

Magdalena Mair

Mädchen und Solosexualität

**Entwicklung einer sexualpädagogischen Methode zum
Thema Solosexualität für Mädchen**



Kompetenzzentrum geschlechtergerechte Kinder- und
Jugendhilfe Sachsen-Anhalt e.V. (Hrsg.)

Die Texte der blauen Reihe spiegeln die Meinung der Autor*innen wider. Sie sollen als Diskussionschrift dienen und den fachlichen Diskurs vorantreiben. Die Redaktionsgruppe des KgKJH prüft jeweils die zur Veröffentlichung eingereichten Texte und diskutiert sie, überlässt aber die Verantwortung der schlussendlichen Inhalte den Autor*innen. Die Veröffentlichungen im Rahmen der blauen Reihe sind eine Wertschätzung der Autor*innen für ihr thematisches Engagement.

Impressum

Mädchen und Solosexualität

Entwicklung einer sexualpädagogischen Methode zum Thema
Solosexualität für Mädchen

1. Auflage

Magdeburg, Dezember 2022

Autorin: Magdalena Mair

Kompetenzzentrum geschlechtergerechte Kinder- und Jugendhilfe
Sachsen-Anhalt e.V.

Schönebecker Str. 82, 39104 Magdeburg
info@geschlechtergerechteJugendhilfe.de
www.geschlechtergerechteJugendhilfe.de

Cover/Fotos: Magdalena Mair

Gestaltung/Layout: Magdalena Mair/KgKJH Sachsen-Anhalt e.V.

Druck:

docupoint GmbH

Otto-von-Guericke-Allee 14, 39179 Barleben

Nachdruck und elektronische Veröffentlichung nur mit
Genehmigung der Herausgeberin.

Das Kompetenzzentrum geschlechtergerechte Kinder- und Jugendhilfe Sachsen-Anhalt e.V. wird gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	4
2	Annäherungen an das Thema und Begriffsbestimmungen.....	7
2.1	Zum Begriff Sexualität.....	8
2.2	Solosexualität – früher und heute.....	11
2.2.1	Begriffsüberblick.....	11
2.2.2	Sexualwissenschaftliche Grundlagen.....	14
2.2.3	Historische Dimensionen.....	22
2.2.4	Solosexualität und sexuelle Gesundheit.....	30
2.3	Mädchen als besondere Zielgruppe.....	33
2.3.1	Studienergebnisse zur Solosexualität.....	34
2.3.2	Sexuelle Entwicklung.....	39
2.3.3	Bedeutung der Solosexualität.....	40
2.4	Sexualpädagogische Akteure, Handlungsfelder und Methoden.....	45
3	Forschungsstand - Sexualpädagogische Mädchenarbeit zum Thema Solosexualität.....	53
3.1	Bisherige Thematisierung in der Sexualpädagogik.....	53
3.2	Sexualpädagogische Methoden.....	58
4	Qualitative, leitfadengestützte Expertinneninterviews mit Sexualpädagoginnen.....	60
4.1	Forschungsdesign.....	60
4.2	Auswertung.....	65

5	Darstellung der Ergebnisse	70
5.1	Vorannahmen und Haltungen der Sexualpädagoginnen zu Solosexualität	70
5.2	Sexualpädagogischer Umgang und Methoden	71
5.2.1	Lernziele, Themen und Inhalte	78
5.2.2	Rahmenbedingungen	80
5.3	Adressatinnen	83
5.3.1	Alter und Entwicklung	83
5.3.2	Reaktionen und Interessen	84
5.4	Herausforderungen und damit verbundene Anforderungen an Sexualpädagog:innen	86
6	Vorstellung der Methode und Diskussion	90
7	Reflexion und Ausblick	106
8	Literaturverzeichnis	112
9	Anhang	124
9.1	Beispielmaterialien und Inhalte der Methode	124

1 Einleitung

„Wie keine andere Form der Sexualität unserer Zeit bleibt die einsame Lust irgendwo im Schwebereich zwischen Selbstfindung und Egozentrik, Begehren und Exzess, Privatheit und Einsamkeit, Unschuld und Schuld“ (Laqueur 2008, S. 416). Mit diesem Satz schließt Laqueur sein Buch über die Geschichte der Selbstbefriedigung ab. Die Ambivalenzen, die er anführt, spiegeln die Diversität an Positionen damals wie heute wieder.

Solosexualität¹ wird vom Menschen unterschiedlich ausgelebt und bewertet. „[B]ei ihm ist sie oft die häufigste Form der sexuellen Aktivität“ (Haeberle 2005, S. 97). In der Vergangenheit wurde Sexualität im Allgemeinen und besonders Solosexualität mit Scham, Tabu und Schuld belegt. Im 18. Jahrhundert erreicht der Kampf der Medizin und auch Pädagogik gegen den sogenannten *Masturbationswahnsinn* seinen Höhepunkt (vgl. ebd., S. 193). Die Folgen sind auch heute noch spürbar. Obwohl Sexualität als Gegenstand der Sexualpädagogik heute wichtiger Bestandteil der Erziehung und Bildung von Kindern und Jugendlichen ist, ist

¹ Solosexualität ist ein neuer Begriff für Selbstbefriedigung und ist „eine Form autoerotischer Sexualität“ (Böhm 2013, S. 302).

Solosexualität weniger im Fokus. „Das Feld der Solosexualität ist auch in der Sexualpädagogik nur ein Randthema, das kaum thematisiert wird, da auch im professionellen Kontext die Tabuisierung weiblicher Sexualität wirkmächtig ist“ (Terhechte 2021, S. 64). Ein anderer Grund für die geringere Aufmerksamkeit könnte sein, dass es sich um ein zu sicheres Sexualverhalten in Bezug auf sexuell übertragbare Infektionen (STI) und ungewollte Schwangerschaften handelt (vgl. Robinson, Bockting, Rosser, Miner, Coleman 2002, S. 50).

Nicht nur aufgrund der gesellschaftlichen Repression weiblicher Sexualität stellen Mädchen in der Pubertät in diesem Kontext eine besondere Zielgruppe dar, denn verschiedene Studien belegen: Mädchen befriedigen sich weniger als Jungen und beginnen auch später damit (Bode, Heßling, 2015, S. 119). Somit herrscht in einer Mädchengruppe größere Heterogenität, was ihre Erfahrungen mit Solosex angehen. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, wie ein passender Umgang mit dem Thema Solosexualität in der sexualpädagogischen Mädchenarbeit aussehen kann. Um eine einfache, methodische Anleitung zu geben, soll im Zuge dieser Arbeit eine Methode entwickelt werden. Ziel soll es sein, eine Methode zu entwickeln, die historische sowie aktuelle sexualwissenschaftliche und gesellschaftliche Dimensionen berücksichtigt, um das

Thema entwicklungsangemessen zwischen Verbot und Dogma zu vermitteln. Die Forschungsfrage dieser Arbeit lautet deshalb:

Wie kann das Thema Solosexualität über eine sexualpädagogische Methode an Mädchen in der Pubertät vermittelt werden?

Dabei soll untersucht werden, welches Wissen über Solosexualität an Mädchen weitergegeben werden soll, wie dieses Wissen zu vermitteln ist, welches Alter der Mädchen dafür geeignet ist, welche Herausforderungen damit verbunden sein können, wie das Thema bisher in der Sexualpädagogik thematisiert wird und welche pädagogischen Hinweise für Sexualpädagog:innen mitgedacht werden sollen.

Um diese Fragen zu beantworten, wird folgendermaßen vorgegangen: In einem ersten Teil wird mittels Literaturarbeit eine theoretische Basis geschaffen, um das Thema in seiner Diversität und Historizität darzustellen und in den aktuellen Forschungsstand einzubetten. Aufbauend auf dem Theorieteil, werden zwei qualitative Expertinneninterviews mit Sexualpädagoginnen aus der Praxis durchgeführt und mit Hilfe der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach

Kuckartz ausgewertet (vgl. Kuckartz 2018, S. 97). Die Ergebnisse sollen dabei vor allem die Fragen bezüglich der sexualpädagogischen Methode zum Thema Solosexualität unterstützen und einen Blick in die Praxis ermöglichen. Im letzten Teil wird die herausgearbeitete Methode dargestellt und diskutiert, das Forschungsvorgehen reflektiert und neue Forschungsinteressen begründet².

2 Annäherungen an das Thema und Begriffsbestimmungen

Um eine sexualpädagogische Methode für Mädchen zum Thema *Solosexualität* zu entwickeln, braucht es ein Fundament an Wissen um das Phänomen der Sexualität und der Solosexualität insbesondere. Dieses Wissen kann dann gefiltert werden, um die passenden Inhalte für *Mädchen* auszuwählen, welche an sie vermittelt werden sollen. Des Weiteren bedarf es der Klärung was unter einer *sexualpädagogischen Methode* zu verstehen ist.

² Für eine gendergerechte Sprache wird der Gender-Doppelpunkt verwendet.

2.1 Zum Begriff Sexualität

„Sexualität ist eine gesellschaftliche Kategorie“ (Sielert 2015, S. 40). Sielert definiert sie „als allgemeine auf Lust bezogene Lebensenergie, die sich des Körpers bedient, aus vielfältigen Quellen gespeist wird, ganz unterschiedliche Ausdrucksformen kennt und in verschiedenster Hinsicht sinnvoll ist“ (ebd.).

Mit dem Begriff der **Lebensenergie** deutet er auf etwas hin, was sich zwischen Natürlichkeit und Gesellschaft bewegt, etwas Formbares aber nicht komplett Veränderbares. Der Freud'sche Triebbegriff, der mit einer Reduktion auf die Naturkomponente assoziiert wird, soll dadurch ersetzt werden (vgl. ebd., S. 40-42). Der **Körper** ist Austragungsort sexueller Handlungen. An ihm werden lustvolle Vorgänge und Erregung sichtbar, er ist Entstehungsort sexueller Fantasien oder der Hormone, die die Abläufe im Körper steuern. Er macht sexuelle Begegnungen zwischen Menschen oder das Erleben von Gefühlen möglich und speichert sexuelles Wissen (vgl. Sielert 2015, S. 42f.). Die **Quellen** der Sexualität gestalten sich für jeden Menschen sehr individuell. Sexualität bewegt sich zwischen Ambivalenzen – Hoch und Tief, Freude und Leid, Liebe und Hass. Sie können sexuellen, aber auch nicht-sexuellen Ursprungs sein und beeinflussen das sexuelle Erleben.

Beispielsweise prägen Stress oder Verliebtsein die Wahrnehmung (vgl. ebd., S. 44f.). Die **Ausdrucksweisen** der Sexualität sind vielfältig und lassen sich nicht auf Genitalität und Lust reduzieren. Sexualität betrifft nicht nur das Positive, sondern kann auch gewaltvolle Handlungen einbeziehen und von Macht missbraucht werden (vgl. ebd., S. 45f.). **Sinnvoll** ist Sexualität, da sie mehrere wichtige Funktionen für den Menschen erfüllt: Sie sichert die *Fortpflanzung*; Sie lässt ihn *Lust* verspüren, die sich durch körperliche An- und Entspannung beispielsweise in Leidenschaft und Ekstase äußern kann; Sie ermöglicht *Beziehungen* zwischen Menschen, und somit „die Möglichkeit, im auch körperlichen, liebenden Kontakt zu anderen Menschen Wärme und Geborgenheit, Anerkennung zu geben und zu empfangen“ (ebd., S. 48; vgl. ebd.); Sie schafft *Identität* ist eine Form individueller Verarbeitung von liebe- oder leidvollen Erfahrungen. „Sexualität ermöglicht das Geben und Nehmen von Selbstbestätigung als Bedingung zur Selbstliebe und als Voraussetzung, auch andere in ihrem Selbst zu achten“ (ebd., S. 49). Sie wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus und hat somit eine Gesundheitsfunktion (vgl. Hinz 2021, S. 24). In diesem Sinne ist Sexualität ein „integraler Bestandteil von Gesundheit“ (BZgA 2016, S. 5) und ein Schwerpunktthema der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (vgl.

ebd.). Die einzelnen Funktionen von Sexualität können im Verlauf des Lebens eines einzelnen Menschen unterschiedliche Gewichtungen erhalten. Auch in politisch-gesellschaftlichen Kontexten wurden und werden einzelne Aspekte hervorgehoben. Beispielsweise wurde in der 68er-Bewegung die Lustfunktion als Hauptfunktion von Sexualität auserkoren (vgl. Hinz 2021, S. 24). Demgegenüber wird beispielsweise die Fortpflanzungsfunktion in religiösen Kontexten als wichtiger empfunden.

Hierholzer ergänzt das Verständnis von Sexualität um eine **biografische** und **genderspezifische** Betrachtungsweise. Der Mensch ist demnach ein Leben lang und auch schon pränatal präsent ein „sexuelles Wesen“ (Hierholzer 2021, S. 12). Er unterscheidet dabei kindliche und erwachsene Sexualität. Durch die soziale Prägung von Geschlecht erlebt der Mensch Sexualität unterschiedlich und in Abhängigkeit von Kultur und Historie (vgl. ebd., S. 12). Diese mehrdimensionale Darstellung von Sexualität nach Sielert und Hierholzer soll verdeutlichen, wie vielseitig Sexualität ist. Wie genau die menschliche Sexualität beschaffen ist, ist bis heute Gegenstand der Sexualwissenschaft. Sie forscht interdisziplinär und „sucht den Menschen als biopsychosoziales Wesen zu verstehen“ (Haeberle 2005, S. 12).

Teil der Sexualität ist dabei auch die Solosexualität als eine ihrer vielfältigen Ausdrucksweisen.

2.2 Solosexualität – früher und heute

2.2.1 Begriffsüberblick

Solosexualität ist Teil der (menschlichen) Sexualität und zählt zu einer Form der sexuellen Verhaltensweisen und Ausdrucksweisen im Sinne von *Ich bin bin solosexuell aktiv* oder *Ich habe Solosex* oder „Solosexuelle Handlungen“ (Schetsche 1993, S. 75; vgl. Böhm 2013, S. 302). Solo (it. = allein) deutet dabei auf eine Handlung ohne andere hin, jedoch kann auch Solosex Teil einer zwischenmenschlichen Sexualpraktik sein. Trotzdem wird es häufig als Gegenteil zu „Partnersex“ (Aude, Matthiesen 2013, S. 235) kontrastiert. Solosexualität ist ein neuer Begriff für Selbstbefriedigung im Sinne von *Ich befriedige mich selbst*. Selbstbefriedigung ist „eine Form autoerotischer Sexualität“ (Böhm 2013, S. 302), dabei muss nicht automatisch ein Orgasmus Ziel der Befriedigung sein. Der Orgasmus ist außerdem nur einer von vier Phasen im sexuellen Reaktionszyklus (vgl. Haeberle 2005, S. 33). Solosexualität deutet mehr noch auf „ein Verständnis von sexueller Selbstliebe als eine von verschiedenen Formen sexueller Verhaltensweisen“ (Böhm 2013,

S. 302) hin. Der Duden definiert Selbstbefriedigung als „geschlechtliche Befriedigung der eigenen Person durch manuelle Reizung der Geschlechtsorgane; Onanie“ (Bibliographisches Institut 2022c). Der Begriff Solosexualität ist (noch) nicht im Duden zu finden.

Andere Begriffe wie Masturbation und Onanie sind weit verbreitet und vor allem Masturbation wird häufig in Studien beispielsweise zur Untersuchung des sogenannten Masturbationsverhaltens von Jugendlichen verwendet (vgl. Heßling, Bode 2015, S. 119). Definiert wird Masturbation als „eine Form sexueller Aktivität“ (ebd.). Aber auch der Begriff Solosexualität wird in Studien verwendet (vgl. Böhm, Matthiesen 2017, S. 106). Meist werden die Begriffe synonym gebraucht, aber manchmal auch den Geschlechtern zugeordnet: Selbstbefriedigung = Frau, Masturbation = Mann, Solosexualität = Alle (vgl. Böhm, Franz, Dekker, Matthiesen 2017, S. 86).

Der Begriff Masturbation ist nicht eindeutig übersetzbar. Eine mögliche, neutrale Übersetzung wäre „manu turbare (lat.): mit der Hand erregen“ (Koch, Lutzmann 1985, S. 130). Böhm sieht den Begriff kritisch und ergänzt mögliche Übersetzungen: „mit der Hand erregen“, ‚Schändung mit der Hand‘ oder ‚Aufreizung des Männlichen““ (Böhm 2013, S. 302). Sie hält Masturbation

und Onanie für unpassende, negativ konnotierte Begriffe, die Solosexualität abwerten (vgl. Böhm 2013, S. 302). Der Begriff Onanie stammt aus der Geschichte von Onan aus der Bibel und wird fälschlicherweise für Selbstbefriedigung verwendet (vgl. Haerberle 2005, S. 207). In der Bibelstelle heißt es:

„Da sprach Juda zu Onan: gehe zu deines Bruders Weib und nimm sie zur Ehe, dass du deinem Bruder Samen erweckest. Aber da Onan wusste, wenn er einging zu seines Bruders Weib, ließ er es auf die Erde fallen und verderbte es, auf dass er seinem Bruder nicht Samen gäbe. Das gefiel dem Herrn übel, was er tat und er tötete ihn auch“ *1. Mose 38, 8–10*.

Onan befriedigte sich also nicht selbst sondern brach „den Geschlechtsverkehr jeweils kurz vor dem Samenerguss ab“ (Leimgruber 2011, S. 64) – was heute unter Coitus Interruptus verstanden würde. Aus Egoismus und Furcht um sein Erbe, wollte Onan seinem Bruder und seiner Schwägerin keine Kinder schenken, daraufhin erhielt er von Gott die Todesstrafe (vgl. ebd.). Bestraft wurde also nicht die Onanie, denn diese lag gar nicht vor. Trotzdem wurde der Begriff Onanie aus der Geschichte abgeleitet und behielt seine schuldvolle Konnotation. Obwohl der Begriff, wie hier aufgezeigt nicht seinem Ursprungsgedanken angemessen ist, wird er trotzdem auch heute in modernen Fachbüchern verwendet (vgl. Hierholzer 2016, S. 24).

Weitere Begriffe, die der Duden aufführt, sind „Autoerotik“ als „Form des erotisch-sexuellen Verhaltens, das Lustgewinn und Triebbefriedigung ohne Partnerbezug zu gewinnen sucht“ (Bibliographisches Institut 2022a), welcher wohl in der Psychologie verwendet wird und „Ipsation“ oder „Ipsismus“ (lat. ipse = selbst), wobei hier keine weitere Bedeutung definiert wird (vgl. Bibliographisches Institut 2022b).

Im weiteren Verlauf der Arbeit werden die Begriffe Solosexualität und Selbstbefriedigung aufgrund ihrer Modernität oder Neutralität verwendet; Masturbation oder Onanie werden nur im Kontext der Historie gebraucht, da diese unpassender erscheinen. Für die sexualpädagogische Praxis ist es jedoch hilfreich, Begriffe nicht einfach zu verbannen, sondern gemeinsam zu diskutieren.

2.2.2 Sexualwissenschaftliche Grundlagen

Solosexualität ist Teil des erotischen Sexualverhaltens und Empfindens und wird von Haeberle vom Reproduktionsverhalten abgegrenzt. Es ist nach Humboldt 1826/27 auf das Objekt des Selbst ausgerichtet (vgl. Haeberle 2005, S. 97). Das Sexualverhalten wird auf Basis des vorher erlernten Geschlechtsrollenverhaltens in der Pubertät oder schon in der Kindheit

erlernt (vgl. ebd., S. 77). Es ist einerseits in „einem angeborenen körperlichen Potential“ (ebd., S. 77) angelegt und andererseits „zum größten Teil erlernt, d. h. durch psycho-soziale Einflüsse bestimmt“ (ebd.). Die Vorstellung eines von Geburt an angelegten Sexualtriebes, der Sexualität determiniert und steuert, sind überholt (ebd., S. 77). Bei der meist unbewussten Aneignung und Entwicklung des individuellen Sexualverhaltens spielen sogenannte Skripte eine Rolle, die es von Geburt an durch Erziehung, Filme, Religion, Bücher, Peers und auch durch die Einbettung in eine bestimmte Epoche, Kultur und Gesellschaft prägen. Sie definieren für jeden Menschen in einem innerseelischen Vorgang einzigartige sexuelle Denk- und Handlungsmuster (vgl. Haeberle 2005, S. 107): *Wie denke ich über Selbstbefriedigung? Spreche ich darüber oder nicht? Befriedige ich mich selbst oder nicht?* Jede Gesellschaft gibt dabei vor, welche Verhaltensweisen des Spektrums als normal und akzeptabel und abnormal und inakzeptabel angesehen werden (vgl. ebd., S. 107). Dabei entstehen im Laufe des Lebens immer wieder Konflikte mit bisherigen erlernten Skripten, wenn neue angeboten werden, die nicht mit den alten harmonieren. Dann kann es zu Neuskriptierungen kommen, die die alten ersetzen (vgl. ebd., S. 81f.). Besonders in der Jugendphase wirken viele verschiedene Skripte auf die Jugendlichen ein, was zumeist

verunsichernd ist. Im Erwachsenenalter festigen sich die Skripte und führen zu mehr Stabilität und Sicherheit (vgl. ebd., S. 82). In diesem Sinne wird ein wichtiger Grundstein für die Sexualpädagogik gelegt, nämlich dadurch, dass Sexualität zu einem gewissen Grad formbar und erlernbar ist.

Haeberle unterscheidet außerdem zwischen unbewusster und bewusster Selbstbefriedigung. Bei der unbewussten Form handelt es sich um sexuelle Träume, die unabhängig von Alter und Geschlecht beim Schlafen auftreten und „je nach ihrer Intensität zu einer sexuellen Reaktion des Körpers [...] bis zum Orgasmus führen kann“ (ebd., S. 97). Dabei steigen Pulsfrequenz und Blutdruck an und die Atmung wird schneller (vgl. ebd., S. 35). Die Fähigkeit zum Orgasmus wird schon im Säuglingsalter spätestens im vierten bis fünften Lebensmonat angelegt (vgl. Hinz 2021, S. 196). Schon im ersten Lebensjahr zeigen sich bei Mädchen Klitoriserektionen und Vaginallubrikationen (vgl. ebd.). Bei der bewussten Form der Selbstbefriedigung werden die Geschlechtsorgane bewusst stimuliert, wobei Lustgefühle erfahren werden. Dabei werden Endorphine, Dopamin, Noradrenalin sowie das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet (vgl. ebd., S. 23). Schon Kleinkinder entdecken diese Fähigkeit etwa im zweiten Lebensjahr durch „das Reiben der Genitalien oder

das rhythmische Zusammenpressen der Oberschenkel“ (ebd., S. 196). „Sie verbinden damit allerdings nichts erotisches, sondern nur das schöne Gefühl, dass [sic!] sie dabei empfinden“ (Budde 2008, S. 10). Gezielte Selbstbefriedigung mit der Hand – etwa ab dem dritten Lebensjahr – kann bereits hier mit Stöhngeräuschen und dem Erleben eines Orgasmus einhergehen (vgl. Hinz 2021, S. 196). Die meisten Menschen können sich später daran aber nicht mehr erinnern (vgl. ebd.). Nicht nur Menschen, sondern auch höhere Säugetiere und Primaten stimulieren sich bewusst selbst (vgl. ebd.). Die bewusste Selbstbefriedigung ist beim Menschen „oft die häufigste Form der sexuellen Aktivität“ (Haeberle 2005, S. 97). Trotzdem zeigen Studien große geschlechtsspezifische Unterschiede im solosexuellen Verhalten.

