

Frank Mielke, Dania Schifan

KONZEPT

Weiterbildung klinische Sexologie

SIMPLIFY LIFE



SEXOCORPOREL – URSPRUNG

„Sexuelle Gesundheit umfasst die Integration körperlicher, emotionaler, intellektueller und sozialer Aspekte des Sexualwesens Mensch im Sinne einer Bereicherung auf persönlicher Ebene wie auch von Kommunikation und Liebe.“ (Handlungsempfehlungen zur Förderung sexueller Gesundheit; PAHO; WHO; WAS 2001)

Das Modell Sexocorporel wurde von Prof. Jean-Yves Desjardins am Département de séxologie de l'Université du Québec in Montréal entwickelt. Die weltweit einzige sexologische Fakultät gründete er 1968 zusammen mit Prof. Claude Crépault. Auf der Basis von klinischen Beobachtungen und wissenschaftlichen Untersuchungen erarbeitete er bis 1988 ein Modell sexueller Entwicklung und Funktionalität. In internationaler Zusammenarbeit mit Sexologinnen und Sexologen entwickelte er das Modell unter der Betrachtung neuer sexualwissenschaftlicher Erkenntnisse stetig weiter.

Die Basis von Sexocorporel ist die Differenzierung zwischen mentaler und sexueller Gesundheit. Ausgehend vom Anliegen einer Person erlaubt das Modell eine sexologische Evaluation aller Komponenten. Die Erhebung untersucht die Interaktion aller Komponenten in ihrer sexuellen Entwicklung. Um in einer Therapie Lernschritte zu vermitteln, die zu einer Verbesserung der sexuellen Gesundheit führen, ist dies eine wichtige Voraussetzung.

KÖRPER UND HIRN SIND EINS – EINE UNTRENNBARE EINHEIT

Das Modell Sexocorporel geht davon aus, dass Körper und Hirn des Menschen eine fundamentale Einheit bilden. Diese Einheit besteht aus körperlichen Reaktionen und Sinnesempfindungen: äußerlich am sogenannten expliziten Körper zu beobachtende Reaktionen und Sinnesempfindungen und innerliche Reaktionen wie Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken und Fantasien. Letztere sind die von außen nicht beobachtbar und werden als impliziter Körper bezeichnet. Die im impliziten Körper aktiven Regungen setzen erkennbare Reaktionen im expliziten Körper frei.

Die Erhebung der expliziten sexuellen Realität ist ein wesentlicher Bestandteil der Anamnese in der Behandlung. Sie wird anhand der Komponenten vorgenommen und im Sexocorporel als „direkte Kausalitäten“ bezeichnet. Die Erhebung dient zur Abgrenzung und Unterscheidung zu den indirekten Kausalitäten, womit Symptome psychischer Konflikte und oder Beziehungsstörungen gemeint sind. Ausgehend von den Anliegen einer Person werden die direkten Kausalitäten in der Behandlung fokussiert. So hat die Art, wie sich ein Mensch körperlich sexuell erregt, einen direkten Einfluss auf sein sexuelles Erleben.

MODELL SEXUELLER ENTWICKLUNG

Ausgehend von physiologischen Voraussetzungen, mit denen ein Mensch geboren wird, lernen wir ein Leben lang, unsere Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Reize und persönliche Lernschritte fördern die Entwicklung von Sprache, Motorik, Sensomotorik, Intelligenz und Reifung des Gehirns. Damit diese Entwicklung stattfindet, ist das Wiederholen von Lernschritten unerlässlich. Dieses gilt auch für die Aneignung von Sexualität.

Der sexuelle Erregungsreflex ist vorgeburtlich angelegt. In frühesten Kindheit beginnt der Mensch durch immer wiederkehrende Erfahrung mit dem Erregungsreflex und der Exploration des eigenen Geschlechtes die Aneignung von Genitalität zu entwickeln. Die hiermit verbundenen Lernschritte bestehen darin, eine Verbindung zwischen dem Erregungsreflex

und den motorischen, sensorischen sowie symbolischen, kognitiven und kommunikativen Funktionen herzustellen. Durch erfolgreiches Wiederholen entwickelt sich die Lustfunktion. Erste Erfahrungen in der Kindheit durch Rollenspiele, Vergleiche mit anderen sowie Initiationsspiele führen zum Austausch sexueller Erregung in Verbindung mit sozialen Prozessen.

