 Gedanken und Körper Entspannen 8 Entspannen 9 Fallen lassen, entspannen 10 Loslassen, entspannen 11 Je nach Aktivität entspannen (Beckenboden)
Körperpflege 1 Je nach Präferenz eine schlanke Figur 2 Rasiert sein, hygienisch sauber	Körperwahrnehmung 1 Körpergefühl trainieren (z.B. Beckenbodentraining) 2 Spüren was er (der Körper) möchte, was sich gut anfühlt und da weitermachen. 3 Hinein fühlen 4 Auf Körper und sich gut hören 5 In sich hinein spüren 6 Sich und ihrem Körper die Zeit lassen die sie braucht um in Stimmung zu kommen damit die Lubrikation nicht auf der Strecke bleibt. 7 Verschiedene Sinne nutzen 8 Wahrnehmen was ihr gefällt, darauf eingehen

	<ul style="list-style-type: none"> 9 In sich reinspüren 10 Nicht versuchen zu 'posen', sich dem 'Flow' hingeben 11 Sich ihm öffnen (emotional, kognitiv, physisch)
Keine Aussage/Nichts <ul style="list-style-type: none"> 1 2 – 3 4 5 	Partner/in-Bezug <ul style="list-style-type: none"> 1 Sie kann auch ihre Hand benutzen, um den Körper ihres Partners zu massieren, zu berühren, zu kratzen und zu sehen, wie er reagiert/erregt wird. 2 Sich dem Mann 'anbieten' 3 Präsentieren 4 Sich zeigen, nonverbal zeigen was sie geil findet 5 Zeigen, was mir Freude macht
Anspannung <ul style="list-style-type: none"> 1 Anspannen 2 Anspannung 3 Beckenboden 4 Beckenboden anspannen 5 Je nach Aktivität anspannen (Beckenboden) 	Stimme/Atmung <ul style="list-style-type: none"> 1 Flüstern 2 Atmung 3 Bewusst atmen
Orgasmuskontrolle	

3.4.2 «Was kann sie [eine Frau] mit ihrem Körper machen?» - Aussagen von Männern

Selbststimulation <ul style="list-style-type: none"> 1 Selbstbefriedigung 2 Ihn berühren 3 Sich selbst berühren 4 Sich selber berühren 5 Anfassen 6 Selber berühren 7 Sich streicheln 8 Sich selber anfassen 9 Sich selbst stimulieren 	Körperposition <ul style="list-style-type: none"> 1 Stellung/Position ändern/anpassen 2 Stellung anpassen 3 Spagat 4 Positionswechsel..! 5 In eine stimmige Position bringen 6 Sich winden um für sich die richtige Position zu finden
Positives Körpergefühl <ul style="list-style-type: none"> 1 Vieles :) Spass – es gibt viele Möglichkeiten 2 In den Spiegel schauen 3 Sich schön finden und mit dem Körper zufrieden sein 4 Ihn gern haben 5 Sich in ihm wohlfühlen 6 Es geniessen 	Bewegung <ul style="list-style-type: none"> 1 Sich bewegen, nicht zwingend nur auf den rücken liegen, Beckenschaukel 2 Ihn einsetzen 3 Sich selber so bewegen, wie es ihr gefällt 4 Bewegen 5 Mit Bewegung mitgehen (Hüfte etc.) 6 Bewegen 7 Eigeninitiative 9 Bewegen, räkeln 10 Sich bewegen 11 Alles 12 Die Bewegungen anpassen 13 Vieles
Kleidung	Entspannung <ul style="list-style-type: none"> 1 Den Kopf abschalten und sich gehen lassen
Körperpflege <ul style="list-style-type: none"> 1 Pflegen 2 Fit sein 	Körperwahrnehmung <ul style="list-style-type: none"> 1 Ihn bewusst wahrnehmen 2 Was die Situation schöner/besser macht, was sie fühlt etc. 3 Ihn bewohnen (Präsenz)
Keine Aussage/Nichts <ul style="list-style-type: none"> 1 2 – 3 ? 	Partner/in-Bezug <ul style="list-style-type: none"> 1 Hingebungsvoll geben 2 Zeigen über Berührung 3 In Szene setzen 4 Was den Partner stimuliert
Anspannung <ul style="list-style-type: none"> 1 Muskelspannung (Beckenboden) 2 Den Beckenboden anspannen 3 Beckenboden anspannen 	Stimme/Atmung
Orgasmuskontrolle	

3.4.3 «Was kann er [ein Mann] mit seinem Körper machen?» - Aussagen von Männern

Selbststimulation <ul style="list-style-type: none"> 1 Selbst berühren 2 Anfassen 	Körperposition <ul style="list-style-type: none"> 1 Stellung/Position ändern/anpassen 2 Stellung ändern 3 Positionswechsel
---	---

3 Falls die Frau grad nicht mit dem Penis beschäftigt ist, sich selbst bei Laune halten 4 Selber anfassen	4 Sich positionieren
Positives Körpergefühl 1 In den Spiegel schauen 2 Sich wohl fühlen und nicht Druck verspüren 3 Ihn gut finden	Bewegung 1 Beckenschaukel 2 Einfach nur mitmachen 3 Ihn einsetzen 4 Härtere Stösse, Geschwindigkeit 5 In die Frau eindringen 6 Bewegen 7 Mit den Bewegungen mitgehen (Hüfte etc.) 8 Bewegen 9 Slow, slow, slow unterwegs sein 10 Becken bewegen
Kleidung	Entspannung 1 Entspannen
Körperpflege 1 Pflegen 2 Pflegen, gut riechen 3 Fit sein	Körperwahrnehmung 1 Ihn bewusst wahrnehmen 2 Wahrnehmen, wie die Erregung langsam steigt 3 In seinen Körper gehen 4 Alles 5 Vieles 6 Ihn wahrhaft bewohnen 7 Körperbewusstsein aufbauen
Keine Aussage/Nichts 1 2 3 4 - 5 6 .	Partner/in-Bezug 1 Zeigen, führen, berühren 2 Zur Schau stellen 3 Die Bewegungen für die weibliche Lust anpassen
Anspannung	Stimme/Atmung
Orgasmuskontrolle	

