Sexocorporel

Das im französischsprachigen Kanada entwickelte Konzept wird etwa seit 2000 auch in der europäischen Sexologie verhandelt. Es findet über Frankreich und die Schweiz langsam auch in Deutschland Interesse (vgl. Sztenc, 2014). Die vorliegende Arbeit orientiert sich an den Übersetzungen und wissenschaftlichen Weiterführungen, die vor allem über das *Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie* verfügbar sind. Diese eröffnen umfangreiches sexologisches Wissen, konkrete Methoden werden hingegen wenig schriftlich überliefert. Deshalb wird in der anschließenden Untersuchung zusätzlich »graue Literatur« (Ausbildungsmaterial) sowie ein Expertinneninterview mit Elke Lieback, einer Sexualtherapeutin nach Sexocorporel, einbezogen.

Hintergründe

Definition

Das sexualtherapeutische Konzept des Sexocorporel versteht sich als umfassendes Modell sexueller Entwicklung und Funktionalität, das die Intention sexueller Gesundheit verfolgt (vgl. Gehrig, 2013, S. 1; vgl. Bischof-Campbell, 2012, S. 1). Es entwickelte sich basierend auf klinischen Beobachtungen und wissenschaftlichen Untersuchungen bis 1988 unter Jean-Yves Desjardins an der sexologischen Fakultät der Universität Québec in Montreal, die er 1968 gemeinsam mit Claude

https://doi.org/10.30820/9783837968460-45, am 12.10.2024, 06:28:25
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

Crépault gründete. Es schließt an die Arbeit vorangegangener Sexualforscher_innen wie Reich, Kinsey und Masters und Johnson an.

Ganzheitlichkeit

Das ganzheitliche Menschenbild, das Sexocorporel zugrunde liegt, orientiert sich an Spinozas Identitätsphilosophie, die auf der untrennbaren Körper-Seele-Einheit aufbaut. Die Annahme wird allerdings als *Körper-Hirn-Einheit* spezifiziert, die durch die neurowissenschaftlich belegten Entsprechungen körperlicher und neuronaler Vorgänge begründet wird. Jeder Vorgang, so Desjardins, habe auf kognitiver und emotionaler Ebene eine Resonanz im Körper und umgekehrt. Ausgehend von dieser Betrachtung können Ursache und Wirkung eines Phänomens nicht anhand einer losgelösten Ebene bestimmt werden (vgl. Desjardins, 2010 zitiert nach Bischof-Campbell, 2012, S. 2). Darin zeigen sich direkte Haltungsverwandtschaften zu den Körperpsychotherapien.

Körperorientierung

Obwohl Sexocorporel seiner ganzheitlichen Basis entsprechend alle sexuellen Komponenten integriert, wird der Körper wegen seiner Unmittelbarkeit im sexuellen Erleben in den Mittelpunkt gestellt (vgl. Gehrig, 2013, S. 19). Klinische Erfahrungen untermauern diese Positionierung, da sie zeigen, dass über »50 Prozent der sexuellen Probleme« der Patient_innen in direkter Kausalität mit der Erregungsfunktion stehen. Die Bedeutung der *sexuellen Funktionalität*, die auf neurophysiologischen Lernschritten basiert, wird deshalb besonders hervorgehoben. Gehrig problematisiert die weit verbreitete Behandlung indirekter Kausalitäten der Sexualität. So würde man über die vorschnelle Fokussierung zum Beispiel auf Beziehungsprobleme, psychische Konflikte oder Kindheitstraumata in der Behandlung Gefahr laufen, über hypothetische Konstruktionen unnötig zu »psychopathologisieren«. Sexocorporel schließt indirekte Kausalitäten nicht aus (ebd., S. 14f.). Physiologische, sexodynamische, kognitive und Beziehungskomponenten werden als Aspekte der menschlichen Sexualentwicklung gleichermaßen

https://doi.org/10.30820/9783837968460-45, am 12.10.2024, 06:28:25
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

anerkannt, ihr unmittelbares Zusammenwirken evaluiert und in der Behandlung betrachtet (ausführlich: ebd., S. 3f.). Aufgrund der Erkenntnis, dass viele Problemlagen von sexuellen Lernschritten abhängig sind, wird jedoch zunächst der Fokus auf das direkte leibliche Erleben gelegt. Ziel ist es kausale Zusammenhänge genau bestimmen und eine diagnostische Unterscheidung von sexueller und psychischer Gesundheit vornehmen zu können (vgl. ebd., S. 14f.).