Entsprechend unserer Sozialisation entwickelt sich die Wahrnehmung zur Geschlechtszugehörigkeit und Geschlechterdifferenz. So findet die Identifikation mit dem eigenen Geschlecht in Bezug auf die Gesellschaft statt. Die biologische Entwicklung in unseren Lebensphasen Kindheit, Pubertät und Adoleszenz, und das ständige Älterwerden führen zu einem permanenten Lernen in unserer Sexualität.

UNTERSCHIEDUNG DER KOMPONENTEN

Das Modell Sexocorporel ermöglicht durch die Unterscheidung in Komponenten eine differenzierte Betrachtung von Fähigkeiten und Grenzen der Sexualität einer Person. In der Behandlung wird deshalb unbedingt von den Stärken einer Person ausgegangen, um anschließend ausgehend von seinen Anliegen die Grenzen zu benennen. Die Grenzen einer Person haben eine Bedeutung und einen Sinn für ihr Leben. Es hat also eine bestimmte Logik, dass eine Person genau diese Grenzen hat. Die Ergebnisse der Evaluation dienen als Grundlage für den Behandlungsplan. Dieser wird in der fortlaufenden Behandlung immer wieder mit der zu behandelnden Person abgestimmt.

Basiskomponenten (genetisches Programm)

- Sexuelle Identität (biologische Geschlechtsidentität): xx, xy, Variation
- Sexueller Archetyp (in Verbindung mit der Reproduktion; Frau: vaginale Rezeptivität, Mann: Penetration, Intrusivität)
- Erregungsreflex
- Doppelte Schaukel

Physiologische Komponenten

Erregungsfunktion (entwickelt)

- Genitale Funktionalität (Erregungsreflex, d.h. genitale Erregung)
- Sexuelle Erregungsquellen
- Genitale Erregungskurve
- Sexuelle Erregungsmodi
- Medizinische Faktoren

Kognitive Komponenten

- Wissen
- Glaubenssysteme
- Ideologien
- Werte, Normen
- Denkweisen

Persönliche Komponenten

- Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen biologischen Geschlecht (GdG)
- Sexuelle Lust

- Sexuelles Begehren
- Sexuelle Fantasien
- Sexuelle Attraktionskodes
- Sexuelle (emotionale) Intensität
- Sexuelle Selbstsicherheit

Beziehungskomponenten

- Liebesgefühl
- Beziehungs- und Bindungsfähigkeit
- Kommunikation
- Verführungskompetenz
- Erotische Kompetenzen

ERREGUNGSFUNKTION

Die sexuelle Erregungsfunktion besteht aus dem Erregungsreflex und muskulären Abläufen. Der Erregungsreflex ist vorgeburtlich angelegt. Bei männlichen Föten ist er bereits auf dem Ultraschall erkennbar. Seine Funktion löst das Einströmen von Blut in die Geschlechtsorgane und Körperreaktionen aus, die nicht willentlich beeinflussbar sind. Der Prozess wird durch das vegetative Nervensystem gesteuert. Bei Männern führt er zur Erektion, dem Einfließen von Blut in die Schwellkörper des Penis, und bei Frauen zur Lubrikation, dem Anstieg der Durchblutung der Scheideninnenmuskulatur. Begleitet wird dieser Vorgang von körperlichen Abläufen, wie rhythmische Bewegungen (Rhythmus), Bewegung und Veränderung der Muskelspannung (des Muskeltonus) und der Atmung (Raum).

Jede Emotion hinterlässt eine körperlich beobachtbare und messbare Veränderung und jede erkennbare körperliche Veränderung, wie Muskelspannung oder Haltung, verändert die Wahrnehmung.

Die drei Gesetze des Körpers sind Muskeltonus, die Veränderung der Muskelspannung, Rhythmus, die Gestaltung unserer zeitlichen Abläufe, und der Atem, die Gestaltung der inneren und äußeren Raumbewegung im Körper und Raum. Sie ermöglichen uns, einen bewussten Einfluss auf unsere körperlichen Abläufe zuzunehmen.

