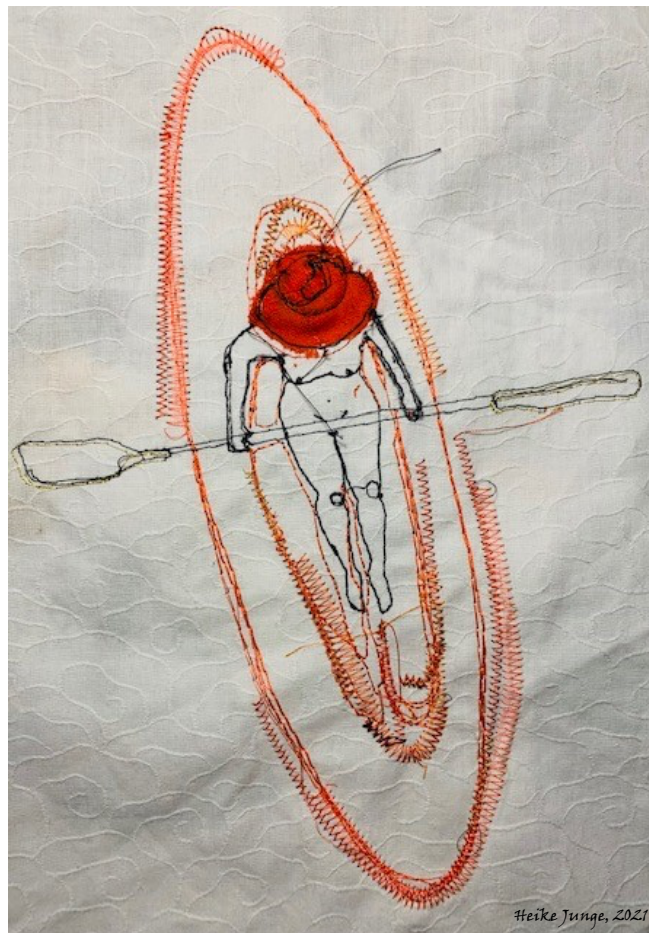


Vulvastische Podcasts und deren Wirkung auf das genitale Selbstbild

Diplomarbeit

im Rahmen des Lehrgangs
Sexualpädagogik 2020-21
ISP Zürich
vorgelegt von



Heike Junge
Hofstrasse 9
8032 Zürich
info@heikejunge.ch

am 20. Oktober 2021

Zusammenfassung

In der vorliegenden Arbeit wird der Zusammenhang zwischen „genitalem Selbstbild“ und „Körperbild“ sowie der „sexuellen Selbstsicherheit“ hergestellt.

Das Körperbild umfasst die eigenen Einstellungen und Bewertungen zum Körper und wird durch die Umwelt beeinflusst. Es hat einen Einfluss auf die sexuelle Gesundheit eines Menschen. Die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper, sprich ein positives Körperbild, sowie die Fähigkeit, sich als sexuelles Wesen wahrzunehmen, ist eine wesentliche Grundlage für das sexuelle Selbstbild. Das genitale Selbstbild, als ein Teilaspekt des Körperbildes und des sexuellen Selbstbildes beinhaltet die persönliche Einstellung und die Zufriedenheit mit dem eigenen Genital und seiner Funktionstüchtigkeit, unabhängig von dessen objektivem Erscheinungsbild. Das genitale Selbstbild ist durch das Umfeld und die Gesellschaft beeinflusst und kann sich im Verlauf des Lebens verändern. Es wird ein direkter Zusammenhang zwischen genitalem Selbstbild und sexueller Zufriedenheit hergestellt. Die Genitalien der Frau werden seit Jahrhunderten in der Öffentlichkeit selten und selten realistisch dargestellt und hindern dadurch Frauen an der positiven Aneignung des weiblichen Genitals. Durch das Hören der Vulva-Meditationen erhalten Frauen die Möglichkeit, mit ihrer Vulva und Vagina in Kontakt zu treten und in sich hinein zu spüren, um einen positiven Zugang zum eigenen Genital zu erlangen. Die Studie hat trotz ihrer Limitationen aufgezeigt, dass Frauen durch das Hören der Podcasts einen positiven Effekt auf das genitale Selbstbild erhielten.

Zürich, 20. Oktober 2021

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	3
Vorwort	5
1 Einleitung	6
1.1 Ziele	8
1.2 Methodik und Aufbau	8
2 Theorie und Forschungsstand	9
2.1 Körperbild	9
2.2 Das Körperbild im sexuellen Kontext	11
2.3 Das weibliche Genital in der Öffentlichkeit	11
2.3.1 Die Macht der Sprache	11
2.3.2 Die Macht der Bilder	13
2.4 Sexuelle Selbstsicherheit	14
2.5 Das weibliche genitale Selbstbild	15
2.6 Genitales Selbstbild versus sexuelle Zufriedenheit	16
2.7 Körperorientierte Interventionen zur Förderung der sexuellen Gesundheit	17
2.8 Vulva-Meditationen als Intervention zur Förderung des genitalen Selbstbildes	18
3 Empirischer Teil	21
3.1 Ziel der Untersuchung	21
3.2 Forschungsfrage und Hypothesen	22
3.3 Das Vorgehen	22
3.4 Die Ergebnisse der Untersuchung	24
3.5 Ergebnisse der statistischen Berechnung	38
3.6 Ergebnisse der qualitativen Fragen	38
4 Diskussion	43
4.1 Beantwortung der Hypothese	43
4.2 Limitationen der Studie	43
4.3 Diskussion	45
4.4 Fazit und Ausblick	47
Schlusswort	49
Quellenverzeichnis	51
Anhang	54

Vorwort

Seitdem ich Sozialarbeiterin bin, biete ich sexualpädagogische Workshops für Jugendliche an, um ihnen einen positiven, vielfältigen Einblick in die Thematik zu geben und zu ihrer eigenen Sexualität zu finden. In den letzten Jahren ist mir durch Gespräche mit Freundinnen und Kolleginnen immer bewusster geworden, dass viele erwachsene Frauen ein ambivalentes Verhältnis zu ihrem Körper, zu ihrer eigenen Sexualität und zu ihrem Genital haben. Mythen und Wissensdefizite rund um die weibliche Sexualität sind auch heute noch weit verbreitet. Ausserdem habe ich festgestellt, dass es vielen Frauen sehr schwer fällt, über ihre Sexualität zu sprechen, so dass sie sich mit niemanden über ihre Erfahrungen, ihre Lust oder ihren Frust austauschen können. Diese Gründe waren Motivation genug für mich, mir über Möglichkeiten zur Förderung des weiblichen genitalen Selbstbildes Gedanken zu machen. Daraus ist u.a. die Idee der Vulva-Meditationen entstanden. Mit der Abschlussarbeit möchte ich die Gelegenheit nutzen, die Methode wissenschaftlich zu erforschen. Die Vulva-Meditationen sind ein Angebot für alle Frau*en, die sich auf der lebenslangen Entdeckungsreise ihrer eigenen Sexualität auf neue Pfade wagen möchten. Die eigene Vulva und Vagina lieben bedeutet sich selbst zu lieben und die Fähigkeit zu erweitern, sich als lustvollen Menschen zu erleben.

Ich danke allen 41 Teilnehmerinnen der Studie für Eure Neugier, Euren Mut sowie Eurer Zeit.

Ich danke meinen Freundinnen, meiner Schwester, meiner Mutter für das Mut machen, das Begleiten, das Inspirieren, das Interesse. Dafür, dass ihr für mich da seid. Ausserdem danke ich meinen Töchtern und meinem Mann Uli für Euer Mitdenken, Euer Verständnis, Eure Inspiration und die Liebe, die ich auf so unterschiedliche Weise von Euch erfahre.

Und zu guter Letzt danke ich mir, für meine Zuversicht, meinen Humor und meine Selbstliebe.

1 Einleitung

Darstellungen von Sexualität wurden bereits in der Steinzeit vor 30.000 Jahren in Form von Höhlenmalereien thematisiert und das Thema hat an Aktualität nicht verloren. Auch heute stellt Sexualität, wie damals ein Grundbedürfnis des Menschen dar. Gerade deshalb ist es erstaunlich, dass die weibliche Sexualität viel zu lange vernachlässigt worden ist. Die Gründe dafür, dass die anatomischen Darstellungen des Anatomen Georg Ludwig Kobelt, der 1844 die Klitoris exakt detailliert gezeichnet hat, die gleich wieder verschwunden sind, sind in der patriarchalen Gesellschaft zu finden (Hellner, 2020). Die Frau hatte nämlich ihren zugewiesenen Platz in der Gesellschaft als Hausfrau und Mutter. Die Sexualität für die Frau beschränkte sich auf die Fortpflanzung innerhalb der Ehe ohne jegliche Lustaspekte und wurde von Staat und Kirche in diesem Sinne geduldet (ebd.). Die «Wollust» der Frau, von der noch bis zum 18. Jahrhundert die Rede war, hatte im viktorianischen Zeitalter keinen Platz. In dieser Epoche sieht Foucault den Ursprung der heutigen gehemmten Sexualität und auch heute noch scheint die weibliche Sexualität von wenig Interesse, defizitär oder wird gar gefürchtet (Foucault, 1976). Nagoski beschreibt die Sichtweise, die die nach westlichen Werten geprägte Wissenschaft und Medizin lange Zeit vertreten hat, folgendermassen: «...das meiste, was unsere Gesellschaft uns über weibliche Sexualität lehrt, ist einfach eine Light-Version der männlichen Sexualität - prinzipiell das Gleiche, nur nicht ganz so gut» (Nagoski, 2015, S. 96).

Nach Schwientek lässt sich die Unterdrückung der Frau im Patriarchat, Frauen in Heilige und Huren aufzuteilen, bis ins antike Griechenland zurückverfolgen. Die Doppelmoral, welche die Frau einerseits idealisiert und andererseits verteufelt, sei ein Zeichen der männlichen Hegemonie, es mache Frauen zum Objekt (Schwientek, 2009).

Heutzutage ist die Sexualität in den Medien omnipräsent. Im Internet herrscht eine Informationsflut zum Thema Sexualität. Der Suchbegriff «Sexualität» erzielt bei der Suchmaschine Google aktuell über 22,9 Millionen Treffer (google.ch, 2021). Die Inhalte sind bei der Anzahl genauso unüberschaubar, wie deren Qualität ist sehr unterschiedlich. Trotz dieser Omnipräsentz des Themas im Internet, auf den sozialen Plattformen, im Fernsehen und Magazinen bleibt das Wissen um Sexualität realitätsfern. Was uns die Medien als Sexualität präsentieren, hat mit der Realität wenig gemein (Henning & von Bremer-Oszewski, 2017). Im nächsten Abschnitt werde ich das Thema «realitätsfern» kurz erörtern, wie die Frau in den heutigen Medien präsentiert wird, bzw. sie sich selber präsentiert. Die Darstellung der Frau in den Medien ist mehrheitlich klischeehaft. Die dargestellten Schönheitsnormen sind nicht realistisch. Ein:e Durchschnitts-User:in betrachtet bspw. wöchentlich 2000 bis 5000 digital bearbeitete Bilder auf den sozialen Netzwerken, wie

Instagram, Twitter, Tiktok, Facebook etc. Der ständige unbewusste Vergleich, der mit dem Betrachten der digital bearbeiteten Bilder einhergeht, welche schwer zu erreichende Idealkörper vorführen, führt vermutlich nicht zu mehr Selbstakzeptanz. Sondern, ganz im Gegenteil, diese permanent erfahrene Demütigung fördert ein negatives Selbstbild (Rytz, 2010). Auch heute haben noch viele Frauen eine unsichere oder sogar ablehnende Haltung zu ihrem Körper. Das Verhältnis zu ihren Sexualorganen ist oft mit Schamgefühl besetzt und zeigt sich u.a. durch Unwissenheit und Sprachlosigkeit (De Liz, 2019). Die Darstellung der Vulva ist häufig negativ konnotiert und unkorrekt (ebd.). Die Medien tragen bis heute dazu bei, dass die weibliche Sexualität von der Gesellschaft als defizitär betrachtet wird. Der wichtige Weissfluss, der zum gesunden Vulvamilieu beiträgt und vor Krankheitserregern schützt, wird als unerwünscht dargestellt. Statt die selbstreinigende Funktion zu schätzen, wird sie in unserer Gesellschaft abgewertet und mit parfümierten Binden und Intimparfüms verspricht die Werbung dem «Problem» beizukommen, um «sauber» zu bleiben.

Doch tut sich andererseits einiges am Horizont. Knapp 150 Jahre nach der Entdeckung Kobelts hat die Professorin für Urologie Helen O'Connell die Darstellung der Anatomie der weiblichen Sexualorgane korrigiert und vervollständigt. Das Wissen rund um die Lust, den Genuss, die korrekte anatomische Darstellung verbreitet sich immer mehr. So hoffe ich, dass die Biologiebücher von morgen die Vulva und Vagina in all ihren Einzelheiten korrekt darstellen und benennen, ganzheitliche Sexual- sowie auch Medienpädagogik für alle Kinder und Jugendlichen flächendeckend angeboten wird.

Es ist also Vieles schon besser. Die Ketten von überholten Moralvorstellungen werden vielerorts abgelegt, und dennoch verhindert oftmals auch heute noch Unwissenheit, fehlende Sprache, Schuld und Scham einen freien Umgang mit der eigenen selbstbestimmten Sexualität (Henning & von Keiser, 2018).

Im Abschnitt 2.7 werde ich auf das Modell des Sexocorporel und der sexuellen Gesundheit eingehen. Es beschreibt, dass Sexualität ein lebenslanger Prozess ist und die sexuellen Fähigkeiten nicht angeboren sind. Die von mir erstellten Vulva-Podcast für Frauen können eine Möglichkeit bieten, die kognitiven, emotionalen, physischen und behavioralen Kompetenzen in Bezug auf die Genitalität zu erweitern.

1.1 Ziele

Meine Abschlussarbeit zum Studiengang Sexualpädagogik am ISP Zürich wird sich mit dem weiblichen genitalen Selbstbild auseinandersetzen. Ich gehe der Frage nach, inwiefern sich ein positives genitales Selbstbild auf die Sexualität der Frau auswirkt und den aktuellen wissenschaftlichen Stand dazu explorieren. Die eigens angefertigte körperorientierte Intervention wird analysiert und diskutiert.

Anhand der von mir erstellten Podcasts möchte ich aufzeigen, welche Wirkung das Hören auf das Erleben des eigenen Genitals hat, und ob der Zugang zur eigenen Genitalwahrnehmung positiv gefördert werden kann. Die Studie ist für alle Menschen mit Vulva und Vagina konzipiert.

1.2 Methodik und Aufbau

Meine Arbeit gliedert sich in einen theoretischen und einen empirischen Teil und wird mit einer Diskussion abgeschlossen.

Der Theorieteil bildet die Basis für die Forschungsfrage der empirischen Untersuchung. Dazu werden wesentliche Begriffe wie Körperbild und genitales Selbstbild definiert und somit die Grundlagen zum Thema geschaffen. Ich werde die gesellschaftlichen Zusammenhänge aufzeigen, die dazu führen, dass Frauen einen erschwerten Zugang zu ihrer eigenen Sexualität haben.

Für die Studie habe ich vier Vulva-Meditationen kreiert und eingesprochen. Vor dem Versenden der Podcasts habe ich eine erste Online-Umfrage zum genitalen Selbstbild erstellt und den Teilnehmerinnen verschickt, die sich über einen Aufruf auf Instagram bei mir gemeldet haben. Zum Abschluss der Studie habe ich eine zweite Online-Umfrage zum genitalen Selbstbild verschickt. Die Fragen habe ich deskriptiv ausgewertet und mit dem Rangsummentest habe ich versucht die Signifikanz ermitteln.

2 Theorie und Forschungsstand

2.1 Körperbild

Im folgenden Kapitel wird auf den Begriff des Körperbildes eingegangen.

Im englischsprachigen Raum wird konsistent der Begriff «Body Image» benutzt. In der deutschen Sprache gibt es kein eindeutiges Pendant dazu.

In der Literatur werden die Begriffe Körperbild, Körperschema, Körpererfahrung oder Körpererleben oft synonym verwendet. Es existieren unterschiedliche Definitionen zum «Körperbild». Ich werde mich in meinen Ausführungen auf die Definitionen von Gugutzer und Vocks und Legenbauer stützen.

Laut Gugutzer ist das Körperbild ein wichtiger Teil unserer Identität. Es beinhaltet die persönliche Einstellung und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper und dem, was der Körper kann, unabhängig von dessen objektivem Erscheinungsbild (Gugutzer, 2002).

Das Körperbild ist vom persönlichen Umfeld eines Menschen und der Gesellschaft beeinflusst und kann sich im Verlauf des Lebens verändern.

Nach Vocks und Legenbauer zählen zum Körperbild vier Komponenten (Vocks & Legenbauer, 2018).

1. Die perzeptive Komponente beschreibt die Wahrnehmung, wie der eigene Körper gesehen wird, z.B. den Körper als zu dünn oder dick wahrnehmen
2. Die emotionale Komponente beinhaltet, wie sich eine Person im eigenen Körper fühlt, z.B. Gefühle wie Stolz oder Verzweiflung.
3. Die kognitive Ebene umfasst das Denken über den eigenen Körper, z.B. Ich denke, ich bin schön oder zu dick.
4. Die behaviorale Komponente meint Verhaltensweisen, die mit dem Körper in Zusammenhang stehen, z.B. sich gesund ernähren oder Situationen vermeiden.

Auf dieses psychologische Konstrukt des Körperbildes von Vocks und Legenbauer werde ich mich durchgehend in meiner Arbeit beziehen.

Das Körperbild einer Person wird in diesem Kontext in positive, neutrale und negative Körperbilder unterschieden (Schulte-Abel, 2013).

Aus präventiver Sicht, Prävention im Sinne von psychischer Gesundheit, ist ein positives Körperbild anzustreben. In der Umsetzung weisen Menschen mit einem positiven Körperbild folgende Merkmale auf:

- Es besteht eine positive Einstellung gegenüber dem eigenen Körper.
- Unabhängig vom Gewicht, der Körperform und Vollkommenheit wird der Körper akzeptiert.
- Der eigene Körper wird respektiert, akzeptiert und es werden gesunde Verhaltensweisen in Bezug auf die Körperbedürfnisse gelebt.

Die oben genannten Aspekte sehen Schär und Weber bestätigt, die 2015 eine Studie mit 371 Jugendlichen (JG 1998-2002) durchgeführt haben. Sie stellten fest: „Je unbeeinflussbarer sich die Jugendlichen durch die Medien wahrnehmen und je weniger sie von einem schönen Körper in Bezug auf ihr Leben (Glück, Selbstwert usw.) erwarten, desto besser ist ihr Körperbild und desto höher ist ihre psychische Gesundheit“ (Schär & Weber, 2015, S. 16). Hieraus lässt sich der Schluss ziehen, dass ein gesundes Körperbild eine hohe psychische Gesundheit beeinflusst.

Laut den Ergebnissen der oben erwähnten ZHAW Studie ist körperliche Unzufriedenheit weit verbreitet. In erster Linie drückt sich dies in dem ausgeprägten Wunsch aus, schlanker zu sein. 60 % der jungen Frauen fühlen sich zu dick oder haben bereits eine Diät gemacht (Schär & Weber, 2015). Es zeigt sich in der Studie, dass die weiblichen Jugendlichen ein viel kritischeres bzw. weniger positives Körperbild haben als die männlichen. Die Jungen geben im Vergleich zu den Mädchen ein signifikant positiveres Körperbild und mehr Akzeptanz gegenüber dem eigenen Körper an. Die Auswertung der Daten ergab, dass ein gesundes Körperbild stark mit dem allgemeinen Wohlbefinden und der psychischen Gesundheit zusammenhängt.

Kennzeichnend für ein negatives Körperbild ist die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper. Einige Personen lehnen einzelne Körperteile besonders ab, andere den ganzen Körper. Es hat mehr Einfluss auf das Körperbild, wieviel Körperteile nicht akzeptiert werden werden, als wie viele Körperteile akzeptiert werden. Ein negatives Körperbild kann unabhängig von den physischen Merkmalen, sozusagen auch bei einem «idealen» Körper entstehen, siehe perzeptive Komponente (Gesundheitsförderung Schweiz, 2016).

2.2 Das Körperbild im sexuellen Kontext

Wie im Kapitel «Körperbild» erörtert, besteht ein Zusammenhang zwischen einem positiven Körperbild und den verschiedenen Gesundheitsaspekten, wie der physischen, psychischen und emotionalen Gesundheit. Das Körperbild hat aber auch Einfluss auf zahlreiche weitere Lebensbereiche wie z.B. Beruf, Beziehung, die Sexualität. Es gibt in den letzten Jahren eine Vielzahl von Studien, die das Körperbild als wichtigen Faktor für die sexuelle Gesundheit konstatieren.

Nach Sielert ist der Körper ist lebenslang die direkte Voraussetzung und sinnliche Erfahrungsebene für sexuelles Erleben, Lernen und Handeln (Sielert, 2015). Die Wahrnehmung und Bewertung des eigenen Körpers ist die zentrale Grundlage für die sexuelle Sicherheit. Dabei spielt nicht nur das Gesamtkörperbild eine wesentliche Rolle, sondern auch das Selbstbild der Genitalien hat einen grossen Einfluss auf die Zufriedenheit und Selbstsicherheit im sexuellen Handeln (Bischof-Campbell, 2012). Herbenick und Reece haben in ihrer Forschung aufgezeigt, dass das weibliche genitale Selbstbild positiv mit der sexuellen Funktion von Frauen zusammenhängt (Herbenick & Reece, 2010).

2.3 Das weibliche Genital in der Öffentlichkeit

2.3.1 Die Macht der Sprache

Das folgende Kapitel zeigt auf, wie tiefgehend die Verkennung des weiblichen Genitals in unserer westlichen Gesellschaft ist. Es bezieht sich auf die Ergebnisse empirischer Studien und aus Erfahrungsberichten. Die Vorgehensweise soll Gründe für das Verhältnis von Frauen zu ihrem Genital und dem daraus resultierenden genitalen Selbstbild aufzeigen.