Zwischenbilanz

Die therapeutische Perspektive und Grundhaltung stellt sich als ausgesprochen körperorientiert dar und impliziert über den inhärenten Lernansatz ein bildungsbetontes Vorgehen. Da vor allem die physiologischen und sexodynamischen Komponenten des Ansatzes eine deutliche Körperorientierung aufweisen, werden diese und die Zusammenhänge sexuellen Lernens zu einem späteren Zeitpunkt als Grundlage für die Sexuelle Bildung vertieft.

Therapeutische Inhalte und Strukturen

Sexocorporel bietet vordergründig Kurzzeit-Individualtherapien an, da das Einzelsetting ermöglicht, die Patient_in jenseits der Paarstrukturen in ihrer persönlichen sexuellen Erfahrungswelt abzuholen (vgl. Sztenc, 2014). Anders als paartherapeutische Ansätze (Hamburger Schule, Heidelberger Schule, Syndiastische Sexualtherapie) legt Sexocorporel den Fokus auf die individuelle Aneignung neuer Erfahrungen mit dem eigenen Körper, dem eigenen Geschlecht samt seinen sexuellen Reaktionsweisen. Sexocorporel geht aufgrund sexologischer Erkenntnisse davon aus, dass sexuelles Erleben von vielfältigen individuellen Kenntnissen und Lernschritten abhängt. In Anerkennung dessen werden »sexuelle Störungen« nicht pathologisiert; vielmehr wird von einer Begrenztheit im sexuellen Lernprozess ausgegangen (vgl. Gehrig, 2013, S. 2f.). Damit nimmt Sexocorporel eine ressourcenorientierte Grundhaltung ein, die es erleichtert, eine Übertragung auf die Sexuelle Bildung vorzunehmen. Die Therapie stellt neben der detaillierten Evaluation aller sexuellen Komponenten und der Vermittlung von Körperwissen deshalb vor allem eine Begleitung durch sexuelle Lernvorgänge dar. Die Übungen

https://doi.org/10.30820/9783837968460-45, am 12.10.2024, 06:28:25
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

werden je nach Stärken und Schwächen und entsprechend der individuellen Form der Erregungssteigerung *(Erregungsmodus)* abgestimmt, sodass die Behandlung nicht als standardisierter Ablauf zu verstehen ist (Unterschied zum »Sensate Focus«). Die einzelnen Lernschritte werden kontinuierlich im gemeinsamen Gespräch reflektiert, um darauf aufbauend den jeweils nächsten Schritt zu ermitteln. Grundsätzlich erzielen alle körperorientierten Übungen eine Erweiterung des sexuellen Spielraums, um zufriedenstellende sexuelle Erfahrungen im eigenen Leben zu verankern. Die Inhalte bewegen sich von Selbstexplorationen des Körpers, Aufmerksamkeitsübungen bis hin zu konkreten Übungen zur Steigerung, Intensivierung und Entladung von Erregung (vgl. Bischof, 2008, S. 24). Der Körper ist im gesamten Therapieverlauf zentral. Zum einen setzt die Behandlung eine sensibilisierte Körperwahrnehmung der Therapeut_in voraus, sodass sie non-verbale Ausdrucksweisen aufnehmen und spiegeln kann, zum anderen wird der Körper von Anfang an ins Geschehen einbezogen. Die Patient_in wird stetig an die Unmittelbarkeit ihres Körpers erinnert, der atmet, spricht, sich bewegt, einen Blutkreislauf hat, handelt, denkt und sich eben auch erregt, so Elke Lieback. Analyse, Evaluationen und Übungen werden dadurch als eng verzahnte Einheit erlebt (Interview).

Besonderes Augenmerk legt Sexocorporel auf eine lustbetonte Behandlungsstimmung, so Lieback. Die Lust am Körper und am eigenen Sein ist Teil der therapeutischen Haltung, die eine Neugier auf sich selbst, auf das Experimentieren und das Spielerische vermitteln will. Dadurch kann der Blick auf die eigenen Unzulänglichkeiten gemildert und so Selbstannahme gefördert werden. Ebenso werden neue Handlungsimpulse angeregt (ebd.).