Aktuelle repräsentative Ergebnisse aus der ersten bundesweiten Befragung zur „Gesundheit und Sexualität in Deutschland“ (GeSiD) zeigen Zahlen zum solosexuellen Verhalten der Deutschen. Im Winter 2018/19 werden knapp 5000 Erwachsene im Alter von 18 bis 75 befragt. Erfragt wurde abhängig von Geschlecht und Alterskohorte, ob bereits solosexuelle Erfahrungen gemacht wurden, wann das erste Mal SoloSEX war, die Häufigkeit an SoloSEX in den letzten vier Wochen in

Abhängigkeit vom Beziehungsstatus und außerdem, ob dabei Pornographie genutzt wurde³ (vgl. Schaaf 2022, S. 10). Die Zahlen weisen, wie auch schon andere Studien, auf einen großen Geschlechterunterschied hin, wenn es um Häufigkeit und Pornographie-Nutzung geht. Interpretiert werden sie von den Sexualforschern, indem Mädchen die ersten sexuellen Erfahrungen mit einem Partner machen, also „noch bevor sie eigene Erfahrungen mit körperlicher Lust, Erregung und Orgasmus gemacht haben“ (ebd.). Für die meisten Jungen hingegen ist Solosex „nicht nur die erste, sondern auch die häufigste, oft die einzige sexuelle Erfahrung in der Pubertät“ (ebd.). Bei den 18-25-jährigen Frauen haben sich 82% bisher selbst befriedigt. Dabei ist das erste Mal im Durchschnitt mit 14,9 Jahren. Je älter die Befragten sind, desto älter waren sie auch bei ihrem ersten Mal Selbstbefriedigung (vgl. ebd., S. 9f.). In der Kohorte der zwischen 1964 und 1973 Geborenen, finden sich bei beiden Geschlechtern die höchsten Prozentsätze, die Erfahrungen mit Solosex aufweisen (Frauen 89%, Männer 99%) – Sie sind Kinder der Sexuellen Revolution. Abgesehen davon haben tendenziell die Jüngeren mehr Erfahrungen mit Selbstbefriedigung. Am häufigsten solosexuell aktiv sind dabei die 18-25-jährigen

³ Die Ergebnisse liegen der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung exklusiv vor und sind nach Angaben des UKE bislang noch nicht anderweitig veröffentlicht.

Single-Frauen mit 4,3 mal in den letzten vier Wochen. Bei den Männern liegt der höchste Wert hier bei 11,2 Mal unter den 26-35-jährigen Singles (vgl. ebd., S. 10).

In der Pilotstudie Liebesleben von 2017 zeigt sich im Vergleich der sexuellen Meilensteine (Erste Menstruation, erstes Mal Selbstbefriedigung, erster Geschlechtsverkehr, erster Pornografiekonsum), dass je jünger die Befragten (18-75 Jahre) sind, desto jünger waren sie auch bei ihrer ersten Solosex-Erfahrung. Im Durchschnitt erfolgt bei allen Frauen die erste Selbstbefriedigung (14,7-16 Jahre) zwei bis drei Jahre nach der ersten Menstruation (12,7-13,1 Jahre) und danach sind es noch einmal ein bis zwei Jahre bis zum ersten Geschlechtsverkehr (16,4-17,4 Jahre). Der erste Pornografiekonsum erfolgt erst später (16,4-28,2 Jahre), hier ist auch der größte Generationenunterschied zu verzeichnen (vgl. Matthiesen et al. 2017, S. 31f.). In Erb und Klinglers qualitativen Untersuchung von 30 Frauen ergeben sich, bezogen auf das erste Mal bewusste Selbstbefriedigung, Spannweiten im Alter von drei bis 19 Jahren (vgl. Erb, Klingler 2004, S. 86f.).

Die Motive und Anreize für Solosex können sexuell – „Lust und sexuelle Erregung“ (Rose 2017, S. 71) – und nicht-sexuell – „Entspannung, Gewohnheit, Ablenkung, Unabhängigkeit,

Substitut für partnerschaftliche Sexualität sowie Effizienz“ (ebd.) sein.

Sexuelle Lust und Erregung können durch einen von außen kommenden, akustischen oder visuellen Reiz entstehen oder auch durch Fantasie oder eine Erinnerung; dies kann dann Motivation zur Selbstbefriedigung sein (vgl. ebd., S. 79). Der Orgasmus spielt meist eine große Rolle, er kann „Ziel und Endpunkt“ (ebd. S. 104) sein. Solosex wird, wenn es darum geht, einen Orgasmus zu erreichen, als entsprechend effizient wahrgenommen (vgl. ebd., S. 90). Andere Motive sind Langeweile, Gewohnheit oder Ablenkung (vgl. ebd., S. 85f.). In diesem Sinne kann Selbstbefriedigung „als eine erregende und lustvolle Freizeitbeschäftigung neben vielen anderen prinzipiell Möglichen [sic!] betrachtet werden“ (ebd., S. 86). Bei dem Motiv Gewohnheit wird Solosex eher im Sinne eines schon immer so gewesenen Rituals empfunden, bei dem Entspannung oder Lust eine geringere Rolle spielt (vgl. ebd., S. 84). Solosex als Ressource für Entspannung und als Antwort auf Anspannung und Stress wird ebenso genannt (vgl. ebd., S. 81f.). Unabhängigkeit kann beim Solosex insofern erlebt werden, als, dass er nicht auf „eine Interaktion mit anderen Menschen angewiesen ist“ (ebd., S. 86). Diese Unabhängigkeit kann als Emanzipation

aber auch als Einsamkeit empfunden werden (ebd., S. 87). Als eigenständige Sexualform kann und soll sie partnerschaftlichen Sex nicht ersetzen, trotzdem kann dies so wahrgenommen werden (vgl. ebd., S. 89). Ein Motiv, das bei wenigen deutschen Studentinnen zu finden ist, ist Körperentdeckung. Sie nutzen Solosex als Ressource, sich besser kennenzulernen, „was man selber mag oder wie man da so funktioniert“ (Böhm, Matthiesen 2017, S. 118).

Diejenigen, die der Solosexualität abgeneigt oder desinteressiert sind, sind meistens Frauen. Sie finden es beispielsweise schlichtweg langweilig, „nicht sonderlich interessant“ (ebd.), „irgendwie komisch“ (ebd.), oder verbinden es mit unangenehmen Gefühlen (vgl. ebd.). Deutsche Studentinnen befriedigen sich am liebsten abends im Bett, stimulieren dabei mit ihren Fingern die Klitoris oder nutzen auch Vibratoren und Dildos. Ein paar verwenden beim Baden oder Duschen den Wasserstrahl des Duschkopfes. Sexuelle Gedanken und Lust können bei einigen durch erotische Literatur, Filme oder Internetpornografie erzeugt werden (vgl. ebd., S. 114). Für einen Großteil spielen sexuelle Fantasien eine große Rolle (vgl. ebd.). Bei Studenten ist neben dem Bett, der Schreibtisch der beliebteste Ort für Solosex. Dabei werden Pornos gerne genutzt (vgl. ebd.,

S. 115). Die Dauer des Solosex ist abhängig von der Situation und der Lust (vgl. ebd., S. 125).

2.2.3 Historische Dimensionen

In der griechischen und römischen Antike wurde Solosexualität wenig thematisiert (vgl. Böhm 2013, S. 302; Laqueur 2008, S. 104)⁴. „Philosophen dieser Zeit äußerten sich wenig und dabei unterschiedlich, werteten Selbstbefriedigung dann aber zumeist als natürliche, entlastende Sexualpraktik“ (Böhm 2013, S. 302). Die weibliche Solosexualität taucht in beiden Kulturen selten auf, da dort nur „der sexuelle Status und die Sexualethik der Männer wirklich zählen“ (Laqueur 2008, S. 104). Unter Einfluss des Christentums entsteht durch den bereits beschriebenen Bibeltext von Onan das Bild von Selbstbefriedigung als Sünde, da hier die Fortpflanzung das oberste Ziel der Sexualität des Menschen darstellt (vgl. Haeberle 2005, S. 207). Besonders die Vergeudung der Samenflüssigkeit des Mannes stand im Mittelpunkt, weshalb weibliche Solosexualität weniger thematisiert wurde und damit eher unsichtbar war (vgl. Böhm 2013, S. 302). Auch im Islam und Judentum findet sich die Abkehr von

⁴ Bloch 1989, Braun 1995 und Laqueur 2008 liefern wichtige Überblicksarbeiten, die sich der Aufarbeitung der historischen Thematisierung von Solosexualität widmen.

der Selbstbefriedigung (vgl. Hatzinger, Berberich, Moll, Schultheiss 2012, S. 1741; vgl. Bloch 1989, S. 64).

Wurde Selbstbefriedigung bis dahin von der Kirche als Sünde und sittliches Vergehen gewertet, kommt zu Beginn des 18. Jahrhunderts aus der Medizin eine Zuschreibung als körperliche Krankheit hinzu (vgl. Denzler 1988, S. 183). Durch die um 1712 anonym veröffentlichte, englischsprachige Schrift *Onania*, die Selbstbefriedigung zum Ursprung vieler Krankheiten und Schäden erklärt, entsteht über die Landesgrenzen hinaus die Anti-Masturbationskampagne (vgl. Laqueur 2008, S. 14). Der Arzt Samuel Tissot wird „zum einflussreichsten Propagandisten der angeblichen Gefahren der Masturbation“ (Haeberle 2005, S. 193). Obwohl die Aufmerksamkeit auf der männlichen Selbstbefriedigung liegt, hält er auch weibliche Selbstbefriedigung für äußerst schädlich (vgl. Tissot 1791, S. 51). „Es scheint sogar, dass dieses Uebel bei Frauenzimmern wirksamer sei als bei Mannspersonen“ (ebd.). Aus dieser Zeit stammen auch heutige Mythen, dass Selbstbefriedigung zum Erblinden oder zum „Austrocknen des Gehirnes und Rückenmarkes“ (Braun 1995, S. 83) führt. „Daneben führt das Onanieren zu allgemeiner Mattig-, Müdigkeit und Trägheit, zu Benebelung der Sinne und geistiger Dumpfheit, zu Zuständen von Traurigkeit und

Melancholie“ (ebd.). Allerdings müssen diese Äußerungen immer in ihrem historischen Kontext und dem damaligen medizinischen Wissensstand gesehen werden (vgl. Hoof 1978, S. 450). Neben eher harmloseren Behandlungsmöglichkeiten, wie kalte Bäder oder eisenhaltiges Wasser, wurden auch härtere Maßnahmen ergriffen (vgl. Tissot 1791, S. 179).

Da aus Angst vor dem sogenannten Masturbationswahnsinn besonders Kinder und Jugendliche in den Fokus der Masturbationsbekämpfung rücken, widmete sich die Pädagogik dem Problem. Auch deutsche Pädagogen und Philanthropen, wie Oest und Campe, und der Philosoph der Aufklärung, Immanuel Kant, sind ihre Vertreter (vgl. Haeberle 2005, S. 193; Bloch 1989, S. 225, vgl. Hinz 2021, S. 253). So entsteht die moderne Sexualerziehung als eine Gefahrenabwehrpädagogik (vgl. Hinz 2021, S. 253). Der Pädagoge Jean-Jacques Rousseau „plädiert für die Erhaltung der ‚Unschuld‘ bei Kindern und Jugendlichen“ (Haeberle 2005, S. 193). Erziehungseinrichtungen waren besonders darauf bedacht, Selbstbefriedigung zu unterbinden:

„Teilweise ging das so weit, dass nächtliche Kontrollgänge des Erziehungspersonals stattfanden und überprüft wurde, ob die Jungen onanierten. Darüber hinaus wurden die Hände der Jungen häufig ans Bett gefesselt, um sie am Onanieren zu hindern. Auch wurde – besonders Jungen – erzählt, Onanieren führe zu Gehirnaufweichung und Rückenmarksschwund sowie zur Minderung der Sehkraft, Störung der Verdauung

oder zur Impotenz. Sogar chirurgische Eingriffe wie das Herausschneiden der Klitoris oder das Verätzen der Nervenbahnen der Geschlechtsorgane waren keine Seltenheit“ (Hierholzer 2016, S. 73).

Die Philanthropen setzen auf Aufklärungsbücher und frühzeitige Charaktererziehung zur mentalen Widerstandsfähigkeit gegen die Masturbation (vgl. Bloch 1989, S. 225). Obwohl vor allem Jungen im Fokus der Pädagogen und Ärzte waren, litten auch Mädchen unter den Konsequenzen der Bekämpfung der Selbstbefriedigung.

Auch wenn im Laufe der Zeit beispielsweise durch die Psychoanalyse um 1900 neue Betrachtungsweisen hinzukamen und die Schädlichkeit der Selbstbefriedigung und ihre energische Bekämpfung zunehmend kritisch hinterfragt wurde, blieben alte Denkweisen wirkmächtig (vgl. Freud 1999; vgl. Erb, Klingler 2004, S. 21; vgl. Bloch 1989, S. 262). Auch in den 1950er Jahren gilt „das onanierende Mädchen als sexuell besonders verkommen“ (Schetsche 1993, S. 78), denn ihre Geschlechtsorgane seien weniger sichtbar und damit müsse es ihr leichter fallen, zu widerstehen (vgl. ebd.). Begriffe wie „Not-Onanie“ (Alsteens 1969, S. 83) oder „Onanismus“ (ebd., S. 85), die die negativen Seiten der Selbstbefriedigung näher zu beschreiben versuchen, tauchten immer wieder auf. Auch der

Zusammenhang von Selbstbefriedigung und Schuld wurde immer wieder aufgegriffen (vgl. ebd., S. 72).

Wichtige wissenschaftliche Erkenntnisse, die zur Aufklärung beitragen, liefert dabei der US-amerikanische Sexualforscher Alfred C. Kinsey, der 1963 mit seinem Team knapp 2800 Frauen zu ihren Masturbationserfahrungen, -techniken und -einstellungen in Abhängigkeit von Physiologie, Psyche und kulturellen Einflüssen befragt (vgl. Erb, Klingler 2004, S. 29f.). Sie heben die Unschädlichkeit der Selbstbefriedigung sowohl auf physischer als auch seelischer Ebene hervor. Jedoch führen die erlernten, moralischen und religiösen Schuld-Glaubenssätze der letzten Jahrhunderte und der Versuch, die Selbstbefriedigung zu unterdrücken zu Schädigungen (vgl. Kinsey 1963, S. 156). Ebenso bedeutsam bei der Erforschung der weiblichen Sexualität ist der Hite Report der 1970er Jahre. Hite stellt sechs Grundtypen der Masturbation fest (vgl. Hite 1980, S. 60). Grob unterscheiden sich die Typen durch die Stellung (auf dem Bauch oder Rücken liegend), durch den Ort der Stimulation (Klitoriszone, Vulvazone, Vagina oder Kombination) und durch die Art der Stimulation (Hand, Drücken oder Reiben gegen einen weichen Gegenstand, rhythmisches Zusammenpressen der Oberschenkel, Wassermassage, Vibrator) (vgl. ebd., S.

60f.). Der Großteil der Frauen stimuliert die Klitoris-/Vulvazone mit der Hand auf dem Rücken liegend (vgl. ebd., S. 61).

In Deutschland beeinflussten die darauffolgenden gesellschaftlichen Entwicklungen der Sexuellen Revolution und diversen Strömungen der Frauenbewegung der 1960er bis 80er Jahre das gesellschaftliche Bild von Sexualität insgesamt und sorgen für mehr Sichtbarkeit der weiblichen Sexualität (vgl. Eder 2015, S. 26; vgl. Matthiesen 2017, S. 10). Prozesse der Individualisierung, Politisierung und Medizinierung kommen in Gang, begleitet von Sexualisierung, Kommerzialisierung und Medialisierung (vgl. Eder 2015, S. 34; 37). Der Einfluss dieser Zeit ist auch in Studien sichtbar. Bei einer Umfrage unter Studierenden aus 1981 zeigt sich, dass die weiblichen Studierenden „fast doppelt so häufig wie ihre Kommilitoninnen fünfzehn Jahre zuvor“ (ebd., S. 45) masturbierten.

Trotzdem gibt es auch in der Sexualpädagogik unterschiedliche Strömungen, die Selbstbefriedigung in den 1970er Jahren als „schweren Verstoß gegen die sittliche Ordnung“ (Hierholzer 2016, S. 24) oder aber als „eine gerechtfertigte und wertvolle Form sexuellen Verhaltens“ (ebd.) betrachten. Solosexualität wird zunehmend für natürlich und nützlich erklärt. Dementsprechend wächst auch die Zahl der Publikationen, die

Selbstbefriedigung auch in ihren positiven Aspekten zu deuten versuchen. So liefern Faßnacht (1973b) oder Koch und Lutzmann (1985) pädagogisch-methodische Grundlagen und geben Anregungen zur Auseinandersetzung mit Selbstbefriedigung für (Religions-)Lehrkräfte oder Pädagog:innen (vgl. Faßnacht 1973a, S. 1; Koch, Lutzmann 1985, S. 131). Die Jugendlichen sollen sich über Textarbeit und Diskussionen mit der „Bewertung in unserer Kultur“, möglichen „Risiken der Selbstbefriedigung“ und der „ethischen Beurteilung“ auseinandersetzen (vgl. Faßnacht 1973b, S. 2, 3). Koch und Lutzmann formulieren Zielsetzungen für eine emanzipatorische schulische Sexualerziehung. Ein wichtiges Ziel ist „die Vermeidung bzw. [der] Abbau von Ängsten und Konflikten“ (Koch, Lutzmann 1985, S. 131) und „der Aufbau einer Einstellung, die Masturbation als sexuelle Verhaltensweise versteht, die *lebenslang* gleichwertig neben anderen Standards steht“ (ebd., Hervorhebung i. O.). Deshalb könne das Thema auch „nicht auf eine bestimmte Schulstufe beschränkt werden“ (ebd.). Sie erachten das sechste und siebte Schuljahr bis zur Sekundarstufe II als angemessen (vgl. ebd.).

Die verschiedenen Positionen zur Selbstbefriedigung, die sich im Laufe der Auseinandersetzung gebildet haben, fasst Bloch

zu drei Beurteilungsmöglichkeiten zusammen. Demnach gruppieren sich die Standpunkte in: Befürworter völliger Masturbationsabstinenz, Befürworter völliger Masturbationsfreiheit und Befürworter einer Masturbation in Grenzen (vgl. Bloch 1989, S. 282, 293, 308).

Heute hält die Sexualwissenschaftlerin Böhm es für grundlegend, Solosexualität unabhängig des Alters als bedeutungsvolles Thema der Sexualpädagogik zu begreifen und ihr „in Theorie und Praxis einen eigenständigen und anderen Themen gleichgestellten Platz“ (Böhm 2013, S. 309) einzuräumen (vgl. ebd.). Außerdem werden heute Daten zu Solosexualität in Studien erfasst, die mal mehr mal weniger im Fokus des Forschungsinteresses stehen. In vielen Erhebungen zur Sexualität allgemein wird auch Solosexualität mit abgefragt. Bekannte Beispiele hierfür sind die bereits erwähnte aktuelle *GeSiD-Studie* zur Untersuchung von Erwachsenensexualität und deren Pilotstudie *Liebesleben in Deutschland* (vgl. Matthiesen et al. 2017). Die BZgA ist auch große Auftraggeberin für derartige Forschungen. Auch in der internationalen Forschung stellt Solosexualität einen Untersuchungsgegenstand dar. Zumeist basieren diese auf cis-geschlechtlichen und hetero-sexuellen Personen. Es ist deshalb wichtig, auch andere Personengruppen

zu repräsentieren wie beispielsweise in einer US-amerikanischen qualitativen Interview-Befragung von queeren und bisexuellen, Schwarzen und weißen Frauen (vgl. Meiller, Hargons 2019).

2.2.4 Solosexualität und sexuelle Gesundheit

In Zusammenhang mit sexueller Gesundheit wird Solosexualität auf sowohl positive als auch negative Wirkungen untersucht. Driemeyer gibt hierzu einen Forschungsüberblick zur sexuellen Gesundheit in Bezug auf Solosexualität, die als „eigenständige Form der Sexualität“ (Driemeyer 2013, S. 374) deklariert wird. Im Sinne der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist sexuelle Gesundheit „ein Zustand des körperlichen, emotionalen, mentalen und sozialen Wohlbefindens in Bezug auf die Sexualität und nicht nur das Fehlen von Krankheit, Funktionsstörungen oder Gebrechen“ (WHO 2022, o. S.). „Masturbationsstraining ist ein gut evaluiertes Verfahren in der Psychologie, wenn es um Orgasmusstörungen oder andere sexuelle Funktionsstörungen geht“ (Terhechte 2021, S. 64). Driemeyer sieht bisherige Forschungsergebnisse und Interpretationen durchaus kritisch und vergleicht sie. Sie ist demnach vorsichtig endgültige Aussagen zu treffen, zumal sich Ergebnisse je nach

Forschungsdesign und Forschungsziel unterscheiden. Tendenzen, die erkannt werden, sind beispielsweise, dass „positive sexuelle Einstellungen, ein positives Körper selbstbild und eine erhöhte sexuelle Aktivität mit mehr Masturbation zusammenhängen“ (Driemeyer 2013, S. 376) oder, dass das Erleben von Schamgefühlen beim Solosex „einen positiven Transfer von sexuellen Erfahrungen mit dem eigenen Körper zur Partnersexualität beeinträchtigt“ (Driemeyer 2013, S. 380). Ob sich frühe Selbstbefriedigung positiv auf die sexuelle Gesundheit auswirken würde, konnte in einer schwedischen Studie nicht ausreichend beantwortet werden (vgl. Driemeyer, Jansen, Elmerstig 2015, S. 161). Für die Sexualpädagogik, deren Ziel es ist die sexuelle Gesundheit junger Menschen im Sinne der WHO zu fördern, ist es wichtig auf aktuelle Forschungen zugreifen zu können, diese zu diskutieren und für die eigene pädagogische Praxis zu interpretieren. Verschiedene Ergebnisse bedeuten einerseits, dass weiterhin Forschung nötig ist und andererseits, dass praktizierende Sexualpädagog:innen immer wieder in Austausch über Theorie und Wissenschaft treten müssen.

Hinz weist bei der Frage, ob Selbstbefriedigung süchtig machen könne, darauf hin, dass das Problem nicht bei der Selbstbefriedigungshäufigkeit liegt, sondern in den vehementen Anti-

Bewegungen, die Angst machen wollen. Hier zeigen sich in aktuelleren Debatten um Pornografie ähnliche Dramatisierungen (vgl. Hinz 2021, S. 243). „Grundsätzlich kann jede menschliche Aktivität exzessiv betrieben werden, was manchmal zu körperlichen Schäden sowie Gehirnveränderungen führt, da jede Aktivität das Gehirn verändert“ (ebd., S. 242). Im Vergleich zu anderen Suchterkrankungen „sind im Bereich der Sexualität keine Entzugserscheinungen bekannt“ (ebd.). Körperliche Grenzen (wundgeriebener Penis, wundgeriebene Klitoris oder andere Schmerzen) können bei der Selbstbefriedigung Anzeichen dafür geben, wenn etwas *zu viel* sein sollte und, dass es sich lohnen könnte über Verhaltensveränderungen nachzudenken (vgl. ebd.). Der Sexualtherapeut Gehrig beschreibt, dass eine als dranghaft erlebte Sexualität, die den Alltag bestimmt, von negativen Emotionen und Leere begleitet sein kann (vgl. Gehrig 2021, S. 40). Dabei wird unter anderem „Sexualität als Bewältigungsstrategie für negative Gefühle“ (ebd.) benutzt. Wie Sielert erklärt, kennt Sexualität verschiedene Ausdrucksweisen, die nicht nur positiv und lustvoll erlebt werden können. Selbstbefriedigung sollte in der Sexualpädagogik deshalb ganzheitlich und umfassend thematisiert werden.

2.3 Mädchen als besondere Zielgruppe

Diese Arbeit nimmt Mädchen in den Blick. Die sexualpädagogische Mädchenarbeit, die Mädchen stärken und fördern will, hat sich seit den 1970er Jahren als feministische Reaktion auf Benachteiligung und sexualisierte Gewalt gegen Mädchen und Frauen entwickelt (vgl. Bültmann 2013, S. 314). Eine Trennung der Geschlechter in die Kategorien Mädchen und Jungen kann aber auch kritisiert werden, da sie mögliche Ungleichheiten reproduziert und Klischees und Vorurteile verhärtet, anstatt sie abzubauen (vgl. Tuidier, Müller, Timmermanns, Bruns-Bachmann, Koppermann 2012, S. 19). Sie wird auch der geschlechtlichen Vielfalt nur bedingt gerecht. Rosen empfiehlt demnach intergeschlechtliche Kinder wählen zu lassen, bei welcher Gruppe sie mitgehen wollen (vgl. Rosen 2019, S. 76). Darüber hinaus sind in der Kinder- und Jugendhilfe nach SGBVIII „die unterschiedlichen Lebenslagen von Mädchen, Jungen sowie transidenten, nichtbinären und intergeschlechtlichen jungen Menschen zu berücksichtigen, Benachteiligungen abzubauen und die Gleichberechtigung der Geschlechter zu fördern“ (§ 9 Art. 3 SGB VIII).