Die bewusste Veränderung unserer Handlungen, Gefühle, unseres Denkens, unserer Wahrnehmung und Fantasien beeinflusst unser alltägliches Leben und somit auch unsere Sexualität. In der Behandlung eröffnet sich so die Möglichkeit, reflektorische körperliche Abläufe bewusst zu machen. Das Einströmen von Blut in die Geschlechtsorgane ist ein unwillkürliches reflektorisches Geschehen. Wie in anderen Lebensbereichen machen Lernschritte Reflexe einer bewussten Wahrnehmung zugänglich, wie zum Beispiel beim Singen. Durch regelmäßiges Wiederholen werden diese unbewussten automatischen körperlichen Abläufe dem Bewusstsein zugänglich.

Der bewusste Einfluss auf willkürliche körperliche Abläufe erfolgt über die drei Gesetze des Körpers. Die bewusste Veränderung von Muskelspannung, Rhythmen und Atmung kann die sexuelle Erregung intensivieren. Die bewusste Ausbreitung sexueller Erregung über den ganzen Körper, das Diffundieren, ist ein erlernbarer Vorgang. Ebenso das Kanalisieren sexueller Erregung auf das Geschlecht. Über diese Lernschritte ist es möglich, die eigenen Grenzen des Erlernten zu erweitern. Der Genuss der eigenen Sexualität kann so mit sich und anderen gestaltet werden.

DIE SEXUELLEN ERREGUNGSMODI

Ein weiteres Kriterium sexueller Funktion sind die Erregungsmodi. Der Sexocorporel benennt fünf wesentliche Modi. Sie zeigen auf, in welchem Spektrum Frauen und Männer ihre genitale und emotionale Erregung entladen. Hierbei unterscheidet der Sexocorporel die orgastische und die orgasmische Entladung.

Orgastie

Die orgastische Entladung ist die ausschließlich genitale Entladung sexueller Erregung mit dem Erreichen des „Point of no return“.

Orgasmie

Orgasmie meint das Erleben eines Orgasmus. Der komplexe ganzkörperliche Vorgang von Psyche und Physis ist von intensivem Erleben von Lustgefühlen begleitet. Die Entladung genitaler Erregung und emotionaler sexueller Erregung findet statt. Die Fähigkeiten des Diffundierens (das Ausbreiten der Erregung im Körper) und Kanalisierens (das Steigern) sind die Voraussetzungen.

Der Begriff sexueller Erregungsmodus bezeichnet das körperliche Vorgehen einer Frau eines Mannes, um sich zu erregen und, falls möglich, eine orgastische Entladung zu erreichen. Die Art und Weise, die drei Gesetze des Körpers (Muskeltonus, Rhythmen, Atem) in der Erregungssteigerung einzusetzen, definiert den Erregungsmodus.

Archaischer Erregungsmodus (AM)

Der Archaische Modus ist bereits bei Säuglingen ab dem 4. bis 5. Monat beobachtbar. Er funktioniert über muskulärer Anspannung, wobei über Druck die Tiefenrezeptoren aktiviert werden. Er braucht nur eine geringe motorische Koordination. Zur Stimulation werden keine Symbolisierungen erotischer Fantasien benötigt.

Ablauf beim AM

Die Erregungssteigerung wird über Druck oder kräftige Bewegungen im Genitalbereich/ Unterbauch erreicht. Das Erzeugen von Druck geschieht über das Anspannen und/oder Zusammenpressen der Beine, beispielsweise durch das Klemmen eines Kissens zwischen die Schenkel oder das Pressen der Genitalregion in Bauchlage gegen ein Kissen. Der Druck und hohe muskulärer Anspannung bewirken sexuelle Erregung und vermögen in Sekunden eine orgastische Entladung auszulösen.

Die drei Gesetze des Körpers beim AM

Der Rhythmus der Bewegungen und des Pressens sind eher rasch. Die muskuläre Anspannung ist meistens hoch, bis hin zu einer Rigidität des ganzen Körpers. Die Bewegungen sind eingengt. Die Brustatmung ist kurz bis zum Atemstopp.

Stärken des AM

Die Stärken des AM liegen in der Fähigkeit, die sexuelle Erregung bis zu einer Entladung zu steigern, dem Aufbau einer Erregungskurve und der Aktivierung tiefer Sinnesrezeptoren (Propriozeption).