Zwischenbilanz

Obwohl das Setting des Sexocorporel zunächst kein Gruppensetting ist, können grundlegende Ideen für die Sexuelle Bildung herausgezogen werden, so etwa das lustbetonte Arbeiten sowie das Bewusstsein, Lernvorgänge zu begleiten. Ebenso sind zum Beispiel Spiegelübungen auf den Gruppenkontext übertragbar, wodurch Teilnehmerinnen in der Körperwahrnehmung sensibilisiert werden und sich gegenseitig achtsam und auf humorvolle Weise imitieren.

https://doi.org/10.30820/9783837968460-45, am 12.10.2024, 06:28:25
Open Access – (cc) BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

Theoretische Basis für körperorientierte Anleihen

Lerntheorie als Basis für sexuelle Aneignungsprozesse

Sexocorporel geht davon aus, dass für das sexuelle Erleben Lernprozesse eine entscheidende Rolle spielen. Diese vollziehen sich lebenslang über eine Vielzahl von Lernschritten, über Faktoren der Hirnreifung und der Auseinandersetzung mit der Umwelt. Es wird davon ausgegangen, dass die biografische Entwicklung dabei in wellenförmigen Prozessen verläuft, die von immer wieder auftretenden Neuentdeckungen, Verfestigungen von Mustern, hormonellen Veränderungen, möglichen Krankheiten und Behinderungen geprägt sein können und dadurch stetig neue Lernprozesse evozieren. Der Sexualisierungsprozess beginnt laut Gehrig bereits mit dem vorgeburtlich angelegten Erregungsreflex, der sich im Laufe der Entwicklung mit motorischen, sensorischen, symbolischen, kognitiven und kommunikativen Funktionen verbindet (vgl. Gehrig, 2013, S. 2f.). Als Hintergrund für die Sexuelle Bildung werden im Folgenden die Erregungsfunktion und der sexuelle Lernvorgang über neurophysiologische Zusammenhänge vertieft.

In der Analyse des sexuellen Reaktionszyklus werden unwillkürliche und willkürliche Aspekte deutlich. Sowohl der angeborene *Erregungsreflex* als auch der *Orgsamusreflex* sind unwillkürlich. Der »Raum« zwischen den beiden unwillkürlichen Reflexen, also zwischen der Grunderregung und dem reflektorischen Ereignis des Orgasmus, kann als willentlich beeinflussbarer Gestaltungsraum betrachtet werden. Wie dieser allerdings erlebt und gestaltet wird, hängt davon ab, welche individuellen Lernschritte vollzogen worden sind, um die ausgelöste Erregung zu steigern. Die in der Regel unbewusste Aneignung eines bestimmten bevorzugten Musters, mit der die Erregung gesteigert wird, nennt Sexocorporel den *Erregungsmodus* (ebd., S. 39). Das sexuelle Erleben fällt je nach Modus in seiner energetischen Intensität und lustvollen Qualität unterschiedlich aus (vgl. ebd., S. 4f.). Hat die genitale Vasokongestion einen bestimmten Schwellenwert erreicht, setzt der Orgasmusreflex unwillkürlich ein (vgl. Bischof, 2012, S. 2).

https://doi.org/10.30820/9783837968460-45, am 12.10.2024, 06:28:25
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

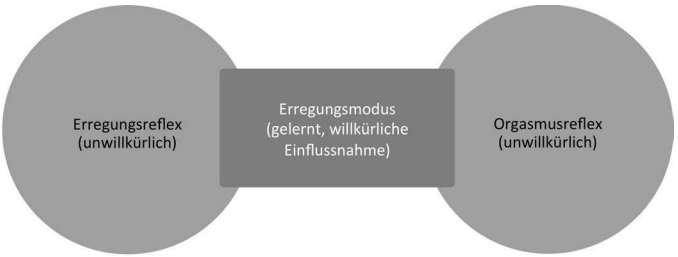

Abb. 3: Die Erregungsfunktion

Zusammengefasst bedeutet das, dass zwar der Erregungsreflex angeboren ist, jedoch nicht die Fähigkeit, ihn auszulösen, zu steigern und zu genießen. Anders als beim Mann, der vor allem die bewusste Steuerung seiner Erregung erlernen muss, ist das sexuelle Erleben von Frauen an eine Vielzahl von Lernschritten und damit an Aneignungsprozesse geknüpft (vgl. Bischof, 2008, S. 3). Sie basieren auf Wiederholungsvorgängen, die in Bezugnahme zur *Hebb'schen Lernregel* neurophysiologisch detailliert belegt werden (detaillierter: Bischof, 2008; Bischof-Campbell, 2012).Erst über das wiederholte körperliche Erleben von extero- und propiozeptiven Nervenstimuli (Reibung, Druck, Dehnung) in Vulva, Vagina und Beckenboden können dort Sinnesempfindungen wahrgenommen, als angenehm kodifiziert und erotisiert werden. Auch um sexuelle Erregung zu »verstehen«, das heißt, sie steigern, diffundieren und kanalisieren zu können, sowie der Erregung einen positiven Affekt zuzuordnen und sie damit »genießen« zu können, seien Lernschritte im Sinne neuronaler Verknüpfungsprozesse erforderlich (vgl. Bischof, 2008, S. 1, 11). Somit können sexuelle Erfahrungen als Lernvorgänge verstanden werden, die zur Ausbildung spezifischer Erregungsmodi, spezifischen Orgasmuserlebens sowie Präferenzen und Abneigungen führen (vgl. Bischof-Campbell, 2012, S. 21). Vergleichbar mit anderen Lernprozessen werden vor allem die Handlungen wiederholt, die mit positiven lustvollen Erfahrungen neuronal verknüpft worden sind (Konditionierung). So bestätigen klinische Beobachtungen, dass, sobald ein bestimmter Erregungsmodus entwickelt worden ist, dieser in der Regel das individuelle Sexualleben dauerhaft bestimmt.