In der aktuellen Debatte werden weibliche Sexualorgane ungenau verwendet oder ganz weggelassen, was eine allgemeine Sprachlosigkeit zur Folge hat. Denn wenn Körperteile tabuisiert sind, sind die Bedingungen für eine positive Aneignung erschwert. Die Begriffe Vulva und Vagina werden häufig identisch verwendet, wo es rein anatomisch gesehen, um zwei unterschiedliche Organe geht. Gegen diese irreführende und negierende Begriffsverkennung stehen in jüngster Zeit immer mehr Bücher, die sich mit der komplexen und korrekten Darstellung der weiblichen Sexualität inklusive Sprache und Anatomie auseinandersetzen, die weder schambehaftet noch abwertend sind. Dr. Laura Mèritt besteht auf einen Umgang mit positiven Begrifflichkeiten fernab medizinischer Diskurse, die

Eingang in unser alltägliches Handeln finden müssen. Dies ist die Voraussetzung, dass ein differenziertes und positives Bild der weiblichen Genitalien und ihrer Vorgänge und Funktionen entstehen (Mèritt, 2020).

Die Vulva ist der sichtbare äussere Teil des Genitals der Frau mit Venushügel, innere und äussere Labien, Klitoriseichel- und schaft und Harnröhren- und Vaginalöffnung. Die Vagina, der Muskelschlauch ist als inneres Sexualorgan von aussen nicht sichtbar, genauso wenig wie die Klitorisschenkel, die Klitorisschwellkörper, der Uterus, die Eierstöcke und Eileiter, die zum Genital gehören. Die Aufzählung ist nicht vollständig, soll aber aufzeigen, wie komplex das 7-12 cm grosse Organ der Klitoris ist und wie es eingebettet ist. Im Gegensatz dazu wird die Klitoris auch heute noch in den Biologiebüchern als Perle, stecknadelkopfgross abgebildet, was dem wissenschaftlichen Kenntnisstand seit 30 Jahren widerspricht.

In diversen Fachbüchern und Ratgebern wird irrtümlicher Weise von «*kleinen und grossen Schamlippen*» gesprochen, z.B. bei Frauenärzte im Netz (www.frauenaerzte-im-netz.de, 2021). Die Begriffe sind irreführend und grundsätzlich falsch verwendet. Der Ausdruck Schamlippen scheint mit dem heutigen Wissen um Sprache und Sexualität nicht zeitgemäss. Er leitet sich von den Wörtern «schämen» oder «Scham» ab, welche negativ besetzt sind. „Scham steht für ein Gefühl von Verlegenheit und Blösse: etwas Unangenehmes“ Stokowski, 2018, S. 18). Das Gehirn verknüpft «Scham» mit dem Genital und assoziiert schamrelevante Gefühle im Gehirn. Sexualität kann dann lustvoll sein, wenn die Genitalien durch positive Begrifflichkeiten anerkannt und dadurch in das Körperbild positiv integriert werden (Bragagna, Prohaska, 2013). Um die weibliche Sexualität zu entstigmatisieren, spricht positiv zu «framen» wird heute vermehrt der Begriff «Labien» oder «Venuslippen» benutzt.

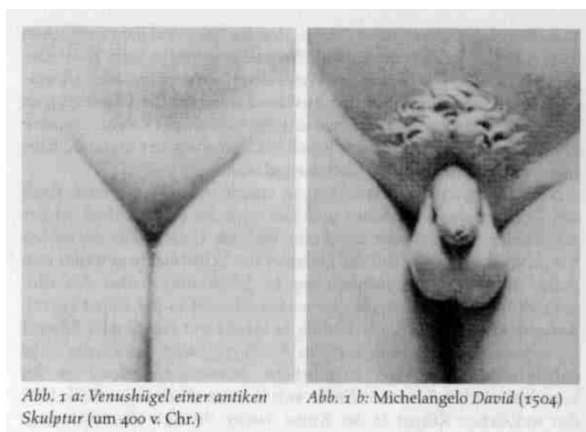
Zudem impliziert der Ausdruck «*kleinen und grossen Schamlippen*», dass es «kleine und grosse» Labien geben muss. Im Vergleich mit dem eigenen Genital mag bei Frauen der Eindruck entstehen, dass das Aussehen ihrer Vulva nicht normal sei, weil die inneren Labien bspw. grösser sind, als die äusseren. Dass sie damit zu den 50 % aller Frauen gehören, bei denen dies so ist, das ist vielen nicht bekannt. In der Studie «Female genital appearance: 'normality' unfolds» die von der Gynäkologin Jillian Lloyd 2004 in England durchgeführt wurde, wurden die Unterschiede der weiblichen Genitalien erstmals gemessen und wissenschaftlich dokumentiert. 50 Frauen im Alter 18 und 50 haben an der Studie teilgenommen und es wurde festgestellt, dass bei 50 % aller Frauen die inneren Labien grösser sind, als die äusseren Labien. Es wurde u.a. auch festgehalten, dass bei 80 % der Teilnehmerinnen die Labien eine dunklere Farbe im Vergleich zum der

Rest der Haut haben und ebenso wurde auch eine markante Häufigkeit der Asymmetrie der Labien dokumentiert (Lloyd, 2005).

Der Umgang mit der Sprache ist v.a. im sexualpädagogischen Kontext deutlich sensibler und sachdienlicher geworden. Die Untersuchungen zu den weiblichen Genitalien haben seit 2004 deutlich zugenommen und tragen dazu bei, dass der «Normalitätsbegriff» zum weiblichen Genital wesentlich weiter gefasst wird.

2.3.2 Die Macht der Bilder

Im Gegensatz zu den Höhlenmalereien, wo die Darstellung von Vulven zelebriert wurde, oder den Sheela na Gig Figuren im irischen und englischen Sprachraum aus dem 11./12. Jahrhundert, die die Vulven überlebensgross präsentierten, lassen sich heute Vulva-Bilder selten in der Öffentlichkeit finden. Vulvabilder kennen die meisten Menschen aus Pornos. Viele Frauen haben ihre eigene Vulva selten genau betrachtet, noch haben sie das Genital anderer Frauen aus dem näheren Umfeld oder darüber hinaus gesehen. Ich möchte hier das Beispiel aus dem täglichen Leben anführen, die öffentlichen Toiletten. Während es für die Herren völlig selbstverständlich ist, nebeneinander ohne Sichtschutz am Pissoir zu urinieren, gibt es für die Frauen Kabinen, in denen sie sich zum Urinieren zurückziehen. Die Unsichtbarkeit des weiblichen Genitals hat Geschichte. «Irgendwann im Laufe des 5. Jahrhunderts v. Chr., als der weibliche Körper vollständig nackt abgebildet wurde, müssen Maler und Bildhauer die stillschweigende Übereinkunft getroffen haben, dass ein bestimmter Teil dieses Körpers nicht dargestellt werden darf» (Lehmann, 2001, S. 196).



Sind also grosse Künstler wie Botticelli, Michelangelo, Rubens dieser Übereinkunft gefolgt, so haben sie es sich doch nicht nehmen lassen, das männliche Geschlecht in seiner vollen «Pracht» darzustellen. Zum Vergleich dient die Abbildung der beiden Plastiken.

Abbildung 2 (Lehmann, S. 197)

Wenn zwei das Gleiche tun, ist es nicht dasselbe: Ich möchte behaupten, dass die Darstellung von Penissen in der Öffentlichkeit zu unserer westlichen „Normalität“ gehört. Ob du an einem öffentlichen Brunnen, in Form eines Jünglings direkt aus seinem

Penis mit Trinkwasser versorgt wirst, bei der Verzierung der Pulte Penisse eines der beliebtesten Sujets von Jugendlichen darstellen, oder sich der Posteingang von jungen Frauen mit „Dick Pics“ füllt, Penisse sind sichtbar. Ich möchte an dieser Stelle erwähnen, dass es seit einigen Jahren eine weltweite Bewegung gibt, die vor allem aus Sexualpädagog:innen und Künstler:innen besteht, die die Vulven und ihre vielfältigen Erscheinungsformen mit kleineren und grösseren Aktionen in die Öffentlichkeit bringen. Bekannte Vertreter:innen sind z.B. Hilde Atalanta „The Vulva Gallery“ (Atalanta, 2019), Juli-ana Notari mit der 33 Meter grossen Skulptur „Diva“ (Brinkmann, 2021) oder Megumi Igarashi, die ein Kanu in Form ihrer Vulva hergestellt hatte (Malm, 2016). Da Igarashi damit aber gegen das japanische Sittengesetz versties, wurde sie verhaftet und zu einer Geldstrafe von 3000 chf verurteilt. Ich fasse zusammen, Penisse in der Öffentlichkeit sind „normal“, Vulven in der Öffentlichkeit sind Pornografie. Es handelt sich um identische Vorgänge, „das Zeigen der Genitalien“, die jedoch in unserer Gesellschaft zu einer sehr unterschiedlichen Betrachtung und Bewertung führen.

Durch die auch heute noch vorherrschende einseitige Darstellung der Vulva in den Medien, v.a. Pornoindustrie und den Biologiebüchern hat sich in den Köpfen eine Bild festgesetzt, wie eine ideale, schöne Vulva auszusehen hat.

Ich werde hierfür ein Beispiel nennen. Im Jahr 2015 rief ein Sextoy-Hersteller einen Wettbewerb aus, um das schönste weibliche Genital zu küren. Ziel des Wettbewerbs war es, eine Vorlage für ein neues Sexspielzeug zu finden. 130.000 Personen stimmten daraufhin ab, welches die schönste Vulva ist. Das Ergebnis bildet die derzeitigen Schönheitsvorstellungen von Vulven ab. Im Ranking oben standen unbehaarte Vulven mit kaum ausgeprägten inneren Labien, die sich farblich nicht vom restlichen Körper unterschieden (Kolossova, 2017). Dieses realitätsferne Ideal, wird durch Frauen- und Männermagazine, der Erotik- und Pornobranche und auch in der Sprache zementiert und hat einen hohen Einfluss auf das genitale Selbstbild der Frauen. «Ohne echte Vorbilder orientieren sie sich stattdessen an dem was von den Medien und der Gesellschaft als schön und erstrebenswert definiert wird. So kommt es, dass der Bezug zum eigenen Körper und damit auch zum eigenen Geschlecht bei vielen gestört ist» (Bacio, 2018).

2.4 Sexuelle Selbstsicherheit

Sexuelle Selbstsicherheit drückt sowohl die Zufriedenheit mit dem Körper und dem Geschlecht aus, als auch die Fähigkeit, sich selbst als sexuelles Wesen wahrzunehmen und

sich anderen als begehrenswert zu zeigen. Laut Nagoski ist das Empfinden gegenüber dem Körper, insbesondere den Genitalien viel bedeutender als die Anordnung und das Zusammenspiel für die sexuelle Selbstsicherheit (Nagoski, 2015). Das eigene Körperbild, sprich die Wahrnehmung des eigenen Körpers, gilt demnach als wesentliche Grundlage für die *sexuelle Selbstsicherheit*. Hierbei ist die Wahrnehmung des Gesamtkörperbildes von Bedeutung. Darüber hinaus ist vor allem die Akzeptanz der äusseren Sexualorgane entscheidend, an dem sich Zufriedenheit und Selbstsicherheit im sexuellen Handeln misst (Bischof-Campbell, 2012). Es ist also so zu verstehen, dass das genitale Selbstbild ein Teilaspekt der sexuellen Selbstsicherheit ist. Und diesen Teilaspekt werde ich im nächsten Kapitel genauer untersuchen.

2.5 Das weibliche genitale Selbstbild

Ich werde nun auf die Frage eingehen, was das genitale Selbstbild ist. Ich werde damit beginnen, wie das genitale Selbstbild entsteht.

Ein Kind entdeckt durch das Befühlen und Betrachten seinen Körper. Dabei stellt es Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Vergleich mit anderen Personen fest. Dies wirft unbewusst Fragen auf und das Kind tritt bewusst und unbewusst in Beziehung mit seinem Körper: Was ist normal? Bin ich normal? Aus seinem persönlichen Umfeld erlebt es Zuspruch oder Ablehnung. Zu einem späteren Zeitpunkt finden die Vergleiche in einem grösseren Rahmen statt. Die Medien haben hier einen grossen Einfluss. Über diese Vergleiche findet eine eigene Bewertung statt. Im besten Fall fällt das Urteil positiv aus (Henning, 2019).

Das genitale Selbstbild als Teilaspekt des generellen Körperbildes sagt aus, wie eine Person bezüglich ihrer Genitalien empfindet und fühlt. In Verbindung mit Frauen bezieht sich der Begriff auf Vulva und Vagina. Angelehnt an die Definition zum Körperbild von Gugutzer werde ich eine Definition zum genitalen Selbstbild ableiten:

Das genitale Selbstbild beinhaltet die persönliche Einstellung und die Zufriedenheit mit dem eigenen Genital und seiner Funktionstüchtigkeit, unabhängig von dessen objektivem Erscheinungsbild. Das genitale Selbstbild ist durch das Umfeld und die Gesellschaft beeinflusst und kann sich im Verlauf des Lebens verändern.

Dazu möchte ich eine weitere Studie aus dem Jahr 2004 anführen. Es wurden im Auftrag des Pharmaunternehmens Organon 9.441 Frauen im Alter zwischen 18 und 44 Jahren zu ihrer Einstellung, Wahrnehmung und ihrem Wissen bezüglich ihrer Genitalien befragt (Nappi, 2006). Der „International Vaginal Dialogue Survey“ brachte folgendes Ergebnis zum genitalen Selbstbild zutage. Laut der Studie haben 61 % der Frauen in sämtlichen

Altersklassen Bedenken bezüglich des Aussehens ihrer Vulva. 47 % der Befragten haderen mit der Grösse ihrer Vagina. 47 % der Frauen gaben an, dass ihr Genital das Körperteil ist, über den sie am wenigsten wissen und 78 % gaben an, dass die Ursache der Unwissenheit in der gesellschaftlichen Tabuisierung liege. Diese Ergebnisse zeigen auf, welche grosse Unsicherheit bezüglich des genitalen Selbstbildes bei den Frauen bestand. Frauen mit einem negativen genitalen Selbstbild nennen häufig ein geringeres sexuelles Begehren (Herbernick, 2011).

2.6 Genitales Selbstbild (GSI) versus sexuelle Zufriedenheit

Die Wissenschaft von der weiblichen Sexualität ist noch jung, aber sie hat schon eine Vielzahl von Studien vorgelegt, die zeigen, dass das Körperbild ein wichtiger Faktor in Bezug auf sexuelle Zufriedenheit ist. Gehen wir vom Körperbild-Modell nach Vocks und Legenbauer aus, zählen zum genitalen Selbstbild vier Komponenten: die perzeptive, die emotionale, die kognitive und die behaviorale Komponente (Vocks & Legenbauer, 2018). Die Daten aus der Studie «The Relationship Between Body Image and Domains of Sexual Functioning Among Heterosexual, Emerging Adult Women» (Quinn-Nilas, 2016) an der 88 Frauen teilgenommen haben, lassen sich folgendermassen zusammenfassen:

Perzeptive Komponente: negative Körperbewertungen führen zu einer Abnahme des körperlichen Verlangens.

Emotionale Komponente: positive Gefühle bezüglich des eigenen Aussehens bei Frauen erhöhen die sexuelle Sicherheit und erhöht die eigene sexuelle Wertschätzung. Negative Gefühle gegenüber des eigenen Aussehens sind mit Erregungsschwierigkeiten verbunden. Scham und Unsicherheit über das Aussehen des eigenen Körpers während der sexuellen Aktivität korrelierten negativ mit der sexuellen Zufriedenheit.

Kognitive Komponente: Wissen über Sexualität durch Bildung oder Erfahrung erhöht die sexuelle Sicherheit. Negative Körperbewertungen führen zu einer Abnahme des körperlichen Verlangens. Ausserdem kann körperliche Unzufriedenheit dazu führen, Erregung wahrzunehmen (durch kognitive Ablenkung) oder die Erregung aufrecht zu erhalten.

Behaviorale Komponente: junge Frauen mit einem positiven Körperbild haben häufiger sexuelle Erfahrungen, weisen mehr erotische Aktivitäten in ihren Partnerschaften auf, fühlen sich sexuell begehrenswerter, berichten über weniger Orgasmus-Schwierigkeiten und sind erregbarer als Personen mit einem negativen Körperbild.

Abschliessend möchte ich noch die Studie von Henning anbringen, die folgendes Ergebnis aufzeigte: «Je positiver das GSI, desto zufriedener die Frauen mit ihrem Sexualleben bzw. je weniger positiv das GSI, desto mehr Frauen, sind mit ihrem Sexualleben unzufrieden» (Henning, 2019, S. 63).

Diese angeführten Ergebnisse zeigen auf, dass ein positives genitales Selbstbild im direkten Zusammenhang mit der sexuellen Zufriedenheit der Frau steht.

2.7 Körperorientierte Interventionen zur Förderung der sexuellen Gesundheit

Die aufgezeigte Kausalität zwischen dem Wahrnehmen der eigenen Genitalien und der Zufriedenheit mit der eigenen Sexualität und des andererseits immer noch weit verbreiteten negativen genitalen Selbstbildes hat mich motiviert, nach geeigneten Methoden zu suchen, die das genitale Selbstbild fördern. Denn trotz der in Kapitel 2.3 beschriebenen «sexuellen» Liberalisierung in den letzten Jahren, ist der Intimbereich bei Frauen immer noch tabuisiert.

Theoretische Grundlage meiner Übungen ist das Konzept des Embodiments, welches besagt, dass Körper, Geist und Umwelt eine Einheit bilden und Sinnesorgane nötig sind, um sich in der Welt zurechtzufinden (Hüther, 2017). Diese Betrachtungsweise fliesst im Modell des Sexocorporels konsequent ein. Dieser ganzheitliche sexologische Ansatz integriert die verschiedenen Ebenen des sexuellen Lernens (Kostenwein, 2020). In diesem Sinne können körperorientierte Übungen sexuelles Lernen auf verschiedenen Ebenen erleben lassen und eignen sich von daher bestens für die Förderung der sexuellen Gesundheit. Sielert schreibt, dass der Körper die Grundlage und die Erfahrungsebene für sexuelles Erleben, Lernen und Handeln ist (Sielert, 2015). Die besten Voraussetzungen um ein selbstbestimmtes und zufriedenes Sexualleben zu führen, ist die Auseinandersetzung mit dem Körper und der eigenen Lust. Der Einbezug des Körpers in die sexuelle Bildung liegt demnach auf der Hand. Methodenbücher wie «Lustvoll körperwärts» (Sparmann, 2018) oder „Sexualpädagogik der Vielfalt“ zeigen eine Vielzahl an Körperübungen auf (Tuider, 2012). Der Körper steht in den körperorientierten Methoden als Ort des Lernens im Mittelpunkt. In einem lustfreundlichen und sexualitätspositiven Lernumfeld verfolgen die Übungen das Ziel, aktuelles wissenschaftlich fundiertes Wissen und Sichtweisen über Sexualität zu vermitteln (Sparmann, 2018).

2.8 Vulva-Meditationen als Intervention zur Förderung des genitalen Selbstbildes

Vom Ansatz des Sexocorporels ausgehend, dass zwar der Erregungsreflex angeboren ist, aber das sexuelle Fähigkeiten lebenslang gelernt werden können und dass der Körper, die Psyche und das Gehirn eine funktionelle Einheit bilden, war mir klar, dass ich Übungen kreieren möchte, die das Wahrnehmen und Lernen über das Körpererleben ermöglichen (Bischof, 2012). Das Modell des Sexocorporel versteht sich als ganzheitlicher Ansatz, der die psychologischen, emotionalen, kognitiven und Beziehungskomponenten integriert (Kostenwein, 2020). Über das Hören der körperorientierten Audios biete ich eine Methode an, die das sexuelle Lernen über die bewusste Selbstwahrnehmung unterstützt, Atem- und Körperübungen und konkretes sexologisches Körperwissen bereithält. Durch die entschleunigende Methode der Meditation findet das Erfahrungslernen in einer entspannten Atmosphäre statt, die frei von Erwartungs- und Leistungsdruck ist. Die Teilnehmerinnen führen die Übungen selbstbestimmt durch, sie entscheiden darüber:

- wann der geeignete Zeitpunkt ist
- ob sie rein audiotativ teilnehmen oder sich selber auch berühren und den Bewegungselementen folgen
- sie können aus nur ihnen bekannten Gründen jederzeit das Programm abbrechen

Das Konzept der 4 Vulva-Meditationen in 8 Wochen ist die Grundlage dieser Forschungsarbeit. Ich werde folgend die Konzeption, den Verlauf und die Durchführung des achtwöchigen Programms zur sexuellen Selbstentdeckung und -entwicklung zur Förderung des genitalen Selbstbildes erörtern.

Ziel des von mir konzipierten Programmes war es, den Teilnehmerinnen ein Angebot zur Auseinandersetzung und Annäherung mit der eigenen Sexualität, insbesondere dem eigenen Genital zu machen und andererseits Möglichkeiten aufzuzeigen, die das eigene sexuelle Selbstbild fördern. Die Steigerung der Wahrnehmung des ganzen Körpers, sowie insbesondere der Vulva und Vagina ist angestrebt.

Meine Intension war es, Inhalte anzubieten, die sowohl Wissen als auch Körper- und Wahrnehmungsübungen bereithalten, die in einem entspannten Rahmen zu Hause gehört werden können. Die Zuhörerinnen erhalten die Gelegenheit, ihre Genitalien bewusst und entspannt wahrzunehmen, kennenzulernen, zu akzeptieren und im besten Fall zu schätzen.

Meine Podcasts laden dazu ein, sich selbst zu erkunden, Hemmungen abzubauen und sich bewusst mit der eigenen Sexualität auseinanderzusetzen.

- Die Zielgruppe für das Vulva-Meditationsprogramm war sehr offen gehalten. Ich habe Frauen gesucht, die Interesse daran hatten, sich bewusst mit ihren Genitalen auseinanderzusetzen.
- Ausserdem sollten sie bereit sein, 4 Vulva-Meditationen innerhalb von 8 Wochen zu hören.
- Die dritte Voraussetzung war, dass sich diese Frauen dazu bereit erklärten, zwei Fragebögen auszufüllen. Einen Fragebogen vor dem Programm, welches das genitale Selbstbild der Frauen evaluierte, sowie einen Abschlussfragebogen zwei Wochen nach dem Hören des letzten Podcasts. Dieser diente der abschliessenden Evaluierung des genitalen Selbstbildes und bietet einen Vergleichswert zu den Werten des ersten Fragebogens.