3.4.4 «Was kann er [ein Mann] mit seinem Körper machen?» - Aussagen von Frauen

Selbststimulation 1 Mit sich selber spielen 2 Sich selbst streicheln	Körperposition 1 Positionswechsel 2 Einen Winkel finden, in dem die Reibung am besten ist 3 Richtige Position einnehmen 4 Für ihn passende Position einnehmen 5 Winkel über Beckenstellung ändern 6 Sich so positionieren dass es passt
Positives Körpergefühl 1 Sich selbst mögen/gefallen, offen sein 2 Seinen Körper kennen und mögen wie er ist 3 Nicht verstecken, nicht protzen 4 Sich selbstbewusst zeigen 5 Positive Einstellung 6 Nicht zu viel nachdenken wie es aussieht 7 Den eigenen Körper akzeptieren 8 Stylen so dass er sich wohl fühlt	Bewegung 1 Bewegen 2 Bewegungen 3 Vermutlich hilft auch Beckenbewegung 4 Das Becken vor und zurückbewegen 5 Bewusstere Hüftbewegung (Kontrolle von Hüftschwung und Tempo) 6 Vorspiel 7 bewegen 8 Aktive Rolle übernehmen 9 Manchmal aktive Kraftaufwände wie heben 10 Vorspiel 11 So bewegen, dass es angenehm ist, nicht zu anstrengend? 12 Sich bewegen 13 Mitbewegen 14 Penetrationsgeschwindigkeit variieren. Das kann nicht nur den Sexakt verlängern, sondern auch den Orgasmus enorm steigern 15 In Bewegung bleiben, sich nehmen was er möchte, im Akkord mit dem Gegenüber 16 Ihn einsetzen, bewegen, spielen 17 Feinfühlig und zärtliche Bewegungen 18 Bewegen 19 Aktiv in die Bewegung hineingehen 20 Dominieren 21 Ausleben, was er sich wünscht 22 Was ihm und seiner Partnerin gefällt
Kleidung 1 Reizwäsche	Entspannung 1 Entspannen 2 Sich entspannen 3 Je nach Aktivität entspannen (Beckenboden)
Körperpflege	Körperwahrnehmung

<p>1 Immer sauber halten 2 Sauber sein 3 Er kann einige Fitnessübungen machen (vor der sexuellen Aktivität), um ein gutes Herz und eine gute Kondition zu erhalten. 4 Sportlich sein 5 Auf Fitness achten, wenig Alkohol, leichte Kost 6 Fitness. Attraktivität 7 Sauber sein</p>	<p>1 Spüren was er (der Körper) möchte, was sich gut anfühlt und da weitermachen 2 Sich nicht nur auf die Genitalien konzentrieren, sondern auch seinen ganzen Körper als Teil des Sex wahrnehmen 3 Nicht auf Leistung sondern Bindung achten, in dem er auf sein Körpergefühl achtet, nicht nur Penetration mit dem Penis ist Sex, auch vieles anderes gehört dazu. Verletzlichkeit zulassen durch empfangen anstelle Leistungsdruck 4 Die Augen schliessen um die Berührungen intensiver wahrzunehmen 5 Körper und Reaktionen wahrnehmen und mitteilen 6 Sich ihm öffnen (emotional, kognitiv, physisch)</p>
<p>Keine Aussage/Nichts 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>	<p>Partner/in-Bezug 1 Sich selbstbewusst zeigen 2 Er kann seine Hände benutzen, um sie zu berühren, zu massieren und/oder seine Partnerin zu kontrollieren, sie zu fixieren ... Er kann ihr auch einen oder mehrere Klapse auf den Hintern geben. 3 Nähe zum anderen Körper suchen 4 Auf ihre Wünsche eingehen 5 Stellen an denen er es mag berührt zu werden kommunizieren 6 Den Körper der Frau abtasten 7 Auf die Frau eingehen, Finger und Zunge benutzen, Liebesbisse 8 Nahe Berührungen am ganzen Körper 9 Im sich einlassen auf seine Frau, nicht als Freipass für alles 10 Anpassen</p>
<p>Anspannung 1 Anspannen 2 Auch er kann den Beckenboden anspannen 3 Er kann den Beckenboden anspannen 4 Anspannen 5 Kraft ins Spiel bringen 6 Beckenboden anspannen 7 Je nach Aktivität anspannen (Beckenboden)</p>	<p>Stimme/Atmung 1 Vermutlich hilft auch Atmung</p>
<p>Orgasmuskontrolle 1 Zusammenreißen, damit er nicht sofort kommt 2 Er kann den Zeitpunkt der Ejakulation (also die Erregung) kontrollieren, um die sexuelle Aktivität und damit sein und ihr Vergnügen länger aufrechtzuerhalten (je nach Bedarf). 3 Kontrolliere/verzögere seinen Orgasmus 4 Durchhalten 5 Den Orgasmus mehr hinaus zögern. Etwas stimulierendes verwenden, dass er länger kann. 6 Orgasmus versuchen aufschieben, damit er intensiver wird</p>	

3.5 Sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript - Atmung

3.5.1 «Was kann sie [eine Frau] mit ihrer Atmung machen?» - Aussagen von Frauen

<p>Frei/Entspannt 1 Frei atmen/nicht unterdrückt 2 Frei fließen lassen 3 Entspannt atmen 4 Fließen lassen 5 Freien lauf lassen 6 Loslassen und auf die sexuelle Stimulation reagieren 7 Go with the flow 8 Instinktiv benutzen 9 Mitgehen 10 Geschehen lassen 11 Das ergibt sich, je nach Situation</p>	<p>Ton 1 Evtl. mit Ton 2 Stöhnen 3 Stöhnen 4 Stöhnen 5 Auch laut werden ggf 6 Auch mit Lauten 7 Ungehemmte Geräusche 8 Noch nie so genau überlegt, evtl. stöhnen 9 Stöhnen 10 Stöhnen wenn sie Lust verspürt</p>
<p>Tiefe 1 Tief atmen um den ganzen Körper besser zu spüren, damit alles besser verbunden bleibt 2 Gut atmen 3 Anfänglich bewusst ruhig und tief atmen, um besser zu entspannen 4 Tiefer atmen, in die Brust atmen? Kann das schwer beschreiben 5 Atmung durch den ganzen Körper 6 In den Bauch atmen 7 Tief atmen 8 Intensiver atmen 9 Tief in den Bauch/in die Geschlechtsteile atmen 10 Tief atmen 11 Atmung kontrollieren, tief ein- und ausatmen 12 Tief atmen und den Genuss diffundieren 13 Tiefe Atmung 14 Tief in den Beckenbereich atmen 15 Mal tief ausatmen 16 Evtl. bewusst tief atmen</p>	<p>Keine Aussage/Nichts 1 ? 2 – 3 Noch nie darüber nachgedacht 4 Da habe ich mir noch nie darüber Gedanken gemacht, die passiert einfach 5 6 7 Weiss ich nicht 8 9 10 k. A. 11 Weiss ich nicht 12 ? 13</p>