https://doi.org/10.30820/9783837968460-45, am 12.10.2024, 06:28:25
Open Access – (cc) BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

Nur eine Minderheit erlernt im Verlauf des Lebens mehrere Erregungsmodi und kann selbstbestimmt zwischen ihnen wechseln, so Annette Bischof-Campbell. Die Intention des Sexocorporel ist es, konkrete sexuelle Lernschritte anzuregen, die sich vor allem über Wiederholungen manifestieren und das Spektrum des sexuellen Erlebens durch die Aneignung und willentliche Steuerung vielfältiger Erregungsmodi erweitern (vgl. Desjardins, 2010, zit. nach Bischof-Campbell, 2012, S. 22).

Zwischenbilanz

Sexocorporel unterstreicht in seinem Ansatz die lebenslangen Lernvorgänge in der sexuellen Biografie. »Sexuelle Störungen« werden zunächst nicht als pathologisch betrachtet, sondern als Auswirkung von Lerndefiziten, die über Lernanregungen verändert werden können (vgl. Gehrig, 2013, S. 2f.). »Lernen ist der Weg vom Reflex zum Bewusstsein und von der bewussten Wahrnehmung zur Kompetenz« (Hülsmann, 2008, S. 16). Neurophysiologisches Körperwissen kann übernommen werden, um Lernvorgänge bewusst zu unterstützen und Kompetenzerweiterungen zu ermöglichen. In der Ressourcenorientierung entspricht Sexocorporel somit dem Ansatz der Sexuellen Bildung.

Modell der Erregungsmodi

In der Fokussierung der Funktionalität des Körpers nehmen die sogenannten Erregungsmodi bei Sexocorporel eine herausgehobene Stellung ein. An ihnen zeigt sich der sexuelle Spielraum, über den ein Mensch verfügt, um sich Lust und Entladung zu ermöglichen. Um Frauen Wege zu eröffnen, unterschiedliche Lust- und Orgasmusqualitäten erlernen, erweitern und erfahren zu können, ist die Kenntnis der Erregungsmodi sehr gewinnbringend. Zum Verständnis der qualitativen Unterschiede der Erregungsmodi sind zunächst die Begrifflichkeiten der *Orgastie* und *Orgasmie* zu klären. Die *orgastische Entladung* wird lokal als reflektorisches Geschehen am stimulierten Genital erfahren und muss nicht an Lustgefühle gekoppelt sein. Diese Form der

https://doi.org/10.30820/9783837968460-45, am 12.10.2024, 06:28:25
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

Entladung entspricht dem Reaktionszyklus, den Masters und Johnson gemessen haben. Die *orgasmische Entladung* hingegen wird als Verbindung von genitaler orgastischen Entladung und emotionalem Loslassen beschrieben, das an intensive Lust- und Genussgefühle gekoppelt ist (vgl. Bischof, 2008, S. 1). Die Orgasmie kann demzufolge als eine ganzheitliche energetische Entladung gekennzeichnet werden. Sie setzt die Fähigkeit voraus, die Erregung im Körper ausbreiten zu können *(Diffusion),* sie zu steigern *(Kanalisation)* und sowohl genital als auch emotional loszulassen. Erst die Verbindung der sexuellen Erregung mit Lustgefühlen führt zu einer intensiven ganzheitlichen sexuellen Erfahrung, so Gehrig.

Die fünf Erregungsmodi, die Desjardins durch Laborbeobachtungen und Beschreibungen von Klient_innen festgehalten hat, beschreiben, in welchem funktionalen Muster ein Mensch seine Erregung auslösen, steigern und entladen kann – kurz, wie er sexuell agiert. Er charakterisiert dabei den sogenannten *archaischen*, den *mechanischen*, den *archaisch-mechanischen* als Mischform der ersten beiden, den *ondulierenden* und schließlich den *wellenförmigen Errgungsmodus*. Jeder Erregungsmodus verfügt über bestimmte Qualitäten bezüglich seiner orgastischen und orgasmischen Erfahrungsmöglichkeiten. Sie entstehen durch die unterschiedliche Komposition von Atem, Muskeltonus, Bewegung und Rhythmus. Diese Elemente bestimmen den sexuellen Reaktionszyklus (vgl. Gehrig, 2013, S. 5ff.).