Grenzen des AM

Individuelle Probleme

Es entsteht wenig Raum für das Erleben sexueller Lust. Auf Grund der muskulären Anspannung kann es zu körperlichem Unwohlsein kommen. Es werden entweder kaum sexuelle Fantasien entwickelt oder, im Gegenteil, bewusst extreme Fantasien aktiviert, um die Erregung zu unterstützen.

Partnerprobleme

Diese individuelle Technik der Erregungssteigerung ist im Zusammenspiel mit einer anderen Person kaum hilfreich.

Mögliche Probleme bei Männern

Es entsteht wenig genitale Empfindungen bei sexueller Erregung. Die Möglichkeiten, während der Penetration den „Point of no Return“ zu erreichen, sind begrenzt. Häufige Symptome sind das Gefühl, den Penis in der Vagina nicht mehr zu spüren, oder die Mühe, die Erektion wegen des ungenügenden intravaginalen Drucks aufrecht zu halten.

Mögliche Probleme bei Frauen

Die sexuelle Erregung anders als über heftiges Pressen oder hohe muskulärer Anspannung zu steigern ist mühsam. Einige Frauen erleben feinere, oberflächliche Berührungen unangenehm, was das Austauschen von Zärtlichkeiten erschwert. Die Erotisierung der vaginalen Rezeptivität ist so erschwert.

Es können sich weiterhin (medizinische) Probleme im Zusammenhang mit der muskulären Hypertonie des Beckenbodens ergeben.

Mechanischer Erregungsmodus (MM)

Der Mechanische Erregungsmodus baut sich über die Stimulation der oberflächlichen Sinnesrezeptoren der Haut auf. Bei der Frau durch schnelles Reiben der Vulva und beim Mann des Penis. Über mechanische rhythmische Bewegungen steigert sich so mit häufig zunehmender Muskelspannung die Erregung im Bereich von Beckenboden, Bauch, Gesäß, Oberschenkel bis in den ganzen Körper. Die Atmung und Bewegungen werden während der Steigerung häufig enger.

Die drei Gesetze des Körpers beim MM

Der beschleunigende Rhythmus wird mechanisch, bis hin zur Automatisierung. Die Muskeln im Beckenbereich spannen sich sukzessive an, und diese Spannung kann sich in den ganzen Körper ausweiten. Der Bewegungsraum ist eng, die Brustatmung ist kurz und zum Teil blockiert.

Stärken des MM

Die Stärken des MM liegen in der Möglichkeit, die sexuelle Erregung zu steigern, den „Point of no return“ und eine orgasmische Entladung zu erreichen sowie oberflächliche Sinnesrezeptoren zu aktivieren.

Grenzen des MM

Individuelle Probleme

Die sexuelle Erregung erfordert eine gewisse Konzentration und geht einher mit körperlicher Anstrengung in der Erregungssteigerung. Es findet kaum Zugang zu sexueller Lust während der Erregungssteigerung statt. Die Wahrnehmung wird eingegrenzt auf Empfindungen am Ort des Reibens.

Partnerprobleme

Das persönliche Ritual der Erregungssteigerung ist mit einer andern Person kaum anwendbar.

Mögliche Probleme bei Männern

Die Ejakulatio präcox, der vorzeitigem Samenerguss, ist eine häufig vorkommendes Symptom.

Mögliche Probleme bei Frauen

Das Wahrnehmen vaginaler Empfindungen, insbesondere während des Geschlechtsverkehrs, ist wenig entwickelt. Die muskuläre Anspannung verhindert das Wahrnehmen eines vaginalen Innenraumes.

Archaisch – mechanischer Erregungsmodus (AMM)

Er funktioniert durch Stimulierung über kräftiges Reiben und Pressen im Genitalbereich. Hierbei kommt es zur Aktivierung der Oberflächensensibilität durch Reiben und der Tiefensensibilität durch Pressen und muskuläre Anspannung.

Die drei Gesetze des Körpers beim AMM

Der AAM wird durch folgende Merkmale gekennzeichnet: einen andauernden schnellen Rhythmus, die Tendenz zur generalisierten muskulären Hypertonie, eingeengte Beweglichkeit und kurze und teilweise blockierte Brustatmung.