Der zeitliche Rahmen des Online-Programms betraf den Zeitraum zwischen dem 20. Juni 2021 und dem 15. August 2021. Innerhalb dieses acht Wochen dauernden Programmes erhielten die Teilnehmerinnen jeden 2. Sonntag eine E-Mail mit einem Podcast. Die letzte E-Mail erhielten sie am 15. August 2021 mit dem Link für den Abschlussfragebogen, der bis zum 5. September 2021 auszufüllen war. Der Zeitraum von acht Wochen für das Programm wurde gewählt, da es einerseits ein Zeitraum sein musste, in welchem eine Veränderung möglich ist (zwei Wochen wären zu kurz) und andererseits sollte er die Möglichkeit bieten, die vorliegende Arbeit umzusetzen.

Die Meditationen sowie die E-Mails und der Wortlaut der Einverständniserklärung finden sich im Anhang der Arbeit. Die Audiodateien sind unter www.heikejunge.ch/lust-und-liebe-1/ abrufbar.

Die Vulva-Meditationen waren in der Vorbereitung umfangreich. Für die Erstellung der Meditationen habe ich aus meinem Erfahrungswissen aus dem Yoga, der Meditation und dem Studium zur Sexualpädagogin geschöpft sowie sexualpädagogische Fach- und Sachbücher genutzt. Ich habe die Audiodateien vor dem Einsprechen schriftlich festgehalten. Dabei habe ich den aktuellen wissenschaftlich-anatomischen Erkenntnisstand exploriert und ebenso die Erkenntnisse des Modells des Sexocorporel einbezogen. Ausserdem sind die Audios mit Musik unterlegt, was zusätzliche Arbeit für das Auswählen der passenden Musik und der Vertonung generierte. Der Zusatzaufwand wirkt sich auf die Atmosphäre der Meditationen sehr gelungen aus.

Alle Podcasts sind von mir verfasst und verfolgen das Ziel einer liebevollen und wertschätzenden Begegnung mit dem eigenen weiblichen Genital.

Die Teilnehmerinnen sind eingeladen, den 1. Podcast gedanklich zu folgen oder auch mit Händen nachzufühlen. «Die wundervolle Reise zum Orakel von Delphi» startet mit einem Ganzkörperscan, der über das bewusste tiefe Atmen angeleitet ist. Die Selbstbeobachtungsmethode führt die ZuhörerIn von der Vulva über die Vagina zu ihrem Uterus und bietet dort die Möglichkeit, mit dem Uterus in einem gedanklichen Zwiegespräch zu treten.

Der 2. Podcast, mit dem Titel «Lustwandel in Vulvaland» ist eine Anleitung zur liebevollen Selbstbetrachtung, damit die Vulva und die Vagina nicht länger weisse Flecken auf der Körperlandkarte bleiben. Die Hörerinnen können sich während der Ausführungen mit einem Spiegel selber betrachten oder nur auditiv folgen. Die Anatomie der Genitalien wird unter der Verwendung der Metapher eines Tempelgartens lustvoll und detailliert erklärt und hält jede Menge Körperwissen bereit.

Der 3. Podcast ist angelehnt an eine Fantasiereise von Karoline Bischof. «Das Meer in Dir» (Sparmann, 2018). Diese sinnliche Reise führt die HörerIn ans Meer und verbindet die doppelte Schaukel aus dem Sexocorporel mit einer sinnlichen Gedankenreise. Die Vorstellung des Wassers und der Wellen unterstützen das Embodiment als Ganzkörpererfahrung.

Der 4. Podcast mit dem Namen «Das Geheimnis der Priesterin» ist eine weitere sinnlichere Meditation, die Körper, Fühlen und Gedanken verbindet. Die HörerIn macht sich auf die Reise nach Delphi, um das Geheimnis der Liebe, um genau zu sein, der Liebe zu sich selbst zu lüften. Die Priesterin Pythia wird der HörerIn hierbei wertvolle Dienste erweisen. Die Podcasts wurden von den Hörerinnen zu Hause gehört. Empfohlen war, im Rahmen der Studie alle zwei Wochen einen Podcast zu hören. Ich habe den Frauen empfohlen ca. 30 Minuten Zeit einzuplanen. Ob die Frauen die Übungen in Gedanken verfolgt haben, bekleidet sind oder nicht, sich berühren oder nicht, oder wie z.B. in Podcast 2 selber mit Spiegel ausgestattet der Anleitung folgen, war jeder TeilnehmerIn selbst überlassen. Im Fokus der Empfindung stehen die Vulva und der vaginale Innenraum. Die Übungen verfolgen nicht das Ziel, sexuell erregende Momente zu schaffen, es ist aber durchaus denkbar, dass sie positive Erregungsgefühle hervorrufen.

Die Meditationen sind für Frauen jeder sexuellen Orientierung ausgerichtet, da es in erster Linie nicht um partnerschaftliche Sexualität, sondern um die Beziehung zum eigenen Körper geht. Das Programm der Vulva-Meditationen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sind nach meinem persönlichen Geschmack im Rahmen der Abschlussarbeit zur Sexualpädagogik konzipiert worden.

3 Empirischer Teil

3.1 Ziel der Untersuchung

Ziel der Studie ist es, die Wirkung der Podcasts auf die genitale Selbstwahrnehmung der Teilnehmenden zu überprüfen. Es wird untersucht, inwiefern sich das genitale Selbstbild durch das Hören der vier Vulva-Meditationen verändert.

Der Fragebogen zur Ermittlung des genitalen Selbstbildes basiert auf die Female Genital-Selfimage Scale (FGSIS) von den Sexualwissenschaftlerinnen Herbenick und Reece (Herbenick, & Reece, 2010). Die Fragen sind vollständig der FGSIS entnommen. Der FGSIS wurde validiert und gilt als zuverlässiges Messinstrument. Der Fragebogen besteht aus 11 Items und deckt Aussagen zum Aussehen, Geruch und Funktionalität der weiblichen Genitalien ab.

Die Antwortmöglichkeit ist eine 4-stufige Likert-Skala von 1 = „stimme überhaupt nicht zu“

bis 4 = „stimme voll und ganz zu“. Werden die Antwortwerte zu einem Gesamtwert

addiert, so kann dieser zwischen 1 (sehr negatives genitales Selbstbild) und 4

Punkten liegen (sehr positives genitales Selbstbild) (Herbernick, 2011). Ich habe zusätzlich noch die Antwortmöglichkeit «keine Angabe» hinzugefügt. Diese Antwort wird beim Errechnen des Antwortwertes gestrichen.

Deskriptive Untersuchung

a) Fragebogen quantitativ nach Female Genitale Self-Image Scale – FGSIS

Welche Wirkung hat das Hören der Podcasts auf das genitale Selbstbild der Teilnehmerinnen?

b) Fragestellung für die qualitative Forschung

Welche Wirkung hat das Hören der Podcasts auf das Erleben des eigenen Genitals der Teilnehmer*innen?

3.2 Forschungsfrage und Hypothesen

Untersucht wurde der Zusammenhang zwischen

dem genitalen Selbstbild und dem Hören von Vulva-Meditationen.

Es wird angenommen, dass das genitale Selbstbild mit dem Hören der Vulva-Meditationen positiv korreliert.

Hypothese 1: Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen dem genitalen

Selbstbild und dem Hören der Vulva-Meditationen.

Hypothese 2: Es besteht kein positiver Zusammenhang zwischen dem genitalen

Selbstbild und dem Hören der Vulva-Meditationen.

3.3 Das Vorgehen

Die Daten wurden aufgrund der Thematik mithilfe eines Online-Fragebogens erhoben. Es wurde angenommen, dass ein Onlinefragebogen das Antworten erleichtert, vor allem aufgrund der Anonymität, die bei diesem persönlichen Thema den Schutz der Persönlichkeit gewährt. Ausserdem bin ich davon ausgegangen, dass die Teilnahmebereitschaft bei gegebener Anonymität höher ist. Damit der Startfragebogen mit dem Abschlussfragebogen der gleichen Person vergleichbar ist, wurde der Fragebogen codiert.

Die Onlinebefragung hat unter anderem folgende Vorteile: Einflüsse der Studienleiterin fallen weg, somit wird eine geringere sozial erwünschte Antworttendenz angenommen.

Des Weiteren konnte ich so eine grössere Zielgruppe erreichen. Insgesamt hat das Ausfüllen des Fragebogens zwischen 8 und 15 Minuten beansprucht.

Grundsätzlich bestand der Startfragebogen aus zwei Teilen.

Abgefragt wurden

- soziodemografische Angaben, wie Alter, Kinder, Beziehungsstatus
- sexuelle Orientierung
- Einschätzung der Wirkung der Podcasts auf das genitale Selbstbild
- persönliches emotionales, kognitives, behaviorale und perzeptives Selbstbild zum eigenen Genital
- Bild der/s Partner:in auf das eigene Genital

Der Abschlussfragebogen sah folgend aus:

Abgefragt wurden quantitativ:

- soziodemografische Angabe, Alter zu Kontrollzwecken
- Einschätzung der Wirkung der Podcasts auf das genitale Selbstbild
- persönliches emotionales, kognitives, behaviorale und perzeptives Selbstbild zum eigenen Genital
- Bild der/s Partner:in auf das eigene Genital

Zwei offene Fragen zur qualitativen Auswertung:

- Welche Veränderung hast du nach dem Hören der Podcasts bezüglich deiner Körperwahrnehmung beobachtet?
- Welche Veränderung hast du nach dem Hören der Podcasts in Bezug auf die Wahrnehmung deiner Genitalien spüren können?

Zunächst habe ich den Fragebogen über die App FORMS zusammengestellt. Forms ist eine frei zugängliche Microsoft-Applikation.

Erreicht wurden die Teilnehmerinnen (TN) vorrangig über private Kanäle. Die Anzahl der TN ergab sich nach einer Umfrage aus dem persönlichen Freundinnenkreis sowie einem Aufruf auf Instagram. Es meldeten sich zwischen dem 1. Juni 2021, dem Start meines Aufrufs zur Studienteilnahme und dem 20. Juni 2021, insgesamt 70 Frauen für die Teilnahme an der Studie. Im Laufe der 8 Wochen meldeten sich einige TN ab, da sie aufgrund der hohen Arbeits- und Familienbelastung es nicht schaffen würden, an der Studie weiterhin teilzunehmen. Insgesamt konnten zum Abschluss der Studie 41 vollständig ausgefüllte Fragebögen für die Datenerhebung verwendet werden.

In der E-Mail an die potenziellen TN der Studie wurde erklärt, dass die Teilnahme freiwillig und anonym ist. Des Weiteren beinhaltet die E-Mail den Link zum Onlinefragebogen, eine kurze Erklärung des geplanten Vorgehens sowie Informationen über den Inhalt der Untersuchung und über die Dauer der Befragung.

3.4 Die Ergebnisse der Untersuchung

Die Gesamtgruppe der Erhebung umfasst insgesamt $N = 41$ TN. Frauen aller Altersklassen und jeglicher sexueller Orientierung konnten an der Studie teilnehmen.

Die jüngste Teilnehmerin der Studie ist 15 Jahre, die älteste Teilnehmerin ist 76 Jahre.

Das durchschnittliche Alter der Frauen ist $M=42,8$ Jahre. Es nahmen Personen aus dem deutschsprachigen Raum, da die Vulva-Meditationen in deutscher Sprache angelegt sind.

In der Tabelle 1 wurde erhoben, ob die TN Kinder haben. Diese Frage wurde von $n = 2$ Personen nicht beantwortet. Insgesamt haben $n = 24$ angegeben Kinder zu haben und $n = 17$ (41,46%) gaben an, keine Kinder zu haben.

Tabelle 1: Häufigkeitsverteilung vom TN mit Kindern

Kinder	N	Prozent
ja	24	58,54
nein	17	41,46
Total	41	100,00

In der Tabelle 2 ist die sexuelle Orientierung der TN dargestellt. Dabei gab die Mehrheit mit 82,93% eine heterosexuelle Orientierung an. Die bisexuelle Orientierung wurde mit 9,76% als zweithäufigste sexuelle Orientierung genannt. Unter der Rubrik «Anderes» ist es möglich, dass sich TN als «Pansexuell» oder «Asexuell» zuordnen, was im Fragebogen nicht abgefragt worden ist. Unter der Berücksichtigung des Alters, eine TN ist 15 Jahre, ist die psycho-sexuelle Identitätsentwicklung in diesem Alter noch nicht abgeschlossen und so ist es möglich, dass hier keine eindeutige Antwort gegeben werden konnte.

Tabelle 2: Häufigkeitsverteilung der sexuellen Orientierung

Sexuelle Orientierung	N	Prozent
Heterosexuell	34	82,93
Homosexuell	0	0
Bisexuell	4	9,76
Anderes	2	4,88
Keine Angabe	1	2,44
Total	41	100,00

Tabelle 3 gibt den aktuellen Beziehungsstatus an. Dabei gaben 46,7 % an, in einer festen Beziehung zu sein und 35,6 % gaben als Beziehungsstatus „Single“ an. Erstaunlich ist, dass keine der TN «geschieden» ist. Damit ist die Gruppe der Geschiedenen leicht unterpräsentiert. Die 12 %, die «Anderes» ausgewählt haben, sind bspw. in einer on-and-off Beziehung oder Freundschaft Plus. Es gibt eine Reihe weiterer Möglichkeiten für den Beziehungsstatus.

Tabelle 3: Häufigkeitsverteilung vom Beziehungsstatus.

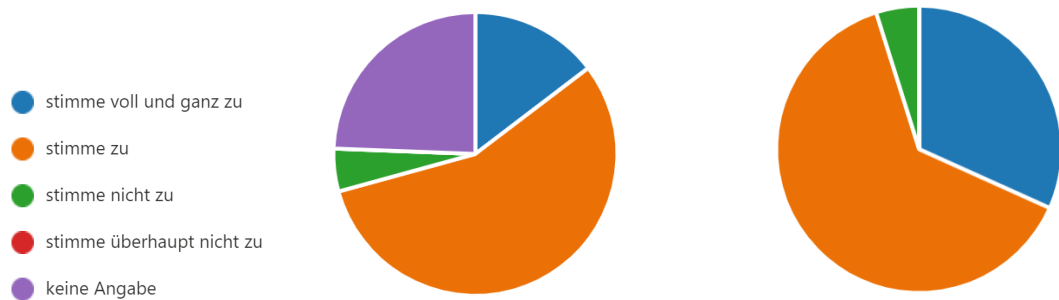
Beziehungsstatus	N	Prozent
Single	6	14,63
In einer festen Beziehung	19	46,34
Verheiratet	10	24,39
Geschieden	0	0
Verwitwet	1	2,44
Anderes	5	12,20
Total	41	100,00

Tabelle 4: Das Hören von Podcast fördert das genitale Selbstbild

Ergebnisse aus dem Start und dem Abschlussfragebogen gegenübergestellt

Das Hören von Podcast fördert das genitale Selbstbild	N1	N2	Prozent 1	Prozent 2
Stimme voll und ganz zu	6	13	14,63	31,70
Stimme zu	23	26	56,10	63,41
Stimme nicht zu	2	2	4,88	4,88
Stimme überhaupt nicht zu	0	0	0	0
Keine Angabe	10	0	24,39	0
Total	41	41	100,00	100,00

Grafische Darstellung der Ergebnisse: Das Hören von Podcast fördert das genitale Selbstbild



Ergebnis: Startfragebogen

Abschlussfragebogen, 5.09.21

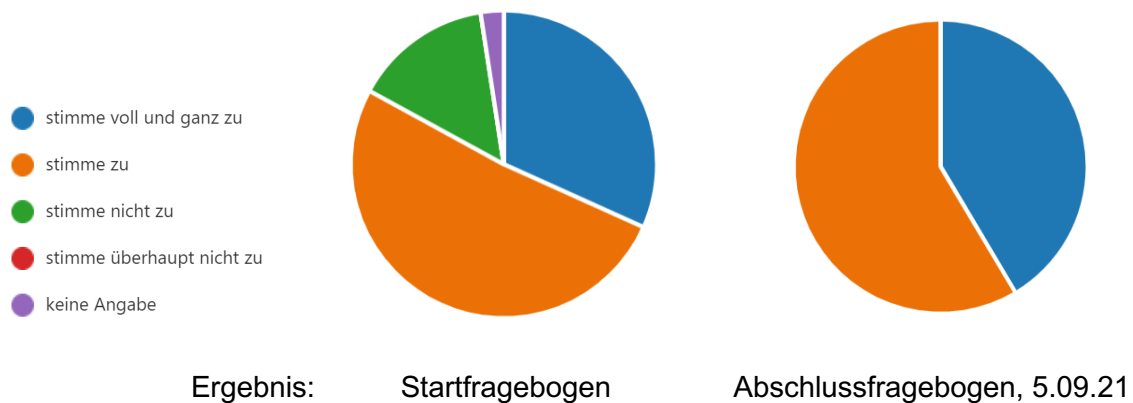
Grundsätzlich ist ein deutlicher Unterschied zwischen den beiden Ergebnissen erkennbar. Es lässt sich eine Steigerung im positiven Sinne von 24,38 % der TN ausmachen. Stimmen zu Beginn der Studie 70,73 % der TN der Aussage positiv zu («stimme voll und ganz zu» & «stimme zu» zusammengefasst), dass die Podcasts das positive Selbstbild fördern, sind es im Abschlussfragen insgesamt 95,11 % der Frauen, die die Aussage positiv bestätigen. Die TN, die anfänglich «keine Angaben» gemacht haben, konnten nach dem Hören der Podcast eine klare Position beziehen. Ich interpretiere das so, dass die 24,30 %, die zu Beginn der Studie «keine Angabe» gemacht haben, weil sie sich nicht genau vorstellen konnten, was diese Podcasts beinhalten und was da auf sie zukommt, sich aus diesem Grund mit der Antwort zurückgehalten haben. Eine TN ist von «keine Angaben»

zu dem Schluss gekommen, dass die Podcast das genitale Selbstbild nicht fördern. Eine TN ist bei ihrer Einschätzung geblieben, dass die Audios das genitale Selbstbild nicht fördern. Die Tendenz der positiven Steigerung lässt sich eindeutig an der Grafik ablesen.

Tabelle 5: Ich empfinde mein Genital als Positiv

Ich empfinde mein Genital als Positiv	N1	N2	Prozent 1	Prozent 2
Stimme voll und ganz zu	13	17	31,70	41,46
Stimme zu	21	24	51,22	58,54
Stimme nicht zu	6	0	14,63	0
Stimme überhaupt nicht zu	0	0	0	0
Keine Angabe	1	0	2,44	0
Total	41	41	100,00	100,00

Grafische Darstellung der Ergebnisse: Ich empfinde mein Genital als positiv.

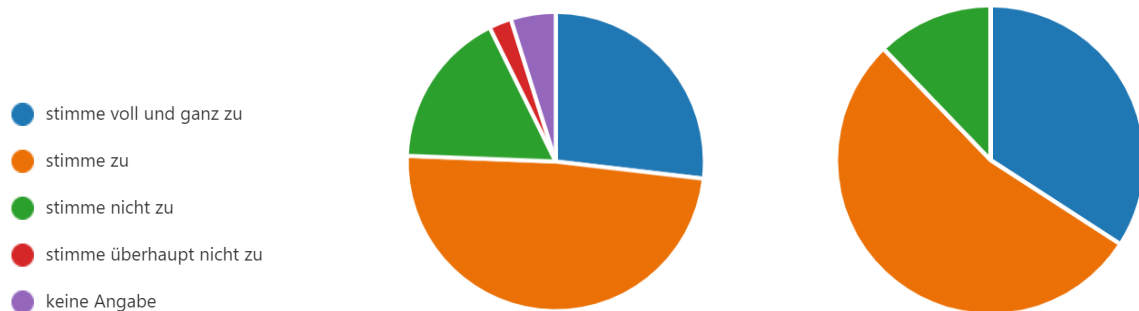


Vor dem Hören der Audios haben 82,9 % der TN angegeben, dass sie ihr Genital als positiv bewerten. Dies ist grundsätzlich eine sehr hohe Quote und entspricht einem Antwortwert von 3,175 Punkten (keine Angaben wurde gestrichen). Zum Abschluss der Studie gaben 100 % eine positive Empfindung («stimme voll und ganz zu» & «stimme zu» zusammengefasst) gegenüber dem Genital an, was einem Antwortwert von 3,4 Punkten entspricht. Die Einschätzung hat sich um 0,23 Punkte erhöht.

Tabelle 6: Ich bin mit dem Aussehen meiner Genitalien zufrieden.

Ich bin mit dem Aussehen meiner Genitalien zufrieden	N1	N2	Prozent 1	Prozent 2
Stimme voll und ganz zu	11	14	26,82	34,15
Stimme zu	20	22	48,78	53,66
Stimme nicht zu	7	5	17,07	12,20
Stimme überhaupt nicht zu	1	0	2,44	0
Keine Angabe	2	0	4,87	0
Total	41	41	100,00	100,00

Grafische Darstellung der Ergebnisse: Ich bin mit dem Aussehen meiner Genitalien zufrieden.