17 Bewusste tiefe Atmung zur Selbststimulation 18 Tief in den Bauch atmen	
Partner/in-Bezug 1 Im besten Fall zusammen mit dem Partner atmen, bei vollkommener Verschmelzung atmen die beiden Körper in Wechsellatmung in kompletter Harmonie und Ekstase, dieser Zustand darf aber nicht bewusst herbeigeführt werden 2 Mit der Atmung kann sie ihre Erregtheit zum Ausdruck bringen und entsprechend signalisieren, wenn es ihr gefällt bzw. wie gut es ihr gefällt.	Bewusst 1 Achtsam atmen 2 Bewusst atmen 3 Atem beobachten 4 Bewusst atmen und in sich reinspüren 5 Konzentration 6 Regulieren
Rhythmus 1 Stossweise atmen, den Atem anhalten, mit der Atmung spielen 2 Beschleunigen, verlangsamten oder für einige Sekunden anhalten 3 Schnellere Atmung 4 Verlangsamten, zur Erregung des Partners benutzen 5 Mal anhalten, mal langsam 6 Kürzer, schneller atmen	Aktivitätsbezug 1 Atmung der Aktivität anpassen 2 Wenn es auf den Höhepunkt zugeht, diesen herbeiatmen 3 Kommt auf die momentane Situation an. In der Regel nicht viel 4 Luft etwas anhalten für Orgasmus voranzutreiben 5 Kommt darauf an was die Frau will. Will sie den Sexakt hinauszögern, dann hilft langsames, tiefes Atmen. Aber sonst würde ich das Atmen nicht kontrollieren.
Normal 1 Ich habe nie darüber nachgedacht...einfach atmen... 2 Nichts Besonderes, einfach normal atmen 3 Normale Geräusche beim Akt	

3.5.2 «Was kann sie [eine Frau] mit ihrer Atmung machen?» - Aussagen von Männern

Frei/Entspannt 1 Loslassen 2 Entspannt 3 Locker freien lauf lassen 4 Ruhe einbringen	Ton 1 Lauter 2 Lauter stöhnen 3 Laute, schwerfällige Atmung 4 Ton geben 5 Laut atmen 6 Lauter werden
Tiefe 1 Tief atmen 2 Vertiefen 3 Tiefe Atemzüge 4 Tief atmen 5 Tief atmen 6 In die Geschlechtsteile atmen 7 Tiefe, feste Atmung kann die Erregtheit erhöhen 8 Tief atmen 9 Unterschiedlich atmen, tief, flach 10 Tiefes Atmen in der Nähe des Partners	Keine Aussage/Nichts 1 2 3 Keine Ahnung 4 Keine Ahnung :) 5 Keine Ahnung 6 Mit der Atmung kann sie glaube ich nichts Spezifisches machen, die Atmung verändert sich unbewusst 7 Egal 8 Das passiert von alleine 9 ?
Partner/in-Bezug 1 Ihren Partner anhauchen :) 2 Die Atmung mit dem Partner einschwingen 3 Kommunizieren	Bewusst 1 Gezielt einsetzen 2 Bewusst wahrnehmen
Rhythmus 1 Schneller 2 Anhalten 3 Regelmässig 4 Langes Ausatmen 5 Schneller oder langsamer atmen	Aktivitätsbezug 1 Stimulieren 2 Was der Moment, der momentane Impuls ihr bietet
Normal 1 Ein- und ausatmen	

3.5.3 «Was kann er [ein Mann] mit seiner Atmung machen?» - Aussagen von Männern

Frei/Entspannt 1 Loslassen, es geht nicht darum, ein technisches Problem zu lösen. Vorstellungen ausblenden und fühlen, wahrnehmen, was nun ist und nicht, was sein könnte oder müsste. Kein Programm mit bombastischen Gigs und ein Orgasmus kann, muss aber nicht sein. 2 Ruhig atmen	Ton 1 Lauter werden 2 Stöhnen 3 Stimme geben
Tiefe 1 Tief atmen 2 Vertiefen 3 Tiefe Atemzüge	Keine Aussage/Nichts 1 2 3

<p>4 Tief atmen 5 Tiefe, fest Atmung kann die Erregtheit erhöhen 6 Tief in sich hinein atmen 7 Unterschiedlich atmen, tief, flach</p>	<p>4 k. A. 5 Keine Ahnung 6 – 7 Mit der Atmung kann sie glaube nichts spezifische machen, die Atmung verändert sich unbewusst 8 Egal 9 Das passiert auch von alleine 10 11 . 12 -</p>
<p>Partner/in-Bezug 1 Und den Atmen mit der Partnerin verbinden 2 Mit der Atmung zeigen wie es ihm gefällt oder wie weit er ist 3 Stimulieren kommunizieren 4 Zeigen, wie intensiv er es empfindet</p>	<p>Bewusst 1 Gezielt einsetzen 2 Immer wieder bewusst atmen mit dem Atmen die Erregungswelle ausdehnen 3 Den Körper spüren 4 Bewusst wahrnehmen</p>
<p>Rhythmus 1 Anheben 2 Anhalten 3 Regelmässig 4 Langsam atmen 5 Länger Ausatmen 6 Langsam oder schneller werden</p>	<p>Aktivitätsbezug 1 Die körperliche Anstrengung auffangen und ausgleichen... 2 Was der Moment, der momentane Impuls ihm bietet</p>
<p>Normal 1 Nicht aufhören zu atmen 2 Ein- und ausatmen</p>	

3.5.4 «Was kann er [ein Mann] mit seiner Atmung machen?» - Aussagen von Frauen

<p>Frei/Entspannt 1 Gut atmen 2 Frei fließen lassen 3 Fließen lassen 4 Freien lauf 5 Fließen lassen, nicht den Mund zupressen 6 Atmung nicht unterdrücken 7 Mitgehen, freien lauf lassen 8 Entspannen 9 Mitgehen 10 Geschehen lassen</p>	<p>Ton 1 Stöhnen 2 Stöhnen nicht unterdrücken 3 Stöhnen aber nicht zu übertrieben 4 Evtl. auch laut werden 5 Stöhnen 6 Stöhnen 7 Evtl. stöhnen</p>
<p>Tiefe 1 tief Atmen um den ganzen Körper besser zu spüren, damit alles besser verbunden bleibt 2 Tiefer atmen/in die Brust atmen. Kann das schwer beschreiben 3 Tiefe Atmung 4 Tief atmen 5 Atmen ;) Auch er soll in den Bauch und in die Geschlechtssteile atmen 6 Atmung kontrollieren, tief ein- und ausatmen 7 Tief atmen 8 Evtl. bewusst tief atmen 9 Bewusste tiefe Atmung zur Selbststimulation 10 Tiefe Atemzüge 11 Tief in den Bauch atmen</p>	<p>Keine Aussage/Nichts 1 ? 2 – 3 Nicht viel 4 Ebenfalls keine Ahnung 5 Da habe ich mir noch nie Gedanken darüber gemacht, die passiert einfach... 6 7 8 Keine Ahnung 9 Nicht viel 10 Weiss ich nicht 11 12 13 14 k. A. 15 16 17 18 19 ?</p>
<p>Partner/in-Bezug 1 Im besten Fall zusammen mit dem Partner atmen, bei vollkommener Verschmelzung atmen die beiden Körper in Wechselatmung in kompletter Harmonie und Ekstase, dieser Zustand darf aber nicht bewusst herbeigeführt werden. 2 Erregung kommunizieren 3 Benutzen, um Partner/in zu erregen 4 Das was ihm und seiner Partnerin gefällt</p>	<p>Bewusst 1 Achtsam sein 2 Sich auch mehr in das Gespürte reingeben 3 Bewusst atmen 4 Atem beobachten 5 Bei langsamen Tempo auf bewusstes Atmen achten und in sich hineinspüren 6 Regulieren</p>
<p>Rhythmus 1 Anhalten stossweise atmen 2 Langsam atmen 3 Beschleunigen, verlangsamten oder für einige Sekunden anhalten 4 Verlangsamen 5 Schnelle Atmung</p>	<p>Aktivitätsbezug 1 Ich glaube, dass dies mit dem Kardioteil zusammenhängt. gute Atmung längere Ausdauer 2 Der Aktivität anpassen 3 Frag deine Mutter :) Sorry. Die Atmung ist wirklich wichtig. Sie kann eine Frau sehr nahe an den orgasmus bringen. 3 Vor dem Erreichen des Point of no return innehalten und tiefe ruhige Atemzüge nehmen, bis die Erregung etwas abklingt. Dann weitermachen.</p>