Stärken des AMM

Die Stärken des AMM liegen in der Möglichkeit, durch ihn die sexuelle Erregung zu steigern, den „Point of no return“ zu erreichen und eine orgasmische Entladung zu erleben. Ebenso kann er oberflächliche und tiefere Sinnesrezeptoren aktivieren.

Mögliche Grenzen des AMM bei Männern

Es besteht die Tendenz, im Geschlechtsverkehr Ejakulationsprobleme (verzögerten Samenerguss) und Erektionsprobleme im vaginalen Verkehr zu entwickeln.

Mögliche Grenzen des AMM bei Frauen

Hier besteht die Tendenz, das Vorspiel weniger zu erotisieren und eher zu verkürzen, um Penetration zu erleben. Der vaginalen Innenraum wird eher als eine harte Kugel wahrgenommen, was ein Ausdruck muskulärer Spannung im Beckenbereich ist.

Ondulierender Erregungsmodus (OM)

Im Unterschied zu den bisherigen Modi ermöglicht der OM Zugang zu sexueller Lust in der Erregungssteigerung. Die Fähigkeit fließender Bewegungen in sexueller Erregung öffnet den Zugang zu intensivem Genießen. Die Lustfunktion im OM ist sehr entwickelt, da die Fähigkeit, die sexuelle Erregung über den ganzen Körper ausbreiten zu lassen (Diffusion) erreicht wird. Zum Teil ist das Erreichen einer orgasmischen Entladung auf Grund ungenügender Kanalisation der Erregung nicht möglich, oder nur durch Wechsel in einen andern, jedoch limitierenderen Modus (MM, AM) zu erreichen. Der OM begünstigt das Wahrnehmen hoher emotionaler Intensität, während die genitalen Empfindungen manchmal weniger Beachtung finden.

Die drei Gesetze des Körpers beim OM

Die Variation der Rhythmen von langsam bis schnell ist möglich. Fließende Bewegungen sind im ganzen Körper erreichbar. Die muskulären Intensitäten variieren – sie ermöglichen fließende Bewegungen ohne Zustände von muskulärer Hypertonie bzw. Hypotonie. Äußerer und innerer Körperraum werden über fließende Bewegungen mit wechselnder Amplitude und tiefer Bauchatmung erfahren.

Stärken des OM

Stärken des OM sind die Möglichkeit, sexuelle Lust wahrzunehmen und zu intensivieren sowie sexuelle Erregung über den Körper diffundieren zu lassen und somit den Zugang zu lustvollen Wahrnehmungen (Wohllust) zu erreichen. Es besteht auch die Möglichkeit, sexueller Fluidität zu erleben und mit der Aktivierung eines breiten Spektrums von Sinnesempfindungen zu spielen (Hautsinne und Propriozeption). Im Spiel mit den drei Gesetzen des Körpers ist eine große Vielfalt möglich. Erotische Imaginationen, Bildern und Fantasien sind möglich und unterstützen die Wahrnehmung und das Öffnen des Innenraums.

Mögliche Grenzen des OM bei Frauen

Die sexuelle Erregung zu kanalisieren und bis „Point of no return“ zu steigern, ist mühsam. Körperliche „Anker“ der sexuellen Erregung sind weniger fassbar. Der Wunsch, den Zustand erotischen Genießens andauern zu lassen, kann es erschweren, den „Point of no return“ bzw. eine orgasmische Entladung zu erfahren. Die Penetration wird meistens lustvoll erlebt, jedoch mit wenig genitaler Erregung.

Mögliche Grenzen des OM bei Männern

Es besteht die Möglichkeit, dass die sexuelle Erregung nicht bis zum „Point of no return“ gesteigert werden kann. Mit zunehmendem Alter sind auch Erektionsprobleme möglich. Männer messen ihrer Genitalität wenig Bedeutung zu, da sie nach Verlängerung des Lusterlebens suchen. Die Imaginationen und Fantasien sind eher gefühlsbetont und bestehen weniger aus Inhalten, die das Genital betreffen.

Wellenförmiger Erregungsmodus

Er fördert...