Ergebnis:
5.09.21

Startfragebogen

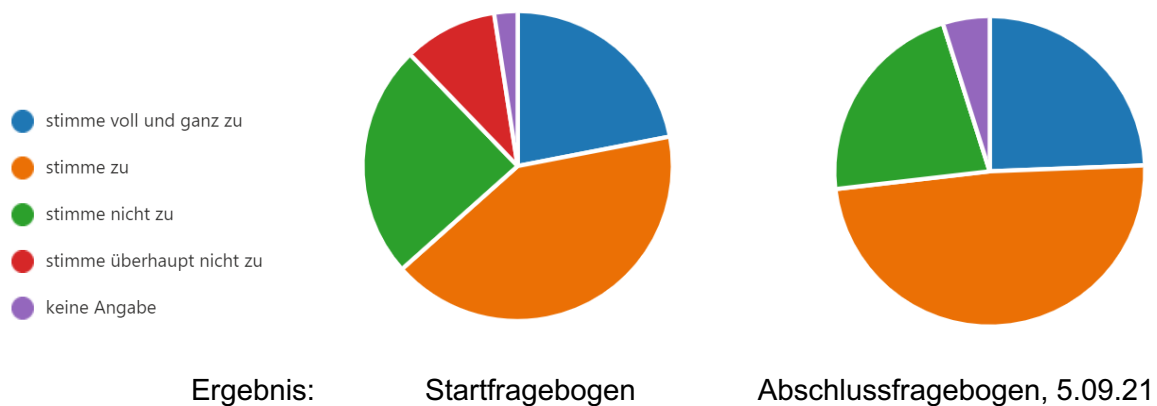
Abschlussfragebogen,

Von den 8 TN, die zu Beginn der Studie mit dem Aussehen ihrer Genitalien nicht zufrieden waren, sowie 2 TN die keine Angabe gemacht haben, haben sich nach Abschluss der Studie nur noch 5 TN geäußert, dass sie mit den Genitalien nicht zufrieden sind. Die Zufriedenheit mit dem Genital hat sich um 0,17 Punkte erhöht. Anhand der Grafik ist die Zunahme der Zufriedenheit sehr gut ablesbar.

Tabelle 7: Es fühlt sich für mich angenehm an, wenn ein*e Sexualpartner*in meine Genitalien betrachtet

Es fühlt sich für mich angenehm an, wenn ein*e Sexualpartner*in meine Genitalien betrachtet	N1	N2	Prozent 1	Prozent 2
Stimme voll und ganz zu	9	10	21,96	34,15
Stimme zu	17	20	41,63	48,78
Stimme nicht zu	10	9	34,15	21,95
Stimme überhaupt nicht zu	4	0	9,76	0,00
Keine Angabe	1	2	2,44	4,87
Total	41	41	100,00	100,00

Grafische Darstellung der Ergebnisse: Es fühlt sich für mich angenehm an, wenn ein*e Sexualpartner*in meine Genitalien betrachtet

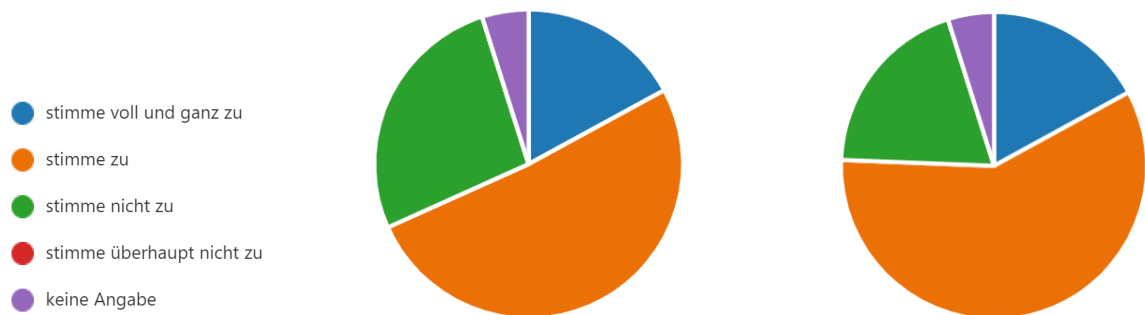


Wie auf der Grafik und auch rechnerisch (0,12 Punkte) ersichtlich wird, hat sich das Gefühl tendenziell verbessert, von der / vom Sexualpartner:in betrachtet zu werden. Insgesamt haben 15 % der TN ihre Einschätzung zum Thema «Es fühlt sich für mich angenehm an, wenn ein*e Sexualpartner*in meine Genitalien betrachtet» Abschluss positiver bewertet, als vor dem Hören der Podcasts.

Tabelle 8: Ich denke, dass meine Genitalien angenehm riechen

Ich denke, dass meine Genitalien angenehm riechen	N1	N2	Prozent 1	Prozent 2
Stimme voll und ganz zu	7	7	17,07	17,07
Stimme zu	21	24	51,22	58,54
Stimme nicht zu	11	8	26,83	19,51
Stimme überhaupt nicht zu	0	0	0,00	0,00
Keine Angabe	2	2	4,87	4,87
Total	41	41	100,00	100,00

Grafische Darstellung der Ergebnisse: Ich denke, dass meine Genitalien angenehm riechen



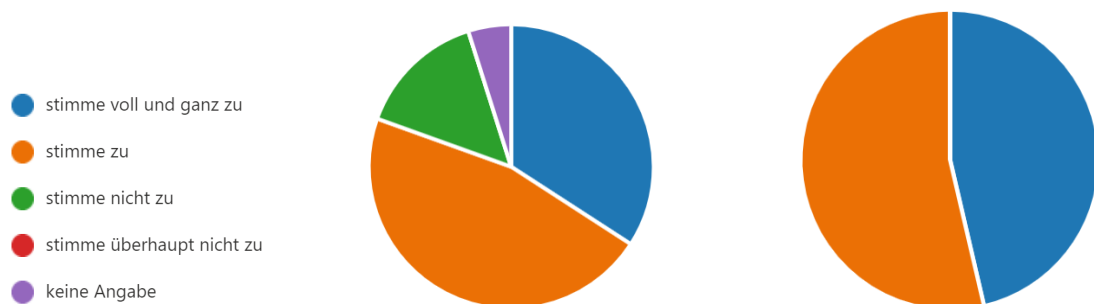
Ergebnis: Startfragebogen Abschlussfragebogen, 5.09.21

Der Antwortwert von Anfang 2,9 Punkte erhöht sich beim Thema des Geruchs der eigenen Genitalien nach dem Beenden der Studie auf insgesamt 2,97 Punkte. Von den 11 TN, die vor der Studie ihre Genitalien nicht als angenehm riechend wahrgenommen haben, nehmen nach dem Hören der Audios nur noch 8 Frauen den Geruch nicht positiv wahr. 7 % mehr Frauen haben also ihren Genitalgeruch als angenehm wahrgenommen.

Tabelle 9: Ich denke, dass meine Genitalien so funktionieren, wie sie sollen

Ich denke, dass meine Genitalien so funktionieren, wie sie sollen.	N1	N2	Prozent 1	Prozent 2
Stimme voll und ganz zu	14	19	34,15	46,34
Stimme zu	19	22	46,34	53,66
Stimme nicht zu	6	0	14,63	0,00
Stimme überhaupt nicht zu	0	0	0,00	0,00
Keine Angabe	2	0	4,87	0,00
Total	41	41	100,00	100,00

Grafische Darstellung der Ergebnisse: Ich denke, dass meine Genitalien so funktionieren, wie sie sollen.



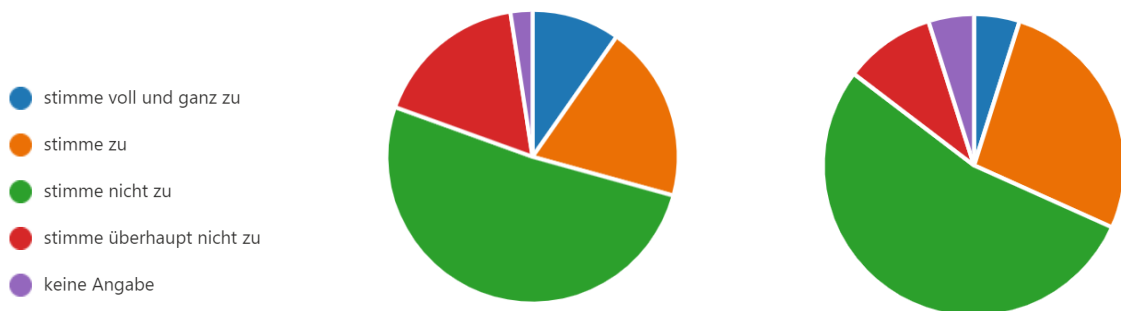
Ergebnis: Startfragebogen Abschlussfragebogen, 5.09.21

Dieses Ergebnis zeigt eine 20-prozentige Steigerung gegenüber der Funktionalität der Genitalien, nachdem das Programm beendet worden ist. Das Ergebnis ist sehr deutlich und aussagekräftig. Sind es vor dem Start des Programms 80 %, die ihre Genitalien in ihrer Funktionalität positiv einschätzen, sind es nach Beendigung des Programms 100 %. Die 2 TN, die anfänglich «keine Angaben» gemacht haben, konnten zum Schluss eine Aussage treffen.

Tabelle 10: Es fühlt sich für mich angenehm an, wenn ein Gesundheitsdienstleister*innen (Ärztin/Arzt Pfleger*in, etc.) meine Genitalien untersucht.

Es fühlt sich für mich angenehm an, wenn ein Gesundheitsdienstleister*innen (Ärztin / Arzt, Pfleger*in etc.) meine Genitalien untersucht.	N1	N2	Prozent 1	Prozent 2
Stimme voll und ganz zu	4	2	9,76	4,87
Stimme zu	8	11	19,51	26,83
Stimme nicht zu	21	22	51,22	53,66
Stimme überhaupt nicht zu	7	4	17,03	9,76
Keine Angabe	1	2	2,43	4,87
Total	41	41	100,00	100,00

Grafische Darstellung der Ergebnisse: Es fühlt sich für mich angenehm an, wenn ein Gesundheitsdienstleister*innen (Ärztin/Arzt, Pfleger*in, etc.) meine Genitalien untersucht.



Ergebnis:

Startfragebogen

Abschlussfragebogen, 5.09.21

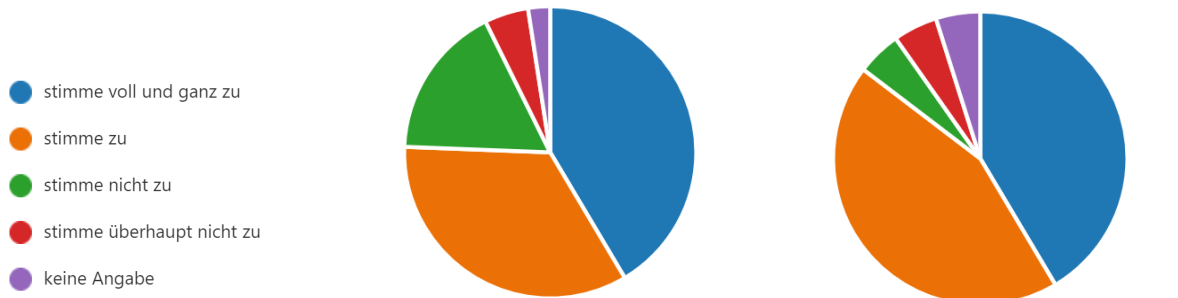
Dieses Ergebnis zeigt grundsätzlich einen sehr niedrigen Wert zu den Vergleichswerten der anderen Fragen. Ursache hierfür liegt sicherlich daran, dass die ärztliche Konsultation selten positiv besetzt ist und macht zweitens deutlich, dass das Zeigen des Genitals einer «fremden» Person in unserer Gesellschaft schambesetzt ist.(vgl. Kap. Die Macht der Bilder) Insgesamt ist nur eine minimale Steigerung des Antwortwerts von 0,06 Punkten zu verzeichnen.

Tabelle 11: Ich schäme mich nicht für meine Genitalien

Ergebnisse aus dem Start und dem Abschlussfragebogen gegenübergestellt

Ich schäme mich nicht für meine Genitalien	N1	N2	Prozent 1	Prozent 2
Stimme voll und ganz zu	17	17	41,46	41,46
Stimme zu	7	18	17,07	43,09
Stimme nicht zu	14	2	34,15	4,87
Stimme überhaupt nicht zu	2	2	4,87	4,87
Keine Angabe	1	2	2,43	4,87
Total	41	41	100,00	100,00

Grafische Darstellung der Ergebnisse: Ich schäme mich nicht für meine Genitalien



Ergebnis:
5.09.21

Startfragebogen

Abschlussfragebogen,

Anhand der Grafik ist schon sehr deutlich zu erkennen, dass sich das Schamgefühl im Rahmen des Programmes bei den TN deutlich verringert hat. Dies zeigt sich auch in der Rechnung:

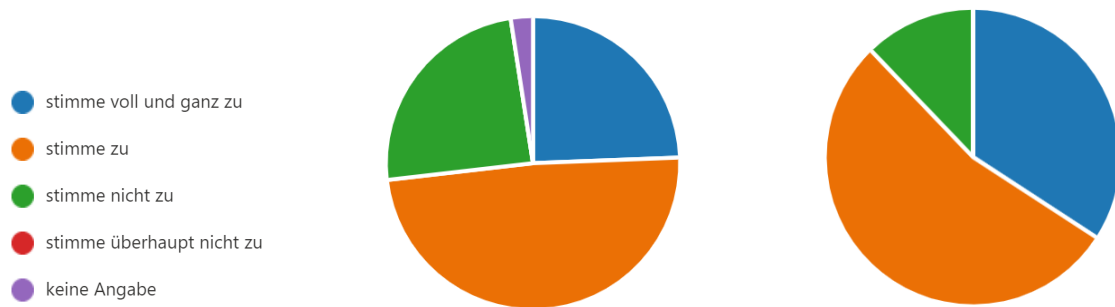
Von 2,97 Punkten ist der Antwortwert auf 3,26 Punkte gestiegen. Insgesamt haben 53 % der TN ihr Schamgefühl reduzieren können, was ein sehr aussagekräftiger Wert ist. Von den 39 %, die zu Beginn des Programm angaben, sich für ihre Genitalen zu schämen, sind es nach Abschluss der Studie nur noch 20 %, die angeben sich zu schämen («stimme nicht zu und ganz zu» & «stimme überhaupt nicht zu» zusammengefasst).

Tabelle 12: Ich mag das Aussehen meiner Genitalien

Ergebnisse aus dem Start und dem Abschlussfragebogen gegenübergestellt

Ich mag das Aussehen meiner Genitalien	N1	N2	Prozent 1	Prozent 2
Stimme voll und ganz zu	10	14	24,39	31,14
Stimme zu	20	22	48,78	53,66
Stimme nicht zu	10	5	24,39	12,2
Stimme überhaupt nicht zu	0	0	0,00	0,00
Keine Angabe	1	0	2,43	0,00
Total	41	41	100,00	100,00

Grafische Darstellung der Ergebnisse: Ich mag das Aussehen meiner Genitalien



Ergebnis:

Startfragebogen

Abschlussfragebogen, 5.09.21

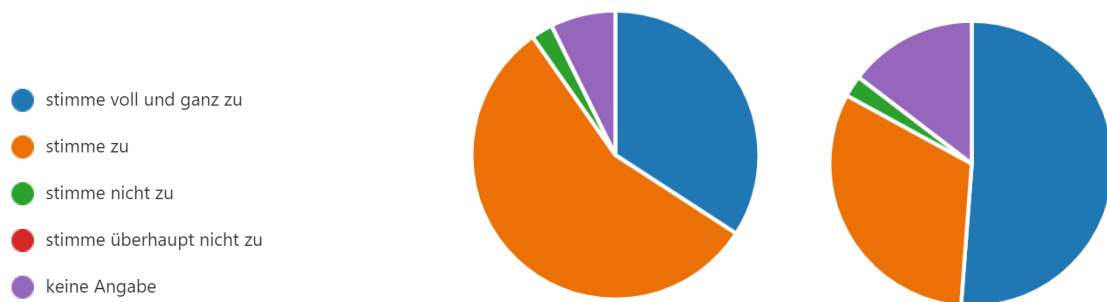
Der Anteil der TN, die das Aussehen ihrer Genitalien positiv bewerten ist eindeutig gestiegen. 36 aller Frauen, die teilgenommen haben, bewerten am Schluss der Studie das Aussehen positiv, nur 12 % können der Aussage nicht zustimmen.

Tabelle 13: Meine Genitalien erregen meine:n Sexualpartner:in

Ergebnisse aus dem Start und dem Abschlussfragebogen gegenübergestellt

Meine Genitalien erregen meine:n Sexualpartner:in	N1	N2	Prozent 1	Prozent 2
Stimme voll und ganz zu	14	21	34,15	51,22
Stimme zu	23	13	56,09	31,70
Stimme nicht zu	1	1	2,43	2,43
Stimme überhaupt nicht zu	0	0	4,87	4,87
Keine Angabe	3	6	7,31	14,63
Total	41	41	100,00	100,00

Grafische Darstellung der Ergebnisse: Meine Genitalien erregen meine:n Sexualpartner:in



Ergebnis: Startfragebogen Abschlussfragebogen, 5.09.21

Am Ergebnis lässt sich ablesen, dass sich die Einschätzung im Punkt «Meine Genitalien erregen mein:en Sexualpartner:in» gesteigert hat. Die Anzahl der «keine Angaben» nimmt um das Doppelte zu, von 3 auf 6, jedoch nimmt auch der Antwortwert von 3,34 auf 3,57 um 0,2 Punkte zu.

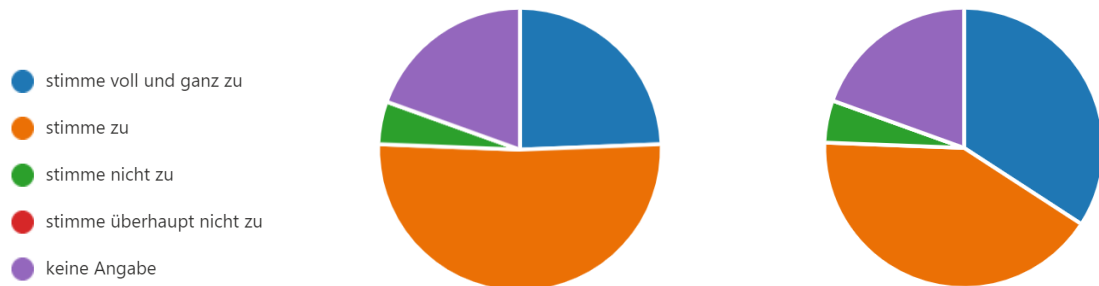
Tabelle 14: Der Geschmack meiner Genitalien gefällt meiner/m Sexualpartner*in

Ergebnisse aus dem Start und dem Abschlussfragebogen gegenübergestellt

Der Geschmack meiner Genitalien gefällt meiner/m Sexualpartner*in	N1	N2	Prozent 1	Prozent 2
Stimme voll und ganz zu	10	14	24,39	34,15
Stimme zu	21	17	51,22	41,46
Stimme nicht zu	2	2	4,87	4,87
Stimme überhaupt nicht zu	0	0	0,00	0,00
Keine Angabe	8	8	19,51	19,51
Total	41	41	100,00	100,00

Grafische Darstellung der Ergebnisse:

Der Geschmack meiner Genitalien gefällt meiner/m Sexualpartner*in



Ergebnis:

Startfragebogen

Abschlussfragebogen, 5.09.21

Auffällig an der Auswertung ist der gleichbleibend hohe Wert bei «keine Angaben» beim Thema «Der Geschmack meiner Genitalien gefällt meiner/m Sexualpartner*in». Grundsätzlich ist eine positive Tendenz erkennbar. Von den 21 »stimme zu« zum Programmbeginn stimmen 4 TN zum Studienende für «Stimme voll und ganz zu». Somit erhöht sich der Wert um 4 Stimmen. In der Summe erhöht sich der Antwortwert von 3,18 Punkten um 0,244 Punkte auf 3,42.

Tabelle 15: Ich empfinde es als angenehm, wie meine Genitalien schmecken.

Ergebnisse aus dem Start und dem Abschlussfragebogen gegenübergestellt

Ich empfinde es als angenehm, wie meine Genitalien schmecken.	N1	N2	Prozent 1	Prozent 2
Stimme voll und ganz zu	5	8	12,20	19,51
Stimme zu	14	19	34,15	46,34
Stimme nicht zu	13	6	31,70	4,87
Stimme überhaupt nicht zu	0	0	4,87	4,87
Keine Angabe	9	8	21,95	19,51
Total	41	41	100,00	100,00

Grafische Darstellung der Ergebnisse: Ich empfinde es als angenehm, wie meine Genitalien schmecken.



Ergebnis:

Startfragebogen

Abschlussfragebogen, 5.09.21

Die Antwort enthält fast zu 20 % «keine Angabe», was einen sehr hohen Wert in beiden Fragebögen darstellt. Ursache kann sein, dass es in weiten Teilen unserer Gesellschaft als abstoßend empfunden wird, körpereigene Körperflüssigkeiten zu probieren, sei es Speichel, der schon den Mund verlassen hat, Nasensekret oder eigenes Sperma. Wohingegen erstaunlich ist, dass das Spermaschlucken durch eine andere Person als gängige Sexpraxis verbreitet ist.

Und doch ist der Wert zur Aussage: «Ich empfinde es als angenehm, wie meine Genitalien schmecken» von 2,75 auf 3,06 Antwortwerte gestiegen. In der Grafik ist deutlich abzulesen ist, dass der Wert «ich stimme nicht zu» deutlich zurückgegangen ist.

3.5 Ergebnisse der statistischen Berechnung

Tabelle 16: Rangsummenwert p

ITEM	Rangsummenwert p	Signifikanz
Ich empfinde mein Genital als positiv.	p-Wert 0.2634	Nicht signifikant
Ich bin mit dem Aussehen meiner Genitalien zufrieden.	p-Wert 0.8366	Nicht signifikant
Es fühlt sich für mich angenehm an, wenn ein*e Sexualpartner*in meine Genitalien betrachtet.	p-Wert 0.3776	Nicht signifikant
Ich denke, dass meine Genitalien angenehm riechen	p-Wert 0.5242	Nicht signifikant
Ich denke, dass meine Genitalien so funktionieren, wie sie sollen.	p-Wert 0.5184	Nicht signifikant
Es fühlt sich für mich angenehm an, wenn ein Gesundheitsdienstleister*innen (Ärztin/Arzt Pfleger*in, etc.) meine Genitalien untersucht.	p-Wert 1	Nicht signifikant
Ich schäme mich nicht für meine Genitalien.	p-Wert 0.9043	Nicht signifikant
Ich mag das Aussehen meiner Genitalien.	p-Wert 0.5492	Nicht signifikant
Meine Genitalien erregen meine:n Sexualpartner:in	p-Wert 0.007737	signifikant
Der Geschmack meiner Genitalien gefällt meiner/m Sexualpartner*in.	p-Wert 0.3014	Nicht signifikant
Ich empfinde es als angenehm, wie meine Genitalien schmecken.	p-Wert 0.09499	Nicht signifikant

Aus der Berechnung des p-Wertes ergibt sich, dass das Ergebnis der Hypothese 1 nur bei der Frage: „Meine Genitalien erregen meine:n Sexualpartner:in“ signifikant ist. Bei allen anderen Items ist keine Signifikanz angezeigt.