	4 Kommt darauf an was die Frau will. Will sie den Sexakt hinauszögern, dann hilft langsames, tiefes Atmen. Aber sonst würde ich das Atmen nicht kontrollieren.
Normal 1 Nichts Besonderes, einfach normal atmen 2 Unwichtig, normal atmen	

3.6 Sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuellen Skript – Gedanken/Vorstellungen

3.6.1 «Was kann sie [eine Frau] mit ihren Gedanken/Vorstellungen machen?» - Aussagen von Frauen

<p>Präsenz</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Sich der Lust hingeben und versuchen nichts zu überdenken 2 Sich hingeben und fühlen wie es sich anfühlt 3 Gedanken ausschalten wäre gut 4 Ich weiß nicht, was sie tun kann... aber ich weiß, was sie NICHT tun sollte: Sie soll sich auf ihre täglichen Aufgaben konzentrieren (Arbeit, Wäsche, Kinder, ...) 5 Abschalten 6 Präsent sein 7 Gedanken loslassen 8 Sich fallen lassen und geniessen 9 Voll im hier und jetzt sein 10 Sich treiben lassen 11 Entweder an nichts denken oder an den jetzigen Moment denken 12 Alltag vergessen. Alltägliche Gedanken ausblenden 13 Einfach gehen lassen, zu oft bremsen die Gedanken den Akt, vertrauen das nicht weh tut nur Lust bringt 14 An nichts anderes denken (Küche, Arbeit, etc.) 15 Auf die Situation konzentrieren und nicht ans Einkaufen denken 16 Gedanklich nicht zu weit vom Sex abweichen 17 Versuchen, im Moment zu sein, den Alltag ausblenden 18 Im hier und jetzt sein 19 Versuchen abzustellen 20 Abschalten (versuchen) um zu geniessen 21 Ausschalten und geniessen 22 Sich auf den Moment einlassen, sich entspannen 23 Präsenz sein 24 Auf den Moment richten 25 Im hier und jetzt sein 26 Entspannen, geniessen 27 Sie einwirken lassen und Gedanken mitnehmen 28 Loslassen 29 Loslassen 30 Sich nicht zu viele Gedanken machen 31 Vom Alltag lösen 	<p>Sexuelle Fantasien</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ein sexy Kopfkino kann aber auch helfen 2 Sie kann auch erotische und Fantasiegeschichten in ihrem Kopf spielen (Rollenspiel) 3 Denken Sie an etwas, dass sie erregt. Denken Sie an einen anderen Mann. Denken Sie an eine andere Situation 4 Kopfkino 5 Kommt darauf an, was hilft. Z.B. Bilder im Kopf haben 6 Ausschmücken 7 Erregende Bilder entstehen lassen 8 Auch möglich, dass sie zusätzliche Gedankenspiele machen muss 9 Vermutlich an Situationen denken oder sich Situationen vorstellen, die erregen 10 Den Vorstellungen und Träumen freien lauf lassen 11 An das denken, was einem anmacht 12 An sich selber in früheren sexuellen Handlungen denken, an andere Paare beim Sex denken 13 Sich Dinge vorstellen die sie in Stimmung bringen 14 Sich vorstellen, welche Art von Sex, welche Berührungen in welcher Intensität sie im Moment am meisten ansprechen. 15 Sich vorstellen was sie anmacht 16 Kopfkino, an bisheriges Sex-Erlebnis oder Porno/Geschichte/Fantasie denken. Etwas wo sie weiss das findet sie geil. 17 An schöne positive Dinge denken, den Partner, oder Dinge die sie mag 18 Leiten in eine Richtung, in welcher sie einen Lustgewinn spürt 19 Sich vorstellen was er als nächstes machen könnte, evtl. wie kleines Rollenspiel im Kopf zusammenhängend mit dem jetzigen Aktivitäten 20 Ebenfalls noch keine Gedanken gemacht aber eventuell Höhepunkt vorstellen 21 Sex findet im Kopf statt 22 An ein erotisches Erlebnis mit Partner denken 23 Erotische Fantasien denken was einen halt anmacht. 24 Phantasien in den Kopf rufen, welche sie ansprechen. Sich bestimmte Berührungen, Worte oder Handlungen vorstellen. 25 Auf den Orgasmus hindenken, den kann mit den Gedanken steuern 26 Erregende Fantasien/Szenarien 'aufrufen', sich selbst und den Partner von aussen betrachten
<p>Partner/in-Bezug</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Sich auf sich sein/e Partner einlassen 2 Lustvolle Kommunikation 3 Sich auf den Partner einstellen 4 Dem Partner mitteilen 5 Vorstellungen mitteilen 6 Laut äussern 7 Ganz beim Partner sein 8 Hingeben 9 Bewusst daran denken was für eine intime Bindung sie grad eingeht 10 Auf Partner einlassen 11 Beobachten was der Partner mit ihr macht 12 Wenn es passt, benötigt es dies nicht, da es dies von selbst bedingt. offen und ehrliche Kommunikation! 	<p>Körperwahrnehmung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Fühlen wie es sich anfühlt 2 Sie soll sich auf das konzentrieren, was sie jetzt fühlt, auf das, was ihr Körper fühlt, und darauf, wie sie dafür sorgen kann, dass sich ihr Körper besser anfühlt 3 Berührungen gezielt wahrnehmen und geniessen 4 Nicht an irgendetwas anderes denken als an das, was sie gerade empfindet. 5 Den eigenen Körper geniessen. 6 Sich auf ihre Lust konzentrieren, die Berührungen bewusst wahrnehmen und geniessen 7 Auf die Welle konzentrieren bis zum Höhepunkt 8 Die Gedanken auf die Bewegungen und Berührungen fokussieren. Braucht Übung! 9 Ihren Körper und die Erregung wahrnehmen und geniessen
<p>Keine Aussage/Nichts</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 2 3 	<p>Orgasmuskontrolle</p>