2.3.1 Studienergebnisse zur Solosexualität

Wie sich bereits in den Studien zur Erwachsenensexualität gezeigt wurde, besteht zwischen Frauen und Männern ein großer Unterschied, was ihre Solosexualität angeht. Diese Lücke ist auch bei Mädchen und Jungen zu verzeichnen. „Dabei ist rein quantitativ die Solosexualität die typische sexuelle Aktivitätsform des Jugendalters“ (Döring 2019, S. 224). Seit 1980 werden im Rahmen der Studie Jugendsexualität der BZgA 14-

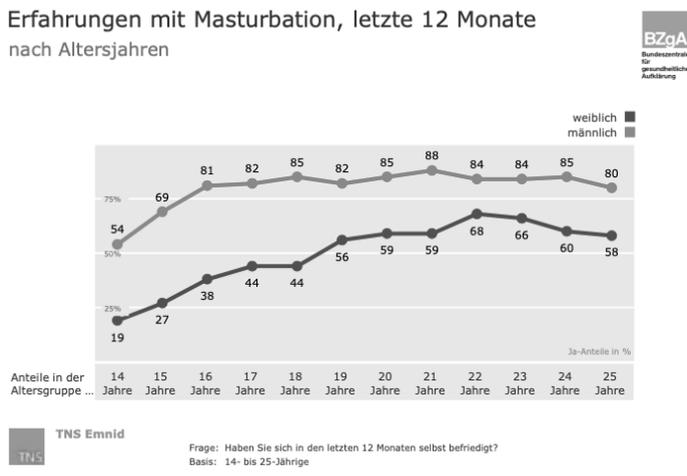


Abbildung 1 Erfahrungen mit Masturbation, letzte 12 Monate nach Altersjahren. (Quelle: Heßling, Bode 2015, S. 119)

17-jährige Jugendliche befragt und seit der Ersterhebung werden auch Daten zur Selbstbefriedigung erhoben (vgl. Heßling, Bode 2015, S. 121). Seitdem zeigt sich eine eindeutige

Entwicklung im Vergleich von Jungen und Mädchen. Obwohl es bei der Anti-Masturbationskampagne vorrangig um männliche Selbstbefriedigung ging, befriedigen sich heute Mädchen weniger als Jungen.

Ergebnisse zur aktuellsten 9. Welle Jugendsexualität aus 2019 (Scharmanski, Heßling 2021) zum Thema Selbstbefriedigung liegen leider nicht vor. In der Vorgängerstudie aus 2015 (Heßling, Bode 2015) skizziert sich folgendes Bild: Die Erfahrungen mit Solosexualität sind bei Mädchen und jungen Frauen deutlich geringer, wobei mit zunehmendem Alter der Prozentanteil ansteigt (vgl. Abb. 1). So haben bei den 14-jährigen Mädchen 19% im letzten Jahr Erfahrungen mit Solosex gemacht, bei den Jungen sind dies bereits mehr als die Hälfte. Unter den 22-jährigen Frauen finden sich die meisten, die Erfahrungen mit Solosex gemacht haben (68%), jedoch ist dieser Wert immer noch niedriger als der Anteil der 15-jährigen Jungen (69%) (vgl. Heßling, Bode 2015, S. 121). Die Herkunft spielt bei der weiblichen Selbstbefriedigung eine geringere Rolle, demgegenüber zeigt sich aber, dass diejenigen, die einen höheren Bildungsstatus haben, sich häufiger selbst befriedigen (vgl. ebd., S. 120). Im Langzeittrend wächst die Erfahrung nur gering (vgl. Abb. 2). Im Vergleich dazu verzeichnen die PARTNER-Studien im

Langzeitvergleich der Jahre 1980, 1990 und 2013 einen größeren Anstieg unter den 16-18-jährigen befragten Mädchen (vgl. Weller 2013, S. 1, 4). „Mädchen [warten, M. M.] in geringerem Maße auf die ‚Erweckung ihrer Lust‘ durch einen Partner“ (ebd., S. 4). Die Häufigkeit der Selbstbefriedigung steigt allerdings nicht an (vgl. ebd.). „Sexueller Lustgewinn wird heutz-

Langzeit-Trend – 14- bis 17-jährige deutsche¹⁴ Jugendliche

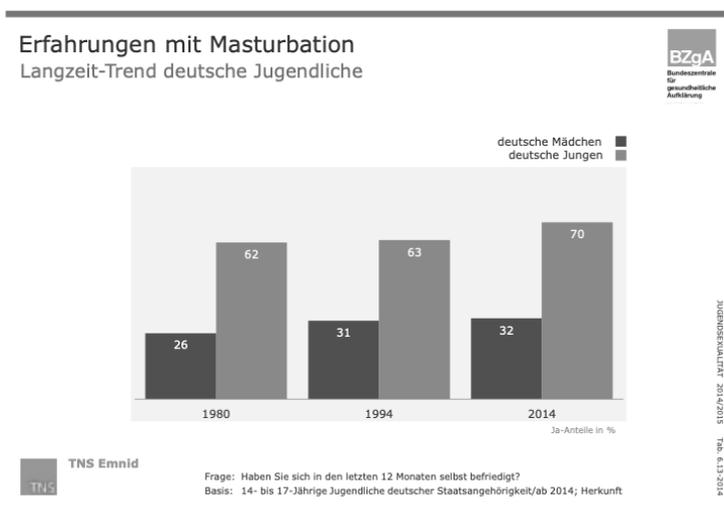


Abbildung 2 Langzeit-Trend – 14-17-jährige deutsche Jugendliche, Erfahrungen mit Masturbation. Langzeit-Trend deutsche Jugendliche (Quelle: Heßling, Bode 2015, S. 121)

tage autonomer gedacht und praktiziert“ (ebd., S. 45). Weller weist auf die unterschiedlichen Ergebnisse im Vergleich zur

Studie Jugendsexualität von 2013 hin, die zu untersuchen seien (vgl. ebd.).

Die Einstellungen zum Solosex bei Mädchen (16-19 Jahre) werden in der Studie Jugendsexualität im Internetzeitalter (Matthiesen 2013) erfragt. Positive Assoziationen haben etwa ein Drittel der Mädchen. Diese sehen Selbstbefriedigung als etwas Natürliches an und das sind vor allem diejenigen, die schon Erfahrungen damit haben. Ihr Umgang ist eher entspannt, sie sind neugierig, finden es aufregend und interessant (vgl. Aude, Matthiesen 2013, S. 236). Die anderen zwei Drittel können dem Thema eher weniger abgewinnen: „für mich selber könnte ich mir das nicht vorstellen“; „aber ich hab da nicht so das Empfinden danach“; „mich interessiert das alles irgendwie noch nicht“ (ebd.). Hier gehen die Einstellungen von eher neutralen Haltungen, über schlichtes Desinteresse, zu Ablehnung, beispielsweise aus religiösen oder herkunftsbezogenen Gründen. Manche erleben es auch als nicht befriedigend oder wollen, dass sexuelle Befriedigung in der Partnerschaft ausgelebt wird. Bei 10% der befragten Mädchen kommen auch Gefühle von Ekel bei ihrer Beschreibung vor: „Das finde ich eklig“; „Es ist widerlich“ (vgl. Aude, Matthiesen 2013, S. 237). Im Gegensatz zu den Jungen sind die Ansichten zur Selbstbefriedigung

bei Mädchen heterogener. „Für fast alle Jungen ist Selbstbefriedigung eine alltägliche, selbstverständliche und meist unkomplizierte Angelegenheit, die zum Erwachsenwerden dazugehört – und so wird sie auch gesehen“ (ebd., S. 235). Pornografie spielt im Gegensatz zu den Jungen bei Mädchen eine kleine Rolle. „Bei den Mädchen sind es vor allem Erinnerungen und sexuelle Fantasien, die als Stimuli vor und während der Masturbation dienen“ (Aude, Matthiesen 2012, S. 21). Mädchen in einer Beziehung sehen den Freund für die sexuelle Befriedigung als zuständig an (vgl. ebd., S. 22).

In der australischen Pilotstudie „Masturbation and the Media“ (Watson, McKee 2013) wurden 14-16-jährige Jugendliche zu ihrem Wissen über Solosexualität und den dazugehörigen Informationsquellen befragt (vgl. ebd., S. 449). Eltern sprechen eher weniger mit ihren Kindern darüber, was den Jugendlichen das Bild eines Tabus vermittelt (vgl. ebd., S. 472). In manchen Fällen spielt Schule eine eher abwertende Rolle „Masturbation ist nicht wichtig“ (ebd.). Für Mädchen und Jungen gleichermaßen wird ein konfuses Bild von „Masturbation ist gleichzeitig normal und nicht normal“ (ebd., S. 472) erzeugt. Bei der Rolle der Medien zeigen sich Genderdifferenzen, was die Inhalte und Aussagen betrifft: So vermitteln Medien, wie Frauen-

Magazine, eher ein sexpositives Bild von Sexualität und Selbstbefriedigung und weisen auf ihre Vorteile hin (vgl. ebd.). Mädchen scheinen diese Haltung nicht vollkommen zu adaptieren. Jungen werden eher durch unterhaltende, komödiantische Inhalte, beispielsweise Fernsehsendungen, angesprochen, die eher ein breiteres Spektrum an Sichtweisen repräsentieren, aber trotzdem vermitteln es sei normal und gesund (vgl. ebd.).

2.3.2 Sexuelle Entwicklung

In der Adoleszenz, der Phase zwischen Kindheit und Erwachsenenalter, stellen sich Jugendliche vielen Entwicklungsaufgaben. Diese Zeit wird maßgeblich von der Pubertät, also die Phase der sexuellen Reifung, beeinflusst und gibt ihre ganz eigenen Entwicklungen vor (vgl. Bodmer 2013, S. 45). Bei Mädchen beginnt die Pubertät im Durchschnitt mit zehn Jahren, wobei große Variationen möglich sind. Dabei beginnt sich der Körper und auch das Gehirn zu verändern, was von Hormonen gesteuert wird. Die Grundlagen für „Zielhierarchisierung, abstraktes Denken, Perspektivenwechsel, Risikoeinschätzungen und Emotionsregulation“ (ebd., S. 51) werden gelegt und ausgebaut. Mädchen merken erste Veränderungen durch Körperwachstum, Fettablagerungen und Rundung der Hüften,

Vulvabehaarung beginnt zu wachsen und die primären (Vulvalippen, Eierstöcke, Vagina, Gebärmutter) und sekundären Geschlechtsmerkmale (Brust) entwickeln sich. Für viele ist die Menarche – die erste Menstruation – ein wichtiges Ereignis in ihrer Entwicklung (vgl. Bodmer 2013, S. 54). Der Wunsch normal zu sein, den eigenen Körper kennenzulernen und mit der Zeit die Veränderungen zu akzeptieren, Grenzen auszutesten, eine eigene Identität zu entwickeln, Unabhängigkeit zu erfahren, Anerkennung unter Peers zu erleben, sexuelle Exploration und attraktiv zu sein sind in dieser Phase zentrale Themen (vgl. ebd., S. 162). Auch wenn es zur Pubertät dazu gehört, die Akzeptanz des eigenen Körpers als herausfordernd anzusehen, scheint dies, gerade vor dem Hintergrund, welche Bilder und Ideale in den Medien an sie vermittelt werden, Mädchen und jungen Frauen (14-25) schwerer zu fallen als Jungen und jungen Männern. Gerade einmal 47% sagen, sie fühlen sich wohl in ihrem Körper. Bei den Jungen sind dies mit 72% deutlich mehr (vgl. Heßling, Bode 2015, S. 85).

2.3.3 Bedeutung der Solosexualität

Aus der sexualpädagogischen Praxis geht hervor, dass Solosexualität teilweise immer noch ein Tabuthema darstellt. Es wird

„von den Mädchen selbst so gut wie nie angesprochen“ (Graber 2018, S. 12), da es sehr schambehaftet ist. Es ist nämlich „ein gesellschaftliches und kirchliches Tabuthema, über dem ein Schleier des Schweigens liegt“ (Leimgruber 2011, S. 93). Die Sexualpädagogin Graber berichtet aus ihrer Erfahrung mit 11-14-jährigen Mädchen, dass sie eigentlich großes Interesse daran und viele Fragen dazu haben (vgl. Graber 2018, S. 12.). Ihre Botschaft an die Mädchen lautet: „Mädchen dürfen sich an ihrem Körper berühren, die Klitoris stimulieren und ihre Lust bis zum Orgasmus steigern, müssen aber nicht. Jede entscheidet selbst“ (ebd., S. 13).

Es ist außerdem ein intimes Thema. Beispielsweise findet bei der aktuellen Jugendsexualitäts-Studie der BZgA, die Befragung bei diesem intimeren Thema nicht im Face-to-face-Interview, sondern am Laptop statt (vgl. Scharmanski, Heßling 2021, S. 1372).

Die Verknüpfung von Selbstliebe und Selbstbefriedigung findet sich beispielsweise bei Gordon in seinem Buch „Self-Love“ aus 1968 (vgl. Gordon 1968) mit dem er neue, positivere Betrachtungsweisen der Solosexualität unter Betrachtung der Einswerdungstheorie in den Fokus rücken will (vgl. ebd., S. 104). Denn „[e]ine Aktivität ähnlich universeller Verbreitung, die

mehr Schmerz, Angst, Konflikte und Leiden verursacht, weniger Verständnis gefunden und sich zerstörerischer auf die seelische Gesundheit des Menschen ausgewirkt hätte, gab es wahrscheinlich noch nie“ (ebd., S. 9).

Aude und Matthiesen beschreiben die Entwicklung hin zu einer „Masturbationseuphorie“ (Aude, Matthiesen 2012, S. 19) am Beispiel des Aufklärungsbuches *Make Love*, das Jugendliche ermutigen möchte, Selbstbefriedigung als einen Zugang zu ihrer Lust zu entdecken, da dies auch positive Effekte für partnerschaftliche sexuelle Erlebnisse hat (vgl. Aude, Matthiesen 2012, S. 19; vgl. Henning, Bremer-Olszewski 2012). Aude und Matthiesen kritisieren jedoch eine eher leistungsorientierte Herangehensweise nach dem Motto: „Wer schon mit sich selbst geübt hat, ist klar im Vorteil“ (ebd., S. 15). Die Autorinnen würden damit ein Bild von sexueller Selbstoptimierung erzeugen, das Jugendliche unter großen Druck setzt (vgl. Aude, Matthiesen 2012, S. 19). Für Mädchen, die mit Selbstbefriedigung eher weniger anfangen können, sie ablehnen oder sich einfach nicht dafür interessieren, würden sie auf diesem Weg kein passendes Angebot schaffen und sie eher verschrecken. Es könnte die Idee entstehen, dass sie nicht gut oder sexuell genug oder gar defizitär seien. Das würde einen individuellen,

enttabuisierten Zugang zur Selbstbefriedigung und das Sprechen über mögliche Ängste erschweren (vgl. ebd., S. 19). Das „Ersetzen negativer durch positive Zuschreibungen“ (Driemeyer, Janssen, Elmerstig 2015, S. 148) sei wenig hilfreich.

Die Annahme, dass Selbstbefriedigung eine wichtige Basis für die Sexualität darstellt, stammt unter anderem aus der feministischen Literatur von Dodson, in der sie den Ausweg aus der sexuellen Unterdrückung darstellt (vgl. Dodson 1989, S. 10). „Ohne eine sexuelle Beziehung zu uns selbst können wir leichter manipuliert werden“ (ebd.). Die „Kontrolle über die eigene sexuelle Lust“ (Laqueur 2008, S. 395) ist für Dodson Ausdruck sexueller Selbstbestimmung. In dem Zuge erhält Selbstbefriedigung den Charakter als politischen Akt. Für Mädchen kann diese Bedeutung überfordernd sein. Trotzdem schließen Aude und Matthiesen nicht aus, „dass es vielfältige Bedingungen der weiblichen sexuellen Sozialisation sind, die jungen Frauen den Zugang zu einem lustvollen autonomen Umgang mit ihrem Körper und ihrer Sexualität erschweren oder versperren“ (Aude, Matthiesen 2013, S. 243). Deshalb werden auch Studienergebnisse, die einen Anstieg der selbstbefriedigungserfahrenen Mädchen und Frauen in den PARTNER-Studien und den Replikationsstudien Studentensexualität verzeichnen als

Erfolg für die Emanzipation gewertet (vgl. Starke 2020, S. 64). Flaake weist auch darauf hin, dass aus der Tabuisierung der weiblichen Lust ein Vermeidungsverhalten junger Frauen entstehen kann, sich zunächst mit dem eigenen Körper vertraut zu machen (vgl. Flaake 2001, S. 154):

„Sexuelle Erfahrungen primär in Beziehungen zu anderen zu sammeln, kann einen Prozess der Gegenseitigkeit, des wechselseitigen Kennenlernens von Wünschen und Vorlieben bedeuten, kann aber auch mit der Verführung verbunden sein, Sexualität als aktives Begehren an den Partner zu deligieren und damit den Schritt einer Autonomisierung durch die Aneignung der eigenen aktiven sexuellen Potenzen zu vermeiden“ (ebd.).

Darüber hinaus beschreibt sie Selbstbefriedigung als einen für Mädchen psychischen Prozess des inneren Loslösen von der Kontrolle der Mutter über den Körper, die sie durch ihre Fürsorge und Erziehung hatte, und des Ablösen von der Bindung an die Mutter (vgl. ebd., S. 152).

Zusammenfassend warnen Aude und Matthiesen die Sexualpädagogik davor ein „sexualpädagogisches Masturbationsdogma“ (Aude, Matthiesen 2012, S. 22) zu erzeugen. Trotzdem halten sie Selbstbefriedigung als Möglichkeit den eigenen Körper, sexuelle Reaktionen und Wünsche zu entdecken für sinn- und wertvoll (vgl. ebd.). Dementsprechend sex-positiv und wertschätzend sind auch die meisten Haltungen in der

Sexualpädagogik gegenüber der Selbstbefriedigung eingestellt (vgl. Böhm, Matthiesen 2017, S. 110).

2.4 Sexualpädagogische Akteure, Handlungsfelder und Methoden

Die Sexualpädagogik ist eine junge Teildisziplin der Erziehungswissenschaft, die sich seit den 1970er Jahren entwickelt (vgl. Sager 2015, S. 64; vgl. Nespor 2013, S. 688). Sie ist demnach tief in der Wissenschaft verankert und hat den Menschen in all seinen Lebensphasen und seine Sexualität im Kontext von Sozialisation, Erziehung und Bildung zum Gegenstand (vgl. Sielert 2015, S. 12). In der Praxis wird von Sexualerziehung, Sexuaufklärung gesprochen. Dabei sind unter anderem (Sexual-)Pädagog:innen, Fachkräfte der Sozialen Arbeit, Erzieher:innen, Lehrkräfte, Erwachsenenbilder:innen ihre Akteure. Diese wirken mittels „intentional gelenkte[r] Lernprozesse“ (ebd.) auf die „Entwicklung sexueller Motivationen, Ausdrucks- und Verhaltensformen sowie von Einstellungs- und Sinnaspekten der Sexualität“ (ebd.) ein. Wenn es dabei gezielt um die Vermittlung von Fakten und Informationen zur Sexualität geht, wird dies konkreter als Sexuaufklärung bezeichnet (vgl. ebd.). „Sexualpädagogik als Praxis unterstützt Kinder und Jugendliche in

ihrer psychosexuellen Entwicklung, indem sie Angebote schafft, in denen sie sich mit Themen wie Körper, Liebe, Beziehung, Lust, Sinneserfahrungen und Grenzen auseinandersetzt“ (GSP 2014, o. S.). Wie zu Beginn beschrieben, beinhaltet Sexualität vielfältige Dimensionen und Funktionen. Die Themen begrenzen sich daher nicht auf die klassische Aufklärung im Sinne der Prävention von STIs oder Informationen über Verhütungsmittel, sondern umfassen Sexualität in ganzheitlicher Betrachtungsweise (vgl. Sielert 2015, S. 25-27). In der Jugendphase gehört es für Sexualpädagog:innen zur besonderen Aufgabe, Jugendliche von dem medialen und sozialen Druck zu entlasten. In dieser Zeit ist das Zugehörigkeitsgefühl für Jugendliche besonders bedeutend. Trotzdem „sollte die Botschaft der Selbstbestimmung im Vordergrund stehen“ (Tuider u. a. 2012, S. 29). Aktuelle sexualwissenschaftliche Debatten diskutieren den Begriff der Sexuellen Bildung als Weiterentwicklung der Sexualpädagogik. Besonders im Kontext von Erwachsenenbildung und dem Konzept des lebenslangen Lernens wird dieser Begriff vermehrt verwendet (vgl. Hierholzer 2021, S. 138; vgl. Böhm, Kopitzke, Herrath, Sielert 2022, S. 9). Sexuelle Bildung verfolgt die sexuelle Selbstbestimmung als Autonomie und Selbstreflexionsfähigkeit als zentrales Bildungsziel aller Menschen. Ihr Blick richtet sich dabei nicht nur auf formale Bildungsorte, wie

der Schule, sondern auch auf non-formale Settings, wie Familie und Freizeit mit formellen und informellen Bildungsprozessen. Sexuelle Bildung reflektiert ihre Einbettung in politische und gesellschaftliche Machtverhältnisse und debattiert Bildungsungleichheiten (vgl. Henningsen 2022, S. 43).

Im Rahmen einer übergeordneten sexualpädagogischen Didaktik, die die jeweiligen Ziele der Lehr- und Lernsettings bestimmt, werden sexualpädagogische Methoden (griech. = Weg zur Erreichung eines Ziels) angewandt (vgl. Hierholzer 2021, S. 158; vgl. Wigger 2004, S. 244). Welche Methoden eingesetzt werden, entscheiden meist die Pädagog:innen individuell und machen dies von ihrem Menschen- und Weltbild abhängig und auch davon, inwieweit sie bereit sind, ihre eigene Privatsphäre zu öffnen (vgl. Nespor 2013, S. 687f.). Didaktik und Methodik hängen ganz entscheidend auch von der sexualpädagogischen Richtung ab, der sich ein:e Sexualpädagog:in und seine:ihre Institution zuordnet. Dabei haben sich in den letzten Jahrzehnten unterschiedliche Richtungen (christliche Sexualpädagogik (vgl. Leimgruber 2011), (neo-)emanzipatorische Sexualpädagogik (vgl. Hierholzer 2021, S. 145), interkulturelle Sexualpädagogik (vgl. Hierholzer 2016, S. 127), Sexualpädagogik der Vielfalt (vgl. GSP 2014), kritisch-reflexive Sexualpädagogik (vgl. Sielert

2015, S. 23), diskriminierungsreflektierte Sexualpädagogik (vgl. Debus 2021, S. 69) und viele weitere) entwickelt, die sich teilweise ergänzen und aufgrund von gesellschaftlichen Entwicklungen bestimmte Aspekte in den Fokus stellen.

Im Kontext dieser Arbeit wird unter Methode eine einzelne Arbeitseinheit verstanden, die situativ im Unterricht als Teil einer Themeneinheit mit Flexibilität unter einer gewissen vorgegebenen Struktur angewendet werden kann (vgl. Nespor 2013, S. 687). Teil der Methode können gewisse Materialien sein, die das Lernsetting mitgestalten (vgl. vgl. Sielert, Keil 1993, S. 101). Methoden werden in der sexualpädagogischen Praxis häufig als Bausteine verstanden, die in ein größeres Rahmenkonzept integriert werden (vgl. Hierholzer 2021, S. 159). Es sind „Mikromethoden“ (Hilgers 2004, S. 182), also Handlungsmuster, durch die Lernen ermöglicht und gesteuert wird, wie „Diskussion, Textarbeit, Rollenspiel, Interpretation oder Collage“ (ebd.), die in eine gewisse Sozialform (Gruppenarbeit, Stillarbeit, Frontalunterricht) und eine „Makromethode“ (ebd.) (Workshop, Exkursion) eingebettet sein können (vgl. ebd.). Mittlerweile gibt es ein breit gefächertes Angebot, an dem sich Praktiker:innen bedienen können. Die BZgA, die Aktion Jugendschutz, www.gib-aids-keine-chance.de und auch einzelne

Autor:innen bieten diverse methodische Anregungen und Materialien an (vgl. Timmermanns 2013, S. 710f.). Materialien können auch Modelle sein, anhand derer die Geschlechtsorgane erklärt werden. Paomi stellt künstlerisch, anschaulich gestaltete Aufklärungskissen her, die besonders für Kinder und jüngere Jugendliche geeignet sind (vgl. Timmermanns 2013, S. 712).