3.6 Ergebnisse der qualitativen Fragen

Abschlussfragebogen. Frage 17				
Welche Veränderung hast du nach dem Hören der Podcasts bezüglich deiner Körperwahrnehmung beobachtet (Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, Erkenntnisse)				
Keine Veränderung	Perzeptive Komponente	Emotionale Komponente	Kognitive Komponente	Behaviorale Komponente
Keine Veränderung	Ich war mehr und präsenter im Körper als vorher. Das Körpergefühl war ganzheitlicher, weicher, liebevoller.	Ich war entspannt	Ich habe noch Neues über meine Genitalien erfahren, d. h. über den Aufbau und auch die Funktionen.	Selbstliebe auf diese bewusste Weise zu praktizieren ist so bereichernd.

	Gutes, ganzheitliches Körpergefühl.	hab mich wohl gefühlt	Informationsvermittlung und spannende Übung, mehr Erkenntnisse	Körperempfindungen besser zulassen zu können; intensiver fallen lassen können
	Meinen Körper und meine Genitalien wahr zu nehmen und zu spüren.	und fand es schön sich voll und ganz auf mich zu konzentrieren	positive Haltung über das zusätzliche Wissen, dass insbesondere Podcast Nr. 2 vermittelt hat.	eigene berührung,
	Ich habe die Podcast für meine Me-time Meditationen (morgens oder abends) genutzt, um danach geerdet und bei mir zu sein.	sehr positiv, bestärkend		Ich habe meine vulva mehr Aufmerksamkeit geschenkt. sich mit dem Aussehen und Funktion auseinander zu setzen
	Ich bin selber damit wieder ein Stück näher gekommen.	Ich fühlte mich weiblicher.		Sich Zeit nehmen, achtsam sein,
	Bewusstes hinfühlen, mehr Bewusstsein	meine Vulva wertzuschätzen		Bei Meditation 2 habe ich seit längerem wieder einmal meine Vulva betrachtet.
	Entspannung, verstärktes Körperbewusstsein, Wahrnehmen eigener Sinnlichkeit, angenehmes Wohlbefinden	positivere Sichtweise (z.B. Duftwiese) --> aha, so kann man das auch sehen!		
	Es gab eine zunehmende Familiarität mit dem Intimbereich, die positive Haltung dazu ist gestiegen,	Das Gefühl, etwas Gutes für mich zu tun.		
	Es hat meine Lust auf Sex wieder gesteigert.	Mehr Offenheit bzgl. Vulva; besseres Gefühl ohne ; mehr Freundlichkeit ggü. Vulva BH in T-Shirt außerhalb der Wohnung		
	Es war stiller in mir			
	In eine wohlwollende Atmosphäre einzutauchen.	Es hat sich einfach gut angefühlt.		
	mehr Aufmerksamkeit für meine Weiblichkeit,			
	Positiver Blick auf mein Körper bzw. Genitalien			
	Mehr gezieltes Wahrnehmen			

Ich habe die Antworten zu der qualitativen Frage 17 des Abschlussfragebogens «Welche Veränderung hast du nach dem Hören der Podcasts bezüglich deiner Körperwahrnehmung beobachtet (Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, Erkenntnisse) « in 5 Kategorien eingeteilt, um sie so leichter ablesen zu können.

Nur eine Person der 41 TN hat keine Veränderung in der gesamten Körperwahrnehmung gespürt. Erstaunlich ist, wie viele Veränderungen in Bezug auf der Wahrnehmungsebene des Körpers genannt wurden. Die Frauen berichten, dass sie ihren Körper als Ganzes wahrgenommen haben, sich ihr Körperbewusstsein gesteigert hat, sie sich mit sich wohler fühlen und einen positiveren Blick auf sich haben. Es wird von einem friedlichen bis hin zu ganzheitlichem Körpergefühl gesprochen. Der Körper und die Genitalien werden als Einheit wahrgenommen und eine TN schreibt, die Audios hätten ihre Lust auf Sex gesteigert.

Auf der emotionalen Ebene beschreiben die Frauen, dass sie sich entspannt fühlten, sie sich weiblicher und positiv bestärkt fühlen, sie offener geworden sind, sie ihre Vulva mehr wertschätzen und grundsätzlich ein gutes Gefühl hatten, sich auf sich zu konzentrieren. Die Frauen beschreiben, dass sie neue Erkenntnisse über den Aufbau und die Funktion der Genitalien erhalten haben. Dieses neue Wissen führt zu einer positiveren Haltung gegenüber der Vulva.

Durch die Teilnahme an dem Programm hat sich auch das Verhalten bei einigen Frauen geändert. Sie haben ihre Vulva betrachtet, und sich Zeit für sich genommen, haben Selbstliebe praktiziert, sie haben sich selbst berührt. Eine TN schreibt, dass sie sich besser fallen lassen kann.

Abschlussfragebogen. Frage 18				
Welche Veränderung hast du nach dem Hören der Podcasts in Bezug auf die Wahrnehmung deiner Genitalien spüren können? (falls nicht schon in 17 beantwortet)				
keine	perzeptiv	emotional	kognitiv	behavioral
Keine Veränderung	positivere Wahrnehmung	gutes Gefühl		eine Fokussierung
keine Veränderung	teilweise mehr Akzeptanz	Etwas friedlicher, etwas besseren Zugang zum Thema	Mehr zu wissen stärkt das positive Selbstbild.	Wieder mehr Beckenschaukel
keine grosse	Ich bin eine Heterofrau und hätte nicht gedacht, dass ich es erotisch	War ein gutes Gefühl		Ich habe öfter positiv an meine Vulva gedacht. Es hat das Bedürfnis geweckt

Veränderung	finden kann, meine eigene Vulva anzuschauen und berühren.			mich ihr mehr zuzuwenden.
ehrlich gesagt keine Veränderung.	Wärme in Becken und restlichem Körper, Körper fühlt sich weich an, liebevolle Akzeptanz d. Körpers, Herzöffnung, weiche Wellen sexueller Energie im Körper	Mehr zu wissen stärkt das positive Selbstbild.	Ich weiss jetzt besser, wo was ist ;)	Ausser, als ich 1x die Audioaufnahme zu meiner Yoni-Steaming Routine gehört habe, da fühlte ich mich "gereinigt" und meine Vulva war sanft, offen & weich durch den Dampf.
Keinen deutlichen Unterschied	mehr Bewusstsein und Wohlwollen	Mehr Freude und Zufriedenheit mit Vulva und Brüsten, besseres/positiveres Gefühl	Kenne mehr Details - und neue Namen	Bewusstes hinfühlen, vermehrtes Beckenbodentraining
	Ich nehme meine Genitalien noch bewusster wahr		Bestätigung, dass meine Vulva völlig i.O. ist,	Ich meine Genitalien liebevoller betrachte
	positivere Sichtweise			ich habe mich nach vielen Jahren wieder einmal im Spiegel betrachtet und es war schön!
	Ich fühlte mich verbundener, meine Genitalien fühlten sich mehr als Teil meines Körpers an, lebendiger.			die Anmutigung sich mal richtig Zeit zu nehmen zum Anschauen mit dem Spiegel war gut, ich guck sonst eher nicht, sondern fühle, das reicht mir eigentlich auch. ich bin da nicht so visuell eingestellt. aber das was gut, ich fands mich echt schön aussehen!
	Bewussteres Wahrnehmen der Geschlechtsteile im Alltag, verknüpft mit den Bildern die entstanden sind			
	Meine Wahrnehmung hat sich intensiviert			
	Eine leichte Erregung habe ich schon gespürt, es war sehr angenehm.			
	Wärme			
	Mehr Selbstbewusstsein, mehr Gelassenheit, mehr Sensibilität			

	Vielleicht mehr Aufmerksamkeit?			
--	---------------------------------	--	--	--

Ich habe die Antworten zu der qualitativen Frage 18 des Abschlussfragebogens «Welche Veränderung hast du nach dem Hören der Podcasts in Bezug auf die Wahrnehmung deiner Genitalien spüren können? (falls nicht schon in 17 beantwortet)» in 5 Kategorien eingeteilt, um sie so leichter ablesen zu können.

4 TN berichten, dass sie keine Veränderungen in Bezug auf die Wahrnehmung gegenüber ihres Genitals wahrgenommen haben. 2 Frauen schreiben, dass sie keine grosse / deutliche Veränderung bemerkt haben.

Die meisten Nennungen haben die Frauen auf der perzeptiven Ebene gemacht. Die positivere, akzeptierendere, wohlwollendere, intensivere, gelassenerere, sensiblere, verbundenerere, erotisierendere und lebendigere Wahrnehmung wird erwähnt.

Auf der Gefühlsebene stellen TN fest, dass sie mehr Freude und Zufriedenheit spüren und nennen vor allem das positive Gefühl, dass sie gegenüber ihrem Genital haben.

Auf der Wissenssebene haben die TN folgende Punkte genannt: eine TN weiss jetzt, dass ihre Vulva völlig okay ist, es wurden neue Details und Namen erfahren, es wurde gelernt, wo was ist. Das neue Wissen führt dazu, dass Selbstbild positiv gestärkt ist, teilt eine TN mit. Was hat das Programm für eine Wirkung auf das Verhalten? Die Antworten der TN: neue Fokussierung, mehr Beckenschaukel, positiv an die Vulva denken und sich ihr mehr zuwenden, sich im Spiegel betrachten, insgesamt eine liebevollere Betrachtung der Genitalien und das bewusste Hineinfühlen.

4 Diskussion

4.1 Beantwortung der Hypothese

Hypothese 1: Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen dem genitalen Selbstbild und dem Hören der Vulva-Meditationen.

Nach der deskriptiven Methode wurden die Ergebnisse der 11 Fragen des FGSIS-Fragebogen rechnerisch wie auch grafisch dargestellt. Die Einzelergebnisse zu den einzelnen Fragen sowie auch das Gesamtergebnis bestätigen, dass sich das genitale Selbstbild nach Hören der Vulva-Meditationen erhöht hat. Der Antwortwert aller Fragen abzüglich der gestrichenen Antworten «keine Angabe» ergibt 2,95 Punkte. Die Quersumme, sprich der Antwortwert des Abschlussfragebogens liegt bei 3,17 Punkten. Damit ist eine Steigerung von 0,22 Punkten festzustellen. Laut der deskriptiven Methode besteht ein positiver Zusammenhang zwischen dem genitalen Selbstbild und dem Hören der Vulva-Meditationen

Bei der Prüfung der Signifikanz konnte im Gegensatz zur deskriptiven Methode nur bei einem ITEM der positive Zusammenhang zwischen dem genitalen Selbstbild und dem Hören der Vulva-Meditationen nachgewiesen werden.

Aus den Ergebnissen der qualitativen Befragung lässt sich die Hypothese bestätigen, dass ein positiver Zusammenhang zwischen dem genitalen Selbstbild und dem Hören der Vulva-Meditationen besteht.

4.2 Limitationen der Studie

Grundsätzlich ist das empirische und qualitative Forschen ein ganz neues Feld für mich. Da ich nur zum geringen Teil auf professionelle Hilfe zurückgreifen konnte, basiert die Datenerhebung auf meinem besten Wissen. Fehler aufgrund von Unwissenheit sind aber nicht ausgeschlossen. Die TN wurden in meinem Bekanntenkreis sowie durch das Umfeld auf Instagram angefragt. Auch kann dies zur Folge haben, dass TN mit einer gewissen Ablehnung zu diesem Thema nicht an der Befragung teilgenommen haben. Infolgedessen kann es zu einer sehr ausgewählten Zusammensetzung der Teilnehmer-Gruppe führen, da es sich um eine Gelegenheitsstichprobe handelt. Die Stichprobenzusammensetzung entspricht keiner spezifischen, repräsentativen TN-Gruppe.

Des Weiteren ist der Anfangswert von 2,95 Punkten bereits sehr hoch, dass es anzunehmen ist, dass sich in meinem Umkreis eine Menge Frauen befinden, die sich bereits beruflich sowie privat bewusst mit dem Thema Sexualität auseinandersetzen. Weil der Wert schon am Anfang so hoch war, ist eine sehr starke Steigerung kaum möglich, da viele TN im Startfragebogen schon mit dem Sockelwert geantwortet hatten. Insgesamt wurden von den 451 Fragen im Startfragebogen 120 mit dem Wert beantwortet. Eine weitere Steigerungsmöglichkeit hat der Fragebogen nicht hergegeben.

Von den 70 Teilnehmerinnen (TN) haben 41 Frauen die Studie abgeschlossen. Das entspricht einer Rücklaufquote von 59 %, welche im Rahmen der Erwartungen liegt. Die TN haben freiwillig ohne eine Verpflichtung an der Studie teilgenommen. In der Einverständniserklärung wurde den Frauen zugesagt, dass sie ohne Angabe von Gründen, die Studie vorzeitig abbrechen können. Es gab keine «Erfolgsprämie» nach dem Ausfüllen des 2. Fragebogens, was den Anreiz vermutlich erhöht hätte. 10 Frauen haben während des Programms eine Mitteilung per E-Mail gemacht, dass sie aus zeitlichen, beruflichen, familiären und unvorhersehbaren Gründen das Programm nicht zu Ende führen können. Der Zeitpunkt während den Sommerferien war nicht optimal gewählt, liess sich aber aufgrund des Abgabetermins für die Arbeit nicht anders einrichten. Zudem habe ich leider den Abschlussfragebogen 2x mit einem nichtfunktionierenden Link zum Fragebogen versendet. Hier hätte ich unbedingt vorher testen müssen, ob auch alles einwandfrei funktioniert. Ich habe von den geduldigen TN die Rückmeldung erhalten, dass sie sich beim 3. Mal Ausfüllen des Fragebogens kurz gehalten haben. Ein letzter Punkt, den ich zu Bedenken gebe, ist dass die Fragen des FGSIS-Fragebogens auf sehr intime Themen abzielen („Ich empfinde es als angenehm wie meine Genitalien schmecken.“; „Ich denke, dass meine Genitalien angenehm riechen.“) und können ebenfalls ein Grund sein, der zum Abbruch geführt hat.

Für die Prüfung der Signifikanz wäre es wünschenswert, dass mehr TN an der Studie teilgenommen hätten. Für die Durchführung des T-Tests hätte es bspw. 200 TN gebraucht. Je weniger TN an einer Studie teilnehmen, desto weniger ist die Signifikanz ablesbar.

4.3 Diskussion

Die Ergebnisse aus der Studie zeigen deskriptiv auf, dass sich das genitale Selbstbild bei den Studien-TN durch das Hören der Podcasts erhöhen konnte.

Ein grundlegendes Ziel der Arbeit war es, herzuleiten, was das genitale Selbstbild ist, welche Faktoren Einfluss auf das genitale Selbstbild haben und inwiefern sich das genitale Selbstbild durch die Intervention verändert.

Dargelegt wurde, dass das genitale Selbstbild ein Teilaspekt des Körperbildes ist. Das Körperbild setzt sich aus den individuellen Einstellungen und den gesellschaftlichen Bewertungen zusammen. Das eigene Körperbild steht im direkten Zusammenhang mit der eigenen Gesundheit, die sexuelle Gesundheit eingeschlossen. Zum genitalen Selbstbild, welches als Teilaspekt des Körperbildes gesehen wird, wurden in den letzten Jahren mehrere Untersuchungen durchgeführt, die aufgezeigt haben, dass das genitale Selbstbild einen Einfluss auf die sexuelle Sicherheit und der sexuellen Zufriedenheit hat. Studien zeigen immer wieder, dass Mädchen und Frauen häufiger ein negatives Körperbild aufweisen, als Jungen und Männer. Das gleiche gilt auch für das genitale Selbstbild. Ursachen dafür sind in den Strukturen unserer Gesellschaft, in der Ungleichbehandlung von Frauen und Männern zu finden, welche seit Jahrhunderten bestehen. Es wird den Männern nicht nur die Vormachtstellung in der Gesellschaft zugesprochen, quasi in die Wiege gelegt, sondern den Frauen seit Jahrhunderten eine selbstbestimmte Sexualität abgesprochen. Dies zeigt sich u.a. in der unterschiedlichen Selbstverständlichkeit von Bildern weiblicher und männlicher Genitalien. Die Vulva ist in der Öffentlichkeit unsichtbar. Wenn sie im Biologiebuch oder im Porno dargestellt wird, entspricht das einem sehr einheitlichen «Ideal» des weiblichen äusserlichen Genitals, welches so natürlicherweise eher bei Mädchen, aber nicht bei erwachsenen Frauen zu finden ist, es sei denn die plastische Chirurgie hat «nachgeholfen». Merkmal hier ist, entgegen der Natur, dass die äusseren Labien beide gleich gross sind und sie die inneren Labien und die Klitoriseichel überdecken, sowie keine Intimhaare haben. Der Penis inklusive Hoden und Intimhaaren ist dagegen in der Öffentlichkeit etabliert, in all seinen Varianten. Ähnlich verhält es sich auch mit der Sprache. Die männlichen Genitalien sind in den aktuellen Biologiebüchern korrekt benannt und die weiblichen inneren und äusseren Genitalien warten noch heute auf ihre korrekte Zeichnung und Bezeichnung. Begriffe wie «Scham» im Zusammenhang mit dem weiblichen Genital sind bezeichnend für die Entwertung der weiblichen Sexualität. Ziel sollte es sein, die weibliche Sexualität der männlichen Sexualität gleichzusetzen. Ich gehe

noch einen Schritt weiter, dass jede Person, unabhängig von Geschlechterkategorien ihre eigene Sexualität gleichberechtigt ausleben kann. Die Enttabuisierung der weiblichen Sexualität und der weiblichen Lust schreitet voran, im Kleinen wie im Grossen. Die Frauen gehen immer mehr an die Öffentlichkeit und zeigen Missstände, Missverständnisse sowie aufklärend auf, wie divers weibliche selbstbestimmte Sexualität sein kann. Mit meinen Vulva-Meditationen trage ich einen Beitrag zu dieser Selbstermächtigungsbewegung bei. Im eigenen Körper, im eigenen Genital ankommen, zu Hause sein, sich mit den Begriffen für das eigene Genital vertraut machen, über deren Funktionen Bescheid wissen, mehr über die Zusammenhänge erfahren, in sich hineinspüren, in Verbindung mit sich und mit der Atmung sein und Bewegung einfliessen lassen.

Die Frage meiner Arbeit war, ob durch das Hören der Vulva-Meditationen, bei den teilnehmenden Frauen eine Wirkung auf das genitale Selbstbild haben kann. Die positive Wirkung lässt sich bestätigen. Es ist festzustellen, dass, bis auf eine Teilnehmerin, alle Frauen eine positive Veränderung des genitalen Selbstbildes nach Beendigung des Vulva-Meditations-Programms für sich wahrgenommen haben. Dies ergab sich aus der Auswertung der zwei qualitativen Fragen.

Die Ergebnisse der Studie haben auch gezeigt, dass sich trotz des kurzen Zeitraums, welchen ich für die Suche der TN zur Verfügung hatte, eine grosse Gruppe an Frauen fand, die Interesse an den Vulva-Meditationen hatte. Dies zeigt auch das Bedürfnis der Frauen auf, sich mit der eigenen Sexualität zu befassen und mehr zu erfahren.

Zu Beginn der Studie waren 70,73 % der TN überzeugt, dass die Podcasts das genitale Selbstbild positiv beeinflussen. Nach Beendigung der Studie sind es 95,11 % der Frauen, die der Aussage zustimmen, was einem Zuwachs von 14,4 % entspricht. Insgesamt haben knapp $\frac{1}{4}$ aller TN am Ende die Frage positiver bewertet als zu Beginn der Studie, wobei zu erwähnen ist, dass die Ausgangsmeinung mit 70,73 % Zustimmung sehr hoch ist. Haben zu Beginn der Studie 82,9 % der TN ihre Genitalien als positiv bewertet, so sind es nach Abschluss der Studie 100 % der TN, die der Aussage «zustimmen» oder «voll und ganz zustimmen». Diese positive Tendenz zieht sich durch alle Fragen ausser bei Frage 10 «Es fühlt sich für mich angenehm an, wenn ein Gesundheitsdienstleister*innen (Ärztin/Arzt, Pfleger*in, etc.) meine Genitalien untersucht.», welche den niedrigsten Antwortwert aufzeigt. Trotzdem ist auch hier noch eine positive Tendenz ersichtlich.

Die Ergebnisse, die sich in dieser Arbeit ergeben haben, unterstützen das Modell Sexocorporel und bekräftigen die Wirksamkeit von Achtsamkeitsübungen unter Einbezug körperlicher Aspekte. Die Methode ist geeignet, in die Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität zu gehen und positive Veränderungen zu bewirken. Vorteilhaft ist, dass die

TN entscheiden können, wann für sie der geeignete Zeitpunkt ist, in ihrem geschützten Rahmen, völlig selbstbestimmt in ihrem Tempo das Programm durchzuführen.

4.4 Fazit und Ausblick

Die Studie zu dieser Abschlussarbeit hat eine sehr positive FGSIS Stichprobe ergeben. Die positiven Ergebnisse lassen sich dadurch erklären, dass ich die TN in meinem Umkreis angefragt hatte, oder sie mir auf Instagram gefolgt, wo ich immer mal wieder sex-positive Beiträge sende. Je positiver das genitale Selbstbild desto besser die sexuelle Zufriedenheit. Dadurch, dass die Untersuchung ergab, dass die TN ihr schon sehr positives genitales Selbstbild während des Programms noch steigern konnten, besteht Grund zur Annahme, dass Frauen mit einem weniger hohen genitalen Selbstbild von den Podcasts sehr profitieren könnten. Die Audios führen laut den TN zu einer positiveren Wahrnehmung des Körpers und der Genitalien. Das Kennen des Körpers, der Genitalien und der Bedürfnisse ist eine wesentliche Grundlage für das sexuelle Lernen. Vulva und Vagina sind, wie eingangs beschrieben, kulturell schambesetzt und tabuisiert. Dies kann zu einer negativen Einstellung gegenüber dem eigenen genitalen Selbstbildes führen. Die Förderung der positiven Einstellung zum Genital, zur erfüllenden Sexualität und eine sexuelle Zufriedenheit sind möglich, durch das Arbeiten mit Kognitionen, in Kombination mit körperlichen Übungen, im Sinne des Embodiments. Die TN meines Programms haben die Meditationen nicht nur via Audio aufgenommen, sondern hatten die Gelegenheit die Übungen am eigenen Körper zu spüren. Durch das positive Erleben und Erkunden des eigenen Körpers, Vulva und Vagina eingeschlossen, ist die Grundlage für genussvolles sexuelles Bewusstsein und Zufriedenheit gegeben. Das Ergebnis der Studie ermutigt mich, das Programm zur Förderung des genitalen Selbstbildes von Frauen auszubauen und gezielt für die jeweilige Altersgruppe anpassen.