Wie lässt sich der Zusammenhang nachvollziehen? Der sexuelle Reaktionszyklus kann als sensibles Zusammenspiel des vegetativen Nervensystems, also als Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus, betrachtet werden, das maßgeblich über An- und Entspannungsvorgänge gelenkt wird (vgl. Haberger, 2010). Die sexuelle Erregung geht mit einer erhöhten Muskelspannung einher und bedingt diese wiederum. Andererseits zeigt sich, dass eine überhöhte Muskelspannung für den sexuellen Genuss nicht förderlich ist. Ist der Muskeltonus des Menschen insgesamt sowie in seiner Art, Erregung zu steigern, sehr hoch, wird vorwiegend das sympathische Nervensystem aktiviert, wodurch Stressreaktionen ausgelöst werden. Der hohe Tonus hemmt das Zwerchfell, sodass sich die Atmung beschleunigt und verflacht, was den sexuellen Genuss einschränkt. Es kommt zur Mangeldurchblutung, wodurch warme, kribbelnde Empfindungen in

https://doi.org/10.30820/9783837968460-45, am 12.10.2024, 06:28:25
Open Access – (cc) BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

der sexuellen Erregung ausbleiben und diese eher als unangenehm empfunden wird. Der Blutfluss zur Vagina wird durch die stressbedingte Mangeldurchblutung gehemmt, was zu schwächer ausfallender Lubrikation führt. Ebenso wird dem Gehirn über den Sauerstoffmangel im Gewebe ein Zustand von Not vermittelt, sodass dieses auf schnelle Entladung zusteuern lässt. Das Potenzial des hohen Muskeltonus liegt weniger in der Genussfähigkeit als in der Möglichkeit, entladen zu können (Kanalisation). Bei einem besonders niedrigen Tonus hingegen wird vorwiegend der Parasympathikus aktiviert, sodass eine Vielzahl von Entspannungsreaktionen auftreten. Das Zwerchfell ist locker, wodurch eine tiefe Bauchatmung in einem ruhigen Rhythmus möglich ist. Sexuelle Erregung verteilt sich als kribbelndes Wohlgefühl im gesamten Körper (Diffusion). Dieser Zustand birgt ein großes Genusspotenzial, allerdings bleibt die sexuelle Entladung in der Regel aus Mangel an Spannung aus. Allein durch die Bewegung kann das Paradoxon von Entspannung und Anspannung, zwischen Genuss und Erregung aufgelöst werden, so Bischof. Die Bewegung des Körpers ermöglicht das stetige Zusammenspiel von Anspannung bestimmter Muskeln und Entspannung ihrer Antagonisten. Durch diesen Vorgang wird die Durchblutung gefördert. Durch eine tiefe Bauchatmung werden Brust und Zwerchfell mobilisiert, wodurch der Sympathikus unterdrückt und der Parasympathikus gleichsam stimuliert wird. Durch die extero-, intero- und propriozeptiven Nervenendigungen, die während der Bewegung im ganzen Körper stimuliert werden, kann die Erregung durch den ganzen Körper diffundieren (vgl. Bischof, 2012, S. 6ff.; Bischof-Campbell, 2012, S. 14f.). Bischof fasst diese Bedingtheiten wie folgt zusammen: »Je mehr die Erregung diffundieren konnte und je lustvoller der Erregungsanstieg erlebt wurde, desto höher die körperliche und emotionale Ladung, die sich dann in einem Orgasmus entlädt« (Bischof, 2008, S. 14). Wie dieses tonische Wechselspiel abläuft, hängt von dem jeweils angelernten Erregungsmodus ab.

https://doi.org/10.30820/9783837968460-45, am 12.10.2024, 06:28:25
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