3.6.2 «Was kann sie [eine Frau] mit ihren Gedanken/Vorstellungen machen?» - Aussagen von Männern

<p>Präsenz</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ihre To-Do-Liste für den Moment zur Seite legen 2 Am besten weniger denken und mehr genießen 3 Versuchen an nichts zu denken 4 Sich bewusst auf die Situation einlassen 5 Bei der Sache sein 6 Vom Alltag abschalten (Gedanken verdrängen) und auf das hier und jetzt konzentrieren 7 Loslassen, Gedanken vorbeiziehen lassen, die Einkaufliste und das Geburtstagsessen muss nicht jetzt organisiert werden. Es geht nicht darum, den tollsten Sex zu haben, sondern einfach im Hier und Jetzt sein. 8 Freien Lauf lassen 9 Nicht an den Haushalt denken 10 Möglichst nichts. Den Moment genießen. Freude haben an am Mann, an Sex, am Spiel, an der Vielfalt 11 Den Geist leeren 	<p>Sexuelle Fantasien</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Sexy Fantasien kanalisieren, sich überlegen, was sie am Partner gerade heiss macht 2 Sich eine andere Szene oder einen anderen Ort vorstellen als den, wo sie sich gerade befindet 3 An etwas denken, dass sie erregt 4 An etwas denken, was sie antört. Kopfkino mit ihren Fantasien 5 Sich den sexuellen Vorstellungen hingeben 6 Fantasien ausleben, die Lust lenken 7 In Gedanken eine Ort schaffe wo sie sich frei und sexy fühlt... 8 Fantasie anregen 9 Sich selbst lustvoll machen 10 Wenn nötig - sich erotische Szenen vorstellen 11 Alles wozu sie Lust hat denken und bestmöglichumsetzen 12 Sich das Schöne vom Sex vorstellen 13 An etwas für sie sexuell Stimulierendes denken 14 Sich in die richtige Stimmung bringen / ihren Höhepunkt verstärken 15 Geile Vorstellungen / Fantasien haben 16 Sich vorstellen, was er als nächstes tun könnte, oder sie, oder sie miteinander. 17 Als Inspiration verwenden 18 Sich selbst durch die Gedanken leiten lassen 19 Erotische Vorstellungen mit gewünschtem Partner
<p>Partner/in-Bezug</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Aussprechen 2 Alles raus lassen 3 Gedanken, Vorstellungen und Wünsche offen mitteilen 4 Alles wozu sie Lust hat bestmöglich sagen 	<p>Körperwahrnehmung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Sie kann die Augen schliessen und sich nur auf die Berührungen konzentrieren 2 Sich auf positive Gefühle fokussieren 3 Einfach nur ins Fühlen und Körperwahrnehmen eintauchen. 4 Die Gedanken zu nützen um dem fühlen und empfinden (Hauptakteure) die innere „Bühne“ zu überlassen 5 Den Körper spüren
<p>Keine Aussage/Nichts</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 2 ? 	<p>Orgasmuskontrolle</p>

3.6.3 «Was kann er [ein Mann] mit seinen Gedanken/Vorstellungen machen?» - Aussagen von Männern

<p>Präsenz</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Seine To-Do-Liste für den Moment zur Seite legen 2 Sich bewusst auf die Situation einlassen 3 Bei der Sache sein 4 Vom Alltag abschalten (Gedanken verdrängen) und auf das hier und jetzt konzentrieren 5 Loslassen, es geht nicht darum, ein technisches Problem zu lösen. 6 Die Gedanken sind Freitag 7 Geniessen 	<p>Sexuelle Fantasien</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Lustvorstellungen (Orgasmus beschleunigen) 2 Sexy Fantasien kanalisieren, sich überlegen, was ihn an der Partnerin gerade heissmacht 3 An etwas denken, was in antört. Kopfkino mit seinen Fantasien 4 Sich den sexuellen Vorstellungen hingeben 5 Fantasien ausleben, die Lust lenken 6 In Gedanken eine Ort schaffe wo sie sich frei und sexy fühlt... 7 Fantasie anregen 8 Erotische Szenen vorstellen 9 An etwas sexuell Erregendes Denken 10 Sich in die richtige Stimmung bringen / ihren Höhepunkt verstärken 11 Geile Fantasien haben 12 Als Inspiration nutzen 13 Erotische Vorstellungen mit gewünschter Partnerin
<p>Partner/in-Bezug</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Aussprechen 2 Einfühlsam gegenüber der / dem Partnerin sein. 3 Hingeben 4 Sie raus lassen 5 Auf die Partnerin einlassen 6 Alles offen mitteilen 7 Sich überlegen, was sie tun könnte. Was er tun könnte, was sie zusammen tun könnten. 8 Seine Vorstellungen mitteilen 9 Bei seiner Frau sein. Sich auf sie und ihre Bedürfnisse einlassen. 10 Merken Signal von die Frau, und korrekt bewegen 	<p>Körperwahrnehmung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Vorstellungen ausblenden und fühlen, wahrnehmen, was nun ist und nicht, was sein könnte oder müsste. Kein Programm mit bombastischen Gigs und ein Orgasmus kann, muss aber nicht sein. 2 Alles was ihm und ihr gut tut versuchen umzusetzen 3 Die Gedanken zu nützen um dem fühlen und empfindend (Hauptakteure) die innere „Bühne“ zu überlassen
<p>Keine Aussage/Nichts</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 5 	<p>Orgasmuskontrolle</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ablenkung (Orgasmus verzögern) 2 Je nach Situation entweder sich etwas runterfahren 3 Seinen Höhepunkt herauszögern

3.6.4 «Was kann er [ein Mann] mit seinen Gedanken/Vorstellungen machen?» - Aussagen von Frauen