Zukünftig plane ich, die Podcasts nach dem Besuch eines Kurses zur «Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität» zur Vertiefung als freiwillige «Hausaufgabe» anzubieten, um so nach dem Hören der Vulva-Meditationen einen Rahmen zu schaffen, das Erlebte auch im Nachhinein zu besprechen. Interessant wäre es sicher, die Befragung zur Wirkung nach einem Zeitraum von einem halben Jahr nochmals zu wiederholen.

Das Konzipieren der Podcasts und das Durchführen der Studie sowie die vielen positiven Feedbacks der Frauen haben mir gezeigt, dass ich auf dem richtigen Weg bin und mich motiviert, dieses Angebot auszubauen.

Ich möchte mich auch in Zukunft für eine selbstbestimmte und erfüllende Sexualität aller Menschen einsetzen, und noch weitere Angebote machen, den Zugang zu Körper, Sexualität und Lust zu normalisieren und lustvoll zu gestalten.

Ich bedanke mich bei allen Teilnehmerinnen für das Vertrauen, den Mut und die vielen positiven Rückmeldungen. Viva la Vulva!

Schlusswort

Mit dieser Arbeit möchte ich mich bei allen Menschen bedanken, die mich zu der Person gemacht haben, die ich bin. Die Thematik rund um das genitale Selbstbild hat mich während des Studienganges zur Sexualpädagogik besonders angezogen und deshalb war es für mich klar, dass ich die Abschlussarbeit zu diesem Thema schreiben möchte. Da ich für die pure Theorie nicht geschaffen bin, hatte ich die Vision ein Angebot für Frauen zu konzipieren, welches nach getaner Arbeit kein Schubladendasein fristet. Mir wurde schon oft gesagt, dass ich eine angenehme Sprechstimme habe, und deshalb lag es nahe, Podcasts zu kreieren und zu sprechen. Das war viel Arbeit, die ich so nicht habe kommen sehen. Aber das ist sicher eine meiner Stärken; nicht zurück zu weichen, wenn ich vor Herausforderungen stehe, sondern daraus Energie zu ziehen und mich in die Arbeit zu vertiefen. Die Warnhinweise der Dozentin doch nur einen Podcast statt vier zu kreieren, spornten mich eher an, als dass sie mich zurückhielten, meine Idee umzusetzen. Ein ganz herzliches Dankeschön an Stefanie Spahni für die Begleitung der Abschlussarbeit.

Ich danke allen Teilnehmerinnen für das Vertrauen und die Neugier und den Mut, an der Reise teilzunehmen und ich danke Euch von ganzem Herzen für die vielen wertschätzenden Rückmeldungen.

Ich hoffe, dass nicht nur meine Studienteilnehmerinnen von den Vulva-Meditationen und den daraus hervorgehenden Erkenntnissen profitieren können, sondern noch viele andere interessierte Frauen.

Selbständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich diese Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen wurden, habe ich als solche gekennzeichnet.

Zürich, 20. Oktober 2021



Heike Junge

Quellenverzeichnis

- Atalanta, Hilde (2019). *A Celebration of Vulva Diversity*. This is us Books.
- Bacio, Gianna. (2018) *Hand drauf! Ein Plädoyer für die weibliche Masturbation*. Verlag-Komplett-Media GmbH.
Bauer, Christina und Hulverscheidt, Marion. (2003) *Die Lust im Verborgenen – zum feministischen Verständnis des weiblichen Wollustorgans*. https://bauer-christina.de/wp-content/uploads/2018/07/Klitoris-Wollustorgan_2003.pdf
- Bragagna, Elia und Rainer Prohaska. 2013. *Weiblich, sinnlich, lustvoll: Sexualität erfüllt erleben*. Carl Verlag.
- Brinkmann, Astrid (2021). *Die Vulva hat ihr revolutionäres Ziel nicht verloren*. www.deutschlandfunkkultur.de/skulptur-in-brasilien-die-vulva-hat-ihr-revolutionaeres-1013.de.html?dram:article_id=490379
- Bischof, Karoline (2012). *Sexocorporel und die Förderung des sexuellen Lusterlebens*. https://www.ziss.ch/veroeffentlichungen/2012_Bischof_Sexocorporel_Lusterleben.pdf
- Bischof-Campbell, Annette (2012). *Das sexuelle Erleben von Frauen als Spiegel ihres sexuellen Verhaltens*. https://redesign.ziss.ch/wp-content/uploads/2020/09/Masterarbeit_Bischof-Campbell_kl.pdf
- De Liz, Sheila (2019). *Unverschämt. Alles über den fabelhaften weiblichen Körper*. Rowohlt Verlag. Hamburg.
- Foucault, Michel (1976). *Sexualität und Wahrheit. Der Wille zum Wissen*. Suhrkamp Verlag.
- Gugutzer, Robert (2002). *"Leib, Körper und Identität". Eine Phänomenologisch-Soziologische Untersuchung zur Personalen Identität*. Westdeutscher Verlag.
- Hellner, Clara (2020). *Die vergessene Lust der Frau*. Tagesanzeiger, S. 15
- Herbenick, Debra und Reece, Michael. (2010) *Original Research – Outcomes Assessment: Development and Validation of the Female Genital Self-Image Scale*. *The Journal of Sexual Medicine*, Vol. 7, Issue 5, May 2010, Pages 1822-1830.
- Herbernck, Schick, Reece, Sanders, Dodge und Fortenberry. (2011) *The Female Genital Self-Image Scale (FGSIS): Results from a Nationally Representative Probability Sample of Women in the United States*. *The Journal of Sexual Medicine*, Vol. 8, Ausgabe 1, S. 158-166.
- Henning, Anne-Marlene und Bremer-Olszewski, Tina (2017). *Make Love. Ein Aufklärungsbuch*. Goldmann.

- Henning, Anne-Marlene und von Keiser, Anika (2018). *Make More Love. Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene*. Goldmann.
- Henning, Anne-Marlene. (2019). Masterarbeit. *Das genitale Selbstbild der Frau*. https://opendata.uni-halle.de/bitstream/1981185920/32156/1/HenningAnn-Marlene_Das_genitale_Selbstbild_der_Frau.pdf
- Hüther, Storch, Cantieni, Tschacher (2017). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. 3. Auflage. Hogrefe Verlag.
- Kolosova, Wlada (2017). *Warum Frauen untenrum so aussehen wollen wie Brötchen*. www.vice.com/de/article/xy9p4a/warum-frauen-untenrum-aussehen-wollen-wie-brotchen
- Kostenwein, Wolfgang (2020). *Sexocorporel – Sexualtherapie auf ganzheitlicher Basis*. www.sexmedpedia.com/sexocorporel/
- Laan, Martoredjo, Hesselink, Snijders & van Lunsen. (2016). *Young women's genital selfimage and effects of exposure to pictures of natural vulvas*. Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology. Vol. 38, Ausgabe 4, S. 249-255.
- Lehmann, Ann-Sophie (2001). *Körperteile – Eine kulturelle Anatomie*. In Benthien, Claudia und Wulf, Christoph (Hrsg.), *Das unsichtbare Geschlecht. Zu einem abwesenden Teil des weiblichen Körpers in der bildenden Kunst* (S. 196-198). Rowohlt.
- Malm, Sara (2016). *Artist who made a kayak shaped like her vagina is convicted for obscenity in Japan*. www.dailymail.co.uk/news/article-3580481/Artist-kayak-shaped-like-vagina-convicted-obscenity-Japan.html
- Mèritt, Laura (Hrsg.). (2020). *Frauenkörper neu gesehen. Ein illustriertes Handbuch*. 2. Auflage. Orlanda Frauenverlag-being.
- Quinn-Nilas Christopher, Benson Lindsay, Milhausen Robin, C.Buchholz Andrea, Goncalves Melissa (2016). *The Relationship Between Body Image and Domains of Sexual Functioning Among Heterosexual, Emerging Adult Women*. Sexual Medicine, Volume 4, Issue 3, September 2016
- Nagoski, Emily (2015). *Komm, wie du willst*. Knauer Verlag.
- Nappi, E. Rosella, Liekens, Goedele und Brandenburg, Ulrike (2006) *Attitudes, perceptions and knowledge about the vagina: the International Vagina Dialogue Survey*. Contraception; Volume 73
- Rytz, Thea (2010). *Bei sich und in Kontakt*. Hans Huber Verlag.
- Schär, Marcel & Weber, Sonja (2015). *Das gesunde Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung*. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 35.

- Schulte-Abel, Bettina, Testera Borrelli, Chiara, Schär, Christa & Schneider, Quinta, (2013). *Gesundes Körperbild – Healthy Body Image*. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 3.
- Schwientek, Sandra (2009). *Das Schandkleid*. Dissertation. <https://d-nb.info/996638210/34>
- Sielert, Uwe (2012). Sexualpädagogik und Sexualerziehung in Theorie und Praxis. In Schmidt, Renate-Berenike (Hrsg.), *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung*. Juventa.
- Sielert, Uwe. (2015). *Einführung in die Sexualpädagogik* (2. Auflage). Beltz.
- Sparmann, Julia (2015) *Körperorientierte Ansätze für die sexuelle Bildung junger Frauen. Eine interdisziplinäre Einführung*. Psychosozial-Verlag.
- Sparmann, Julia (2018) *Lustvoll körperwärts. Körperorientierte Ansätze für die sexuelle Bildung von Frauen*. Psychosozial-Verlag.
- Stokowski, Margarete (2018), *Untenrum frei*. Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Vocks, Silja, Legenbauer, Tanja (2018). *Körperbildtherapie bei Anorexia und Bulimia Nervosa*. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Behandlungsprogramm. 2., aktualisierte Auflage. Hogrefe Verlag.
- www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/weibliche-geschlechtsorgane/aeussere-genitalien/
- www.google.ch

Anhang

Podcast 1

Die wundervolle Reise zum Orakel von Delphi

Alles was du brauchst: einen ungestörten gemütlich Ort zum Träumen, Handy auf Flugmodus, bequeme Kleidung, evt. eine Decke, ein Kissen und DICH

Herzlich willkommen

Ich lade dich zu einer sehr persönlichen Reise zu deiner Weiblichkeit ein, um mit Dir liebevoll in Kontakt zu treten.

Es ist schön, dass du Dir die Zeit für dich nimmst, du hast es dir bequem gemacht und bist ungestört, um ganz bei dir zu sein. Du kommst jetzt gedanklich und körperlich an dem Ort an, wo du bist, dort wo du Dich wohlfühlst. Du nimmst Dir die Zeit, die du brauchst, damit du dich entspannen und deine Aufmerksamkeit ganz auf dich richten kannst. Spüre dich selbst, hier wo du bist. Schliesse behutsam deine Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Wenn du magst, schenk dir ein Lächeln, aus Liebe und Dankbarkeit zu Dir selbst.

Für die entspannende Wohlfühlreise zu deinem weiblichen Kraftort, hast du es dir gemütlich gemacht. Du liegst auf dem Rücken, deine Beine liegen oder du hast deine Füsse aufgestellt. Dazu kannst du ein Kissen unter die Knie legen. So liegst du ruhig und gelassen und schaust, dass es dir angenehm warm ist. Deine linke Hand kannst du auf's Herz legen, deine rechte Hand legst du auf deinem Bauch, oder deinem Schoss. So, wie es dir am wohlsten ist. Lass Dich ganz entspannt in die Matte sinken und erlaube deinem Körper, sich zu entspannen. Du nimmst Dir Zeit für Dich, Zeit die du verdient hast. Zeit, um deinem Körper, deiner Weiblichkeit liebevolle Wertschätzung zu schenken.

Ziehe dich langsam Schritt für Schritt in dein Inneres zurück. Dabei kann es Dir helfen, wenn du deine Atemzüge bewusst und ganz tief in dich fließen lässt. Bleibe mit der Aufmerksamkeit ein paar Momente bei deiner Atmung. Beim Einatmen nimmst du Ruhe und Gelassenheit auf. Stell dir vor, wie du bei jedem Ausatmen Gedanken oder innere Unruhe loslässt. Spüre den schönen Moment des Loslassens. Deine Schultern, dein Kiefer, dein Mund ist ganz entspannt. Erlaube Dir, Deinen Kopf ganz auszuschalten und in deinem Körper zu sein. Lass deine Gedanken davonschweben, als wenn sie Wolken wären.

Bei jeder Einatmung nimmst du all das auf, was du gerade jetzt brauchst, vielleicht Freude, Liebe zu Dir selbst– zu der wunderbaren Frau, die du bist. Nimm dabei wahr, wie du durch das bewusste Atmen mehr und mehr auf der Unterlage ankommst. Spüre, wie die Unterlage dich trägt. Komm ganz entspannt bei dir an. In diesem Moment. Bei dir.

Fühle ganz bewusst in deinen Körper hinein. In deine Arme, in deine Hände. Lass alle Anspannungen los. Auch in deinen Schultern, lass deine Schultern locker. Geh weiter zu deinem Oberkörper. Deinem Brustkorb. Deinem Bauch. Spüre, wie sie sich mit jedem Atemzug heben und senken, wenn du gleichmässig ein- und ausatmest. Spüre in deine Beine, deine Zehen. Auch sie dürfen sich entspannen. Lass die Entspannung durch den ganzen Körper gleiten.

Lenke deine Aufmerksamkeit nun zu deinem Becken. Lass deine Energie in deinen Schoss fließen. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit hier und beobachte wie der Atem kommt und geht. Welche Wirkung hat dein Atmen auf dein Becken? Dein Schoss ist ein

Ausdruck deiner weiblichen Kraft. Hier ist der Ort, wo du neue Lebenskraft und Vertrauen schöpfen kannst. Atme ein und atme aus und nimm die frische Energie in deinem Becken auf. Wenn diese Energie eine Farbe hätte, welche Farbe hätte die Energie? Mit jeder Einatmung weitet sich die Energie durch den ganzen Körper aus. Du bist ganz bei Dir, bei deiner Energie. Du bist gut so, wie du bist, alles ist richtig. Alles ist im Fluss, du bist auf deinem Weg.

Während du tief und langsam ein- und ausatmest, nimmst du Kontakt zu deiner Vulva auf. Deine einzigartige wunderschöne Vulva. Ganz egal, was du bis jetzt alles erlebt hast, ob du viel wenig Sexualität erlebt hast, ob du Lust auf Sexualität hast oder eher weniger, ob du schon Orgasmen erlebt hast oder nicht, ganz egal was ist, du kannst dich jetzt mit deiner Vulva verbinden und ihr liebevoll begegnen. Gib dir die Erlaubnis, deine Vulva in ihrer vollen Schönheit anzunehmen, ihre Einzigartigkeit zu schätzen. Wenn du möchtest, schenke ihr ein Lächeln. Mit dem Wissen, dass du eine wunderbare schöne und einzigartige Vulva hast, die du so annimmst, wie sie ist, die Gefühle hat, die reagiert. Stell dir mal vor, deine Vulva hätte ein Gesicht, wie sieht sie dann aus? Ist sie zufrieden oder glücklich, zurückhaltend oder extrovertiert? Nimm wahr, wie es ihr geht? Was hält sie davon, dass du sie besuchst, sie in Gedanken bereist? Du genießt die Entdeckung deiner Vulva und atmest weiter tief und entspannt ein und aus.

Die Vulva als Hüterin deiner weiblichen Schätze möchte dich nun einladen, dich auf Erkundungstour zu begeben. Denn sie hält so einige kostbare Schätze für dich bereit. Ganz sanft näherst du dich in Gedanken dem ersten Schatz, der Klitoris. Die Form erscheint vor deinem geistigen Auge, vielleicht magst du sie auch erfühlen. Spüre ihr nach und heisse deine Klitoris willkommen in deinem persönlichen Vulvareich. Die Griechen nannten die Klitoris wohl nicht ohne Grund, die «Göttliche». Rein äusserlich ist nur der Gipfel der Lust zu erkennen, aber durch das liebevolle Berühren, Streicheln der Clit und der Labien kann uns die Klitoris in ihrer ganzen Dimension göttliche Freuden der Lust verschaffen. Du kannst davon ausgehen, dass es deine Klitoris sehr gut mit dir meint und immer das Beste für dich möchte. Möchtest du deiner Klitoris eine Frage stellen? Nimm dir dazu die Zeit, die du brauchst.

Du atmest ruhig und gleichmässig weiter ein und aus und folgst dem Pfad Richtung Vagina. Hierbei gleitest du in Gedanken oder mit den Fingern ganz sanft und langsam über die inneren Labien. Wie fühlt sich das an? Schenke deinen inneren Labien ein paar frische und gelassene Atemzüge. Wie fühlt sich das an? Was spürst du? Leichtigkeit, Wärme, Freude oder etwas ganz anderes? Nimm ein paar entspannte und tiefe Atemzüge. Beim Einatmen lässt du die Energie stärker werden, vielleicht spürst du Wärme, ein Erstrahlen? Beim Ausatmen lässt du alles los, was Dich blockiert. Gedanken, wie du dich fühlen solltest, wie du dich nicht fühlen solltest. Lass all das los und gib sie mit dem Ausatmen ab, um ganz bei dir zu sein.

Ich lade dich ein, die Reise zu deinem zauberhaften Delphi Orakel von fortsetzen. Denn so beeindruckend, wie es begonnen hat, geht es weiter.

Dein Atem ist weiterhin gleichmässig und geschmeidig. Du genießt die Stille und fühlst dich ganz ruhig. Ich möchte dich nun in Gedanken zu deinem heiligen Tempeltor, deinem Vaginaleingang führen. Da kannst mal versuchen dem Vaginaeingang zu blinzeln und ihr so einen Gruss oder Dankbarkeit zu senden, er ist für Aufmerksamkeiten sehr empfänglich und schätzt es liebevoll und ausgiebig berührt zu werden. Sende deine Energie nun Richtung Vagina. Schenke nun deiner Vagina deine Aufmerksamkeit. Hier stehst du am Tor zum inneren Vagina. Lass dir ein paar Minuten Zeit, um diesen wundervollen Ort in deinem Inneren zu geniessen. Lass alle aufwühlenden Gedanken davondriften. Während du deine Aufmerksamkeit wieder auf deinem Atem richtest, spürst du, wie der innere Frieden in dir einkehrt. Du verdienst es in jedem Augenblick deines Lebens in Harmonie mit dir und mit deiner Vagina zu sein. Während du tief einatmest, atmest du die Liebe zu dir selbst ein und lässt die Energie fließen. Am Höhepunkt deiner Vagina empfängt dich dein Muttermund. An diesem magischen, einzigartigen Ort, die Pforte zu

deiner Gebärmutter, lass dir ein paar Minuten Zeit. Du bist im Herzen deiner Weiblichkeit angekommen, hier wartet das Orakel von Delphi auf dich. Die griechischen Priesterinnen haben bei wichtigen Fragen, das Orakel von Delphi befragt. Heute lade ich dich ein, dein Orakel kennenzulernen und zu befragen. Nimm dir die Zeit, um mit deinem Orakel von Delphi in Kontakt zu treten. Schau dich um an diesem Ort. Was empfindest du? Du darfst den friedvollen Ort in deinem Inneren vertrauen, ihn genießen und der Liebe nachzuspüren, die euch verbindet. Während du tief einatmest, atmest du Frieden ein, du atmest Liebe ein, atmest Geborgenheit ein. Stell dir vor, wie sich Orakel mit Worten an dich wendet, die Balsam für deine Seele sind. Worte, die du schon immer gerne hören wolltest. Nimm wahr, welche guten Wünsche du deinem Orakel mit auf dem Weg geben möchtest? Verankere diese guten Wünsche in deiner Erinnerung, und verbreite sie in deinem Alltag, in deiner Sexualität.

Verabschiede dich nun liebevoll von deiner Gebärmutter und wisse, du kannst jederzeit die Reise wiederholen. Wenn du bereit bist, richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Pfad und kehre wieder zurück, bis zur Mitte deines Herzens. Nimm deinen Körper, deine Atmung und den Ort wahr, an dem du dich befindest. Spür, dass du wieder im Hier und Jetzt angekommen bist. Öffne langsam deine Augen und fühle dich erfrischt. Wenn du magst, schreib die Botschaften auf, die du empfangen hast.

Podcast 2

Anleitung zur Selbstbetrachtung - Vulvaland

Stell die Verbindung her

Spieglein, Spieglein an der Wand, du bist die Schönste im Vulva-Land. Es wird Zeit für deine genauere Betrachtung.

Dies ist eine Anleitung zur liebevollen und ungeschminkten Selbstbetrachtung für alle Menschen, die sich als weiblich identifizieren. Du bist eingeladen, dich selbst zu betrachten, und das tust du vor allem erstmal für dich selbst. Die Methode ist keine Erfindung von mir, sie baut auf die Selbstuntersuchungsgruppen der 70-er Jahre. Je besser du dich kennst, dich akzeptierst, desto freudvoller und freier kannst du mit deinem Körper und deiner Sexualität umgehen, desto besser kannst du auch mit deinen Vorlieben, deiner Lust, aber auch deinen Ängsten und Unsicherheiten umgehen. Wenn wir uns selber gut kennen, Worte finden, für das, was wir sehen & fühlen, werden wir sicherer mit uns und können uns auch mitteilen, was wir mögen, wo wir etwas mögen.