Die Verbindung sexueller Erregung und sexueller Lust wird über fließende Bewegungen der doppelten Schaukel aktiviert. Damit ist eine fließende Bewegung der unteren Schaukel (Becken) und der oberen Schaukel in Verbindung mit der tiefen Bauchatmung gemeint. Dieser Vorgang ermöglicht das Loslassen der sexuellen Erregung über die untere Schaukel im Becken und der Emotionen über die obere Schaukel im Schultergürtel, Kopf und Gesicht. Damit gelingt es, mit Hilfe fließender und vielfältiger Beweglichkeit die sexuelle Erregung in den ganzen Körper zu kanalisieren.

Er ermöglicht...

Der Modus ermöglicht den Männern und Frauen den Zugang zu koitalen Orgasmen. Er aktiviert die Oberflächen- und Tiefensensibilität. Die Erotisierung der sexuellen Archetypen ist möglich. Damit ist bei Männern die phallische Erotisierung und bei Frauen eine bewusste Wahrnehmung der inneren Empfindungen, die Erotisierung des eigenen Innenraumes, des inneren Geschlechts, der Vaginalität gemeint. In diesem Modus können Frauen und Männer ein koital sexuelles Begehren entwickeln.

Bewegen in der doppelten Schaukel

Lernschritte ermöglichen dem Menschen, über Husten oder Lachen den reflektorischen Ablauf von Bewegungen zu differenzieren und eine bewusste Wahrnehmung für die Bewegung der doppelten Schaukel zu entwickeln.

Sie ermöglicht eine vertiefte Wahrnehmung der sexuellen Erregung und der sie begleitenden emotionalen Ladungen.

Diese Bewegung fördert bei beiden Geschlechtern die Entwicklung der sexuellen Archetypen (Intrusivität/Rezeptivität).

Die drei Gesetze des Körpers beim WM

Der Körper kann mit Vielfalt rhythmische Bewegungen gestalten. Das Spielen mit Muskelspannungen ohne Rigidität und Erschlaffen ist möglich. Die Beckenschaukel aktiviert fließende Bewegungen.

Ein weites Spektrum räumlicher Bewegungsgestaltung in fließender, tiefer Atmung ist möglich. Zunehmende Bewegungsintensität mit der Erregungssteigerung kann erreicht werden.

Das Kanalisieren der sexuellen Erregung über die doppelte Schaukel ermöglicht die Steigerung bis zum Loslassen im Orgasmus.

Stärken des WM

Fähigkeit

Der WM ermöglicht das Kanalisieren der sexuellen Erregung, das Verbinden von sexueller Erregung mit sexueller Lust und eine intensive orgasmische Entladung (Orgasmus) sowie die intensive Sinnlichkeit und Vielfalt erotischer Fantasien zu erleben.

Die Bewegung in der doppelten Schaukel ermöglicht die Gestaltung sexueller Begegnung / den Koitus mit Anderen.

Was der WM Frauen ermöglicht

Der WM ermöglicht Frauen eine intensivere Wahrnehmung der vaginalen Erregung und der damit aktivierten begleitenden Sinnesempfindungen, die Entwicklung von koital sexuellem Begehren, die Erotisierung der inneren Genitalität und ein lustvolles Erleben und Gestalten vaginaler Penetration.

Was der WM Männern ermöglicht

Männern ermöglicht der WM eine bessere Erektionsfähigkeit über die Aktivierung physiologischer Abläufe, eine intensivere Wahrnehmung der sexuellen Erregung und der begleitenden Sinnesempfindungen. Eine Entwicklung phallischer Erotisierung ist möglich, ebenso die Steuerung und das Modulieren der Erregungskurve und damit auch die Bestimmung des Zeitpunkts der Ejakulation.

PERSÖNLICHE KOMPONENTEN

Die persönlichen Komponenten entwickeln sich über Lernschritte während des Sexualisierungsprozesses. Immer dann, wenn Gefühle, Vorstellungen, Fantasien, Symbole und Wahrnehmung in einem direkten Zusammenhang mit der Sexualität stehen, sind die persönlichen Komponenten gemeint. Ihre Wechselwirkung untereinander bildet die persönlichen Dynamiken einer Person in ihrer sexuellen Interaktion. Damit ist gemeint, dass Frauen und Männer die Kompetenz erlernt haben, wahrzunehmen, was sie sexuell anziehend und erregend finden und dieses durch sexuelles Begehren in der auto- und partnerschaftlichen Sexualität zum Ausdruck zu bringen. Das umfasst die Fähigkeit, erotische Bilder, Fantasien und Gefühle mit der eigenen Weiblichkeit oder Männlichkeit zu verbinden und als lustvoll zu erleben.