MODUS	Beschreibung der Erregungssteigerung	Entladung
Archaischer EM	Die sexuelle Erregung wird über kräftige Bewegungen oder Druck auf die Genitalien und im Unterbauch gesteigert (Tiefenrezeptoren).	Orgastisch - genitale Erregung - wenig sexuelle Lust
Mechanischer EM	Die sexuelle Erregung wird über oberflächliches schnelles Reiben der Vulva, insbesondere der Klitoris, in einem präzisen, punkt-genauen Ritual gesteigert (Oberflächenrezeptoren).	Orgastisch - genitale Erregung - wenig sexuelle Lust
Archaisch-mechanischer EM	Die Stimulation erfolgt in Kombination der Aktivierung der Oberflächenrezeptoren und der Tiefenrezeptoren.	Orgastisch - genitale Erregung - wenig sexuelle Lust
Ondulierender EM	Der Körper nimmt die Erregung in einer fließenden Bewegung auf und lässt sie durch den ganzen Körper diffundieren. Die genitale Erregung bleibt ohne Kanalisation.	Keine Entladung - wenig genitale Erregung - hohe sexuelle Lust
Wellenförmiger EM	Über die Bewegung der »Doppelten Schaukel« (Beckenschaukel und obere Schaukel) werden die sexuelle Erregung und die Lust miteinander verbunden. Diese Form der Erregungssteigerung nutzt die Diffusion und Kanalisation der Erregung.	Orgasmisch - hohe genitale Erregung - hohe sexuelle Lust

Tab. 3: Art der Erregungssteigerung mit entsprechender Entladungsqualität (vgl. Bischof, 2012, S. 3ff.)

Während der archaische (Druck) und mechanische (Reibung) Erregungsmodus durch den hohen Muskeltonus orgastische Entladung begünstigt, zeigt sich im ondulierenden (Spiel mit Bewegung) Erregungsmodus über die Diffusion der sexuellen Erregung orgasmisches Potenzial, das meistens ohne Entladung bleibt. Im wellenförmigen (»Doppelte Schaukel«) Modus verbinden sich hingegen Diffusion und Entladung, was mit einem intensiv erlebten Orgasmus auf emotionaler und genitaler Ebene einhergeht (vgl. ebd., S. 1f.; Gehrig, 2013, S. 9).

https://doi.org/10.30820/9783837968460-45, am 12.10.2024, 06:28:25
Open Access – (cc) BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

Zwischenbilanz
In der besonderen Evaluation und Beschäftigung mit Atem, Muskeltonus und Bewegung zeigen sich grundlegende Übereinstimmungen mit den Körperpsychotherapien. Während diese das »ganzheitliche energetische Strömen« intendieren, das den Beschreibungen der Diffusion im ondulierenden und wellenförmigen Modus entspricht, und darüber hinaus Entladungsübungen zur Kanalisation einschließen, präzisiert Sexocorporel die neurophysiologischen Zusammenhänge dieser Vorgänge. So zeigt es umfangreiches funktionales Wissen auf, das für Lernfelder der *energetischen* und *praktischen* Kompetenzebenen sehr reichhaltig ist.

Praktische Methoden für die Sexuelle Bildung

Körpergesetze

Desjardins hebt hervor, dass Interventionen auf der Körperebene direkte Rückwirkungen auf die Gesamtheit des Menschen hätten und umgekehrt. So kann die konkrete Arbeit an der Haltung, der Gangart und den Körperschwerpunkten ebenso Veränderungen auf den Ebenen der Emotionen, der Wahrnehmungen oder der Kognitionen erzeugen (vgl. Desjardins, 2010, zit. nach Bischof-Campbell, 2012, S. 13). Elke Lieback beschreibt, wie zunächst über Gehübungen im Raum die Wahrnehmung der Patient_innen auf die Zusammenhänge der Körpergesetze von Atmung, Körperspannungsverhältnissen und Bewegung gelenkt wird. Über die Verschiebung von Haltungsschwerpunkten beim Gehen (Aufrichten, Blick, Becken, Brust, Atmung), dem Spiel mit dem Tempo und Veränderungen der Körperspannungsverhältnisse (Über- oder Unterspannung) können körperliche Auswirkungen direkt gespürt und somit die Selbstwahrnehmung sensibilisiert werden (Interview). Dabei wird erfahrbar, welche Bereiche des eigenen Körpergefühls selbstregulierbar sind und zur Steigerung des Wohlbefindens und der gefühlten Attraktivität beitragen (ebd.). Werden die Körpergesetze beim Gehen deutlich wahrgenommen, lassen sie sich auf die Sexualität übertragen (ebd.).

https://doi.org/10.30820/9783837968460-45, am 12.10.2024, 06:28:25
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

Muskeltonus und Atem

Der Muskeltonus ist ein entscheidender Faktor für das sexuelle Erleben. Er bestimmt maßgeblich den Erregungsmodus und tangiert den Atemprozess, der ebenso entscheidend für das Lusterleben ist (siehe Kapitel »Model der Erregungsmodi«). Daher finden sich im Sexocorporel Übungen zur Spannung und Entspannung der Muskulatur, die ein konkretes Verständnis und einen leiblichen Zugang zu den Erregungsmodi schaffen. Lieback verdeutlicht, wie zunächst Berührungsqualitäten gekoppelt an unterschiedliche Spannungszustände stellvertretend an Hand oder Arm erprobt werden. Die Erfahrungen können anschließend auf den gesamten Körper und das Genital übertragen werden (Interview).