<p>Präsenz</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Sich auf den Moment konzentrieren 2 Kein Druck aufbauen, keine zu festgefahrenen Vorstellungen haben, frei und offen sein 3 Mutig sein, auf den Moment konzentrieren 4 Gedanken loslassen 5 Leeren Kopf haben und sich fallen lassen. 6 Voll im hier und jetzt sein 7 An den Moment denken oder an nichts 8 Sich auf den Moment konzentrieren 9 Versuchen, abzuschalten 10 Im hier und jetzt sein 11 Ansonsten weitgehend ausschalten und einfach den Moment geniessen 12 Sich von pornografischen Skripten lösen und sich auf den Moment einlassen 13 Präsent sein 14 Ganz im Moment sein 15 Im hier und jetzt bleiben 16 Freien lauf lassen 17 Loslassen 18 Nicht zu viel darüber nachdenken 19 Loslassen 	<p>Sexuelle Fantasien</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Sich seinen Fantasien hingeben 2 Er kann auch erotische Geschichten in seinem Kopf spielen (Rollenspiel) 3 Denken Sie an etwas, das sie erregt. Denken Sie an andere Frauen. Denken Sie an eine andere Situationen. 4 Kopfkino 5 Ausschmücken 6 Erregende Bilder entstehen lassen 7 Sexuelle Erregung ist ganz klar im Kopfkino. 8 Vermutlich an Situationen denken oder sich Situationen vorstellen, die erregen 9 Den Vorstellungen und Träumen freien lauf lassen 10 Kommt drauf an wie man drauf ist aber je nachdem die Fantasie noch etwas verrückter werden lassen 11 An das denken was ihn anmacht? geniessen und an den Orgasmus denken 12 Seine Fantasien mit einbeziehen 13 Sich vorstellen welche Bedürfnisse er hat, welche durch den Sex gestillt werden sollen (Nähe, sanfte Berührung, Penetration) 14 Kopfkino, an etwas denken was ihm gefällt (Porno, bisheriges Sex Erlebnis etc.) 14 An erregende Dinge denken, Partnerin erotisieren, schön finden, Positives 15 Sie nutzen für die Erhöhung seiner Lust 16 Hingabe auf Fantasien 17 Ebenfalls noch keine Gedanken gemacht aber eventuell Höhepunkt vorstellen? 18 Ausleben 19 Erotische Fantasien denken was einem halt anmacht 20 Phantasien in den Kopf rufen, welche sie ansprechen. Sich bestimmte Berührungen, Worte oder Handlungen vorstellen. 21 Erregende Fantasien/Szenarien 'aufrufen', sich selbst und den Partner von aussen betrachten
<p>Partner/in-Bezug</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Sich auf sich und sein(e) Partner einlassen, sich hingeben 2 Wünsche aussprechen, Vertrauen haben 3 Er mag an sein und ihr Vergnügen denken. 4 Auf seine Partnerin konzentrieren 5 Bei seinem Partner bleiben 6 Auf die Partnerin lenken 7 Phantasien, Wünsche Bedürfnisse mitteilen 8 Sagen 9 Bei der Frau sein, Komplimente flüstern, wie geil es ist 10 Er soll sie ansprechen, wenn er sie umsetzen möchte. 11 Ganz bei der Partnerin sein 12 Sich auf Partnerin einlassen 13 Beobachten welche Signale die Partnerin ihm gibt 14 Aussprechen 	<p>Körperwahrnehmung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Fühlen wie es sich anfühlt. 2 Diese ziehen lassen und sich nur auf sich konzentrieren 3 Auf seinen eigenen Körper fokussieren 4 Berührungen gezielt wahrnehmen und geniessen 5 Nicht an irgendetwas anderes denken als an das, was sie gerade empfindet. 6 Die Gedanken auf die Bewegungen und Berührungen fokussieren. Braucht Übung! 7 Erregung wahrnehmen, kreativ sein für Sexgestaltung 8 Beobachten welche Signale sein eigener Körper ihm gibt
<p>Keine Aussage/Nichts</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Ich weiss nicht, ob ein Mann etwas mit seinen Gedanken machen muss. Er ist so oder so erregt. 10 Das weiss nur er 	<p>Orgasmuskontrolle</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Er kann auch darauf achten, wie viel er denkt und genießt, um den Moment der Ejakulation zu kontrollieren. 2 Sich möglicherweise mit gewissen Gedanken ablenken, dass der Orgasmus hinausgezögert wird 3 Konzentration, dass er nicht zu schnell kommt

3.7 Sexuelle Selbstwirksamkeit im sexuelle Skript - Kommunikation

3.7.1 «Was kann sie [eine Frau] auf kommunikativer Ebene machen?» - Aussagen von Frauen

<p>Bedürfnisse/Wünsche</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ihre Bedürfnisse äussern. Sagen was gut tut und was weniger. 2 Wünsche aussprechen 	<p>Anweisung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Sie kann zum Beispiel klare, kurze, prägnante und deutliche Worte verwenden (z. B. langsamer, härter, ja, ...).
---	---