Weisst du, wie deine Vulva aussieht? Welches Bild kommt dir in den Sinn? Eine Passionsblume, eine Pflaume, eine Muschel oder eine Rosenblüte, eine Wildkatze oder einen Stubentiger, um nur einige wenige Möglichkeiten zu nennen. Vulven gibt es so viele schöne Varianten, wie Sterne am Himmel. Ich schlage vor, du schaust gleich mal selbst nach.

Vielleicht hast du deine Vulva schon mit dem Spiegel betrachtet, vielleicht aber auch nicht. Auf jeden Fall gehört es bei den wenigsten von uns zum täglichen Vergnügen, die eigene Vulva genau zu betrachten.

Du hast Zeit für dich, bist ungestört und hast dir dafür einen Spiegel bereitgestellt, vor dem du breitbeinig sitzt. Vielleicht hast du auch ein Spekulum zur Hand. Am besten hast du es dir mit einem Kissen im Rücken bequem gemacht, so dass du deine Vulva im Spiegel gut im Blick hast. Vielleicht ist dir das ein bisschen unangenehm oder peinlich, deine Vulva nun so ganz für dich zu betrachten. Das wäre nicht ungewöhnlich, denn für die meisten von uns ist die eigne Vulva eher ein ungewöhnlicher Anblick.

Aber wie passt es zusammen, dass wir uns schämen, unsere Vulva anzuschauen und uns gleichzeitig eine erfüllende Sexualität wünschen? Ob im Solosex oder zu Zweit. Ich möchte sagen, es ist völlig normal sich zu schämen, aber schön wäre es einen Umgang mit den eigenen Schamgefühlen zu finden. Dazu betone ich, je öfter du dich anschaust, desto vertrauter wirst du mit deiner Vulva, und desto selbstverständlicher und schöner wird dein Umgang mit deiner Vulva. Und um die Verbindung Scham und Vulva zu kappen, benutze ich die Begriffe Schamlippen nicht, sondern ersetze sie durch das fachlich korrekte und wohlklingende Wort Labien. Genauso finde ich den Begriff Venushügel auch viel geeigneter als Schamhügel. Allerdings habe ich für die Begriffe Schambein und Schamhaare keine geeigneten Alternativen gefunden. Venushaar, Lusthaar, Intimhaar. Mal schauen, was passt. Also bitte nicht wundern, wenn es mir nicht in letzter Konsequenz gelingt das Wort zu meiden.

Das macht am besten jede so, wie es sich richtig anfühlt und gut über die Lippen geht.

Beginnen wir also mit der Vulva-Show.

Allein schon der Begriff Vulva scheint mir sehr gelungen, er klingt so vornehm und kraftvoll. Mir kommt das Bild eines Tempelgartens in den Sinn, wenn ich an die Vulva denke. Es ist so einladender, vornehmer, zauberhafter, lebendiger Ort zum Verweilen und Träumen. Königinnenhaft.

Ein wunderbarer Startpunkt für die Führung ist der Tempelhügel, bekannt als der Venushügel. Der Venushügel ist die Körperregion direkt oberhalb der äusseren Labien, er

beginnt an der Stelle, wo die äußeren Labien vorne zusammenlaufen. Der Venushügel besteht aus Fettgewebe und hat die Funktion, als Polsterung vor Stößen oder Verletzungen das Schambeins zu schützen. Das ist aber noch nicht die ganze Wahrheit. Der Name Venushügel ist abgeleitet von der römischen Göttin der Liebe, des erotischen Verlangens und der Schönheit. Und der Name ist Programm, Im Venushügel laufen viele Nervenenden zusammen, die dir bei Berührungen höchste Verzückung verschaffen können. Ausserdem befinden sich hier viele Talg- und Schweißdrüsen, welche die erotisierend wirkenden Pheromone produzieren.

Und da wären wir beim Thema Haare. Das Intimhaar hilft dabei, diese Botenstoffe besser zu „versenden“. Eine Art Duftbusch, die den Tempelgarten umfasst. Die Intimhaare haben aber noch eine andere Funktion. Sie schützen die Vulva und Labien beim Geschlechtsverkehr vor Reibung und grundsätzlich halten sie die Vulva clean.

Von Natur aus ist der Venushügel und die Vorderseite der äusseren Labien mit Intimhaar bedeckt. Sie wachsen auch gerne wild über die Bikinizone hinaus, sie wachsen auch vom Damm bis zum After. Dabei haben sie unterschiedliche Haarfarben, sind gekräuselt oder glatt, viel oder wenig, lang oder kurz. Nun kann es sein, dass du dich für eine Komplettrasur ganz im Stil der alten Griechinnen entschieden hast, einen naturbelassenen Voll-Duftbusch präsentierst, oder irgendetwas dazwischen trägst. Jede soll doch ihren Garten nach ihrer eigenen Ästhetik hegen und pflegen, Hauptsache, du magst es leiden.

Es ist nun Zeit die äussere Begrenzung des Tempelgartens genauer zu erforschen. Vom Venushügel Richtung Süden, teilen sich zwei Flügel links und rechts, die äusseren Labien, auch Venuslippen genannt. Wie sehen deine äusseren Labien aus? Bei manchen Frauen sind sie fest, glatt, geriffelt, platt oder füllig.

Die Labien bestehen genauso wie der Venushügel aus Fett, Bindegewebe, Talg- und Schweißdrüsen, einer glatten Muskulatur, Nerven und Gefäßen. Die Haut auf der Innenseite gleicht mehr einer Schleimhaut – sie ist gerötet, weich und feucht.

Die Labien dienen der Vulva und Vagina als Schutz, sind v.a. aber auch eine hochsensible erogene Zone.

Kommen wir nun zu der Granddame der Lust.

Da, wo die grossen Labien zusammentreffen, oberhalb der inneren Labien, befindet sie sich die Klitoris. Klitoris 8000. Warum Klitoris 8000? Das erzähle ich dir gleich noch. Erst nochmal einen Ausflug in die Bauweise, den Höhepunkt des Tempelgartens. Das, was du hier siehst, ist der Tempelturm, bekannt als die Klitoriseichel und die Klitorisvorhaut. Das hört sich bei den männlichen Geschöpfen ziemlich ähnlich an. Ist auch nicht verwunderlich. Bis zur 6.-8. Schwangerschaftswoche sind alle Embryos gleich, ergo weiblich. Erst dann bewirkt das Y-Chromosom in den befruchteten Eizellen, (die ein Y-Chromosomen aufweisen) die Produktion des Testosterons. Das Testosteron wiederum regt die Herausbildung von Hoden und Penis an. Demnach sind also Klitoris und Penis aus der gleichen Form entsprungen. Beide sind sehr sensibel, sie lieben es gestreichelt, berührt, gedrückt zu werden.

Jetzt aber wieder zurück zum hier und jetzt. Das, was du von deiner Klitoris siehst, ist nur ein Bruchteil vom Lustorgan, das ausschliesslich dafür da ist, dir Lust und Vergnügen zu bereiten. Ihr Körper ist wie eine Pyramide aufgebaut. Der Tempelturm, er wird auch als Klitoriskopf, Perle, Kitzler oder auch umgangssprachlich abwertend Fotze bezeichnet, thront auf der Spitze der Pyramide. Unterirdisch feiern die zwei Schenkel, die 8-10 cm lang sind und die zwei Schwellköpern, die die Harnröhre und die Vagina umfassen, so richtig ab. Es handelt sich quasi um einen unterirdischen Lustgarten. Bei Lust und Sinnlichkeit füllen sich die Schwellkörper mit Blut, schwellen an und werden fest. Deine Vulva freut sich über soviel Party und dein Tempelgarten wird immer grösser und farbenfroher.

Und warum jetzt nochmal Klitoris 8000? Deine Klit verfügt über 8000 Nerven und Sinneszellen. Bei der Stimulation der Klitoris sorgen die 8000 Nervenendungen für eine wahre Gefühlsexplosion im Genitalbereich, im Körper und im Gehirn.

Nach diesem aufregenden Exkurs in die unterirdischen Freudensphären der Klit kannst du dich nun den inneren Labien widmen. Sie bilden sozusagen die 2. Wallanlage, die wie Flügel aussehen, wenn sie ausgeklappt sind. Dazu kannst du sie mal auseinanderziehen. Sie sind von 2 bis 10 cm gross, und die Flügel messen in der Breite zwischen 0,5-5 cm. Oft sind beiden inneren Labien asymmetrisch, eine ist grösser als die andere. Wenn du feststellst, dass deine inneren Labien grösser sind als die äusseren Labien gehörst du zu der knappen Mehrheit, die diese Feststellung machen werden. Ausserdem noch interessant, die Labien haben alle möglichen Farbschattierungen. Häufig sind die Labien dunkler als der Rest der Haut. Die Beschaffenheit der Labien variiert ebenfalls, von glatt, faltig, gekräuselt. Die inneren Labien sind mit Gefässen und Nerven versehen und daher auch empfindlich für Berührung und tragen so erheblich zu sexueller Erregung bei.

Ziehst du die inneren Labien seitlich auseinander, siehst du wahrscheinlich deine Harnröhrenöffnung und die Öffnung zur Vagina. Die Harnröhrenöffnung vergleiche ich mal mit einem Springbrunnen, er ist häufig ganz klein und liegt versteckt zwischen der Perle und dem Eingang der Vagina. Und doch hat er eine enorme Wasserkraft, sobald du deinen Springbrunnen angelässt. Neben dem «Springbrunnen» befinden sich die Skene-Drüsen, die sind sehr schwer zu erkennen. Sie sind für die weibliche Ejakulation zuständig. Also quasi ein 2. Speicher für den Springbrunnen, der aber vermutlich bei den meisten von uns nicht allzu häufig in Betrieb ist.

Im hinteren Drittel des Tempelgartens münden auf jeder Seite die Bartholini'schen Drüsen ein. Sobald dein Tempelgarten in Verzückung gerät, sorgen diese Drüsen als diskrete Sprengelanlagen und befeuchten deine Vulva und deinen Vaginaeingang und bringen deinen Garten zum blühen.

Du befindest dich jetzt am Tempeleingang. Vielleicht wird er von einer dünnen Hautfalte gesäumt. Siehst du sie? Hier befindet sich das Hymen, bzw. die Reste davon. Ich behaupte, das Hymen ist sehr schwer zu erkennen. Um das Hymen ranken sich mehr Mythen, als dass es für die weibliche Sexualität und das Lustempfinden irgendeinen Nutzen hätte.

Deswegen setzt du deine Betrachtung weiter südlich fort. Am hinteren Ende der inneren Labien beginnt der Damm und führt dich nach ein paar Zentimetern zu deinem After. Auch Damm und Enddarm sind mit vielen empfindsamen Nerven durchzogen und können bei Gefallen zur Luststeigerung beitragen.

Nun begibst du dich nochmal zum Tempeleingang und wirfst einen Blick in deine Grotte, soweit das Auge reicht. Allerdings ist es hier dunkel und eng. Vielleicht hast du ein Spekulum zur Hand, du kannst auch deine Finger zum Nachfühlen benutzen oder folgst der Anleitung gedanklich.

Deine Vagina schmiegt sich eng an die Harnröhre und den Enddarm. Sie besteht aus einer Schleimhaut, die von Muskelgewebe und Bindehaut umgeben ist. Sie hat viel weniger Nervenenden als die Klitoris.

Bei Erregung wird die Vagina durchblutet, sie wird feucht, weiter und länger.

An der rauhen Fläche zur Harnröhre, etwa 2-4 cm Richtung Bauchdecke kannst du eine rauhe Fläche fühlen. Das ist die G-Fläche, die sehr sensibel auf Druck reagieren kann. Hierbei wird die weibliche Prostata stimuliert, die um die Harnröhre liegt. Das kann bei Stimulation zu schönen Momenten führen, ist aber auch keine Garantie für Höhepunkte. Zum krönenden Abschluss wartet noch im inneren deiner Grotte der Muttermund, der auf seine Erwähnung. Er bildet den schützenden Übergang von der Vagina zur Gebärmutter. Viele haben hier nur wenige Empfindungen, oder empfinden Berührungen als schmerzhaft.

Vielleicht gehörst du zu denen, die diese Fläche als erogene Zone erleben. Die Orgasmen durch die Zervixstimulation ausgelöst werden, werden als sehr intensiv beschrieben. Die gute Nachricht ist, dass die Sensibilität der Zervix erlernbar ist und somit kein Privileg für Einzelne bleiben muss.

Ich bin nun am Ende der Anleitung zur liebevollen und ungeschminkten Selbstbetrachtung deiner Vulva und Vagina angekommen.

Du nimmst dir die Zeit, die du brauchst und machst das, was dir gut tut und worauf du jetzt Lust verspürst.

Geniesse den inneren Frieden, die Wärme und deine Selbstliebe.

Vielen Dank, dass du dabei warst, vielen Dank für dein Vertrauen.

Bis zum nächsten Mal.

Das Meer in Dir

Du bist ungestört und machst es Dir an einem schönen warmen Platz bequem. Du nimmst dir ca. 30 min Zeit für dich. Du nimmst Dich und deine Gefühle achtsam wahr und hörst den Podcast solange es dir angenehm ist.

Du wirst nun eine Anleitung zur Beckenschaukel direkt am warmen Meer hören.

Du kannst die Geschichte angezogen oder auch unbekleidet durchführen. Je nachdem, wie es für dich stimmt. Schliesse eventuell die Augen, um besser ins Spüren zu kommen.

Du liegst am Strand mit den Beinen zum Meer. Stelle deine Beine hüftbreit oder breiter auf. Du hörst das Meer und seine Wellen. Das Wasser ist heute smaragdgrün und unglaublich warm. Hin und wieder spürst du ein paar Wellenspritzer an deinen Füßen. Die Wellen kommen und gehen. Bringe dein Becken im Takt der Wellen in ein sanftes Schaukeln. Jetzt kommt das Meer schon bis an deine Zehen – und strömt wieder zurück. Die nächste Welle streift die Innenseite deiner Füße – und strömt wieder zurück. Die nächste Welle umspült deine Füße bis hinten zur Ferse – und geht wieder zurück. Es kommt eine Welle nach der anderen. Sie umspielen deine Füße und ziehen leicht den Sand unter ihnen weg. Jetzt gelangt ein kleiner Wasserspritzer an die Innenseite deiner Oberschenkel. Die nächste Welle kommt weiter herauf bis zu deinem Gesäß. Ganz sanft zeichnet sie die Kontur nach und verschwindet wieder. Die nächsten Wellen umspielen schon deutlicher dein Gesäß. Manche gelangen sogar bis an deine Hüfte – und fließen wieder ab. Merkst du, wie die Welle im Zurückgehen ganz langsam deine Haut streift? Das Wasser fließt auch zwischen deinen Gesäßhälften. Jetzt kitzelt eine Welle deinen Anus. Die Wellen werden kräftiger. Die nächste Welle fließt an dir empor, bedeckt den Anus und fließt wieder ab. Das Wasser wandert an deinen Oberschenkeln hoch und fließt wieder ab. Einzelne Tropfen perlen verzögert hinterher. Die nächste Welle kommt bis zu deinem Damm, umschmeichelt ihn und fließt wieder weg. Die nächste Welle fließt gerade bis an den Eingang deiner Vagina und zieht sich wieder zurück. Es kitzelt ein wenig. Die nächste Welle gelangt bis zur Vagina und möchte gerne weiter hinein. Wenn du das willst, lasse ein oder zwei Tropfen hinein. Jetzt kommt eine noch größere, breite Welle. Sie streicht über deinen Vaginaeingang und fließt wieder ab. Ein paar Tropfen perlen deine Lustlippen herunter. Da kommt eine herrliche noch größere warme Welle. Du kannst dich entscheiden, ob du sie einlassen willst oder nicht. Ob du dich ihr mit dem Becken entgegenbewegen willst oder sie passiv empfangen willst. Eine große warme Welle breitet sich jetzt wie Finger über deiner Vulva aus. Die nächste steigt an deinen inneren Lippen hoch bis zur Klitoris und fließt von da wieder ab. Die nächste Welle fließt außen an den inneren Lustlippen hoch, umspielt sie und fließt wieder ab. Eine warme Welle umschmeichelt die Klitorisperle. Die nächste Welle möchte in dich hineinfließen und fließt wieder ab. Das Meer steigt an. Du liegst schon halb im warmen Wasser. Das Meer trägt und wiegt dich. Es kommen immer wieder geschmeidige Wellen. Sie wollen in ihrem Rhythmus in deine Vagina hineinströmen. Sie kreisen in ihr, umschmeicheln sie und ziehen sich wieder zurück. Lasse dich von den Wellen bewegen. Genieße die Wärme und das ewig fließende Strömen. Was kannst du tun, dass du das Wasser überall in dir spüren kannst? Das Meer wird stürmischer und die Wellen werden kräftiger. Das Wasser hat große Kraft. Möchtest du diese Kraft aufnehmen und zu deiner Kraft werden lassen? Möchtest du von diesem kräftigen Meer ganz ausgefüllt werden? Dann lasse es in dich hinein und nimm es aktiv auf. Möchtest du es nicht, lasse die starken Wellen um dich herum strömen. Die Flut geht zurück. Der Wasserspiegel sinkt. Du spürst, wie das Wasser an deiner Haut zurückgeht. Die letzten Wellen spielen um dein Gesäß. Um deine Füße. Du kannst dem Meer noch etwas mit den Füßen folgen, wenn du die Beine ausstreckst. Du liegst im Sand – warm und

entspannt. Hinterlasse dort einen tiefen Abdruck von deinem Körper. Komme nun langsam ins Stehen und laufe ein paar Schritte durch den Raum.

Nimm dir noch einen Moment, um zu spüren...

Und dann bedanke dich bei dir selbst, für die Zeit, die Aufmerksamkeit und die Liebe, die du dir heute entgegengebracht hast.

Vielen Dank, dass du dabei warst, vielen Dank für dein Vertrauen und für deine Zeit.

Nimm dir deine Zeit, die du brauchst, um zurückzukehren.

(angelehnt an der Fantasiereise nach Karoline Bischof, in Lustvoll körperwärts, S. 109)

Podcast 4

Das Geheimnis der Priesterin Pythia in Delphi

Du bist ungestört und machst es Dir an einem schönen warmen Platz bequem. Du nimmst dir ca. 30 min Zeit für dich. Du nimmst Dich und deine Gefühle achtsam wahr und hörst den Podcast solange es dir angenehm ist. Du kannst den Podcast in Gedanken folgen, du kannst dich aber auch berühren, je nach dem, wie es sich für dich richtig und gut anfühlt. Du kannst die Geschichte angezogen oder auch unbekleidet durchführen. Je nachdem, wie es für dich stimmt. Schliesse eventuell die Augen, um besser ins Spüren zu kommen.

Es geht die Sage um, dass die Priesterin von Delphi das Geheimnis der Liebe kennen würden. Was sich dahinter genau verbirgt, dass ahnst du vielleicht schon, doch heute möchtest du erfahren, was es mit dem Geheimnis auf sich hat.

Also beschliesst du, dich in Gedanken auf die Reise zu machen, um das Orakel von Delphi aufzusuchen. Diese Reise unternimmst du selbst oder nimmst als aufmerksame Beobachterin und Zuhörerin daran teil. Du hast gerade den Gedanken zu Ende geformt, da flattert eine vielsagende Einladung der Priesterin Pythia ein. Die Vorfreude ist gross. Du lässt keine Zeit verstreichen und bist sofort bereit für die Reise, als hättest du genau auf diesen Moment gewartet.

Du fühlst, dass du auf den richtigen Weg bist. Du bist entspannt und atmest ruhig in den Bauch und langsam wieder aus. Trotz der langen Anreise vergeht die Zeit wie Flüge, du geniesst wohlige Atmosphäre um dich herum, du bist entspannt und offen für neue Eindrücke. Du lässt alle Gedanken, die aufkommen los, wie Wolken, die vorbeifliegen.

Es ist ein wunderbar sonniger und schwüler Tag. Der Anblick der imposanten, ja atemberaubenden Tempelanlage hoch über dieser entlegenen Stadt, lässt dich deinen Alltag komplett vergessen. Du bist wie verzaubert von so viel Schönheit und wie von selbst bahnt sich der Weg zum Tempel des Apolls. Dem Pfad folgend, steigst du die gewundene Treppe hinauf und stehst du nach kurzer Zeit vor dem großen Heiligtum. Der weisse Tempelbau auf den felsigen Klippen ist noch prächtiger als du es dir erträumt hast. Er ist mit Säulen verziert, was die Erhabenheit der Stätte unterstreicht. Du geniesst die klare Luft und die Ruhe, die dieser Ort auf dich ausstrahlt. Die Wände des Tempels sind aus weissem Marmor und mit originellen Wandmalereien versehen. Du betrachtest die Fresken genauer, und erkennst in den Motiven allerlei erotische Szenen mit sinnlichen Wasserträgerinnen, frohlockenden Vulven und offenherzige Bildern, die verschiedenste Paare im Liebesspiel zeigen. Du spürst, wie die Hitzewellen, die wie eine Fata Morgana von den Wänden des Tempels emporsteigen auch dich erfassen.

Am Ende des Ganges, lustwandelst du durch zwei korinthische Säulen hindurch und gelangst zu einer grosszügigen Terrasse. Unter dem Schatten der Palmen ist ein Festmahl aufgetischt worden. Schalen mit frischen Früchten, Brot und Käse sowie frischer Limonade mit Eiswürfeln stehen für deinen Genuss bereit. Zudem ist der Tisch mit erotischen Artefakten übersehen, sinnliche Skulpturen, phallussähnliche Kerzenständer, japanisches Schnitzwerk aus Hirschgeweih und indische Liebeskugeln aus Rosenquarz. Hinter der Terrasse entdeckst du eine exotische Badewanne, in den Fels eingebaut. Die

Hitze, die sich nun gänzlich in dir ausgebreitet hat, erregt dich angenehm. Die Wanne ist so einladend, dass du gar nicht anders kannst, als an ein Bad zu denken. Ganz intuitiv begibst du dich auf den rituellen Pfad des Orakels von Delphi. Denn dieses besagt, dass sich die Personen, die das Orakel befragen möchten, zuvor ein Bad nehmen.