> »Viele Übungen zeigen wir an der Hand, weil es ein guter Vergleich ist. Zarte Berührungen, starke Berührungen, und die übertrage ich jetzt auf meine Vulva und Vagina. Wie fühlt sich das an, wenn ich da so rubbele oder mich ganz zart streichle. Was verändert sich? […] Wie ist die Wahrnehmung an der Hand, wenn ich die Muskeln loslasse? Und wie ist sie, wenn ich die Hand anspanne? Was verändert sich in meinem Gefühl?« (ebd.).

Neben der Empfindsamkeit sind an den Muskeltonus Ladungs- und Entladungsprozesse gekoppelt. Unter Einsatz verschiedener Körperstellungen (Sitzen, Stehen, Liegen, Knien) und im Spiel mit Muskelspannung und Atemextremen werden weiterhin muskuläre Bedingungen für die Erregungsdiffusion und -kanalisation übend erforscht. So kann das gemeinsame Ausprobieren von »orgastischem Atem«, bewusstem Hyperventilieren, stoßendem Atem, angehaltenem Atem sowie stimmhaftem Stöhnen im direkten Zusammenhang mit dem Muskeltonus exploriert werden. Darüber hinaus steht die Art der Atmung in Verbindung mit dem individuellen sexuellen Ausdruck und dem emotionalen Entladungsvorgang.

Insbesondere die sogenannte »Doppelte Schaukel«, die Becken und Schultern gleichzeitig in einer fließenden Feinabstimmung in der Körperachse bewegt und mit einer entspannten tiefen Bauchatmung einhergeht, wird im Sexocorporel hervorgehoben. An ihr werden be-

https://doi.org/10.30820/9783837968460-45, am 12.10.2024, 06:28:25
Open Access – (cc) BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

günstigende Bedingungen des wellenförmigen Erregungsmodus erforscht und gemeinsam erprobt (vgl. Wirth, 2013a, S. 28).

Zwischenbilanz
Atmung, Muskeltonus und Bewegung bilden die Grundlage für die Typologie der Erregungsmuster, die zwar in der Regel automatisiert und unbewusst verankert sind, dennoch jenseits der Sexualreflexe in den willkürlichen Bereich menschlicher Sexualität fallen. Aufgrund dessen können hier Lernschritte erfolgen, die das Spektrum des sexuellen Erlebens erweitern und bereichern. Sowohl die energetische, praktische als auch die tiefere körperliche sexuelle Kompetenzebene werden in den Übungen angesprochen.

Sexuelle Selbstsicherheit und Vaginalität

Der Sexocorporel hebt die Wichtigkeit der s*exuellen Selbstsicherheit* und das damit verbundene *Geschlechtszugehörigkeitsgefühl* hervor. Diese Aspekte werden der sogenannten *sexodynamischen Komponente*, der Sexualität im Sexocorporel zugeschrieben (vgl. Gehrig, 2013, S. 3). Aufgrund des dargestellten Ungleichgewichts zwischen Körper-Haben und Leib-Sein und der unmittelbaren Bedeutung von Körperkonzepten für die Wahrnehmung des eigenen Körpers werden diese Aspekte hier aus Sicht des Sexocorporel ebenfalls aufgenommen

»Als zentralen Anker des sexuellen Erlebens der Frau definiert der Sexocorporel die *sexuelle Selbstsicherheit* – den Stolz auf die eigene Weiblichkeit« (Bischof-Campbell, 2012, S. 29). Dieses Konstrukt schließt einen selbst- und einen fremdbezogenen Aspekt ein. Während es in der Selbstbezogenheit um das Gefühl der eigenen sexuellen Attraktivität geht, betont der fremdbezogene Aspekt, sich mit Stolz und Selbstbewusstsein in der eigenen »Weiblichkeit« zu zeigen, so Desjardins (vgl. Desjardins et al., 2010, zit. nach Bischof-Campbell, 2012, S. 29). Dieser Stolz bezieht sich auf den eigenen Körper und im Besonderen auf das Genital. Weiter umfasst es den Stolz auf die Fähigkeit, Genital und Erregung zu zeigen. Die Aneignung und Erotisierung des Genitals (Vaginalität) spiele deshalb eine wesentliche Rolle für die se-

https://doi.org/10.30820/9783837968460-45, am 12.10.2024, 06:28:25
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