<ul style="list-style-type: none"> 3 Beschreiben was man fühlt 4 Bedürfnisse mitteilen 5 Bedürfnisse kommunizieren verbal 6 Sagen, was sie sich wünscht 7 Sich mitteilen 8 Sagen, was gefällt, dass es geil ist, Wünsche formulieren 9 Sagen wie es für sie am besten ist 10 Wünsche aussprechen 11 Eigen Bedürfnisse und Befindlichkeit mitteilen 12 Offen sagen was sie will nicht will, Tabus wegwerfen 13 Sich verbal mitteilen 14 Wenn möglich ihrem Partner sagen was ihr gefällt. Falls dies nicht möglich ist zumindest sagen was ihr nicht gefällt 15 Wünsche anbringen 16 Dem Partner die sexuelle Lust und allfällige Vorlieben/Fantasien/Wünsche kommunizieren. 17 Ihre Bedürfnisse kommunizieren 18 Sagen was gefällt/nicht gefällt 19 Sagen was sie möchte 20 Wünsche/Anliegen äussern 21 Ehrlich teilen, was sie braucht 22 Bedürfnisse spüren und kommunizieren 23 Sagen was sie will und braucht verhandeln 24 Wünsche äussern 25 Sagen was gefällt, was nicht, von was mehr und was weniger gewünscht ist 26 Mitteilen was sie möchte- wie sie sich fühlt, Liebe auch mit Worten äussern 27 Sagen was ihr gefällt oder was sie möchte 28 Mitteilen wenn sie was ändern möchte, ausprobieren möchte, was besonders mag/ oder auch nicht mag 29 Sagen, was sie will 30 Reden was passt und was nicht 31 Mit dem Partner gut kommunizieren was einem gefällt und was für einem ein Tabu ist. 32 Auf emotionaler Ebene kommunizieren 33 Sich mitteilen 34 Über das reden, was sie möchte 35 Bedürfnisse mitteilen 36 Offen und ehrliche Kommunikation 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Neues ausprobieren, sagen, dass man etwas neues macht und der/die Partnerin bei nichtbehagen sich sofort melden soll. 3 Anweisungen geben 4 Mitteilen was, wie und wo sie geküsst, berührt oder ihn (Partner) spüren will. 5 Anweisungen geben wie und wo sie berührt werden möchte 6 Stellungswechsel, langsamer oder schneller 7 Dem Partner sagen, was ihr gefällt und was nicht, was er machen kann 8 Dem Partner Anweisungen geben
<p>Partner/in-Bezug</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Wenn der Mann das mag, ihn 'anfeuern' 2 Für mich bedeutet Kommunikation, eine Botschaft an einen Empfänger zu senden, um eine Antwort von der anderen Seite zu erhalten. Daher würde ich sagen, dass sie sich an den Stil und die Erwartungen des Partners anpassen kann. 3 Regelmässig den Partner fragen was ihm gefällt und was nicht. Kritik nicht persönlich nehmen, sondern als Anregung, die Bedürfnisse des Partners zu erfüllen und auch ihn zu verstehen. 4 Liebevolle Worte 5 1 Bei neuen Kontakten (Personen) fragen ob der Körper berührt werden darf damit ein eindeutiges Ja kommt aus dem Körper des Gegenübers, beim Intimbereich nochmals fragen (wie beim Tantra, diese eindeutige Zustimmung abholen) 	<p>Erotische Kommunikation</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Manche Männer sind erregter, wenn sie unhöflichere Worte benutzt (z. B. "Fick mich so"). 2 Ggf. Dirty Talk 3 Dirty Talk 4 Sexuelle Energie liegt in der Luft. Man muss sie nur pflücken. Es können kleinste erotische Anspielungen sein, die zu richtig gutem Sex führen. 5 Anzügliche Worte 6 Erotische Sprache verwenden 7 Flüstern 8 Durch Dirty Talk, flirten
<p>Nonverbal</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Ihre Körper bewegen 2 Bedürfnisse kommunizieren nonverbal 3 Sich nonverbal mitteilen 4 Manchmal reichen aber auch nur Laute der Freude und Erregung aus, um auszudrücken, was sie will. 5 Drücken Sie ihre Freude aus, schreien 6 Stimme einsetzen 7 Geräusche 8 Nonverbale Kommunikation 9 Körpersprache bewusst einsetzen 	<p>Feedback</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Verbales Feedback geben (Hinweise zur Berührungsqualität und natürlich ganz viele Komplimente) 2 Kommunizieren, wenn es gut ist oder nicht 3 «Loben, bestärken, was gut tut 4 Am besten die guten Dinge ansprechen damit diese mehr Gewicht finden, aber auch No-Gos anständig aber direkt ansprechen 5 Wenn sich etwas nicht gut anfühlt dies mitteilen oder direkt sagen, welche Position sie eigentlich lieber möchte 6 Partner Komplimente machen, sagen was sie lieber hätte (nicht kritisch, eher anregend) 7 Ihrem Partner sagen wie sie für ihn empfindet, wie er auf sie wirkt, was er in ihr auslöst. Auch nach dem Sex in Verbindung bleiben, Z.B. zum Ausdruck bringen wie toll, erlösend, befriedigend, beflügelnd ect. das gemeinsame erlebte war 8 Partner bestärken in dem was er macht oder direktes Feedback geben wenn etwas nicht passt 9 Sagen, dass es ihr gefällt, die Intensität verstärken oder vermindern
<p>Keine Aussage/Nichts</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Nicht viel 2 3 4 Nicht reden 5 6 Schweigen 	

3.7.2 «Was kann sie [eine Frau] auf kommunikativer Ebene machen?» - Aussagen von Männern

<p>Bedürfnisse/Wünsche</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Mitteilen was ihr gefällt, ob es ihr gefällt 2 Ihre Bedürfnisse äussern, sowohl emotional als auch körperlich 3 Ihre Wünsche und Wahrnehmungen mitteilen 4 Sagen was ihr gefällt und was nicht 5 Ihre Bedürfnisse und Grenzen klar mitteilen 6 Kommunizieren, Gedanken teilen 7 Ihre Bedürfnisse auch verbal mitteilen. 8 Äussern was sie will 9 Sagen, was gut ist 10 Sagen, was ihr gut tut. Was sie möchte und klar Grenzen setzen 11 Sagen was ihr gefällt 12 Sagen, was sie möchte 13 Sagen was sie will 14 sagen was sie will 15 Bedürfnisse äussern 16 Dem Partner sagen was sie gerne mag 17 Mitteilen was sie gerne mag 18 Alles ist Kommunikation 19 Sagen was sie will 20 Sich verbal äussern, was sie möchte/ihr gefällt 	<p>Anweisung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Instruieren, anregen 2 Dem Mann mitteilen und zeigen was ihr gefällt 3 Sagen was angenehm ist und wie sie berührt werden möchte 4 Talk talk talk. Mitteilen, wie es sich anfühlt, was guttut, dem Partner den Weg zeigen, was jetzt angezeigt ist. Mitteilen, wo man auf der Welle reitet. Der Lust eine Stimme geben. 5 Die erotischen Szenen verbalisieren und umsetzen 6 Alles bereits genannte. Bewegen, Sprechen, Zeigen
<p>Partner/in-Bezug</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Es wolle und auch zeigen, körperlich hingeben 2 Offen sein 3 Fragen was ihn gerade heiss machen würde. 4 Ehrlich sein, offen darüber reden, sofort 	<p>Erotische Kommunikation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Dirty Talk 2 Mich angeilen mit Wörter 3 Dirty Talking
<p>Nonverbal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Lachen 2 Stöhnen wie es ihr passt 3 Mit der Stimme verleihen wir dem Moment seinen individuellen Ausdruck, sie berührt und lässt in ihrer Resonanz das Lust und liebevolle, das zärtlich und wilde, sie lässt im Hörenden das Leben erklingen 	<p>Feedback</p>
<p>Keine Aussage/Nichts</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 2 ? 	