Bei der Entwicklung von sexualpädagogischen Methoden weist Timmermanns auf einige Aspekte hin. In Fotos oder Texten sollten stereotypisierende Darstellungen vermieden und stattdessen vielfältige Bilder von Sexualität repräsentiert werden (vgl. ebd., S. 713). Außerdem sollen Jugendliche nicht überfordert werden und sie stattdessen mit möglichen Unsicherheiten aufgefangen werden, um diese zu entkrampfen und für Verständigung zu sorgen (vgl. ebd., S. 714). Dies kann auch auf das Thema Solosexualität übertragen werden. „Es gibt nicht nur einen Weg Sexualität zu entdecken, sondern jede und jeder muss einen eigenen finden“ (ebd., S. 714). Daher sollten einzelne Themen ebenso in ihrer Diversität vermittelt werden und so den Jugendlichen einen ganz persönlichen Zugang zu ihrer Individualität ermöglichen (vgl. ebd.). „Der Tenor neuer Materialien sollte nicht nur sexualfreundlich sein, sondern auch

konsequent vielfältig, heterogen und Widersprüche zulassend“ (ebd., 2013, S. 715).

Die österreichische Sexualpädagogin Weidinger und der österreichische Leiter des Lehrgangs klinische Sexologie Sexocorporal Kostenwein machen darauf aufmerksam, „wie sehr Sexualpädagogik an gesellschaftlichen Ideologien und damit an moralischen Grundsätzen orientiert war und nach wie vor ist“ (Kostenwein, Weidinger 2020, S. 248). Am Beispiel der Solosexualität wird deutlich, dass sexualpädagogisches Handeln durch die Wertevorstellungen der aktuellen Zeit bestimmt wird. Dies gilt es auf theoretischer und praktischer Ebene zu reflektieren. Sie weisen darauf hin, dass bei Jugendlichen nicht nur durch das Aufzeigen negativer Folgen der Solosexualität, sondern auch durch eine Überbetonung der positiven Aspekte Irritationen aufkommen können – nämlich dann, „wenn Selbstbefriedigung als notwendige Voraussetzung für eine gesunde sexuelle Entwicklung dargestellt wird“ (ebd.). Deutlich wird dies beispielsweise in der Aussage von 1985: „Heute wissen wir, daß Masturbation nicht nur unschädlich, sondern vielmehr unverzichtbar und nützlich ist“ (Koch, Lutzmann 1985, S. 130).

Die zahlreichen Handlungsfelder der Sexualpädagogik entwickeln sich aus unterschiedlichen Bedarfen der Zielgruppen.

Eine bestimmende Größe ist beispielsweise das Alter. Für die Zielgruppe Mädchen in der Pubertät sind Schule, außerschulische Jugendarbeit und Erziehungshilfe typische Handlungsfelder. In der Schule ist der Sexualkundeunterricht im Lehrplan verankert (vgl. Hierholzer 2021, S. 152). Sobald Kinder und Jugendliche angesprochen werden, gehören auch ihre Erziehungsberechtigten zur Zielgruppe der Sexualpädagogik. Professionelle Sexualerziehung ergänzt dabei die familiäre (Sexual-)Erziehung (vgl. Hierholzer 2021, S. 152). Um im Austausch zu bleiben, gehört Elternarbeit fest zur Sexualpädagogik dazu (vgl. ebd., S. 153f.).

Die Berufsbezeichnung Sexualpädagog:in ist bisher noch nicht geschützt. Die Gesellschaft für Sexualpädagogik (GSP) bemüht sich aber um das Voranschreiten der Sexualpädagogik als Profession und vergibt seit 2008 das Gütesiegel unter gewissen Voraussetzungen und Ausbildungsstandards (vgl. Sielert 2015, S. 33). Diese Qualitätssicherung ist unter anderem deshalb so wichtig, weil die Sexualpädagogik in Vergangenheit und Gegenwart immer wieder heftiger Kritik und Debatten ausgesetzt ist. Damit Kinder und Jugendliche sich mit dem Thema Sexualität auseinandersetzen können, bedarf es „neben Fingerspitzengefühl der fachlich kompetenten Anleitung durch eine

sexualpädagogisch geschulte Person, um den Schutz persönlicher und intimer Informationen zu gewährleisten“ (Timmermanns 2013, S. 710). Sexualpädagog:innen arbeiten meistens in „Institutionen des Erziehungs-, Sozial- und Gesundheitswesens“ (Müller 2013, S. 806), übernehmen aber meistens andere Haupttätigkeiten und Aufgaben anderer pädagogischer Bereiche. Es gibt aber auch freiberuflich tätige Sexualpädagog:innen, die sich vollkommen diesem Thema widmen (vgl. ebd.).

Elementarer Bestandteil der Sexualpädagogik ist das Sprechen über Sexualität. Sexualität wird für gewöhnlich als etwas Privates konstruiert, das wenn überhaupt in der Familie oder mit anderen engen Bezugspersonen besprochen wird. Für Mädchen ist das häufig die Mutter oder die beste Freundin (vgl. Heßling, Bode 2015, S. 15). Beim Thema Selbstbefriedigung bevorzugen sie aber Freund:innen oder die:den Partner:in (vgl. Aude, Matthiesen 2013, S. 235). Das Sprechen über Sexualität wird häufig erschwert durch „Vagheiten, Tabus, Umschreibungen und die fortwährende Gefahr, die individuelle Schamgrenze des Gegenübers zu verletzen“ (Hoffmann, Proske 2017, S. 126). Sexualpädagog:innen haben demnach die Steuerung darüber, welche Themen ausgelassen oder explizit

angesprochen werden. Darüber hinaus kann ein Thema auch durch Fragen oder Anregungen der Adressat:innen platziert werden (vgl. ebd.).

3 Forschungsstand - Sexualpädagogische Mädchenarbeit zum Thema Solosexualität

3.1 Bisherige Thematisierung in der Sexualpädagogik

In einer Umfrage unter Sexualpädagog:innen zur sexualpädagogischen Mädchenarbeit gaben lediglich 33% an, das Thema Selbstbefriedigung als wichtig einzustufen (vgl. Bültmann 2000, S. 143). „Das Thema scheint in der sexualpädagogischen Mädchenarbeit auch heute nur eine Nebenrolle zu spielen“ (Bültmann 2013, S. 318). Dies zeigt sich beispielsweise in den Themen des schulischen Sexualkundeunterrichts. 2015 geben lediglich 29% der Jugendlichen an, es wäre mit ihnen über Selbstbefriedigung gesprochen worden (vgl. Heßling, Bode 2015, S. 36). Auch wenn im Generationenvergleich insgesamt ein Anstieg des Themas Selbstbefriedigung bei den Themen des schulischen Sexualkundeunterrichts verzeichnet werden kann, gehört es im Vergleich zu Themen der Biologie, Fortpflanzung und STIs zu den Randthemen (sexuelle Rechte, sexuelle Lust, Liebe, Beziehungen, Pornografie, sexuelle

Orientierung). Bei den 61-75-jährigen wurde bei gerade einmal 2% über Selbstbefriedigung gesprochen, bei den 18-30-jährigen sind es 21% (vgl. Matthiesen et al. 2017, S. 34f.). Es zeigt sich auch, dass die befragten Frauen zum Zeitpunkt ihrer ersten sexuellen Erfahrungen gerne mehr darüber erfahren hätten, wie sie beim Sex lustvollere und befriedigendere Erfahrungen hätten machen können (vgl. ebd., S. 36).

In einer vergleichenden Analyse der Richtlinien und Lehrpläne zur Sexualerziehung von 2004 kommt Hilgers zu folgendem Schluss:

„Das Thema ‚Selbstbefriedigung‘ ist nach wie vor ein heißes Eisen: Die sechs Bundesländer Baden-Württemberg, Bayern, Mecklenburg-Vorpommern, Saarland, Sachsen und Thüringen wollen das Thema nicht in ihrem Unterricht behandelt sehen. In den übrigen Ländern wird Selbstbefriedigung positiv bis neutral gesehen“ (Hilgers, 2004, S. 168).

Auch 2019 ist Solosexualität nicht als Thema im Leitfaden zur Familien- und Sexualerziehung an bayerischen Schulen vorgesehen (vgl. Schmidt 2019). Das Land Brandenburg führt „Selbstbefriedigung/Solo-Sex“ (Auma et al. 2021, S. 24) im Themenbereich *Sexuelle Entwicklung und gelebte Sexualität* des Orientierungs- und Handlungsrahmens für das übergreifende Thema Sexualerziehung/ Bildung für sexuelle Selbstbestimmung an (vgl. ebd.).

Warum Solosexualität diesen eher randständigen Platz einnimmt, kann nicht genau erklärt werden. Es liegt nahe, dass es als ein sehr sicheres Sexualverhalten weniger beachtenswert erscheint und die zur Verfügung stehende Zeit lieber für wichtigere Themen genutzt wird (vgl. Robinson u. a. 2002, S. 47).⁵ Ein anderer Grund könnte sein, dass Jugendliche dafür weniger Interesse haben als für partnerschaftliche Sexualpraktiken. Sexualpädagogik, die aber über wichtige Inhalte der Prävention ungewollter Schwangerschaften und sexuell übertragbarer Krankheiten (STIs) hinausgeht und die lustvollen Seiten von Sexualität thematisiert, kann der Lebensrealität und den Interessen von Jugendlichen mehr entsprechen (vgl. Jeschonnek, Kunz 2003, S. 193). Diesen Aspekt greift auch Sager auf, der kritisiert, dass Inhalte der Sexualaufklärung zu sehr aus der Perspektive der Erwachsenensexualität ausgewählt werden und möglicherweise an den Bedürfnissen der Adressat:innen vorbeigehen (vgl. Sager 2015, S. 290). Selbstbefriedigung wäre eigentlich ein Thema, das für viele Jugendliche bereits aktuell ist.

⁵ Auch wenn die Präventionswebseite www.liebesleben.de der BZgA auf die Unbedenklichkeit der Selbstbefriedigung im Hinblick auf Schädlichkeit oder Übertragung von HIV oder STIs hinweist, empfiehlt es sich auf ausreichende Hygiene der verwendeten Hilfsmittel beim Solosex zu achten (vgl. BZgA 2022).

Für Mädchen scheint das Thema oft weniger präsent, jedoch werden auch sie indirekt oder direkt mit dem Thema konfrontiert und bilden sich beispielsweise aus den in den Medien konstruierten Aussagen eine Vorstellung von Selbstbefriedigung, die Verzerrungen und reproduzierte Mythen – *Tausend Schuss, dann ist Schluss; Selbstbefriedigung ist ein Durchgangsstadium* – enthalten können (vgl. Jeschonnek, Kunz 2003, S. 191). „Beobachtungsgemäß halten sich auf sexuellem Gebiet Mythen sehr hartnäckig, die offensichtlich von einer Generation zur anderen schon durch Jugendliche weitergegeben werden“ (ebd.). Durch die Vermischung von der Tabuisierung weiblicher Sexualität und dem Intimitätscharakter von Solosexualität wird es für Mädchen schwierig, sich ein eigenes, neutrales oder gar positives Bild von Selbstbefriedigung zu kreieren. Die Hürde sich mit etwaigen Schuldgefühlen und Ängsten an Ansprechpersonen zu wenden, wirkt groß (vgl. Erb, Klingler 2004, S. 256). Sexualpädagogik kann daher Lern- und Aufklärungsräume kreieren, indem in einem sicheren Rahmen Solosexualität besprechbar gemacht werden kann (vgl. Jeschonnek, Kunz 2003, S. 194).

Selbstbefriedigung ist sogar in der *Erklärung sexueller Rechte* der World Association for Sexology (WAS) von 1999 verankert und spricht jedem Menschen das Recht auf sexuelle Lust zu

(vgl. WAS 1999, o. S.). So heißt es: „Sexuelle Lust, einschließlich der Selbstbefriedigung ist eine Quelle körperlichen, seelischen und spirituellen Wohlbefindens“ (Haeberle 2005, S. 200). Terhechte kommt in ihrer Studie zur weiblichen Solosexualität zu einem „Handlungsmandat für die Sexualpädagogik“ (Terhechte 2021, S. 71). Ihre Untersuchungen ergeben, dass die meisten Frauen nicht mit Freund:innen darüber reden, es sich aber wünschen würden (vgl. ebd.). Einen Grundstein hierfür könnte schon die Sexualpädagogik legen. Sie ruft Sexualpädagog:innen dazu auf, sich dem Thema zu widmen und sich damit auseinanderzusetzen „wie viel Raum und Zeit sie dem Thema Solosexualität geben möchten“ (ebd.). Auch Erb und Klingler konstatieren in ihrer Untersuchung der weiblichen Solosexualität an 30 Frauen im Alter von 19 bis 61 Jahren (vgl. Erb, Klingler 2004, S. 79):

„Ein entspannter Zugang zu Sexualität im Allgemeinen und weiblicher Masturbation im Speziellen ist immer noch nicht selbstverständlich. [...] Gerade auf dem Gebiet der weiblichen Sexualität gibt es noch viel Aufklärungsarbeit zu leisten und mit alten und rigiden Mustern aufzuräumen. Im Hinblick auf die Zukunft wäre es vorteilhaft und erleichternd, Frauen von klein auf zu mehr sexuellem Selbstbewusstsein und größerer Eigenverantwortlichkeit zu erziehen. (Erb, Klingler 2004, S. 256).

3.2 Sexualpädagogische Methoden

Solosexualität wird in einigen sexualpädagogischen Methodensammlungen meist in größere Themenblöcke integriert. In der Fundgrube zur Sexualerziehung (Staeck 2002), einer sexualpädagogischen Methodensammlung wird Selbstbefriedigung beispielsweise bei der Einstiegs-Methode *Stimmt! Stimmt nicht! Unentschlossen!* als eine Aussage: „Selbstbefriedigung schadet der Gesundheit“ (Kaufmann, Martin, Somrei, Staeck 2002, S. 46) aufgeführt. Die Jugendlichen (ab der fünften Jahrgangsstufe) sollen zu den Aussagen Stellung beziehen und sich darüber austauschen (vgl. ebd., S. 45). In einer ähnlichen Übung *Ja oder Nein?* für Jugendliche ab der achten Klasse, wird Selbstbefriedigung über folgende Aussage thematisiert: „Selbstbefriedigung ist so etwas wie Betrug, wenn man eine feste Freundin hat“ (Hoffmann, Kaufmann, Staeck 2002, S. 93; vgl. ebd., S. 92f.). In einer gestalterischen Methode *Formen der Geschlechtsorgane mit Knetmasse* für Jugendliche ab der sechsten Jahrgangsstufe wird die Intention „thematisieren des sexuellen Empfindens und Erlebens von Frau und Mann, u. a. Selbstbefriedigung, partnerschaftliche Sexualität, erogene Zonen, Orgasmus von Frau und Mann“ (Kunz 2002, S. 209) erläutert (vgl. ebd.).

Es ist eher selten, dass dem Thema eine eigene Methode gewidmet wird. Ein Beispiel, bei dem tatsächlich eine eigene Methode zum Thema Selbstbefriedigung zu finden ist, ist in einer sexualpädagogischen Materialsammlung von 1993 für die Jugendarbeit in Freizeit und Schule (vgl. Sielert, Keil 1993). Es ist ein Klassiker unter den Methodensammlungen (vgl. Timmermanns 2013, S. 711). Die Methode *Ona-Nie!* unter dem Themenbereich Körper- und Sexualaufklärung ist für Mädchen und Jungen in getrennten oder gemischten Gruppen ab 14 Jahren geeignet (vgl. Sielert, Keil 1993, S. 82). Teil der Methode ist die „Aufklärung über die weiblichen und männlichen Geschlechts und Lustorgane und deren Funktionsweise“ (ebd.), eine Begriffssammlung und -diskussion für Selbstbefriedigung und die „Aufklärung über Tabus, Mythen und Märchen über Selbstbefriedigung“ (ebd.). Die Herausgeber machen darauf aufmerksam, dass die Materialien nach dem Bausteinsystem konzipiert sind. „Eine Umgestaltung, Anpassung der Methodenvorschläge an die Bedürfnisse der Jugendlichen und ihre kreative Weiterentwicklung sind erwünscht“ (Sielert, Keil 1993, S. 10). Im Nachfolgewerk *Sexualpädagogik der Vielfalt* taucht Selbstbefriedigung wieder nur punktuell auf, beispielsweise bei der Methode „Das erste Mal ... Ja, welches denn?“ als ein mögliches erstes Mal (vgl. Tuider u. a. 2012, S. 151f.).

Ein Werk, das bei der Recherche heraussticht, ist *Wenn die Lust erwacht* von Riederle (vgl. Riederle 1995). Es bietet eine Vielfalt an Ideen für die pädagogische Arbeit mit Jungen zu Sexualität und Selbstbefriedigung, wie der Titel verlauten lässt (vgl. ebd.). Riederles Wunsch ist es, Lusträume zu kreieren (vgl. ebd., S. 106). Böhm weist darauf hin, dass Riederles Methoden „in abgewandelter Form großteils auch für die Arbeit mit Mädchen übertragbar sind“ (Böhm 2013, S. 309). Ein vergleichbares Methodenbuch mit diesem ausdrücklichen Fokus auf Solosexualität konnte bisher nicht gefunden werden und gibt Anlass dazu, diese Zielgruppe hier in den Blick zu nehmen⁶.

4 Qualitative, leitfadengestützte Expertinneninterviews mit Sexualpädagoginnen

4.1 Forschungsdesign

Um die Methode entwickeln zu können werden zwei qualitative, leitfadengestützte Expertinneninterviews mit Sexualpädagoginnen durchgeführt, denn „[d]as Expertinneninterview eignet sich zur Rekonstruktion komplexer Wissensbestände“

⁶ Nach persönlicher Nachfrage per Mail hat sich Riederle auch bis auf Weiteres auf die Zielgruppe Jungen konzentriert.

(Meuser, Nagel 2010, S. 457). Diese verfügen durch ihre Berufserfahrung in Schulen und außerschulischer Jugendarbeit mit dem Adressat:innenkreis von Kindern und Jugendlichen über ein spezielles, für den Forschungsgegenstand relevantes Wissen, das einen Einblick in die Praxis und das Handlungsfeld Sexualpädagogik gibt (vgl. Meuser, Nagel 2009, S. 470). Meuser und Nagel unterscheiden zwischen Fachwissen, praktischem Erfahrungswissen und Deutungswissen (vgl. ebd.). Persönliche Bereiche und Themen der Befragten rücken dabei in den Hintergrund (vgl. Helfferich 2019, S. 681). Durch das Medium Interview können auch implizite Einstellungen und Haltungen der Expertinnen in Erfahrung gebracht werden. Generell „versuchen Leitfadeninterviews inhaltliche Aussagen zur Beschreibung von speziellen Themen zu ergründen. Der Experte wird dann also nicht um seiner selbst willen interviewt, sondern als Quelle von Informationen über den zu erforschenden Sachbestand“ (Pickel, Pickel 2009, S. 452).

„Das Experteninterview ist eines der am häufigsten eingesetzten Verfahren in der empirischen Sozialforschung“ (Meuser, Nagel 2009, S. 465). Es erscheint als passende Forschungsmethode, da hier der Wunsch des Thematisierens und des Darübersprechens über Solosexualität schon im

Forschungsprozess realisiert wird. Außerdem kann in diesem kleinen Rahmen dem Thema in seiner Intimität und Sensibilität begegnet werden.

Meuser und Nagel liefern wichtige empirische Grundlagen für die Vorbereitung, Durchführung und Auswertung von Expert:inneninterviews. Dies beginnt schon bei der Frage, was überhaupt unter einem:einer Expert:in zu verstehen ist. Der Expert:innenstatus wird von der Forscherin verliehen (vgl. ebd., S. 466). Das allein reicht jedoch noch nicht aus. Nach Meuser und Nagel kommt als Expert:in in Frage „wer in irgendeiner Weise Verantwortung trägt für den Entwurf, die Ausarbeitung, die Implementierung und/oder die Kontrolle einer Problemlösung, und damit über einen privilegierten Zugang zu Informationen über Personengruppen, Soziallagen, Entscheidungsprozesse, Politikfelder usw. verfügt“ (Meuser, Nagel 2009, S. 470).

In diesem Sinne kommt die Auswahl der Expertinnen dadurch zustande, dass beide erstens mit der Zielgruppe dieser Arbeit – Mädchen in der Pubertät, mit und ohne Solosexerfahrungen – vertraut sind. Sie sind dadurch „selbst Teil des Handlungsfeldes, das den Forschungsgegenstand ausmacht“ (Meuser, Nagel 1991, S. 443). Zweitens weisen beide langjährige

Berufserfahrung im Bereich der sexuellen Bildung (9 und 27 Jahre) auf und können somit authentische Praxiserfahrungen wiedergeben, was dabei hilft, die Theorie zu ergänzen und einen breiteren Gedankenhorizont zu eröffnen. Sie haben drittens Erfahrungen in der praktischen und methodischen Auseinandersetzung mit dem Thema Solosexualität und viertens sind beide bereit, ihr Wissen zu teilen.

Unterschieden werden können die Expertinnen durch ihre Institution, in der sie tätig sind. Sexualpädagogin 1 ist in einer Einrichtung der feministischen Mädchen*arbeit mit der Zielgruppe Mädchen und junge Frauen im Alter von der vierten Klasse bis 27 Jahre in der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit tätig, sie hat außerdem das bereits erwähnte Gütesiegel der GSP inne. Sexualpädagogin 2 ist in einer öffentlichen, kommunalen Einrichtung unter anderem im Bereich der Sexuellen Bildung und Prävention mit der Zielgruppe Kinder und Jugendliche (sechste bis neunte Klasse) der schulischen und außerschulischen Jugendarbeit tätig. Bei beiden stellt die schulische Jugendarbeit ihr zentrales Handlungsfeld dar.

Bei der Durchführung des Interviews gilt eine Perspektive der größtmöglichen Offenheit einzunehmen. Für die Forscherin bedeutet das, dass sie ihr bisheriges Wissen in den Hintergrund

stellt und den Expertinnen den nötigen Freiraum bietet, um ihr Expertinnenwissen anbringen und ihren eigenen Wortschatz verwenden zu können (vgl. Helfferich 2019, S. 672). Um die Offenheit zu strukturieren, wird ein Interviewleitfaden (s. Anhang 9.2) eingesetzt (vgl. Lamnek, Krell 2016, S. 689). Dieser gewährleistet außerdem, dass die beiden Interviews vergleichbar sind. In der Interviewsituation fungiert er als Stütze für die Interviewerin und kann spontan und situativ angewendet werden. Das Prinzip lautet: „So offen wie möglich, so strukturierend wie nötig“ (Helfferich 2019, S. 676). Offenheit, Übersichtlichkeit und Raum für Spontaneität sind dabei drei wesentliche Anforderungen (vgl. ebd., S. 677). Aus der theoretischen Auseinandersetzung mit der einschlägigen Literatur werden möglichst offene Fragen für den Leitfaden formuliert (vgl. Kaiser 2021, S. 81).

In einem Pre-Test wird die Interviewsituation simuliert und die Fragen auf Verständlichkeit und Logik überprüft, er dient der Interviewerin als Vorbereitung auf das Gespräch (vgl. Kaiser 2021, S. 153). Die Interviews werden im Rahmen von 40 bis 55 Minuten über das Online-Medium *Zoom* durchgeführt und mit Hilfe der Aufzeichnungsfunktion abgespeichert.

Um das gewonnene Material untersuchen und analysieren zu können, wird es mit Hilfe der Software MAXQDA2022 nach den Regeln einer inhaltlich-semantischen Transkription von Dresing und Pehl 2018 transkribiert (s. Anhang 9.3; vgl. Dresing, Pehl 2018, S. 21f.). Ergänzend werden Regeln der erweiterten inhaltlich-semantischen Transkription hinzugenommen: „Wort- und Satzabbrüche werden mit ‚/‘ markiert“ (Dresing, Pehl 2018, S. 23) und „Sprecherüberlappungen werden mit ‚//‘ gekennzeichnet“ (ebd.) (vgl. ebd.). Die Expertinnen und ihre Arbeitsstellen werden anonymisiert. Die informierte Einwilligung zur Audioaufzeichnung, Transkription, Auswertung und Datenverarbeitung erfolgt schriftlich. Die Expertinnen sind mit dem Kürzel „B“ gekennzeichnet und die Interviewerin mit „I“. Die Transkripte werden mit einem zur Übersicht dienenden Transkriptionskopf versehen (vgl. Fuß, Karbach 2019, S. 82).