xuelle Selbstsicherheit (vgl. Bischof, 2010, S. 23). Aus therapeutischer Sicht wird in Bezug auf die Vaginalität ein hoher Lernbedarf geäußert, da die meisten sexuellen Störungen von Frauen (Dyspareunie, Vaginismus, fehlendes sexuelles Begehren) auf eine wenig entwickelte Aneignung des Genitals schließen ließen, so Bischof. Wird das Genital positiv in das Körperbild integriert, könne sich dies auf das sexuelle Begehren, die Genussfähigkeit sowie auf das Gefühl der eigenen »Weiblichkeit« steigernd auswirken. Über die Aneignung des vaginalen Innenraums und dessen Erotisierung kann weiterhin das lustvolle Erleben von Penetration (Penis, Finger, Objekte) begünstigt werden *(Rezeptivität).* Um die Vaginalität zu unterstützen, werden Selbstexplorationen mit den Händen oder einem Spiegel sowie das Ausprobieren vielfältiger Arten von Selbstbefriedigung als Übungsfeld angeregt (vgl. Bischof, 2008, S. 23f.).

Zwischenbilanz

In der Betonung des »Stolzes auf das eigene Geschlecht und die Weiblichkeit« sieht Sexocorporel aus klinischer Perspektive direkte funktionale Zusammenhänge zum sexuellen Erleben. Daraus können Übungen übernommen bzw. abgeleitet werden. Im Sinne der emanzipatorischen Sexuellen Bildung müssen jedoch Begrifflichkeiten wie Weiblichkeit und Geschlechtszugehörigkeitsgefühl immer auch diskursiv mitgedacht und gegebenenfalls im Gruppenprozess reflektiert werden, um Offenheit und Vielfalt gewährleisten zu können.

Fazit des Kapitels

In seiner Ganzheitlichkeit, in der Zentrierung auf lebenslange sexuelle Lernprozesse und in seiner hervorgehobenen Körperorientierung können umfangreiche Ressourcen aus dem Ansatz des Sexocorporel für die Sexuelle Bildung erschlossen werden. Ebenso kann die lustbetonte Grundhaltung als Einladung für Neugier, Spiel und Selbstexperiment in der Gestaltung von Lern- und Erfahrungsräumen aufgenommen werden. Vor allem die Handlungsanregungen im Zusammenhang mit den Erregungsmodi und der genitalen Aneignung können der Erweiterung

https://doi.org/10.30820/9783837968460-45, am 12.10.2024, 06:28:25
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

des sexuellen Spielraums und der Stärkung der sexuellen Selbstsicherheit dienen. Für die Betrachtung der körperorientierten Kompetenzebenen können die in Tabelle 4 dargestellten Anleihen gemacht werden.

Energetische Ebene	• Aktivierung und Selbstregulierung sexueller Energien durch: ◦ Spiel mit Atem und Stimme ◦ Spiel mit Muskeltonus ◦ Spiel mit Bewegungsraum ◦ Spiel mit dem Rhythmus der Bewegung
Praktische Ebene	Praktische Lernimpulse zu den sog. Erregungsmodi zur Erweiterung des sexuellen Erlebens ◦ Konkrete Bewegungen (»Doppelte Schaukel«) ◦ Atemeinsatz für die Diffusion und Kanalisation der Erregung • Selbstexploration • Qualitative Erforschung unterschiedlicher Berührungsarten
Tiefere körperliche Ebene	• Selbstwahrnehmungsübungen • Loslassen und Entspannen über die bewusste Regulierung von Muskeltonus und Atmung

Tab. 4: Resultate Sexocorporel für die differenzierte Körperbildung

Die Schwerpunkte Atmung, Muskeltonus und Bewegung, wie sie sich bereits bei den Körperpsychotherapien gezeigt haben, werden bei Sexocorporel ebenso herausgestellt. Daneben wird ein besonderer Bedarf in der Stärkung der sexuellen Selbstsicherheit gesehen, die unmittelbaren Einfluss auf das sexuelle Erleben habe. Übungen und Reflexionen, die Ressourcen für ein positiv erfahrenes Körperbild und ein genitales Selbstbild bereitstellen, sollten deshalb ebenso methodisch Eingang in die Sexuelle Bildung finden. Sie korrelieren inhaltlich mit dem Aspekt des Selbst-Bewusstseins und des »Selbst-Gespürs« der Körpertherapien.

https://doi.org/10.30820/9783837968460-45, am 12.10.2024, 06:28:25
Open Access – BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb

https://doi.org/10.30820/9783837968460-45, am 12.10.2024, 06:28:25
Open Access – (cc) BY-NC-ND - https://www.nomos-elibrary.de/agb