Du liegst ganz entspannt im Wasser und beginnst dich mit der verlockend riechenden Seife am ganzen Körper einzuseifen. Du beginnst liebevoll deine linke Schulter einzuseifen. Spüre, wie es sich in Gedanken oder ausgeführt anfühlt, mit der rechten Hand an der Innenseite des linken Armes entlang hinunter bis zu den Fingerspitzen und an der Aussenseite entlang wieder hochzustreichen. Wie fühlt es sich für den empfangenen linken Arm an? Wie fühlt es sich für die einseifende Hand an? Was spürst du in den Fingerkuppen? Dann wiederhole das Einseifen auf der anderen Seite. Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Atme dabei weiter ruhig in den Bauch. Wenn sich das für Dich richtig anfühlt, gönne Dir für ein paar Momente ein inneres Lächeln.

Streiche mit beiden Händen über das Gesicht, so wie es Ihnen angenehm ist. Streiche langsam über den Oberkörper und den Bauch. Reibe über die Bereiche des Rückens, die du erreichen kannst. Seife deinen Schoss ein, streiche über dein Becken und über den Po. Verweile überall so lange, wie es für dich stimmt. Dann streiche die Beine hinunter bis zu den Füßen und Zehen. Zum Abschluss seife deine Beine dreimal bis zu den Füßen und Zehenspitzen ein. Wie fühlst du dich jetzt, wie ist Ihre Stimmung?

Nach diesem wohltuenden Bad steigst du mit einem leichten Badetuch bekleidet aus der Wanne. Du tupfst dich liebevoll ab und kehrst zur Terrasse zurück. Dort wirst du sehr warmherzig von einer Priesterin empfangen. Sie lächelt dich freundlich an und stellt sich dir vor. Ihr Gewand ist nur ein Hauch von Stoff, der Temperatur angemessen, was ihren Körper durchscheinen lässt.

Auf der Terrasse weist die Priesterin dir einen Platz auf dem Diwan im angenehmen Schatten einer Palme zu. Die Terrasse ist ausgestattet mit allen möglichen Accessoires, die zum Entspannen beitragen. Große Kissen auf dem Diwan und Blumen - soweit das Auge reicht. Die Priesterin verwöhnt Dich mit einem Teller voller Früchte und einem großen Glas eiskalter Limonade.

In diesem wunderbaren Ambiente, diesem zauberhaften Ort des Friedens fühlst du sich rundum zufrieden und bist bereit für alles, was diese magische Stätte für dich bereithält. Du verspürst eine leichte Aufregung und weißt sie aber noch nicht ganz zu deuten. Vor deinem geistigen Auge erscheint dir folgender Satz: Trittst du in die Gefilde der Liebe ein, wird dir die Sprache, wie wir sie kennen, hinfällig. Du kannst diesen Satz nicht hören, doch kannst du ihn fühlen. Mit einem wohlwollenden Blick gibt dir die Priesterin zu verstehen, dass es nun an der Zeit ist, das 1. Geheimnis der Liebe, welches bei den Priesterinnen von Delphi wohlbehütet ist, zu lüften. Du spürst, dass die Reise, die du heute angetreten bist, eine Reise zu Dir ist. Wer sich selbst bereist, der bereist die ganze Welt. Die Priesterin widmet sich dir nun voll und ganz und verwöhnt dich mit einer Ganzkörpermassage. Sie berührt dich mental und du lässt dich ganz gehen und genießt die Aufmerksamkeit, denn du hast sie verdient. Im Hintergrund spielt Musik, die zum Träumen einlädt. Wird Dir warm, heiss oder kalt? Spürst du ein Kribbeln in deinem Körper? Mit dem Körperöl, welches speziell für dich zubereitet wurde, wirst du nun am ganzen Körper langsam und ausgiebig einölt.

Du entscheidest, wo die Massage stattfindet. Findest du gefallen an dem Gedanken? Du atmest tief und aus und beginnst dabei dein Becken vor zurück zu bewegen. Vielleicht spürst du, wie sich die Energie im ganzen Körper wie Wellen ausbreitet. Du bist ganz bei dir und genießt den Augenblick.

Sie nimmt reichlich Öl für ihren Oberschenkel und verreibt es mit beiden Händen auf dem rechten Oberschenkel von vorne bis hinten und wieder zurück, dabei hat sie die Augen geschlossen und massiert sich im Rhythmus der Musik. Sie gleitet mit beiden Händen sanft in Richtung Innenseite der Oberschenkel, dabei wechselt sie zwischen zärtlichen Streicheleinheiten und festen Knetgriffen ab. Sie hat keine Eile, sie lässt

sich alle Zeit der Welt, um sich mit dem wohlriechenden Öl die Wade und das Schienbein einzumassieren. Auch für ihren rechten Fuss nimmt sie sich viel Zeit, um ihn mit beiden Händen sinnlich einzuölen. Ihr weicher Busen drückte sich ebenfalls angenehm auf deinen Körper und ihre positive Liebesenergie erreicht dich. Kannst du es geniessen, überall berührt zu werden? Die Priesterin widmet sich jetzt genauso ausgiebig deinem linken Bein und genießt es, dich verwöhnen zu dürfen. Sie massiert mit ihren starken Händen deine Schultern und du sinkst immer tiefer in die Entspannung. Sie ist nun bei der rechten Schulter und massiert langsam den ganzen Oberarm. Das Öl läuft bis zum Unterarm runter. Und auch die Hand bis zu den Fingerspitzen hat jetzt reichlich Öl, welches die Priesterin genussvoll einmassiert. Auch deine linke Schulter genießt die liebevolle Berührung. Die Priesterin übt genauso viel Druck aus, wie du es gerne hast. Gib ihr ein Zeichen, ob du an der Brust massiert werden möchtest, sie wird sich ganz nach deinen Wünschen richten, und genau das machen, was du in Gedanken zulässt.

Als nächstes ist der untere Rücken dran. Die Priesterin fragt, ob sie das Handtuch hochnehmen durfte. Du spürst, dass du in guten Händen bist und nimmst das Handtuch hoch, was dir vielleicht eine Gänsehaut bescherte. Die Priesterin massiert dich sanft und sinnlich. Wie geht es dir mit den Berührungen? Kannst du sie geniessen? Ein Windhauch streift über deinen Rücken und verschafft dir für einen kurzen Moment etwas Abwechslung in der innerlichen und äusseren Hitze. Während du auf dem Bauch liegst, lädt dich die Priesterin ein, sanft deine Beine zu spreizen, um sich Zugang zu ihren Innenschenkel zu verschaffen zu können. Du bewegst dein Becken kreisend zu der Massage, die so nah und doch fern ist. Sanft und sinnlich, aber mit der gewünschten Portion Druck arbeitet sie sich bis zu deinem Schoss hoch. Sie weiss genau, was du möchtest. Sie verweilt hier, solange - bis du ihr ein Zeichen gibst.

Und sobald du ihr das Zeichen gegeben hast, zieht sich die Priesterin zurück und zurück bleibt ein das 2. Geheimnis der Liebe, welches du in dir trägst. Deine Liebe zu dir selbst, ist der Ursprung aller Liebe, die du empfinden kannst. Reichlich beschenkt und mit frischer Energie getankt, fühlst du die liebevolle Verbindung zu dir, zu deinem Körper. Und dann bedanke dich bei dir selbst, für die Zeit, die Aufmerksamkeit und die Liebe, die du dir heute entgegengebracht hast.

Vielen Dank, dass du dabei warst, vielen Dank für dein Vertrauen und für deine Zeit. Nimm dir deine Zeit, die du brauchst, um zurückzukehren.

Heike Junge – Studie zum weiblichen genitalen Selbstbild

Einverständniserklärung für die Studie

Textvorschlag für die Einverständniserklärung vor Ausfüllen des Fragebogens.

Ich habe die Informationen der Studie gelesen und verstanden und bin über die Online-Befragung und deren Ablauf aufgeklärt worden. Für die Teilnahme an der Studie habe ich ausreichend Zeit.

Ich erkläre mich damit einverstanden, an der Studie teilzunehmen. Meine Teilnahme erfolgt freiwillig.

Ich weiß, dass ich die Möglichkeit habe, meine Teilnahme an dieser Studie jederzeit und ohne Angaben von Gründen abzubrechen, ohne dass mir daraus Nachteile entstehen.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Antworten und Einschätzungen zu den gestellten Fragen passwortgeschützt und anonymisiert auf einem Computer gespeichert werden. Die Daten können nicht mit mir in Zusammenhang gebracht werden und werden nur im Rahmen der wissenschaftlichen Studie ausgewertet und genutzt. Nur Projektbeteiligte haben Zugriff auf diese Daten und stehen unter Schweigepflicht. Die Daten werden nach den gesetzlichen Regelungen 10 Jahre aufbewahrt.

Bei Fragen können Sie sich jederzeit an mich wenden (info@heikejunge.ch)

Wenn Sie mit einer Teilnahme einverstanden sind, klicken Sie bitte in das Kästchen unten. Wenn Sie nicht teilnehmen möchten, schließen Sie einfach das Browserfenster.

Zürich, Juni 2021

Teilnahmeinformationen

Herzlich Willkommen

Ich freue mich, dass Du dir die Zeit nimmst, an der Studie zum weiblichen genitalen Selbstbild teilzunehmen.

Ich untersuche die Wirkung von Vulva-Meditationen auf das genitale Selbstbild bei Frauen. Die Teilnahme ist freiwillig, anonym und Du kannst jederzeit die Studie abbrechen.

Die Befragung ist Teil meiner wissenschaftlichen Abschlussarbeit des Studienganges Sexualpädagogik am ISP Zürich.

Die Ermittlung des genitalen Selbstbildes wird durch die Female Genital Selfimage Scale (FGSIS) von Herbenick und Reece (2010) vorgenommen. Der FGSIS wurde validiert und gilt als zuverlässiges Messinstrument.¹

Zum Ablauf der Studie:

1. Du wirst heute einen ersten Fragebogen mit 18 Fragen erhalten.
Diese beantwortest du bitte vor dem Hören der Audios.
Die Beantwortung beansprucht ca. 10 min Zeit.

Link zum Fragebogen:

<https://forms.office.com/r/tK9CiZ9Etm>

2. Im Anschluss sende ich Dir den Link zu den Audios (à 15-25 min).
Du hast dann max. 8 Wochen Zeit alle vier Meditationen zu hören.
Wenn du möchtest, kannst du die Meditationen aber auch innerhalb eines kürzeren Zeitraumes hören.
Ich schlage Dir eine Reihenfolge der Meditationen vor. Du bist aber frei, die Reihenfolge zu wählen.
3. Ich werde Dir dann alle 2 Wochen eine Erinnerungs-Mail für die nächste Meditation senden.
4. Nach 8 Wochen sende ich Dir den Abschluss-Fragebogen.

Es werden keine persönlichen Daten, wie Name, Adresse etc. abgefragt, so sind keine Rückschlüsse auf Deine Person möglich. Die Daten werden ausschließlich zu wissenschaftlichen Zwecken im Rahmen dieser Studie verwendet.

Bei Fragen und Unklarheiten schreibe mir: info@heikejunge.ch. Ich danke Dir herzlich für Deine Teilnahme! Heike Junge

Zürich, Juni 2021

¹ Herbenick, Debra und Reece, Michael. (2010) *Original Research – Outcomes Assessment: Development and Validation of the Female Genital Self-Image Scale*. The Journal of Sexual Medicine, Vol. 7, Issue 5, May 2010, Pages 1822-1830.
Heike Junge - Sexualpädagogin i.A. ISP Zürich – www.heikejunge.ch – info@heikejunge.ch

Liebe Teilnehmende

Ich bin dir dankbar, dass du als Teilnehmerin der Studie einen wichtigen Beitrag für meine Abschlussarbeit zur Sexualpädagogin leistest!

Durch das Hören der Podcasts in den letzten Wochen hast du dich in Achtsamkeit geübt, hast dir Zeit für dich genommen, du hast dein Genital gespürt, und bist mit Dir und Deiner Weiblichkeit in Kontakt getreten. Ich hoffe, dass es nicht nur Pflicht war, sondern dass du es für Dich geniessen konntest und vielleicht sogar etwas aus den Podcasts mitnehmen konntest.

Zum Abschluss bitte ich dich, den 2. Fragebogen auszufüllen. Darin befinden sich einige Fragen, die du bereits vom ersten Fragebogen kennst und vier offene Fragen. Auch wenn du nicht alle Podcast gehört hast, bitte ich dich, den Abschlussfragebogen bis zum **5. Sep 21** auszufüllen, da dies für das Gelingen der Studie sehr wichtig ist. Ich bin sehr dankbar um jede **Rückmeldung**.

<https://forms.office.com/Pages/ShareFormPage.aspx?id=DQjiV2f3fUqUAM-RvDSPJB6k-BsTn-T9HiZsmwtdTEBxURDYzUjNaSkFBSURLVIVVTDdOOT-FNRDE4QS4u&sharetoken=FOyZq5o7A01XuNYOMYKL>

Im Anschluss mache ich mich an die Arbeit. Ich werte die Ergebnisse aus und fasse diese in der Abschlussarbeit zusammen.

Im November 2021 werde ich eine Kurzfassung der Ergebnisse und neuen Erkenntnisse der Studie versenden.

Wenn du Fragen hast, melde dich gerne bei mir.

Herzlich,
Heike Junge

Signifikanzprüfung der Ergebnisse aus der Studie zum genitalen Selbstbild von Frauen

```
# Title : Analysis try questionnaire
# Created by: florianbachofner
# Created on: 21.09.21

# Import aller nötigen Packages
library("dplyr")
library("psych")
library("openxlsx")
library("magrittr")

# Import der Daten
data_start <- read.xlsx('heike/Start_try_Fragebogen_z_weibl_gen_Selbstbild_41.xlsx')
data_final <- read.xlsx('heike/Abschlussfrageb_try_Studie_weibl_gen_Selbst-
bild_41.xlsx')

# Umcodierung NA-Daten
data_start[data_start == "keine Angabe"] <- NA
data_final[data_final == "keine Angabe"] <- NA

# Umbenennung der Spalten
data_start %<>% dplyr::rename(start_Gen_Pos = "Ich.empfinde.meine.Genita-
lien.als.positiv.")
data_start %<>% dplyr::rename(start_Aussehen_Pos = "Ich.bin.mit.dem.Aussehen.mei-
ner.Genitalien.zufrieden.")
data_start %<>% dplyr::rename(start_Ange_Betr = "Es.fühlt.sich.für.mich.ange-
nehm.an,.wenn.ein*e.Sexualpartner*in.meine.Genitalien.betrachtet.")
data_start %<>% dplyr::rename(start_Gen_Ange = "Ich.denke,.dass.meine.Genita-
lien.angenehm.riechen.")
data_start %<>% dplyr::rename(start_Gen_Func = "Ich.denke,.dass.meine.Genita-
lien.so.funktionieren,.wie.sie.funktionieren.sollen.")
data_start %<>% dplyr::rename(start_Gen_Arzt = "Es.fühlt.sich.für.mich.ange-
nehm.an,.wenn.ein.Gesundheitsdienstleister*innen.(Ärztin/Arzt.Pfle-
ger*in,.etc.).meine.Genitalien.untersucht.")
data_start %<>% dplyr::rename(start_Scham_Gen =
"Ich.schäme.mich.nicht.für.meine.Genitalien.")
data_start %<>% dplyr::rename(start_Aussehen_Gen = "Ich.mag.das.Aussehen.mei-
ner.Genitalien.")
data_start %<>% dplyr::rename(start_Gen_Erreg = "Meine.Genitalien.erre-
gen.meine/n.Sexualpartner*in.")
data_start %<>% dplyr::rename(start_Geschm_Gen = "Der.Geschmack.meiner.Genita-
lien.gefällt.meiner/m.Sexualpartner*in")
data_start %<>% dplyr::rename(start_Angen_Schme = "Ich.empfinde.es.als.ange-
nehm,.wie.meine.Genitalien.schmecken.")
```

```

data_final %<>% dplyr::rename(final_Gen_Pos = "Ich.empfinde.meine.Genitalia-
lien.als.positiv.")
data_final %<>% dplyr::rename(final_Aussehen_Pos = "Ich.bin.mit.dem.Aussehen.mei-
ner.Genitalien.zufrieden.")
data_final %<>% dplyr::rename(final_Ange_Betr = "Es.fühlt.sich.für.mich.ange-
nehm.an,.wenn.ein*e.Sexualpartner*in.meine.Genitalien.betrachtet.")
data_final %<>% dplyr::rename(final_Gen_Ange = "Ich.denke,.dass.meine.Genitalia-
lien.angenehm.riechen.")
data_final %<>% dplyr::rename(final_Gen_Func = "Ich.denke,.dass.meine.Genitalia-
lien.so.funktionieren,.wie.sie.funktionieren.sollen.")
data_final %<>% dplyr::rename(final_Gen_Arzt = "Es.fühlt.sich.für.mich.ange-
nehm.an,.wenn.ein.Gesundheitsdienstleister*innen.(Ärztin/Arzt.Pfle-
ger*in,.etc.).meine.Genitalien.untersucht.")
data_final %<>% dplyr::rename(final_Scham_Gen =
"Ich.schäme.mich.nicht.für.meine.Genitalien.")
data_final %<>% dplyr::rename(final_Aussehen_Gen = "Ich.mag.das.Aussehen.mei-
ner.Genitalien.")
data_final %<>% dplyr::rename(final_Gen_Erreg = "Meine.Genitalien.erre-
gen.meine/n.Sexualpartner*in.")
data_final %<>% dplyr::rename(final_Geschm_Gen = "Der.Geschmack.meiner.Genitalia-
lien.gefällt.meiner/m.Sexualpartner*in")
data_final %<>% dplyr::rename(final_Angen_Schme = "Ich.empfinde.es.als.ange-
nehm,.wie.meine.Genitalien.schmecken.")

```

```
# Listen der Spaltennamen
```

```

cols_start <- c("start_Gen_Pos", "start_Aussehen_Pos", "start_Ange_Betr",
"start_Gen_Ange", "start_Gen_Func", "start_Gen_Arzt", "start_Scham_Gen",
"start_Aussehen_Gen", "start_Gen_Erreg", "start_Geschm_Gen", "start_An-
gen_Schme")
cols_final <- c("final_Gen_Pos", "final_Aussehen_Pos", "final_Ange_Betr", "fi-
nal_Gen_Ange", "final_Gen_Func", "final_Gen_Arzt", "final_Scham_Gen", "final_Aus-
sehen_Gen", "final_Gen_Erreg", "final_Geschm_Gen", "final_Angen_Schme")

```

```
# Zusammenführen beider Listen
```

```
data <- merge(data_start, data_final, by="ID")
```

```
# Umcodierung von Charakteren in Zahlen
```

```

n <- length(cols_start)
for(i in 1:n) {
  data[, cols_start[i]] <- as.numeric(data[, cols_start[i]])
  data[, cols_final[i]] <- as.numeric(data[, cols_final[i]])
}

```

```
# Test Normalverteilung
```

```

for(i in 1:n) {
  shapiro.test(data[, cols_start[i]])
  shapiro.test(data[, cols_final[i]])
}

```

```

#####
# Rangsummentest #
#####

# Ich.empfinde.meine.Genitalien.als.positiv.
wilcox.test(data[ , cols_start[1]], data[ , cols_final[1]], paired = TRUE, alternative =
"two.sided", exact=FALSE)
# p-Wert 0.2634 - nicht signifikant

# Ich.bin.mit.dem.Aussehen.meiner.Genitalien.zufrieden.
wilcox.test(data[ , cols_start[2]], data[ , cols_final[2]], paired = TRUE, alternative =
"two.sided", exact=FALSE)
# p-Wert 0.8366 - nicht signifikant

# Es.fühlt.sich.für.mich.angenehm.an,.wenn.ein*e.Sexualpartner*in.meine.Genital-
ien.betrachtet.
wilcox.test(data[ , cols_start[3]], data[ , cols_final[3]], paired = TRUE, alternative =
"two.sided", exact=FALSE)
# p-Wert 0.3776 - nicht signifikant

# Ich.denke,.dass.meine.Genitalien.angenehm.riechen.
wilcox.test(data[ , cols_start[4]], data[ , cols_final[4]], paired = TRUE, alternative =
"two.sided", exact=FALSE)
# p-Wert 0.5242 - nicht signifikant

# Ich.denke,.dass.meine.Genitalien.so.funktionieren,.wie.sie.funktionieren.sollen.
wilcox.test(data[ , cols_start[5]], data[ , cols_final[5]], paired = TRUE, alternative =
"two.sided", exact=FALSE)
# p-Wert 0.5184 - nicht signifikant

# Es.fühlt.sich.für.mich.angenehm.an,.wenn.ein.Gesundheitsdienstleister*innen.(Ärz-
tin/Arzt.Pfleger*in,.etc.)meine.Genitalien.untersucht.
wilcox.test(data[ , cols_start[6]], data[ , cols_final[6]], paired = TRUE, alternative =
"two.sided", exact=FALSE)
# p-Wert 1 - nicht signifikant

# Ich.schäme.mich.nicht.für.meine.Genitalien.
wilcox.test(data[ , cols_start[7]], data[ , cols_final[7]], paired = TRUE, alternative =
"two.sided", exact=FALSE)
# p-Wert 0.9043 - nicht signifikant

# Ich.mag.das.Aussehen.meiner.Genitalien.
wilcox.test(data[ , cols_start[8]], data[ , cols_final[8]], paired = TRUE, alternative =
"two.sided", exact=FALSE)
# p-Wert 0.5492 - nicht signifikant

# Meine.Genitalien.erregen.meine/n.Sexualpartner*in.

```

```
wilcox.test(data[ , cols_start[9]], data[ , cols_final[9]], paired = TRUE, alternative =  
"two.sided", exact=FALSE)  
# p-Wert 0.007737 - signifikant
```

```
# Der.Geschmack.meiner.Genitalien.gefällt.meiner/m.Sexualpartner*in  
wilcox.test(data[ , cols_start[10]], data[ , cols_final[10]], paired = TRUE, alternative =  
"two.sided", exact=FALSE)  
# p-Wert 0.3014 - nicht signifikant
```

```
# Ich.empfinde.es.als.angenehm,.wie.meine.Genitalien.schmecken.  
wilcox.test(data[ , cols_start[11]], data[ , cols_final[11]], paired = TRUE, alternative =  
"two.sided", exact=FALSE)  
# p-Wert 0.09499 - nicht signifikant
```