4.2 Auswertung

Die Auswertung der vorliegenden Transkripten wird mit Hilfe der QDA-Software MAXQDA 2022 umgesetzt. Ziel ist es, die Interviews systematisch auf die Forschungsfrage zu untersuchen. Hierfür ist eine intensive Auseinandersetzung mit dem

Material nötig, um die Aussagen zu systematisieren, zu analysieren und darauffolgende Interpretationen nachvollziehbar zu machen. Die *eine* Anleitung oder Methode, wie Interviews ausgewertet werden gibt es nicht. Besonders bekannt sind Verfahren der qualitativen Inhaltsanalyse von Mayring 2015 oder Kuckartz 2018 (vgl. Mayring 2015; vgl. Kuckartz 2018). Diese eignen sich nicht nur für Interviews, sondern anderweitige Texte, sowie Bilder und Audios. Die Interviews dieser Arbeit sollen mittels einer inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz durchgeführt werden (vgl. Kuckartz 2018, S. 97). Im Mittelpunkt steht dabei „die Identifizierung von Themen und Subthemen, deren Systematisierung und Analyse der wechselseitigen Relationen“ (ebd., S. 123). Kuckartz unterscheidet sie von der evaluativen qualitativen Inhaltsanalyse und der typenbildenden qualitativen Inhaltsanalyse (vgl. ebd., S. 52). Allen drei ist gemeinsam, dass im Zentrum der Auswertung sogenannte *Kategorien* stehen, sie werden auch *Codes* genannt (vgl. ebd., S. 52). Sie können beispielsweise thematische Kategorien, also bestimmte Themen, Denkfiguren oder Argumente sein, zum Beispiel *Haltung zu Solosexualität* oder *Interessen der Adressatinnen* (vgl. ebd., S. 33). So wird das Datenmaterial anhand deduktiv gebildeter Codes, also solche, die sich aus der Forschungsfrage und dem

Interviewleitfaden ableiten lassen, untersucht und in diese ein-geordnet. Induktive Codes ergeben sich aus der weiteren Aus-einandersetzung, sie entstehen im Prozess, wenn neue Sinneinheiten gebildet werden, um neue Themen zu erschlie-ßen (vgl. Kuckartz 2018, S. 64, 72). Außerdem verfolgen die drei Methoden das Ziel die Menge der Daten, also der Inter-views, zu reduzieren und ihren Inhalt zusammenzufassen, zu komprimieren und zu resümieren. Bei der Nutzung der QDA-Software MAXQDA 2022 bieten Kuckartz und Rädiker eine übersichtliche Schritt-für-Schritt-Anleitung (vgl. Kuckartz, Rädi-ker 2020). Die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsan-alyse unterliegt Regeln, um die Gütekriterien qualitativer For-schung einzuhalten. Dazu gehört auch eine Abfolge von Ar-beitsschritten einzuhalten. Die Auswertung der Interviews wird so zu einem eigenständigen Prozess. Dieser soll durch die Anhänge 9.5 und 9.6 transparent und nachvollziehbar darge-stellt werden. Abbildung 3 zeigt den schemenhaften Ablauf des Analyseprozesses (vgl. Abb. 3; vgl. Kuckartz 2018, S. 100). Am Anfang der inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse steht die „Initiierende Textarbeit“ (ebd., S. 56). Bereits durch das Tran-skribieren der Interviews und das wiederholte Anhören und Durchlesen des Gesagten, wird sich intensiv mit dem Material auseinandergesetzt. Dabei werden erste Gedanken notiert, auf

besondere Stellen geachtet und diese markiert (vgl. ebd., S. 101). Zweitens werden deduktive Kategorien (Codes) entwickelt, die die Interviews strukturieren sollen. Diese werden in Rückbezug auf die Forschungsfrage und den Interviewleitfaden erstellt (s. Anhang 9.5.1; vgl. Kuckartz 2018, S. 101). In einem ersten sogenannten Codierprozess wird der gesamte Text mittels der deduktiv gebildeten Codes grob strukturiert (vgl. ebd., S. 102). Im vierten Schritt werden nun alle codierten Segmente zusammengestellt, gesichtet und anhand dessen im fünften

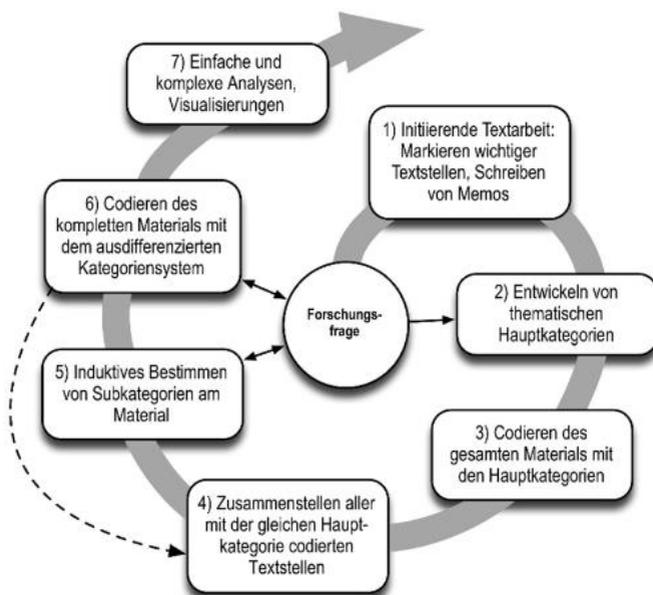


Abbildung 3 Ablaufschema einer inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse.
(Quelle: Kuckartz 2018, S. 100)

Schritt für eine Verfeinerung der Kategorien induktive Kategorien am Text entwickelt (s. Anhang 9.5.2). So wurde beispielsweise die Kategorie *Interessen der Adressatinnen* in einzelne genannte Interessen aufgeteilt (vgl. ebd., S. 106). Im sechsten Schritt wird ein weiterer Codierprozess vorgenommen und der Text mittels der induktiven Kategorien feinstrukturiert (vgl. ebd., S. 110). Dies sorgt für eine größere Übersichtlichkeit und Vergleichbarkeit. Die Inhalte der Interviews werden so immer weiter systematisiert und strukturiert, sodass die Gesamtheit der Inhalte besser überblickt werden kann. Im Prozess des Codierens können auch neue Kategorien erstellt werden, wenn ein Segment nicht in das bisherige Raster passt (vgl. Kuckartz 2018, S. 110.). Im Anschluss daran werden im siebten Schritt mit Hilfe der interaktiven Segmentmatrix (s. Anhang 9.6), die in MAXQDA 2022 erstellt werden kann, die Aussagen zu den einzelnen Kategorien miteinander verglichen (vgl. ebd., S. 117f.). Die wichtigsten Erkenntnisse, die zur Beantwortung der Forschungsfrage verhelfen werden folgenden Ergebnisteil festgehalten (vgl. ebd.).

5 Darstellung der Ergebnisse

5.1 Vorannahmen und Haltungen der Sexualpädagoginnen zu Solosexualität

Die befragten Sexualpädagoginnen nehmen zum Thema Solosexualität vergleichbare Haltungen ein. Beide thematisieren es gerne in ihren Kursen und kommen auch eigentlich nicht darum herum (vgl. S01: 69-77; S02: 130-137). Bei beiden lässt sich erkennen, dass sie danach streben, weibliche Solosexualität zu enttabuisieren und zu normalisieren (vgl. S01: 198-208; S02: 75). Dennoch lassen sich Unterschiede in Haltung und Motivation erkennen. Während Sexualpädagogin 1 eine tendenziell ermutigende Haltung einnimmt: „Ja, so ein bisschen ermutigen finde ich. Das wäre total schön, wenn das am Ende so rauskommt. So: ‚Hey, entdeck doch deine Lust, und was du magst und so‘“ (S01: 245-246), lässt sich die Herangehensweise von Sexualpädagogin 2 eher mit Diskussionsfreudigkeit beschreiben (vgl. S02: 197-215). Außerdem ist sie sehr darauf bedacht, sowohl diejenigen anzusprechen, die Solosex praktizieren, als auch diejenigen, die kein Interesse daran haben: „Also so den Mädchen so ein bisschen den Zugang zu erleichtern und ihnen gleichzeitig das Gefühl zu geben ‚Wenn ich das schräg finde und nicht machen mag, muss ich es auch nicht‘“ (S02: 178f.).

Beide betrachten das Thema auch kritisch und hinsichtlich möglicher Risiken oder den Solosex-Praktiken und Motivationen, dann aber hauptsächlich in Bezug auf Jungen (vgl. S01: 310-317; S02: 393-403).

5.2 Sexualpädagogischer Umgang und Methoden

In den sexualpädagogischen Workshops oder Kursen achtet Sexualpädagogin 2 unabhängig von der Jahrgangsstufe darauf, „dass es in irgendeiner Art und Weise irgendwie mal auftaucht“ (S02: 136f.). Solosexualität wird bei beiden indirekt, situativ, adressat:innenorientiert und punktuell thematisiert, so dass es sich in die zentralen Themenbereiche wie Veränderungen in der Pubertät und Aufbau der weiblichen Geschlechtsorgane einbauen lässt (vgl. S01: 69-80;):

„Und wenn ich eine Vagina erkläre und zum Thema Klitoris was sage, dann komme ich ja fast nicht darum herum, dass das ein Teilbereich unseres Körpers ist, der super sensibel ist und der eigentlich für Sexualität eine zentrale Rolle spielt und, dass die meisten oder viele, viele, viele Menschen ihre Klitoris entdecken, indem sie Selbstbefriedigung machen“ (S02: 148-151).

Wenn in älteren Mädchengruppen (ab fünfzehn) konkretere Fragen um Sex gestellt werden: „Wieso kriegen Mädels keinen Orgasmus?“ (S01: 156) „Warum ist es bei mir nicht so schön, wie ich es vielleicht gerne hätte?“ (S01: 157f.) bringt

Sexualpädagogin 1 das Thema auch ein. Denn sie sieht für Mädchen Solosex als Möglichkeit, den eigenen Körper besser kennenzulernen und besser kommunizieren zu können, was sie sich im Paarsex wünschen würden (vgl. S01: 123-136; 155-163; 251-263). Wie viel Raum das Thema Solosexualität dann bekommt, hängt bei Sexualpädagogin 2 maßgeblich vom Interesse und den Fragen der Gruppe ab (vgl. S02: 251-256). Wenn Mädchen das Thema von sich aus einbringen, dann eher in Abgrenzung zu sich: „Mädchen machen das alle nicht“ (S01: 78), und im Kontext von Jungen: „Selbstbefriedigung ist irgendwas für die Jungs“ (S01: 77). Das ist nach der Erfahrung von Sexualpädagogin 1 besonders bei jüngeren Mädchen unter fünfzehn der Fall (vgl. S01: 79f.). Entsprechend der eher punktuellen Thematisierung verwenden beide Methoden, die das Thema inhaltlich mit einbeziehen. Bei Sexualpädagogin 1 ist es sogar so, dass sie das Gespräch einer komplexeren, methodischen Aufbereitung vorzieht (vgl. S01: 147-150). Als einziges materielles Hilfsmittel nennt sie die Paomi-Modelle (vgl. Abb. 4, 5), anhand denen sie auf Nachfrage mögliche Solosex-Praktiken andeutet (vgl. S01: 147; 168-174). Paomi-Modelle kommen auch bei Sexualpädagogin 2 zum Einsatz, aber eher über das Erklären der Geschlechtsorgane und der Funktion der Klitoris: „Also wer Paomi erklärt, kommt um Klitoris so kaum rum, weil

sobald es die Mädchen anschauen, sagen sie immer „Und was ist das?““ (S02: 162f.).

Darüber hinaus thematisiert sie Selbstbefriedigung gezielt mit Hilfe von Impulsfragekärtchen zu Liebe, Partnerschaft und Sexualität (vgl. Adams 2016). Selbstbefriedigung wird durch die Frage „Was bewirkt Selbstbefriedigung?“ (S02: 246f.; s. Anhang 9.1) aufgegriffen. Sie wird offen neben die anderen Kar-



Abbildung 4 Paomi-Modell verschiedener Vulven (fotografiert von Magdalena Mair)

ten gelegt, dann dürfen sich die Jugendlichen selbst Fragen aussuchen und diese diskutieren. Wenn die Fragekarte mit Selbstbefriedigung liegen bleibt, entscheidet Sexualpädagogin 2 spontan, ob sie sie selber aufgreift und thematisiert (vgl. S02:

245-249). Bei der Methode Krabbelsack, bei der verschiedene Gegenstände (zum Beispiel Verhütungsmittel oder ein Späku- lum) unter ein großes Tuch gelegt werden und die Mädchen dann nacheinander einzelne Gegenstände ziehen und dann ge- meinsam überlegt wird, was das ist und welche Bedeutung es



*Abbildung 5 Paomi-Modell einer Klitoris
(fotografiert von Magdalena Mair)*

haben könnte, integriert Sexualpädagogin 2 Selbstbefriedi- gung beispielsweise über einen Vibrator (vgl. S02: 349-354). Das macht sie aber nur „wenn der Rahmen passend ist“ (S02: 351f.). Ihr Anliegen dabei ist auch, den verschiedenen

Gegenständen ähnliche Wertigkeiten zu geben (vgl. S02: 453-455). Eine Methode, die für sich allein stehen kann, ist das Arbeiten mit Bildern. Sexualpädagogin 2 verwendet dabei eine Zeichnung auf der eine Frau zu sehen ist, die sich auf einem Bett selbst an Brust und Vulva berührt und legt sie vor die Gruppe (vgl. Abb. 6; vgl. Schütz, Kimmich 2000, S. 94). Über die Frage „Was seht ihr denn da?“ (S02: 342) kommt sie mit den Mädchen ins Gespräch (vgl. S02: 342). Den Zugang über Bilder wählt sie gerne bei Förderschüler:innen oder Jugendlichen, die sprachlich weniger Ausdrucksmöglichkeiten haben (vgl. S02: 335f, 348f.). Trotzdem steht für Sexualpädagogin 2 bei der methodischen Aufbereitung die Diskussion und der Austausch in der Gruppe im Vordergrund, „weil Methoden ja immer so Mittel zum Zweck eigentlich sind“ (S02: 595; vgl. S02: 455-457).

Im Interview mit Sexualpädagogin 1 konnten auch neue Ideen für eine tiefere Auseinandersetzung generiert werden. Zunächst stellt es für sie aber eine Herausforderung dar: „Gute Frage. Puh. Ehrlich gesagt. Also. Da bin ich fast/ Da bin ich echt fast überfragt“ (S01: 213f.). Ihre Zweifel bestehen vor allem im Alter der Mädchen, weshalb sie größere Chancen bei den älteren Mädchen ab fünfzehn sieht, sich näher auf das Thema



Abbildung 6 Illustration einer Frau bei der Selbstbefriedigung (Quelle: Schütz, Kimmich 2000, S. 94).

Selbstbefriedigung einzulassen (S01: 215-217). Um den Mädchen einen Zugang zu ihrem Körper zu ermöglichen, hält sie Körperübungen für eine gute Möglichkeit. Körperreisen würden sich besonders gut für den Einstieg in die Thematik eignen – auch bei den jüngeren (vgl. S01: 277-287). Der Ansatz „Sexocorporel“ (S01: 278) biete hier gute, körperorientierte Angebote. Eng mit dem Körper verknüpft sind Gefühle, weshalb eine weitere thematische Hinführung über Gefühlsarbeit ermöglicht werden könnte. Leitfragen könnten dabei sein: „Was fühlt sich schön an meinem Körper? Was mag ich? Welche Berührungen mag ich?“ (S01: 302f.). Über die pädagogische Steuerung könnte sexuelle Lust in das Gespräch mit einfließen (vgl. S01: 303-305). Geschichten und Erzählungen zu Solosex-Erfahrungen von anderen Mädchen hält sie eher bei älteren Mädchen für brauchbar: „Also gerade für ältere, könnte ich mir vorstellen, da ist das vielleicht schon interessant“ (S01: 297f.). Im Interview mit Sexualpädagogin 2 konnten keine weiteren Ideen generiert werden, denn sie findet „das Thema ist gut platziert, wenn man irgendwas hat, ähm, wo es unvermittelt auftaucht und alle denken ‚Achja, stimmt, das gehört ja eigentlich auch noch dazu‘ (lacht)“ (S02: 591f.). Dementsprechend hält sie die bisher genannten Methoden für passend und ausreichend (vgl. S02: 593-595).

5.2.1 Lernziele, Themen und Inhalte

Bei beiden kristallisieren sich Lernziele heraus, die ihnen bei der Thematisierung von Solosexualität wichtig sind. So wollen beide, dass die Mädchen wissen, dass Selbstbefriedigung erlaubt ist und sie dabei kein schlechtes Gewissen haben müssen (vgl. S01: 231-233; S02: 173-176), Selbstbefriedigung von Person zu Person unterschiedlich bedeutsam ist und unterschiedlich praktiziert wird (vgl. S01: 169-174; S02: 210f.) und, es auch positive Seiten und Vorteile gibt (vgl. S01: 242-246; S02: 293-303). Darüber hinaus sind das Reflektieren eigener Denkmuster und der Abbau von Stereotypen Lernziele von Sexualpädagogin 1 (vgl. S01: 233-249, 114-119). Für Sexualpädagogin 2 sind außerdem Selbstbestimmung und Kommunikation wichtige Lernziele, damit Mädchen selbst darüber entscheiden, welche Rolle Solosexualität in ihrem Leben spielen soll (vgl. S02: 170-173) und sie darüber sprechen und Fragen stellen können, wenn sie wollen (vgl. S02: 565-567).

Daraus ergeben sich gemeinsam mit den Interessen der Adressatinnen, die im Folgenden noch behandelt werden, einige Themen und Inhalte, die bedeutsam werden, wenn die Sexualpädagoginnen Solosexualität in den Blick nehmen. Diese sind

die induktiv gebildeten Kategorien unter Inhalte/Themen: Solosexualität im Laufe des Lebens, unterschiedliche Perspektiven und Meinungen zu Solosexualität, Solosex-Praktiken und ihre Wirkung, Mythen um Solosexualität, das Thema Lust, Solosexualität als Lernfeld, die Klitoris, Gefühle, Orgasmus, sexuelle Gesundheit, unpassende Gelegenheiten, Jungfräulichkeit, der Einfluss von Religion und Kultur, Partnerschaft, Jungs, Vorteile für dich und mit anderen, Nachteile und Sucht (s. Anhang 9.5.2)

Das Thema Partnerschaft kommt beispielsweise dann vor, wenn es darum geht, ob Solosex in einer Beziehung noch eine Rolle spielt, nach der Idee „Das macht man nur, wenn man keinen Partner hat“ (S02: 212). Oder auch, wenn es darum geht, in welcher Beziehung Solosex und Paarsex überhaupt zueinander stehen und ob es miteinander verglichen werden muss, nach der „Befürchtung, man wäre dann mit den Jungen nicht mehr zufrieden, wenn man es sich schon selber gemacht hat und erfährt, dass das auch ganz gut geht“ (S02: 190-192). Die Frage, ob es sich auch positiv auf die Partnerschaft auswirken kann, wird bei beiden Sexualpädagoginnen thematisiert (vgl. S01: 254-263; S02: 324f.). Dabei ist Sexualpädagogin 1 von der Idee überzeugt, Solosex würde manchen Mädchen zu mehr

Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung verhelfen, wenn sie merken: „Hey, scheiße, wenn ich mit mir selber Sex habe, kriege ich einen Orgasmus ja und mit ihm halt nicht. Also ist ja nicht so, dass ich das Problem bin“ (S01: 258-260). Sexualpädagogin 2 sieht Solosex ebenso als Möglichkeit sich besser kennenzulernen, weshalb es auch als Lernfeld wahrgenommen wird (vgl. S02: 323f.). Solosex kann also einerseits „ein Benefit für dich“ (S01: 133) und andererseits eine Wissensbasis für die partnerschaftliche Kommunikation sein, „weil ich kann ja nichts sagen, was ich selber gar nicht weiß“ (S02: 323f.).

5.2.2 Rahmenbedingungen

Bei der Konzeption der Methode gilt es, auch Rahmenbedingungen zu bedenken. Dabei sind beide Sexualpädagoginnen an ihre Institution und deren Vorgaben gebunden, wovon Inhalte, Zeit, personelle und finanzielle Ressourcen abhängen.

Sexualpädagogin 1 ist alleine zuständig für die Gruppe, während Sexualpädagogin 2 gemeinsam mit ihrem Kollegen koedukativ arbeitet, und in geschlechtshomogenen Gruppen alleine die Mädchengruppe begleitet (vgl. S01: 404-408; S02: 62-69). Die Zeit ist eine begrenzte Ressource, sodass manche Themen intensiver besprochen werden können und dafür andere

weniger. Bei einer tieferen Auseinandersetzung mit dem Thema Solosexualität hält Sexualpädagogin 1 es für sinnvoll, sich Zeit zu lassen und „wenn man so eine Methode schön irgendwie einleitet und so, dann glaube ich, kann man gut eine halbe, dreiviertel Stunde damit füllen, ja“ (S01: 323-325). Bei beiden wird klar, dass sie sich stark an der Gruppe und deren Interesse orientieren (vgl. S01: 136; S02: 252f.). Sexualpädagogin 2 gibt dem Thema „zwischen drei Minuten und 30 Minuten“ (S02: 580). Allerdings zieht sie auch eine Grenze: „Also wenn ich jetzt zum Beispiel sage ‚So wir machen, einen Selbstbefriedigungs-Workshop, der dauert eineinhalb Stunden‘ (lacht), da würde es wahrscheinlich jedem irgendwie den Vogel raushauen“ (S02: 133-135).

Bezüglich der Gruppengröße kann sich an einer Schulklasse (15-30 Personen) orientiert werden. Bei einer Teilung innerhalb der Gruppe oder Bildung von Kleingruppen sieht sie Vor- und Nachteile. Kleingruppen schaffen mehr Intimität und können für die Mädchen einen sichereren Rahmen darstellen, indem sie sich trauen, Fragen zu stellen. Gleichzeitig kann es sein, dass sich weniger beteiligen und die Redeanteile mehr bei der Sexualpädagogin liegen, eben weil es so exklusiv ist. „Große Gruppen haben den Vorteil, dass man von dem

profitiert, was die anderen sagen, dass man sich in der Gruppe ein bisschen verstecken kann“ (S02: 463f.). Außerdem hängt es auch von individuellen Vorlieben ab, wo man sich wohler fühlt (vgl. S02: 559f.).

Um den Mädchen einen sicheren Rahmen zu bieten, legen beide Wert auf Regeln, die in der Gruppe kommuniziert werden. Demnach lautet eine wichtige Regel, dass die Mädchen im Sinne des Prinzips Freiwilligkeit nicht mitmachen müssen, auch keine persönlichen Erfahrungen teilen müssen und jederzeit eine Auszeit nehmen können, wenn ihnen etwas zu viel wird (vgl. S01: 353-361). Dadurch versuchen sie auch die Intimitätsgrenze der Mädchen zu wahren (vgl. S02: 322f.). Außerdem gilt, nichts von anderen weiterzuerzählen, – auch die Sexualpädagoginnen haben eine Schweigepflicht – sich ausreden zu lassen, lachen ist erlaubt, auslachen ist aber verboten und Fragen dürfen natürlich immer gestellt werden (vgl. S01: 366-374; S02: 482-512).

5.3 Adressatinnen

5.3.1 Alter und Entwicklung

Das Alter der Mädchen spielt bezüglich der Art und Weise, wie das Thema Solosexualität besprochen und aufbereitet wird eine Rolle. Dementsprechend hält Sexualpädagogin 2 es für möglich, Solosexualität mit allen Altersgruppen zu thematisieren, aber eben in unterschiedlicher Weise (vgl. S02: 440-445). Denn „es ist schön, wenn man irgendwie von klein auf auch weiß, dass es eigentlich nicht verboten ist und dass es ganz, ganz viele Menschen machen. Mal mehr, mal weniger“ (S02: 444f.).