3.7.3 «Was kann er [ein Mann] auf kommunikativer Ebene machen?» - Aussagen von Männern

<p>Bedürfnisse/Wünsche</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Mitteilen was ihm gefällt 2 Seine Bedürfnisse äussern, sowohl emotional als auch körperlich 3 Ihr seine wünsche mitteilen 4 Sagen was ihm gefällt/was er will 5 Seine Bedürfnisse und Grenzen klar mitteilen 6 Sagen, was er braucht 7 Mit Wörter 8 Sagen was ihm gefällt beim Sex. 9 Sofort kommunizieren, Gedanken teilen 10 Seine Bedürfnisse auch verbal mitteilen. 11 Äussern was er will 12 Sagen was angenehm ist und wie er berührt werden möchte 13 Sagen was gut ist/was er mag 14 Sprechen, zeigen 15 Sagen, was mann gerne mag 16 Sagen, was er möchte 17 Sagen, was ihn anmacht, was er will. was er gerne tun würde 18 Sich mitteilen 19 Alles ist Kommunikation 20 Sagen was er will 21 Sich verbal äussern, was sie möchte/ihr gefällt 	<p>Anweisung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Erotische Szenen umsetzen
<p>Partner/in-Bezug</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Körperlich hingeben 2 Ehrlich sein, offen darüber reden 3 Talk, Talk, Talk. Die Partnerin mit Worten und seiner Stimme berühren, ihr zu verstehen geben, dass er sie begehrt und sie sein Königin ist. 4 Offen sein 5 Nicht zu viele Fragen stellen, Komplimente machen 6 Sich auch zurücknehmen, dass die Frau auf ihre kosten kommt 	<p>Erotische Kommunikation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Dirty Talk 2 Dirty Talk 3 Dirty Talking 4 Dirty talk
<p>Nonverbal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Lachen 2 Mit der Stimme verleihen wir dem Moment seinen individuellen Ausdruck, sie berührt und lässt in ihrer Resonanz das Lust und 	<p>Feedback</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Ob es ihm gefällt

liebevolle, das zärtlich und wilde, sie lässt im Hörenden das Leben erklingen	
Keine Aussage/Nichts	
1	
2	
3	

3.7.4 «Was kann er [ein Mann] auf kommunikativer Ebene machen?» - Aussagen von Frauen

<p>Bedürfnisse/Wünsche</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Gefühle aussprechen 2 Beschreiben was man fühlt 3 Wünsche aussprechen 4 Auf dieselbe Weise wie oben kann er je nach Stimmung und Zeit mit ihr kommunizieren z.B. entweder liebevoll und fürsorglich (z.B. Du bist wunderschön, ich will dich), und welche Emotionen er bei sich selbst und bei der Frau hervorrufen will 5 Bedürfnisse mitteilen 6 Bedürfnisse kommunizieren 7 Aussprechen wie er sich fühlt 8 Eigene Wünsche äussern 9 Sich mitteilen 10 Wünsche und Bedürfnisse äussern 11 Sagen, was gefällt, dass es geil ist, Wünsche formulieren 12 Aktive Kommunikation 13 Sagen was ihm gefällt und was weniger 14 Sagen was man möchte und wie 15 Die Karten auf den Tisch legen und versuchen die sexuelle Energie aufzubauen. 16 Wünsche aussprechen 17 Im Kontakt sein, Themen die auftauchen ansprechen 18 Reden reden fühlen streicheln fester 19 mitteilen welche Position gewünscht ist 20 Sich mitteilen 21 Seine Wünsche kommunizieren. Seine Grenzen auch klar definieren 22 Wünsche mitteilen 23 Wünsche/Vorstellungen und Fantasien kommunizieren. Ansprechen wenn er etwas nicht angenehm oder besonders gut findet. 24 Seine Bedürfnisse kommunizieren 25 Sagen was gefällt/nicht gefällt 26 Sagen was er möchte 27 Wünsche äussern 28 Seine Bedürfnisse kommunizieren 29 Seiner Partnerin sagen, was ihm gefällt 30 Auf sich hören und das auf eine nicht-kritische Art sagen 31 Sagen was er möchte und was nicht, was er lustvoll findet 32 Benutzen 33 Mitteilen wie er sich fühlt, was ihm gefällt/ was nicht 34 Sagen was er sich wünscht 35 Wünsche äussern, ausdrücken wie er sich dabei/danach fühlt 36 Gut kommunizieren was ihm gefällt und was für ihn ein Tabu ist. 37 Auf emotionaler Ebene kommunizieren 38 Intuitive Kommunikation 39 Austauschen 40 Sagen was ihn gefällt 41 Wer, will, was erörtern 42 Bedürfnisse mitteilen 	<p>Anweisung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Neues ausprobieren, sagen, dass man etwas neues macht und der/die Partnerin bei nichtbehagen sich sofort melden soll. 2 Befehle geben, dominante Sprache verwenden 3 Was sie machen kann 4 Dem Partner Anweisungen geben
<p>Partner/in-Bezug</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Bei neuen Kontakten (Personen) fragen ob der Körper berührt werden darf damit ein eindeutiges Ja kommt aus dem Körper des Gegenübers, beim Intimbereich nochmals fragen (wie beim Tantra, diese eindeutige Zustimmung abholen) 2 Frauen 'anheizen' mit Worten 3 Zeigen Sie seine Freude 4 Ihre Wünsche erfragen 5 Liebesworte 6 Fragen was die Partnerin möchte 7 Auf seinen Partner eingehen und nachfragen 8 Komplimente geben 9 Nachfragen, achtsam sein auf den/die Partner*in, zuhören 10 Regelmässig den Partner fragen was ihm gefällt und was nicht. Kritik nicht persönlich nehmen, sondern als Anregung, die Bedürfnisse des Partners zu erfüllen und auch ihn zu verstehen. 10 Komplimente machen 11 Ihr Komplimente ins Ohr flüstern 12 Liebevolle Worte 13 Nach Wünsche fragen 14 Dem Gegenüber seine Zuneigung ausdrücken 15 ZUHÖREN! 16 Offen und transparent sein. 	<p>Erotische Kommunikation</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Eher brutal und unhöflich (z.B. Du magst es hart, Schlampe!) 2 Ggf. auch 'dirty talk'. 3 Nicht nur kuscheln etwas perverser sprechen.... 4 Ihr anzügliche Worte ins Ohr flüstern 5 Erotische Sprache verwenden 6 Beides allenfalls durch Dirty Talk), flirten

<p>Nonverbal</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Geräusche 2 Stellungswechsel, Rhythmus 3 Nonverbale Kommunikation 4 Körpersprache bewusst einsetzen 	<p>Feedback</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Am besten die guten Dinge ansprechen damit diese mehr Gewicht finden, aber natürlich auch No-Gos anständig aber direkt ansprechen 2 Verbales Feedback geben (Hinweise zur Berührungsqualität und natürlich ganz viele Komplimente) 3 Kommunizieren, wenn es gut ist oder nicht. 4 Partner bestärken in dem was er macht oder direktes Feedback geben wenn etwas nicht passt
<p>Keine Aussage/Nichts</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Nicht viel 2 3 4 5 6 7 8 	

4 Selbstständigkeitserklärung

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

Die Eigenständigkeit der Arbeit erstreckt sich über alle Phasen der Erstellung, von der Konzeption über die Durchführung bis hin zur Dokumentation. Diese Erklärung gilt als verbindliche Zusicherung meinerseits über die Authentizität und Selbstständigkeit meiner wissenschaftlichen Leistung.

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

Name, Vorname: Gradolf, Soraya

Matrikelnummer: 28097

Ort, Datum: Bülach, 31.07.2024

Unterschrift