Diese Differenzierung wird besonders bei Sexualpädagogin 1 deutlich, die zwischen jüngeren und älteren Mädchen unterscheidet. Bei jüngeren Mädchen unter fünfzehn nimmt sie im Gegensatz zu älteren Mädchen ab fünfzehn eher ablehnendere Haltungen gegenüber Solosexualität wahr (vgl. S01: 79f.). „Da haben sie dann halt auch irgendwie insgesamt einfach oft mehr Erfahrungen und dann ist das nicht mehr so ganz, ja so ein ganz unangenehmes Thema, über das man irgendwie nicht reden mag und alles so peinlich und so“ (S01: 222-224). Trotzdem ist Solosexualität auch für ältere Mädchen nicht von zentraler

Bedeutung. „Ist jetzt nicht so, dass sie da groß darüber reden, aber da ist irgendwie so allen klar, dass man das halt irgendwie macht“ (S01: 85f.). Sie hält es deshalb für sinnvoll das Thema bei den jüngeren Mädchen niedrigschwellig und spielerisch anzugehen und auch sprachlich mit Begriffen wie „schöne Gefühle“ (S01: 300) zu arbeiten (vgl. S01: 332-335).

Auch innerhalb derselben Altersgruppe können sich gerade in der Pubertät große Differenzen in der Entwicklung der einzelnen Mädchen zeigen, weshalb sich beide Sexualpädagoginnen an den Interessen orientieren (vgl. S01: 468-471; S02: 252-256). Andere Voraussetzungen, die für die Auseinandersetzung mit Solosexualität förderlich sein könnten, sind Kommunikationsfähigkeit, Kenntnisse über den weiblichen Körper und, dass die Mädchen einen „Zugang zum eigenen Körper“ (S01: 282) entwickeln (vgl. S02: 348f.; S01: 276f.).

5.3.2 Reaktionen und Interessen

Um sich an den Mädchen und deren Interessen orientieren zu können, sollen nun ein paar Beispiele gezeigt werden, wie sie in den Workshops auf das Thema reagieren. Beide berichten von Vorbehalten. Im Kontext von Religion gibt es „die Idee, es könnte Sünde sein“ (S02: 189). Sie machen sich Gedanken um

das Thema Jungfräulichkeit: „Ja, aber da entjungfert man sich ja“ (S01: 181). Eher seltener kommen auch Mythen um negative Folgen wie Erblinden vor (S01: 178-181). Sexualpädagogin 1 nimmt vor allem auch bei den jüngeren Mädchen Reaktionen wie: Ekel – „das ist irgendwie pfui“ (S01: 188), Abwertung – „Naja, das sind dann irgendwie die, die keinen abkriegen oder so Schlampen oder so, also mit denen ist irgendwie was nicht so ganz in Ordnung, [...] Die haben keinen Typen und deswegen müssen sie dann halt leider, leider mit sich selber zufrieden sein“ (S01: 87-90) oder Distanzierung – „Selbstbefriedigung ist irgendwas für die Jungs“ (S01: 77) wahr. „Also ganz selten treffe ich Mädchen, die sagen ‚Ja, stimmt ich habe das schon mal ausprobiert‘“ (S01: 78f.). Bei den älteren Mädchen sind die Reaktionen eher gelassen (vgl. S01: 84-86). Die Assoziation von Selbstbefriedigung als Jungenthema findet sich auch bei den Adressatinnen von Sexualpädagogin 2 wieder (vgl. S02: 169f.). Außerdem erlebt sie „viele, die finden das ein bisschen komisch“ (S02: 170f.).

Entsprechend ihrer Reaktionen haben die Mädchen unterschiedlich viel Interesse daran, näher auf das Thema einzugehen. Trotzdem gibt es Nachfragen von Seiten der Mädchen. Das kommt vor allem dann vor, wenn um die Praktiken von

Solosex geht: „Führen sich nicht alle Mädchen was in die Scheide ein?“ (S02: 229). Bei diesem Thema sind beide Sexualpädagoginnen darauf bedacht zu vermitteln, „dass man das ganz unterschiedlich machen kann“ (S02: 235; vgl. S01: 168-174). Darüber hinaus sind Unsicherheiten bezüglich des Themas Jungfräulichkeit und Zufriedenheit in der Beziehung erkennbar und wollen ihre bisherigen Annahmen oder was sie bisher gehört haben korrigiert wissen – „Stimmt das denn so?“ (S02: 231; vgl. S02: 228-232). Ansonsten zeigen die Mädchen eher weniger Initiative noch mehr wissen zu wollen (vgl. S01: 178).

5.4 Herausforderungen und damit verbundene Anforderungen an Sexualpädagog:innen

Bei der Thematisierung von Solosexualität mit der Zielgruppe Mädchen ergeben sich einige Herausforderungen, die bedacht werden müssen. Dazu gehört beispielsweise, dass Solosexualität ein gesellschaftliches Tabu ist. Das bestätigen auch die Sexualpädagoginnen (vgl. S01: 203f.; S02: 75). Beide gehen davon aus, dass sich die Mädchen wenig bis gar nicht darüber untereinander austauschen (vgl. S01: 103-105; S02: 91-93). Das erschwert den Zugang zu dem Thema, da sich erstmal sensibel

herangetastet werden muss, wie die Gruppe darauf reagiert. Gleichzeitig gilt es aber auch, die Intimität der Mädchen zu schützen und sie in ihrer Selbstbestimmung zu fördern. Dabei stellen die bereits erwähnten Regeln eine wichtige Rahmenbedingung dar. Es sollte aber bereits vorher bedacht werden, die Inhalte möglichst adressat:innenorientiert auszuwählen und zu vermitteln, damit die Gefahr, dass Mädchen sich unwohl fühlen, möglichst gering gehalten wird (vgl. S01: 344-247). Dabei spielt Sprache eine wichtige Rolle: „Wenn alle ‚häh!‘ schreien (lacht), formuliere ich Dinge vorsichtiger, wie wenn es drei Nachfragen gibt“ (S02: 330f.). Dazu sollte die Leitung sich im Vorhinein schon Gedanken machen, wie sie ihre Sprache einsetzen möchte (vgl. S01: 467-471). Außerdem nutzt Sexualpädagogin 2 die Zeit mit der Gruppe, um im Laufe des Workshops ein Gespür für die Gruppe zu entwickeln und sich auf sie einstellen zu können (vgl. S02: 358-366). Je nachdem wie sie die Gruppe wahrnimmt, entscheidet sie spontan, ob ein Vibrator unter das Tuch bei der Methode Krabbelsack kommt oder nicht. Auch Sexualpädagogin 1 hält es für sinnvoll, sich langsam an das Thema heranzutasten und es an späterer Stelle im Workshop zu platzieren (vgl. S01: 464-466).

Die Methode muss also Spielräume für Flexibilität und Spontaneität durch die Leitung ermöglichen. Auch während der Durchführung sollte die Leitung die Mädchen immer im Blick haben und auf ihre Körpersprache achten, um beispielsweise deuten zu können, was es bedeuten könnte, wenn sich ein Mädchen auf dem Stuhl wegdreht (vgl. 379-394). Die Herausforderung, den Mädchen auch nachhaltig für ihr Leben relevante Botschaften mitzugeben ist allein dadurch gesichert, dass ihnen die Möglichkeit gegeben wird, sich in einem sicheren Umfeld damit auseinanderzusetzen (vgl. S01: 414-423). „Egal wie viel die sich merken von diesen ganzen Inhalten. Bei manchen ist es schon die Tatsache, dass man mal darüber geredet hat, und zwar ausführlich und ehrlich und ohne viele Umschweife“ (S02: 569-571).

Anforderungen durch äußere Einflüsse von Seiten des Trägers, der Schule, der Lehrkräfte und auch Eltern müssen berücksichtigt werden (vgl. S02: 532-537; 609f.). Je nachdem welche Position eine Einrichtung zu dem Thema Solosexualität hat wirkt sich dies auf die Rahmenbedingungen für die sexualpädagogischen Akteure aus (vgl. S02: 606-620). Für Sexualpädagogin 2 stellt ein respektvoller Umgang dabei die Basis für gute Sexualpädagogik und Elternarbeit dar (vgl. S02: 547f.). Bei Kritik von

Seiten besorgter Eltern versucht sich Sexualpädagogin 1 auf den Lehrplan zu stützen (vgl. S01: 443-455).

Zuletzt halten beide Sexualpädagoginnen Selbstreflexion für eine essentielle Voraussetzung, um das Thema Solosexualität thematisieren zu können (S02: 606-620). Dazu gehört sich vor dem Hintergrund der Leitlinien der eigenen Einrichtung zu fragen: „Was ist mein Verhältnis dazu? Wie locker kann ich darüber reden? Wie offen mag ich darüber reden?“ (S01: 430). Denn es könnten von Seiten der Mädchen auch persönliche Fragen an die Leitung gestellt werden (vgl. S01: 431-434).

6 Vorstellung der Methode und Diskussion

SOLOSEXUALITÄT

Sozialform:

- Stationenarbeit in Kleingruppen, 3-5 Personen

Zeit:

- 40-60 Minuten

Zielgruppe:

- Mädchen ab 15 Jahren

Geeignet als:

- Vertiefung zum Thema Solosexualität

Mögliche Ziele und Potentiale:

- Miteinander ins Gespräch über Solosexualität kommen
- verschiedene Perspektiven auf Solosexualität kennenlernen
- eigene Denkweisen reflektieren

Material:

- Karten zu "Wer hat's gesagt"
- Memorykarten zu "Wie denn? wo denn? Was denn?"
- Fragekarten zu "Beratung"
- Buntstifte, Papier, evtl. Knetmasse oder Ähnliches

Vorbereitung:

- 4 Tische bereitstellen in einem großen Raum oder 2 kleineren, damit die Kleingruppen in Ruhe arbeiten können
- Stationen vorbereiten

Ablauf:

- die Kleingruppen durchlaufen insgesamt 4 Stationen mit unterschiedlichen Themen und Aufträgen
- vorab werden alle Stationen im Plenum erklärt; zusätzlich gibt es bei jeder Station ein eigenes Erklärungsblatt
- Zeit pro Station 10-15 min

METHODE



Rolle der Leitung:

- Zeit im Blick behalten, Gruppen zur nächsten Station schicken
- Von Gruppe zu Gruppe gehen, bei Fragen unterstützen

Hinweise und Anmerkungen:

- Bei den Stationen kann es vorkommen, dass neue Fragen oder Unklarheiten auftauchen. Hier bietet es sich an eine Art Parkplatz-Feld auf dem Tisch zu markieren, damit die Fragen entweder danach im Plenum oder direkt am Tisch mit der Leitung besprochen werden können

Mögliche Aufwärmübungen im Plenum:

- weibliche Geschlechtsorgane erklären (z.B. anhand Paomi-Modell)
- Berührungen der eigenen Hände erfahren; Beispielsweise wie die Übung: „Berührungsqualitäten im Solo“ (Sparmann 2018, S. 134f.)
- Begriffsarbeit zu Synonymen von Solosexualität
- Einleitung über das Thema Lust "Was bedeutet Lust?" "Wie und wo spürt man Lust?" "Wie spürst du, wenn du auf etwas keine Lust hast?"

Varianten:

- Es können auch weniger Stationen durchlaufen werden oder einzelne Übungen herausgegriffen werden

Reflexionsfragen für Sexualpädagog:innen:

- Wie denke ich über Solosexualität?
 - Mit welche Botschaften darüber bin ich aufgewachsen?
 - Welche Begriffe verwende ich gerne, welche nicht?
 - Wo liegen meine persönlichen Grenzen?
 - Wie will ich auf intime Fragen antworten?
- 
- 

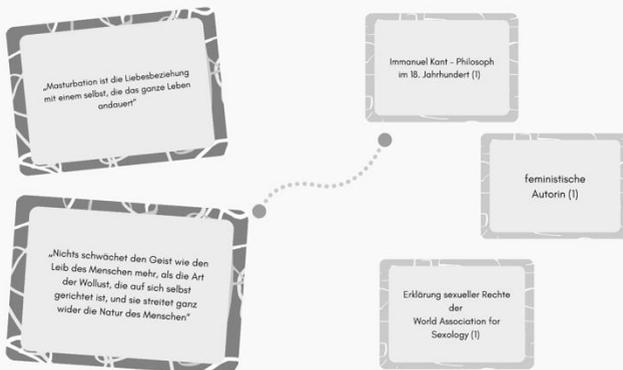
1 - WER HAT'S GESAGT?

Ziel:

- Auseinandersetzung mit verschiedenen Zitaten und Bedeutungen von Solosexualität

Aufgabe:

- Es sollen Zitate den passenden Personen zugeordnet werden (Wer könnte das gesagt haben? Wann und warum?)
- Bei den Personen steht die Anzahl der passenden Zitate mit dabei
- Im Lösungsblatt können sie ihre Zuordnungen überprüfen
- Jede soll für sich danach überlegen: Mit welcher Aussage kannst du dich am meisten und mit welcher am wenigsten identifizieren, warum? Wer mag kann es den anderen mitteilen



2- MEMORY

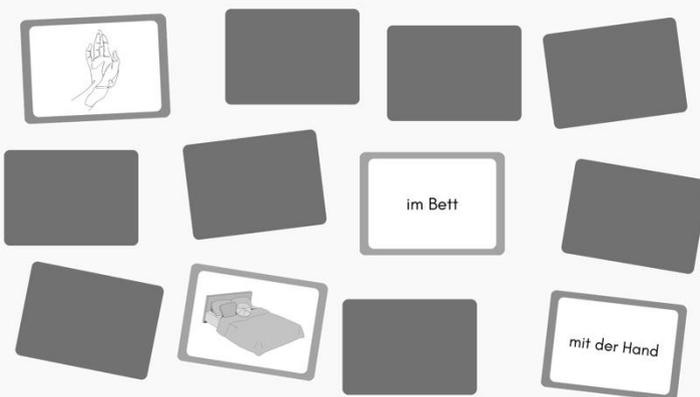
WIE DENN? WO DENN? WAS DENN?

Ziel:

- Vielfältige Solosex-Praktiken kennenlernen

Aufgabe:

- Alle Karten liegen umgedreht auf dem Tisch
- Es werden immer zwei Karten aufgedeckt
- Ein Pärchen besteht aus einem Wort und einem Bild, die Pärchen sind zusätzlich in der selben Farbe markiert
- Solange Paare gefunden werden, darf die Person nach neuen Pärchen suchen
- Wer am meisten Pärchen gefunden hat, hat gewonnen.



3 - KREATIV

Ziel:

- einen kreativen Zugang zu dem Thema Solosexualität ermöglichen

Aufgabe:

- Auf dem Tisch liegen Buntstifte und Papier
- Jede gestaltet für sich in Ruhe ihr Bild zum Thema Solosexualität
- Mögliche Inspirationsfragen:

Welche Farben passen für dich zu dem Thema?

Wie stellst du dir Solosexualität vor?

Welches Symbol passt am besten dazu?

Was sollten alle über Solosexualität wissen?

- Danach dürfen die Mädchen sich ihre Bilder gegenseitig vorstellen oder es für sich behalten



„Ich habe schon recht früh zu masturbieren begonnen (Ende Kindergarten/Anfang Volksschule) und wusste dabei gar nicht, was das ist. Deshalb dachte ich, dass nur ich das kann und es sowas wie eine Superkraft sein muss. (Wobei es auch manchmal schambesetzt war, da eben nie jemand darüber geredet hat).“

Zeichnung und Text von Anna Scheer aus dem Workshop Workshop »DAS machen? DAS zeichnen?« (Aebi 2021, S. 322)

4 - BERATUNG

Ziel:

- Miteinander nach Lösungen suchen
- Ängste in Bezug auf Solosexualität kennenlernen

Aufgabe:

- Auf dem Tisch liegt ein Kartenstapel mit Fragen und Statements
- Ein Person beginnt und liest die erste Karte vor
- Gemeinsam wird überlegt, was sie dieser Person raten würden, oder wie sie die Frage beantworten könnten



„Muss ich einen Orgasmus haben?“



„Ich habe Angst mich dabei selbst zu entjungfern..“

Mit Hilfe der Sichtung diverser Literatur und Studien und der Expertise der Sexualpädagoginnen können im Prozess der Arbeit viele Ideen für die sexualpädagogische Methode zum Thema Solosexualität generiert werden. Letztlich wird sich für eine vielseitige Methode in Stationen entschieden. Struktur und Aufbau der Methode sind dabei inspiriert von Tuider u. a. 2012 und Schmutzer, Thuswald 2019 und das Design ist inspiriert von Schmutzer, Thuswald 2019. Layout und Design werden mit dem Programm *Canva* erstellt und die kostenlosen Grafiken sind ebenso daraus entnommen. In Anhang 9.1 sind alle Stationen mit Beispielkarten und Inhalt abgebildet.

Die Methode bietet mit ihren vier Stationen *Wer hat's gesagt?*, *Memory – Wie denn? Wo denn? Was denn?*, *Kreativ* und *Beratung* unterschiedliche Themenschwerpunkte und vier unterschiedliche methodische Herangehensweisen. Es soll ein Versuch sein, den unterschiedlichen gesellschaftlichen, historischen sowie individuellen Bedeutungen der Solosexualität gerecht zu werden. So greift Station eins historische und politische Zitate auf, die den Mädchen das Thema in seiner kulturellen Einbettung zugänglich machen sollen (vgl. Braun 1995, S. 15; vgl. Dodson 2011, S. 9). Darüber hinaus werden auch Zitate von Mädchen und jungen Frauen oder Jungen und jungen

Männern, basierend auf der Studie Jugendsexualität 2013, integriert, die vermutlich näher an der Lebenswelt der Mädchen sind (vgl. Aude, Matthiesen 2013, S. 235-238). Hier gilt es zu hinterfragen, inwieweit genderbezogene Stereotype reproduziert werden könnten.

Mit dem Memory aus Station zwei können unterschiedliche weibliche Solosex-Praktiken und -Orte kennengelernt werden, ohne über eigene vorhandene oder nicht-vorhandene Erfahrungen sprechen zu müssen. Dabei geht es nicht darum, all diese Möglichkeiten auszuprobieren, sondern sie als Inspiration wahrzunehmen und sich eventuell bei der ein oder anderen Situation wiederzufinden. Diese sind angelehnt an verschiedenen Befragungen zur weiblichen Solosexualität (vgl. Hite, 1980, S. 60; Erb, Klingler 2004 86f., 91-94; Böhm, Matthiesen 2017, S. 114; Aude, Matthiesen 2012, S. 21). Es muss leider größtenteils auf erwachsene Solosexualität zurückgegriffen werden, da detaillierte Informationen zum Jugendalter bisher nicht erhoben wurden. Auch Sexualpädagogin 2 greift auf die Darstellung einer erwachsenen Frau zurück (vgl. Abb. 6). Bei der Auswahl der Praktiken und deren bildhaften Darstellung stellt es eine Herausforderung dar, die solosexuelle Vielfalt exemplarisch darzustellen, wobei auch überlegt

werden muss, welche Praktiken aus welchem Grund ausgespart werden und welches Bild von Normalität konstruiert wird. So wird Pornografie aus jugendschutzrechtlichen Gründen beispielsweise nicht erwähnt, obgleich Mädchen, die Pornografie konsumieren, nicht als abnormal dargestellt werden sollen.

Insbesondere soll Station drei eine Möglichkeit sein, sich weniger kognitiv, sondern emotional und gestalterisch mit Selbstbefriedigung auseinanderzusetzen. Inspiriert ist sie von der Methode *Wie heiße Wellen* (vgl. Sielert, Keil 1993, S. 87). Generell wird vermutet, dass eine noch tiefere kunstpädagogische Aufarbeitung großes Potential hat und für eine Weiterentwicklung der Methode näher betrachtet werden sollte. „Die Selbstbefriedigung ist zu einem Thema der zeitgenössischen feministischen Kunst geworden“ (Laqueur 2008, S. 403). Geeignete Bilder zur Analyse finden sich beispielsweise bei Laqueur: „Plakat für den National Masturbation Month“ (ebd., S. 351); „Egon Schiele, Selbstbildnis masturbierend, von schwarzer Draperie umhüllt, 1911“ (ebd., S. 374); „Egon Schiele, Sitzendes Mädchen mit gespreizten Schenkeln, 1918“ (ebd., S. 377). Darüber hinaus bieten sich auch andere Medien wie Filme, wie *Das weiße Band* von 2009 oder Literatur, wie

E.T.A Hoffmanns *Der Sandmann* von 1817⁷ für die Analyse und eine pädagogische Verwendung an (vgl. Rein 2010, S. 4f.).

In Station vier können die Mädchen möglichen Fragen und Bedenken begegnen und einerseits für ein fiktives Gegenüber Ratschläge entwickeln aber auch andererseits merken, dass es nicht zu peinlich sein muss, darüber zu sprechen und Ängste zu thematisieren. Ein Transfer in das eigene Leben mit dem Ziel sich zu trauen, Fragen zu stellen, wäre besonders hier wünschenswert. Zum Ende der Methode können offen gebliebene Fragen oder neue Themen im Plenum angesprochen und gemeinsam diskutiert werden.

Ziel der Methode soll es sein, die Auseinandersetzung mit dem Thema Solosexualität zu enttabuisieren und zu normalisieren, gleichzeitig bietet die Methode die Möglichkeit, sich zurückziehen und eine Beobachterrolle einzunehmen. Mit Hilfe der Angaben aus dem Interview von Sexualpädagogin 1 wird die Zielgruppe Mädchen ab fünfzehn Jahren festgelegt. Auch wenn

⁷ Das Onanieverbot und seine Folgen werden auch in der Literatur der Epoche der Romantik aufgegriffen. So interpretiert Rein im bekannten E.T.A Hoffmanns „Der Sandmann“ (1817), die Figur des Sandmanns als Bestrafer der Onanie, welcher durch seinen Sand, den er, wenn nötig in die Augen streut, sicher stellt, dass die Kinder gleich einschlafen und nicht in Versuchung geraten zu onanieren. Wer es doch tut droht zu erblinden (vgl. Rein 2010, S. 4f.).

das Alter nur eine grobe Orientierung darstellt und nach der Studie Jugendsexualität von 2015 gerade einmal 27% der fünfzehnjährigen Mädchen Erfahrungen mit Selbstbefriedigung in den letzten zwölf Monaten gemacht haben, hält Sexualpädagogin 1 hier die Chance auf mehr Offenheit und Interesse seitens der Mädchen für größer (vgl. Heßling, Bode 2015, S. 121). Inhaltlich orientiert sich die Methode dabei an Aussagen von Mädchen und jungen Frauen im Alter (16-19) der Jugendsexualitätsstudie von 2013, die in abgewandelter Form in Station eins und vier auftauchen (vgl. Aude, Matthiesen 2013, S. 235-238). Die Interessen werden dabei ergänzt durch die Ergebnisse der Expertinneninterviews. Um eine Alternative zu bisherigen Methoden aus der Literatur und den Interviews zu bieten, werden die Mädchen in der Arbeit an Stationen in Kleingruppen ohne direkte Steuerung der Leitung dazu ermutigt, sich selbständig mit dem Thema Solosexualität auseinanderzusetzen. Ein weiteres wichtiges Ziel, das auch die Haltung des:der Sexualpädagog:in mit einschließt ist, wie zuvor bereits beschreiben, kein „sexualpädagogisches Masturbationsdogma“ (Aude, Matthiesen 2012, S. 22) zu erzeugen. Es soll vor allem darum gehen, allen Adressatinnen unabhängig ihrer Erfahrungen mit Solosex eine wertschätzende Haltung entgegenzubringen. Vor allem bei Mädchen ist diese Heterogenität zu

erwarten, weshalb man sich auf einem schmalen Grat zwischen Ermutigung und Übergriffigkeit oder Grenzverletzungen bewegt. Besonders in der Sexualpädagogik und der Arbeit mit Schutzbefohlenen gilt es, das Thema (sexualisierte) Gewalt nicht nur als Inhalt zu thematisieren, sondern auch als nötige Reflexions- und Präventionsaufgabe auf institutioneller und personaler Ebene einer Einrichtung zu sehen. Dementsprechend muss die pädagogische Beziehung und die ihr zugrunde liegenden Dimensionen von „Nähe und Distanz, von Intimität und Autonomie“ (Sager 2021, S. 43) und Macht von den pädagogischen Fachkräften reflektiert werden, dabei stellen Supervision und Intervision wichtige Elemente pädagogischer Professionalität dar (vgl. ebd.; vgl. Debus 2021, S. 86).

Empfehlenswert ist deshalb eine Haltung, die nicht unbedingt versucht eine Enttabuisierung mit Hilfe ausschließlich positiven Zuschreibungen voranzutreiben, sondern eine, die die Gefühle der Mädchen ernst nimmt (vgl. Driemeyer, Janssen, Elmerstig 2015, S. 148). Sexualpädagogin 2 beschreibt diese Haltung recht gut:

„Also ich finde Selbstbefriedigung ist wie alle Formen von Sexualität so, dass man es machen kann, aber man kann es auch sein lassen. Also darüber darf man ja auch selber bestimmen. Aber so die Idee, dass es erlaubt ist und, dass man das machen darf und, dass es im Vergleich zu einer Begegnung mit

einem Partner auch Unterschiede gibt und auch ein paar Vorteile gibt. Das finde ich schon. Das ist schon wichtig, dass sie das wissen [...]“ (S02: 171-175).

Soll Selbstbefriedigung als eigenständige Sexualpraktik wahrgenommen werden, muss aber auch eine Perspektive angestrebt werden, die Solosexualität immer im Vergleich zu Paarsexualität anbringt und mögliche Vorteile oder Nachteile aufzeigen will. Dementsprechend sind Aussagen wie „Frauen müssen sich in der Selbstbefriedigung erst einmal kennenlernen, damit sie partnerschaftliche Sexualität gestalten können“ (Weidinger 2021, S. 656) oder „du musst dich selbst befriedigen, damit du überhaupt weißt, was du sexuell möchtest“ (ebd., S. 654) gleich in zweierlei Hinsicht kontraproduktiv. Diese meist gut gemeinten Aussagen können neue Einschränkungen und Unsicherheiten hervorbringen und versuchen der Selbstbefriedigung einen Nutzen in Bezug auf Paarsexualität zu konstruieren, was Solosexualität für sich alleinstehend degradiert (vgl. ebd., S. 654, 656). Außerdem wäre es wünschenswert, den Dualismus von gut und schlecht, Vorteilen und Nachteilen aufzubrechen und mehr in Facetten und Spektren zu denken. So kann Solosexualität nicht nur als Kontrast oder Alternative zu Paarsexualität gewertet werden, sondern auch als Teil zwischenmenschlicher sexueller Begegnungen (vgl. Koch, Lutzmann 1985, S. 131).

Auch wenn vor allem Sexualpädagogin 1 besonders ablehnende und auch abwertende Haltungen seitens der Mädchen wiedergibt, ist anzumerken, dass diese statistisch nur etwa 10% der 16-19-jährigen ausmachen (vgl. Heßling, Bode 2015, S. 237). Sexualpädagogin 1 nimmt solche Äußerungen aber eher bei den jüngeren Mädchen unter 15 wahr (vgl. S01: 87f.). Es ist ohnehin schwer vergleichbar, da auch nicht klar ist, wie die Aussagen von Sexualpädagogin 1 die Meinungen der Mädchen repräsentieren, da eventuell negative Aussagen mehr Raum einnehmen oder besser im Gedächtnis bleiben. Nichtsdestotrotz sollten verletzende Aussagen von Mädchen wie „Naja, das sind dann irgendwie die, die keinen abkriegen oder so Schlampen oder so“ (ebd.) nicht unkommentiert gelassen werden.

Aus den Interviews können auch gute Einstiege abgeleitet werden, die als Vorbereitung auf die vertiefende Methode dienen können. Aus dem Expertinnenwissen von Sexualpädagogin 1 könnten sich auch körperorientierte Methoden eignen, die den Mädchen die Möglichkeit geben, ihre Aufmerksamkeit auf sich und ihre Empfindungen zu richten und körperliche Erfahrungen zu machen. Passend hierfür ist die Massage der eigenen Hände, wie es beispielsweise bei der Methode

„Berührungsqualitäten im Solo“ (Sparmann 2018, S. 134f.) angeführt wird. Die Leitung übernimmt dabei die Aufgabe in der Großgruppe verschiedene Anweisungen zu geben, wie die Hände sich berühren sollen. Diese Methode ist recht niedrigschwellig, setzt keine Berührungen mit anderen voraus und lässt sich auch für Mädchen adaptieren (vgl. ebd.).

Auch wenn Solosexualität als Thema dieser Arbeit hervorgehoben wird, ist es wünschenswert, es im Sinne einer gleichwertigen Sexualform, sie in andere Themen einzubetten und als Teil der vielfältigen Ausdrucksweisen der Sexualität zu betrachten (vgl. Böhm 2013, S. 309). Beide Sexualpädagoginnen integrieren Solosexualität bereits in ihre anderen Themensegmente. Im Prozess thematischer Neuerschließungen kann es sein, dass durch ihre Hervorhebung der Eindruck als etwas Besonderes entsteht, dies kann gleichzeitig dazu führen, dass es nicht als die Norm angesehen wird, sondern als Abweichung (vgl. Timmermanns 2013, S. 713). Deshalb wäre es empfehlenswert, die herausgearbeitete Methode als Vertiefung in einer Mädchen-Gruppe zu betrachten, die dann eingesetzt werden kann, wenn Nachfrage besteht. Hier ist es die Aufgabe der Sexualpädagog:innen adressat:innenorientiert zu entscheiden. Außerdem kann festgehalten werden, dass eine Geschlechtertrennung

auch kritisiert werden kann (vgl. Tuiider u. a. 2012, S. 19). Insbesondere sieht Sexualpädagogin 2 auch große Chancen darin, das Thema auch außerhalb der Mädchengruppe zu besprechen und Jungen und Mädchen gemeinsam diskutieren zu lassen (vgl. S02: 379).

Für eine tatsächliche Umsetzung der Methode ist es unerlässlich, sich intensiver mit den gegenwärtigen sexualpädagogischen Strömungen und deren Didaktik auseinanderzusetzen und sie darin zu verorten. Anhand des jeweiligen Verständnisses von Sexualität und Sexualpädagogik einer Einrichtung oder einer Sexualpädagogin und den damit verbundenen Leitlinien und Wertehaltungen entscheidet sich, ob die Methode geeignet ist oder nicht (vgl. Hierholzer 2021, S. 159). Dementsprechend könnten mögliche Anwendungsbereiche in Mädchengruppen der Sexualerziehung der Schule und der außerschulischen Jugendarbeit liegen. Dabei müssen die unterschiedlichen institutionellen Rahmenbedingungen berücksichtigt werden.

Sexualpädagog:innen oder andere Akteure müssen außerdem nicht nur auf ihre institutionellen Vorgaben achten, sondern auch auf ihre innerpersönlichen Grenzen. Darüber hinaus wäre es hilfreich dem Thema Solosexualität auch in der

sexualpädagogischen Aus- und Fortbildung einen eigenen Platz zu geben und schon dort die eigene sexuelle Sozialisation, insbesondere der erlebten Reaktionen auf das eigene solosexuelle Verhalten oder Glaubenssätze zu reflektieren. Deshalb werden in der Methodenbeschreibung auch kurze Reflexionsfragen für Sexualpädagog:innen für die individuelle Vorbereitung auf die Methode aufgeführt. Diesen Aspekt der Selbstreflexion heben auch beide Expertinnen in den Interviews hervor (vgl. S02: 606-620; S01: 430-434). Vor dem Hintergrund, dass die Wirksamkeit der Sexualpädagogik bisher kaum evaluiert ist, wäre es zudem zielführend, nicht nur die Umsetzbarkeit, sondern auch Möglichkeiten der Evaluation der Methode zu diskutieren (vgl. Herrath 2022, S. 104).

7 Reflexion und Ausblick

Mit Hilfe der Expertise zweier Sexualpädagoginnen sollte eine sexualpädagogische Methode zum Thema Solosexualität für die Zielgruppe Mädchen in der Pubertät entwickelt werden. Dabei lässt sich festhalten, dass der Mehrwert einer sexualpädagogischen Methode nicht nur an der methodischen Aufbereitung und Gestaltung gemessen werden kann, sondern vor allem daran, was sie bewirken soll und welche Bilder von Sexualität, Mensch und Welt dahinterstehen. „[W]eil Methoden ja

immer so Mittel zum Zweck eigentlich“ (S:02: 595), um es mit den Worten von Sexualpädagogin 2 zu sagen. Nichtsdestotrotz kann die entwickelte Methode zum Thema Solosexualität als Inspiration und Grundlage für weitere methodische Ideen und Diskussionen gesehen werden. Ihr Ziel ist es, Solosexualität vertieft zu thematisieren, sie zu enttabuisieren und zu normalisieren, sie in ihren Spannungsverhältnissen zu reflektieren, der Heterogenität einer Mädchengruppe gerecht zu werden und somit jede einzelne in ihrer Individualität zu bestärken. Durch die vier vorgeschlagenen Zugänge mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten soll dies ermöglicht werden. Es ist zu hoffen, dass Mädchen, ob mit oder ohne einem Gegenüber, lustvolle Erfahrungen machen und diese zum Teil ihrer sexuellen Biografie werden lassen können. Sexualpädagog:innen können sie dabei begleiten und unterstützen.

Hinsichtlich des Forschungsdesigns können einige Aspekte reflektiert werden. Es stellte sich als herausfordernd dar, das praxisorientierte Wissen der Expertinnen für ein theoretisches Konzept zu verwerten, welches wiederum Anwendung in der Praxis finden könnte. Es stellt sich zudem die Frage, inwieweit der Rückgriff auf bereits Vergangenes das Entwickeln einer

neuen Methode unterstützt, da es im Prinzip bereits veraltet ist.

Diesbezüglich kann auch die Wahl der Expertinnen hinterfragt werden, ob diese tatsächlich am passendsten für das Forschungsvorhaben gewesen sind. Es wäre deshalb empfehlenswert Expertinnen ergänzend auszuwählen, die in der Entwicklung einer sexualpädagogischen Methode bereits erfahren sind. Hier wären Autor:innen und Mitwirkende der sexualpädagogischen Methodenliteratur eine gute Anlaufstelle. Trotzdem konnte über die Erfahrungen der gewählten Expertinnen gute inhaltliche Schwerpunkte gesetzt und Anforderungen an Sexualpädagog:innen gestellt werden. Besonders die Schilderungen über die Reaktionen und Interessen der Adressatinnen verhalfen der Forscherin zu einem realistischerem Blick auf die Zielgruppe und ergänzten die Theorie. Hinsichtlich der Durchführung der Interviews konnte durch den Leitfaden eine gute Struktur vorgegeben werden, wobei die Vergleichbarkeit der Interviews trotzdem eine Herausforderung darstellte, da Fragen manchmal nicht richtig verstanden wurden oder persönliche Rückfragen an die Forscherin gestellt wurden, durch die der Fokus des Interviews kurzfristig verschoben wurde (vgl. S01:104-106; S02: 195-197; 416-419). Im Auswertungsprozess

der qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz stellte sich vor allem die Bildung von neuen, induktiven Kategorien als herausfordernd dar, da sie sprachlich und inhaltlich passend ausgewählt sein mussten, um Überschneidungen und Unklarheiten in der Begrifflichkeit zu vermeiden. Das QDA-Programm MAXQDA 2022 war sowohl für den Transkriptions-, als auch den Codierprozess eine willkommene Hilfe.

Mit Blick auf die Zukunft stellt die weitere Erforschung der gesundheitlichen, psychologischen und entwicklungsspezifischen Aspekte der Solosexualität eine wichtige sexualwissenschaftliche Grundlage für die sexualpädagogische Praxis dar. Außerdem fehlen aktuelle, umfassende, systematisch angelegte Theorien zu Solosexualität (vgl. Böhm 2013, S. 304). Die daraus resultierenden Ergebnisse müssen in der sexualpädagogischen Aus- und Fortbildung diskutiert und Rückschlüsse für die Praxis gezogen werden. Angesichts aus der Umfrage von 2000 sich ergebenden geringen Relevanz des Themas Solosexualität in der sexualpädagogischen Mädchenarbeit wäre es von Bedeutung, wiederholt eine vergleichbare Umfrage durchzuführen (vgl. Bültmann 2000, S. 143). Für beide Expertinnen zumindest, ist es ein Thema das sie nicht scheuen und auch gerne aktiv ansprechen. Sowohl für weitere Forschungen als auch die

sexualpädagogische Praxis wären Befragungen von Kindern und Jugendlichen von Bedeutung, die darauf abzielen mehr darüber zu erfahren, was Kinder und Jugendliche über Solosexualität wissen wollen. Darüber hinaus wäre eine größere Datenlage zum Solosex-Verhalten über quantitative Daten hinaus zu den Solosex-Praktiken von Jugendlichen wichtig, um sich ein realistisches Bild machen zu können. Bei beiden Expertinnen herrschen dementsprechend Unsicherheiten darüber, wie Jugendliche das Thema wirklich wahrnehmen und welche Praktiken wie häufig angewandt werden (vgl. S01: 104; S02: 396-399). Aufgrund der Privatheit der Solosexualität bedarf es eines sensiblen aber auch wertfreien Forschungsdesigns. Wie bereits in der der aktuellen Jugendsexualitäts-Studie der BZgA durchgeführt, könnten sich Befragungen am Laptop dafür eignen (vgl. Scharmanski, Heßling 2021, S. 1372). Dabei wäre es insbesondere wünschenswert auch queere Jugendliche zu erfassen. Dementsprechend könnte eine zusätzliche Aufgabe sein, sich näher damit auseinanderzusetzen, wie die sexualpädagogische Methode der sexuellen und geschlechtlichen Vielfalt gerecht werden könnte und auch Konzepte der Inklusion und die verschiedenen Achsen von Diskriminierungserfahrungen im Bereich Gender, Ethnizität und Klasse mehr mitgedacht werden könnten (vgl. Rédai 2021, S. 125). Zuletzt stellt sich die

Frage, welche Entwicklungen bezüglich des Solosex-Verhaltens von Mädchen im Zuge einer fortschreitenden Emanzipation zu erwarten sind. Gleichen sie sich den Jungen in Häufigkeit, Erfahrungen und Pornografiekonsum an? Und welche neuen Schwerpunkte ergeben sich dadurch für die Sexualpädagogik?

Im Zuge des Ziels Solosexualität in ihrer Vielfalt darzustellen, können auch die vielfältigen Wege der Verbreitung genannt werden, die über die klassische Sexuaufklärung hinaus in Form von Filmen und Serien, Büchern, Podcasts, Webseiten, YouTube-Videos oder Instagram-Beiträgen⁸ zu einer gesellschaftlichen Enttabuisierung beitragen und es Menschen ermöglichen, sich selbständig zu informieren, zu bilden oder sich in den dargestellten Geschichten und Inhalten wiederzufinden und sich dadurch verstanden zu fühlen.

⁸ Beispiele hierfür wären die britische Netflixserie „Sex-Education“, der deutsche ZEIT-Podcast „Ist das Normal?“, die schweizer Jugendberatungswebseite „Lilli.ch“; das Buch „Mit Fingerspitzengefühl. Kleine Anleitung zur weiblichen Masturbation“ von der französischen Autorin Julia Pietri, der österreichische Podcast und dazugehörige Instagram-Kanal „sexologisch“ von Magdalena Heinzl, das deutsche Youtube-FUNK-Format „Auf Klo“.

8 Literaturverzeichnis

- Adams, Stefan (2016): Sensis-Karten. Liebe, Partnerschaft & Sexualität. Impulsfragen für Schule und Jugendarbeit. München: Don Bosco.
- Aebi, Christine (2021): Wie hast du dir in deiner Kindheit Sexualität vorgestellt? Erfahrungen und Zeichnungen aus einem Workshop zu Körper, Sexualität und Intimität. In: Thuswald, Marion; Sattler, Elisabeth (Hrsg.): Sexualität, Körperlichkeit und Intimität. Pädagogische Herausforderungen und professionelle Handlungsspielräume in der Schule. Bielefeld: transcript. S. 313-332.
- Alsteens, André (1969): Tabu im Reifungsprozess. Masturbation – Symptom oder Vergehen? München, Luzern: Rex-Verlag.
- Aude, André; Matthiesen, Silja (2012). Mädchen und Selbstbefriedigung. Geschlechterunterschiede in Verbreitung, Frequenz und Einstellungen zur Masturbation. BZgA – Forum Sexualaufklärung und Familienplanung, 3(3), 19–22.
- Aude, André; Matthiesen, Silja (2013): Wie fühlt mein Körper? – Selbstbefriedigung. In: Matthiesen S. (2013). Jugendsexualität im Internetzeitalter – Eine qualitative Studie zu sozialen und sexuellen Beziehungen von Jugendlichen. Köln: BzgA. S. 233-343.
- Auma, Maureen-Maisha; Hartmann, Jutta; Höpfner, Ulf; Huch, Sarah; Kubitz, Eva; Mayus, Guido; Schällicke, Conny-Hendrik (2021): Orientierungs- und Handlungsrahmen für das übergreifende Thema Sexualerziehung/Bildung für sexuelle Selbstbestimmung. Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM) (Hrsg.). Ludwigfelde.
- Bibliographisches Institut (2022a): Autoerotik, die. Berlin: Dudenverlag. Abrufbar unter: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Autoerotik> Letzter Zugriff: 18.03.2022.
- Bibliographisches Institut (2022b): Ipsismus, der. Berlin: Dudenverlag. Abrufbar unter: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Ipsismus> Letzter Zugriff: 18.03.2022.
- Bibliographisches Institut (2022c): Selbstbefriedigung, die. Berlin: Dudenverlag. Abrufbar unter:

<https://www.duden.de/rechtschreibung/Selbstbefriedigung> Letzter Zugriff: 18.03.2022.

- Bloch, Karl Heinz (1989): Masturbation und Sexualerziehung in Vergangenheit und Gegenwart. Ein kritischer Literaturbericht. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Bodmer, Nancy M. (2013): Psychologie der Jugendsexualität. Theorie, Fakten Interventionen. Bern: Hans Huber.
- Böhm, Maika (2013): Solosexualität. In: Schmidt, Renate-Bereniecke; Sielert, Uwe (Hrsg.): Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung. 2., erw. und überarb. Auflage. Weinheim: Beltz Juventa. S. 301–312.
- Böhm, Maika; Franz, Philipp; Dekker, Arne; Matthiesen, Silja (2017): Zwischen Lust und Sorge – Wie nutzen Studierende Pornografie? In: Matthiesen, Silja: Sexualität von Studierenden im Internetzeitalter. Sexuelle und soziale Beziehungen von deutschen Studierenden. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). Köln. S. 80-107.
- Böhm, Maika; Kopitzke, Elisa; Herrath, Frank; Sielert, Uwe (2022): Sexuelle Bildung – ein Leben lang. Aufgaben und Inhalte sexueller Bildung im Erwachsenenalter. In: Böhm, Maika; Kopitzke, Elisa; Herrath, Frank; Sielert, Uwe (Hrsg.): Praxishandbuch. Sexuelle Bildung im Erwachsenenalter. Weinheim Basel: Beltz Juventa. S. 9-19.
- Böhm, Maika; Matthiesen, Silja (2017): Solosexualität? – Selbstverständlich! In: Matthiesen, Silja: Sexualität von Studierenden im Internetzeitalter. Sexuelle und soziale Beziehungen von deutschen Studierenden. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). Köln. S. 108-131.
- Braun, Karl (1995): Die Krankheit Onania. Körperangst und die Anfänge moderner Sexualität im 18. Jahrhundert. Frankfurt am Main: Campus.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2016): Rahmenkonzept zur Sexuaufklärung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Abstimmung mit den Bundesländern. Köln.
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2022): Sexpraktiken und Schutz. Abrufbar unter:

<https://www.liebesleben.de/fuer-alle/safer-sex-und-schutz/sexpraktiken-und-schutz/> Letzter Zugriff: 01.05.2022.

- Bültmann, Gabriele (2000): Sexualpädagogische Mädchenarbeit. Eine Expertise im Auftrag der BZgA. Köln.
- Bültmann, Gabriele (2013): Sexualpädagogische Mädchenarbeit. In: Schmidt, Renate-Bereniecke; Sielert, Uwe (Hrsg.), Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung. Weinheim: Beltz Juventa. S. 301–312.
- Debus, Katharina (2021): Diskriminierungsreflektierte Sexualpädagogik. In: Thuswald, Marion; Sattler, Elisabeth (Hrsg.): Sexualität, Körperlichkeit und Intimität. Pädagogische Herausforderungen und professionelle Handlungsspielräume in der Schule. Bielefeld: transcript. S. 69-94.
- Denzler, Georg (1988): Die verbotene Lust. 2000 Jahre christliche Sexualmoral. München, Zürich: Piper.
- Dodson, Betty (1989): Sex for One. Die Lust am eigenen Körper. München: Goldmann.
- Dodson, Betty (2011) Sex for One. Die Lust am eigenen Körper. 6. Auflage. München: Goldmann.
- Döring, Nicola (2019): Jugendsexualität heute. Zwischen Offline- und Online-Welten. In: Voß; Katzer (Hrsg.): Geschlechtliche und sexuelle Selbstbestimmung durch Kunst und Medien. Neue Zugänge zur Sexuellen Bildung. S. 221-244.
- Dresing, Thorsten; Pehl, Thorsten (2018): Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende. 8. Auflage. Marburg.
- Driemeyer, Wiebke (2013): Masturbation und sexuelle Gesundheit – Ein Forschungsüberblick. In: Zeitschrift für Sexualforschung 2013; 26. Stuttgart: Thieme. S. 372-383.
- Driemeyer, Wiebke; Janssen, Erick; Elmerstig, Eva (2015): Welche Rolle spielt das Alter der ersten Masturbation für die sexuelle Entwicklung? Erfahrungen junger Erwachsener in Schweden. In: Driemeyer, Wiebke; Gedrose, Benjamin; Hoyer, Armin; Rustige, Lisa (Hrsg.): Grenzverschiebungen des Sexuellen. Perspektiven einer jungen Sexualwissenschaft. Gießen: Psychosozial-Verlag. S. 147-163.

- Eder, Franz X. (2015): Die lange Geschichte der „Sexuellen Revolution“ in Westdeutschland (1950er bis 1980er Jahre). In: Bänziger, Peter-Paul; Beljan, Magdalena; Eder, Franz X.; Eitler, Pascal (Hrsg): Sexuelle Revolution? Zur Geschichte der Sexualität im deutschsprachigen Raum seit den 1960er Jahren. Bielefeld: transcript. S. 25-59.
- Erb, Caroline; Klingler, Deborah (2004): Mysterium Masturbation: Wenn sich Frauen selber lieben. Frankfurt am Main: Peter Lang GmbH.
- Faßnacht, Dieter (1973a): Lehrerbegleittext zu „Selbstbefriedigung“. Diesterweg 2042. 2., erweiterte und überarb. Auflage. Frankfurt am Main: Diesterweg.
- Faßnacht, Dieter (1973b): Selbstbefriedigung (2042). Schriftenreihe zur Sexualethik. 2., erweiterte und überarb. Auflage. Frankfurt am Main: Diesterweg.
- Flaake, Karin (2001): Körper, Sexualität und Geschlecht. Studien zur Adoleszenz junger Frauen. Gießen: Psychosozial.
- Freud, Sigmund (1999): Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie. Einleitung von Reimut Reiche. 6., unveränderte Auflage. Frankfurt am Main: Fischer.
- Fuß, Susanne; Karch, Ute (2019): Grundlagen der Transkription. Eine praktische Einführung. 2., überarb. Auflage. Leverkusen: Barbara Budrich.
- Gehrig, Peter (2021): „Ich bin sexsüchtig“ – eine Selbstdiagnose. In: Suchtmagazin 2/2021:40-44. Abrufbar unter: https://ziss.ch/site/assets/files/1045/2021_peter_gehrig_sexsucht.pdf Letzter Zugriff: 29.04.2022.
- Gesellschaft für Sexualpädagogik (GSP) (2014): Statement zur sexuellen Vielfalt und sexualpädagogischen Professionalität. Abrufbar unter: <https://gsp-ev.de/statement-zur-sexuellen-vielfalt-und-sexualpaedagogischen-professionalitaet/> letzter Zugriff: 28.04.2022.
- Gordon, David Cole (1968): Self-Love. Liebe ohne Partner – Nebst einer Theorie der Einswerdung. München: Limes.
- Graber, Veronika (2018): Liebe, Sex und mehr – Mädchenspezifische Sexualpädagogik. In: Mädchen und Sexualität. Aspekte

- gendensensibler Sexualpädagogik. proJugend Nr. 3/2018. München: Aktion Jugendschutz. S. 14-19.
- Haeberle, Erwin J. (2005): Dtv-Atlas Sexualität. München: Deutscher Taschenbuch-Verlag.
- Hatzinger, Martin; Berberich, H.; Moll, F.; Schultheiss, D. (2012): Höhepunkte aus der Geschichte der Onanie. In: Geschichte der Urologie; Der Urologe 2012. Heidelberg: Springer. S. 1741-1745. Abrufbar unter: <https://www.researchgate.net/publication/257328445> Höhepunkte aus der Geschichte der Onanie Letzter Zugriff: 11.04.2022.
- Helfferich, Cornelia (2019): Leitfaden- und Experteninterviews. In: Baur, Nina; Blasius, Jörg (Hrsg.): Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung. Wiesbaden: Springer VS. S. 669-686.
- Henning, Ann-Marlene; Bremer-Olszewski, Tina (2012): Make love: Ein Aufklärungsbuch. Berlin: Rogner & Bernhard.
- Henningsen, Anja (2022): Mehr Sexuelle Bildung wagen! Eine Antwort auf Mantey (2022). In: Zeitschrift für Sexualforschung 2022; 35: 41–44. Stuttgart: Thieme. S. 41-44.
- Herrath, Frank (2022): Welche Kompetenzen brauchen Sexualpädagog*innen? In: Böhm, Maika; Kopitzke, Elisa; Herrath, Frank; Sielert, Uwe (Hrsg.): Praxishandbuch. Sexuelle Bildung im Erwachsenenalter. Weinheim Basel: Beltz Juventa. S. 104-126.
- Heßling, Angelika; Bode, Heidrun (2015): Jugendsexualität 2015. Die Perspektive der 14-25-Jährigen. Ergebnisse einer aktuellen Repräsentativen Wiederholungsbefragung. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Köln.
- Hierholzer, Stefan (2016): KompaktWissen – Sexualpädagogik für sozialpädagogische Fachkräfte. Hamburg: Handwerk und Technik.
- Hierholzer, Stefan (2021): Basiswissen Sexualpädagogik. München: Ernst Reinhardt.
- Hilgers, Andrea (2004): Richtlinien und Lehrpläne zur Sexualerziehung. Köln: Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung.

- Hoffmann, Klaus W.; Kaufmann, Heinz; Staeck, Lothar (2002):
Gefühle und Körperlichkeit. In: Staeck, Lothar (Hrsg.): Die
Fundgrube zur Sexualerziehung. Berlin: Cornelsen. S. 82-99.
- Hoffmann, Markus; Proske, Matthias (2017): Der pädagogische Blick
auf Sexualität. In: Proske, Matthias: Sexualpädagogik heute:
Herausforderungen – Einordnungen. engagement. Zeit-
schrift für Erziehung und Schule. 35. Jahrgang, Heft 3/2017.
Münster: Aschendorff Verlag. S. 121-130.
- Hoof, Dieter (1987): Pestalozzi und die Sexualität seines Zeitalters.
Quellen, Texte und Untersuchungen zur historischen Sexu-
alwissenschaft. Sankt Augustin: Richarz.
- Jeschonnek, Gudrun; Kunz, Daniel (2003): Körper- und Sexualaufkä-
rung. In: Gaschina-Hergarten, Birgit (Hrsg.): Rahmencurricu-
lum sexualpädagogische Kompetenz. Qualifizierungsmaß-
nahmen im Bildungs-, Sozial-, und Gesundheitswesen. Bun-
deszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Köln. S. 189-
220.
- Kaiser, Robert (2021): Qualitative Experteninterviews. Konzeptio-
nelle Grundlagen und praktische Durchführung. 2., aktuali-
sierte Auflage. Wiesbaden: Springer.
- Kaufmann, Heinz; Martin, Beate; Somrei, Eva; Staeck, Lothar (2002):
Unterrichtliche Einstiege zur Sexualerziehung. In: Staeck,
Lothar (Hrsg.): Die Fundgrube zur Sexualerziehung. Berlin:
Cornelsen. S. 18-64.
- Kinsey, Alfred C. (1963): Das sexuelle Verhalten der Frau. Berlin und
Frankfurt am Main: S. Fischer.
- Koch, Friedrich; Lutzmann, Karlheinz (1985) (Hrsg.): Stichwörter zur
Sexualerziehung. Weinheim, Basel: Beltz.
- Kostenwein, Wolfgang; Weidinger, Bettina (2020): Sexualwissen-
schaft in Österreich - Eine Bestandsaufnahme. In: Voß,
Heinz-Jürgen (Hrsg.): Die deutschsprachige Sexualwissen-
schaft. Bestandsaufnahme und Ausblick. Gießen: Psychoso-
zial-Verlag. S. 247-266.
- Kuckartz, Udo (2018): Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis,
Computerunterstützung. 4. Auflage. Weinheim Basel: Beltz
Juventa.

- Kuckartz, Udo; Rädiker, Stefan (2020): Fokussierte Interviewanalyse mit MAXQDA. Schritt für Schritt. Wiesbaden: Springer.
- Kunz, Daniel (2002): Sexualerziehung in der multikulturellen Schule. In: Staeck, Lothar (Hrsg.): Die Fundgrube zur Sexualerziehung. Berlin: Cornelsen. S. 202-216.
- Lamnek, Siegfried; Krell, Claudia (2016): Qualitative Sozialforschung. 6., überarbeitete Auflage. Weinheim, Basel: Beltz.
- Laqueur, Thomas Walter (2008): Die einsame Lust. Berlin: Osburg.
- Leimgruber, Stephan (2011): Christliche Sexualpädagogik. Eine emanzipatorische Neuorientierung für Schule, Jugendarbeit und Beratung. München: Kösel.
- Matthiesen, Silja (2013): Jugendsexualität im Internetzeitalter. Eine qualitative Studie zu sozialen und sexuellen Beziehungen von Jugendlichen. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). Köln.
- Matthiesen, Silja (2017): Sexualität von Studierenden im Internetzeitalter. Sexuelle und soziale Beziehungen von deutschen Studierenden. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). Köln.
- Matthiesen, Silja; Dekker, Arne; Brunner, Franziska; Klein, Verena; Martyniuk, Urszula; Schmidt, Diana; Wendt, Janine; Briken, Peer (2017): Sexuelles Verhalten, Einstellungen und sexuelle Gesundheit in Deutschland. Erste Ergebnisse einer Pilotstudie zur Erwachsenensexualität. UKE Hamburg. BZgA. Kantar Emnid. Abrufbar unter: <https://gesid.eu/wp-content/uploads/2018/09/Endbericht-Pilotstudie-2017.pdf> Letzter Zugriff: 20.04.2022.
- Mayring, Philipp (2015): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 12., überarbeitete Auflage. Weinheim, Basel: Beltz.
- Meiller, Carolyn; Hargons, Candice N. (2019): "It's Happiness and Relief and Release": Exploring Masturbation Among Bisexual and Queer Women. Journal of Counseling Sexology & Sexual Wellness: Research, Practice, and Education, 1 (1). <https://doi.org/10.34296/01011009>
- Meuser, Michael; Nagel, Ulrike (1991): ExpertInneninterviews – vielfach erprobt, wenig bedacht. Ein Beitrag zur qualitativen

- Methodendiskussion. In: Garz, Detlef; Kraimer, Klaus (Hrsg.): *Qualitativ-empirische Sozialforschung. Konzepte, Methoden, Analysen*. Opladen: Westdt. Verlag. S. 441-471.
- Meuser, Michael; Nagel, Ulrike (2009): *Das Experteninterview. Konzeptionelle Grundlagen und methodische Anlage*. In: Pickel, Susanne; Pickel, Gert; Lauth, Hans-Joachim; Jahn, Detlef (Hrsg.): *Methoden der vergleichenden Politik- und Sozialwissenschaft. Neue Anwendungen und Entwicklungen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 465-480.
- Meuser, Michael; Nagel, Ulrike (2010): *Experteninterviews - wissenschaftliche Voraussetzungen und methodische Durchführung*. In: Friebertshäuser, Barbara; Langer, Antje; Prengel, Annedore (Hrsg.): *Handbuch Qualitative Forschungsmethoden in der Erziehungswissenschaft*. 3., vollständig überarbeitete Auflage. Weinheim und München: Juventa. S. 457-471.
- Müller, Mario (2013): *Beruf: Sexualpädagogin/Sexualpädagoge*. In: Schmidt, Renate-Bereniecke; Sielert, Uwe (Hrsg.): *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung*. 2., erw. und überarb. Auflage. Weinheim: Beltz Juventa. S. 797-810.
- Nespor, Milan (2013): *Methoden und Arbeitsformen der Sexualpädagogik*. In: Schmidt, Renate-Bereniecke; Sielert, Uwe (Hrsg.): *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung*. 2., erw. und überarb. Auflage. Weinheim: Beltz Juventa. S. 687-695.
- Pickel, Gerd; Pickel, Susanne (2009): *Qualitative Interviews als Verfahren des Ländervergleichs*. In: Pickel, Susanne; Pickel, Gert; Lauth, Hans-Joachim; Jahn, Detlef (Hrsg.): *Methoden der vergleichenden Politik- und Sozialwissenschaft. Neue Anwendungen und Entwicklungen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. S. 441-464.
- Rédai, Dorottya (2021): *Sexualerziehung – für wen? Die Reproduktion weißer Mittelklasse-Normen durch Sexualpädagogik in der Schule*. In: Thuswald, Marion; Sattler, Elisabeth (Hrsg.): *Sexualität, Körperlichkeit und Intimität. Pädagogische Herausforderungen und professionelle Handlungsspielräume in der Schule*. Bielefeld: transcript. (S. 125-142).

- Rein, Katharina (2010): Angst vor dem Erblinden. Die Bestrafung der Onanie in E.T.A. Hoffmanns "Der Sandmann". In: Zeitschrift für Germanistik und Literatur; No. 19 „Angst“; 2010, Kritische Ausgabe. Abrufbar unter: https://www.academia.edu/392892/Angst_vor_dem_Erblinden_Die_Bestrafung_der_Onanie_in_E_T_A_Hoffmanns_Der_Sandmann
Letzter Zugriff: 11.04.2022.
- Riederle, Josef (1995): Wenn die Lust erwacht. Pädagogische Arbeit mit Jungen zu Sexualität und Selbstbefriedigung. Kiel: Veris Verlag.
- Robinson, Beatrice E.; Bocking, Walter O.; Rosser, B. R. Simon; Miner, Michael; Coleman, Eli (2002): The Sexual Health Model: application of a sexological approach to HIV prevention. In: Health Education Research. Theory & Practice. Vol. 17 no.1 2002. S. 43-57. Abrufbar unter: <https://academic.oup.com/her/article/17/1/43/764423> Letzter Zugriff: 22.04.2022.
- Rose, Hanna Sophia (2017): What's happening? Eine Untersuchung zur Selbstbefriedigung im 21. Jahrhundert. Gießen: Psychozial-Verlag.
- Rosen, Ursula (2019): Sexualerziehung mit Generation Z. Augsburg: Auer.
- Sager, Christian (2015): Das aufgeklärte Kind. Zur Geschichte der bundesrepublikanischen Sexualaufklärung (1950-2010). Bielefeld. transcript.
- Sager, Christian (2021): Jugendsexualität und sexuelle Bildung. Öffentliche Diskurse, empirische Befunde und die Frage nach pädagogischer Professionalität. In: Thuswald, Marion; Sattler, Elisabeth (Hrsg.): Sexualität, Körperlichkeit und Intimität. Pädagogische Herausforderungen und professionelle Handlungsspielräume in der Schule. Bielefeld: transcript. (S. 29-50).
- Schaaf, Julia (2022): Lust auf mich. Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, 13. Februar 2022, Nr. 6. Frankfurt am Main: Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH. S. 9-10.
- Scharmanski, Sara; Heßling, Angelika (2021): Sexual- und Verhütungsverhalten von Jugendlichen und jungen

- Erwachsenen in Deutschland. Aktuelle Ergebnisse der Repräsentativbefragung „Jugendsexualität“. Bundesgesundheitsblatt 2021. 64. S. 1372–1381. Abrufbar unter: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00103-021-03426-6.pdf> Letzter Zugriff: 20.04.2020.
- Schetsche, Michael (1993): Das sexuell gefährdete Kind. Kontinuität und Wandel eines sozialen Problems. Pfaffenweiler: Centaurus.
- Schmidt, Bianca (2019): Familien- und Sexualerziehung in den bayerischen Schulen. Im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus. Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (Hrsg.). München.
- Schmutzer, Karla; Thuswald, Marion (2019): Mit Bildern zu Lust und Begehren arbeiten. Kunst- und sexualpädagogische Methoden und Materialien für Schule und Lehrer*innenbildung. Hannover: fabrico.
- Schütz, Esther Elisabeth; Kimmich, Theo (2000): Sexualität und Liebe. Praxis der Sexualpädagogik. Band II Arbeitsblätter, Bilder. Weinfelden: Wolfau-Druck Rudolf Mühlemann.
- Sielert, Uwe; Keil, Siegfried (Hrsg.) (1993): Sexualpädagogische Materialien für die Jugendarbeit in Freizeit und Schule. Weinheim und Basel: Beltz.
- Sielert, Uwe (2015): Einführung in die Sexualpädagogik. 2. Auflage. Weinheim Basel: Beltz.
- Sparmann, Julia (2018): Lustvoll körperwärts. Körperorientierte Methoden für die Sexuelle Bildung von Frauen. Gießen: Psycho-sozial.
- Staeck, Lothar (Hrsg.) (2002): Die Fundgrube zur Sexualerziehung. Berlin: Cornelsen.
- Starke, Kurt (2020): Empirische Sexualforschung Ost: Die Partnerstudien. Interdisziplinär – komplex – langfristig. In: Voß, Heinz-Jürgen (Hrsg.): Die deutschsprachige Sexualwissenschaft. Bestandsaufnahme und Ausblick. Gießen: Psychosozial-Verlag. S. 55-97.
- Terhechte, Carla (2021): Zwischen Selbstliebe und Tabu. Solosexualität von Frauen* im Geschlechterverhältnis. In: Pawlak, Oliver M.; Rahn, Falk Justus (Hrsg.): Ein transdisziplinäres

- Panoptikum. Aktuelle Forschungsbeiträge aus dem wissenschaftlichen Nachwuchs der Universität Bielefeld. Wiesbaden: Springer. S. 63-74.
- Timmermanns, Stefan (2013): Materialien der Sexualerziehung. In: Schmidt, Renate-Bereniecke; Sielert, Uwe (Hrsg.): Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung. 2., erw. und überarb. Auflage. Weinheim: Beltz Juventa. S. 708-716.
- Tissot, Samuel Auguste André David (1791): Von der Onanie, oder Abhandlung über die Krankheiten, die von der Selbstbefleckung herrühren. Nach der fünften beträchtlich vermehrten Ausgabe. Aus dem Französischen übersetzt. Wien.
- Tuider, Elisabeth; Müller, Mario; Timmermanns, Stefan; Bruns-Bachmann, Petra; Koppermann, Carola (2012): Sexualpädagogik der Vielfalt. 2., überarbeitete Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.
- Weller, Konrad (Hrsg.) (2013): PARTNER 4. Sexualität & Partnerschaft ostdeutscher Jugendlicher im historischen Vergleich. Handout zum Symposium an der HS Merseburg am 23. Mai 2013. Abrufbar unter: https://www.ifas-home.de/downloads/PARTNER4_Handout_06%2006.pdf Letzter Zugriff: 20.04.2020.
- Weller, Konrad (2022): Vom Wandel der sexuellen Verhältnisse. Sexualität und Partnerschaft junger Erwachsener – damals und heute. In: Böhm, Maika; Kopitzke, Elisa; Herrath, Frank; Sielert, Uwe (Hrsg.): Praxishandbuch. Sexuelle Bildung im Erwachsenenalter. Weinheim Basel: Beltz Juventa. S. 38-49.
- Weltgesundheitsorganisation (WHO) (2022): Definition Sexuelle und reproduktive Gesundheit. Abrufbar unter: <https://www.euro.who.int/de/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive-health/news/news/2011/06/sexual-health-throughout-life/definition> Letzter Zugriff: 22.04.2022.
- Wigger, Lothar (2004): Didaktik. In: Benner, Dietrich; Oelkers, Jürgen (Hrsg.): Historisches Wörterbuch der Pädagogik. Weinheim und Basel: Beltz. S. 244-279.
- World Association for Sexual Health (WAS) (1999): Declaration of Sexual Rights. Hong Kong. Abrufbar unter:

<https://worldsexualhealth.net/wp-content/uploads/2013/08/declaration-of-sexual-rights.pdf> Letzter Zugriff: 18.04.2022.

9 Anhang

9.1 Beispielmaterialien und Inhalte der Methode

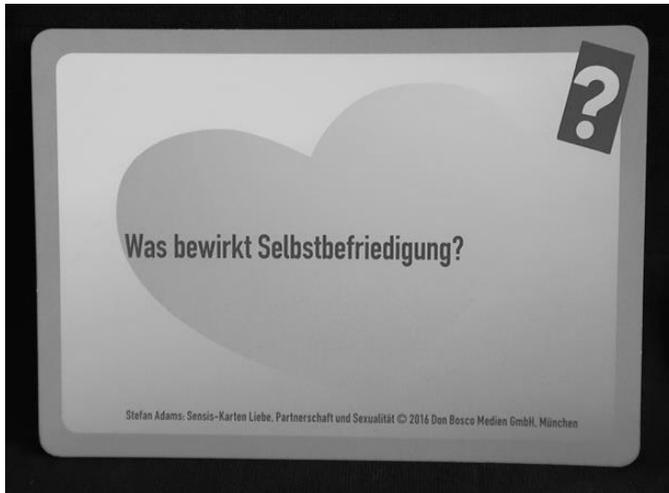


Abbildung 7 Was bewirkt Selbstbefriedigung? (Quelle: Adams, Stefan (2016): Sensis-Karten. Liebe, Partnerschaft & Sexualität. Impulsfragen für Schule und Jugendarbeit. München: Don Bosco.) (fotografiert von Magdalena Mair)

Das Design der Beispielkarten ist inspiriert von Adams, Stefan (2016): Sensis-Karten. Liebe, Partnerschaft & Sexualität. Impulsfragen für Schule und Jugendarbeit. München: Don Bosco. Alle Karten wurden mit Canva erstellt; daraus wurden auch alle kostenfreien Grafiken und Designelemente entnommen.

Station 1

Wer hat's gesagt?

„Masturbation ist die Liebesbeziehung mit einem selbst, die das ganze Leben andauert“

feministische
Autorin (1)

„Nichts schwächt den Geist wie den Leib des Menschen mehr, als die Art der Wollust, die auf sich selbst gerichtet ist, und sie streitet ganz wider die Natur des Menschen“

Immanuel Kant – Philosoph
im 18. Jahrhundert (1)

Weitere Ideen:

- Masturbation ist die Liebesbeziehung mit einem selbst, die das ganze Leben andauert“– feministische Autorin aus Dodson 2011, S. 9
- „Sexuelle Lust, einschließlich der Selbstbefriedigung ist eine Quelle körperlichen, seelischen und spirituellen Wohlbefindens“–Erklärung sexueller Rechte der World Association for Sexology von 1999 aus Haeberle 2005, S. 200
- „Nichts schwächt den Geist wie den Leib des Menschen mehr, als die Art der Wollust, die auf sich selbst gerichtet ist, und sie streitet ganz wider die Natur des Menschen“ Immanuel Kant – Philosoph im 18. Jahrhundert aus Braun 1995, S. 15

Mädchen/junge Frau (angelehnt an Aussagen von Mädchen und jungen Frauen im Alter von 16-19; Aude, Matthiesen 2013, S. 235-238)

- „Für mich ist das was ganz Natürliches, es ist eine gute Möglichkeit, wenn ich mal Lust darauf habe“
- „Ich habs aus Neugierde einfach mal ausprobiert und fand es ganz interessant“
- „Mich interessiert das alles irgendwie noch nicht“
- „Nee, meiner Meinung nach gehört das in eine Beziehung, aber ich selber mache das nicht“
- „Ich hab mal ein erotisches Buch gelesen, da hab ich irgendwie Lust bekommen“
- „Das ist so ne Jungssache“ (Angelehnt an Expertinneninterview)

Studentin (angelehnt an Aussagen von Studentinnen; Böhm, Matthiesen 2017, S. 116, 118)

- „Ich finde es einfach schön. Das ist eine Möglichkeit, um sich was Gutes zu tun und sich hinterher einfach gut zu fühlen, also eher Wellness“
- „Ich habe mich dadurch besser kennengelernt“
- „Ich fands dann doch irgendwie eher langweilig“

Junge, junger Mann (angelehnt an Aussagen von Jungen und jungen Männern im Alter von 16-19; Aude, Matthiesen 2013, S. 239-242)

- „Ja, wenn ich vorm Fernseher sitze, hole ich mir manchmal einen runter“
- „Mir war langweilig, dann hab ichs mir einfach gemacht“
- „Ich denk dabei an meine Freundin“
- „Ich finde Sex mit jemand anderem besser als masturbieren“

Station 2

Memory: Wie denn? Wo denn? Was denn?

mit der Hand



im Bett



Mögliche weitere Ideen (Diese sind angelehnt an verschiedenen Befragungen zur weiblichen Solosexualität (vgl. Hite, 1980, S. 60; Erb, Klingler 2004 86f.; 91-94, Böhm, Matthiesen 2017, S. 114, Aude, Matthiesen 2012, S. 21).)

Streicheln

rubbeln

gleiten

drücken

erforschen

mit einem Toy

mit dem Finger

mit der Hand

mit dem Wasserstrahl

Fantasie
Im Bett
In deinem Zimmer
Im Bad
Im Sitzen
Im Liegen
Im Stehen
Auf dem Rücken
Auf dem Bauch
Anspannen
Entspannen
Mit dem Atem spielen
Brüste
Anus
Klitoris
Vulva

Station 3

Kreativ

Inspiziert von der Methode „Wie heiÙe Wellen“ (Sielert, Keil 1993, S. 87).

Mögliche Inspiration für das Erklärungsblatt

„Ich habe schon recht früh zu masturbieren begonnen (Ende Kindergarten/Anfang Volksschule) und wusste dabei gar nicht, was das ist. Deshalb dachte ich, dass nur ich das kann und es sowas wie eine Superkraft sein muss. (Wobei es auch manchmal schambesetzt war, da eben nie jemand darüber geredet hat)“ - Zeichnung und Text von Anna Scheer (Aebi 2021, S. 322).



Die Zeichnungen sind im Workshop »DAS machen? DAS zeichnen?« für (angehende) Lehrer:innen, Sexualpädagog:innen, Kunstvermittler:innen und andere Interessierte von Christine Aebi am 17. Mai 2019 am Institut für das künstlerische Lehramt an der Akademie der bildenden Künste Wien entstanden.

Station 4

Beratung



Weitere Ideen (angelehnt an Expertinneninterviews):

„Mein Freund befriedigt sich selbst. Ich finde das ist fast schon Fremdgehen!“

„Meine große Schwester hat gesagt, dass ich das machen soll.“

„Nachdem ich mich selbst befriedigt habe, fühle ich mich unwohl/schuldig“

„Ich habe gemerkt, dass meine Vulvalippen unterschiedlich groß sind. Das macht mir Sorgen“

„Manchmal habe ich gar keine Lust und manchmal total viel. Ist das normal?“

„Ich würde gerne mal Selbstbefriedigung ausprobieren, weiß aber nicht was ich machen soll.“

„Muss ich einen Orgasmus haben?“

„Wenn meine Eltern zuhause sind mache ich das

„Sieht die Frauenärztin, ob ich mich selbst befriedigt habe?“

„Mein Freund schaut dabei Pornos, ich habe Angst, dass er mich dann weniger gut findet“

„Letztes Mal hat es ein bisschen weh getan, woran kann es liegen?“

„Ich habe gehört das sollen auch kleine Kinder machen, stimmt das?“

„Ich habe Angst mich dabei selbst zu entjungfern.“