SEXUELLE LUSTFUNKTION

Die sexuelle Lustfunktion ist die Fähigkeit, sexuelle Erregung psychisch körperlich zu genießen. Die Erregungsfunktion ist modellierbar und steigert somit die sexuelle Lust. Der Orgasmus kann so intensiv erlebt werden. Dies ist insbesondere für die partnerschaftliche Sexualität interessant. Die emotionale Erregung und die sexuelle Erregung kann durch die Fähigkeit des Diffundierens und des Kanalisierens intensiviert werden. Die Fähigkeit, beide Erregungskurven zu modellieren, eröffnet auch die Möglichkeit, in der partnerschaftlichen Sexualität gemeinsam auf die Reise zu gehen und dem Wunsch nach Verschmelzung im gemeinsamen Orgasmus zu entsprechen. Es liegt wohl in der Natur des Menschen, dass er

bestrebt ist, alles Schöne festzuhalten, doch besteht gerade in der Kunst des Loslassens die Steigerung des Genusses.

GEFÜHL DER ZUGEHÖRIGKEIT ZUM EIGENEN BIOLOGISCHEN GESCHLECHT

Unter dem Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen biologischen Geschlecht versteht der Sexocorporel beim Mann die Entwicklung der Fähigkeit zu penetrieren, und dabei seine Intrusivität in der Verknüpfung mit seinem eigenen Geschlecht erotisieren zu können. Bei der Frau wird analog darunter die Rezeptivität verstanden, also die Entwicklung der Fähigkeit, etwas aktiv in die Vagina hineinzunehmen dabei das Ausfüllen ihres vaginalen Innenraumes als erregend wahrzunehmen, erotisieren zu können. Die Fähigkeit zur phallischen Erotisierung des eigenen Geschlechtes spiegelt sich in sexuellen Fantasien, der Körperhaltung und dem Verhalten einer Person wieder. Der sexuelle Archetyp ist demnach durch die sexuelle Intrusivität beim Mann und die sexuelle Rezeptivität bei der Frau definiert. Die Zugehörigkeit zum eigenen Geschlecht verstärkt sich, wenn die Intensivierung der symbolischen Erotisierung des eigenen Geschlechtsarchetypen im Zusammenhang mit genitaler Erregung und damit verbundener Lust gelingt. Die Zugehörigkeit zum Geschlecht definiert sich über die Selbstwahrnehmung und ist unabhängig von gleich- oder gegengeschlechtlicher sexueller Orientierung. Der Stereotyp meint Verhaltensweisen, Morphologie und Interessen von Männern und Frauen, die in Interaktion zu ihrem kulturellen Kontext stehen: Wie wird das eigene, männliche oder weibliche Verhalten in der Gesellschaft und sozialen Leben wahrgenommen?

SEXUELLE SELBSTSICHERHEIT

Die sexuelle Selbstsicherheit ist die Fähigkeit, sich als Person selbst zu erotisieren, sich als Mann oder Frau als erotisch wahrzunehmen und sich anderen sexuell und liebenswert zu zeigen.

SEXUELLES BEGEHREN

Sexuelles Begehren meint die Fähigkeit, eigene körperliche und äußere Prozesse zu beobachten und wahrzunehmen und die Vorstellung, eine sexuelle Begegnung mit sich selbst und anderen zu haben. Damit verbunden ist das Erleben sexueller Erregung und das Ziel, den Erregungsreflex auszulösen.

LIEBESBEGEHREN

Das Liebesbegehren ist das Bedürfnis nach Nähe, Zärtlichkeit und Zuneigung. Es ist das emotionale und affektive Verlangen nach einer anderen Person, ohne jede genitale Absicht.

SEXUELLE ANZIEHUNGSKODES

Die sexuellen Anziehungskodes sind das, was Personen sexuell und emotional anziehend finden. Sie umfassen ein breites Spektrum an Kodifizierungen, die den genitalen Erregungsreflex auslösen. Hierzu gehören körperliche Merkmale anderer Personen, Objekte, Rituale

und Szenarien. Diese Merkmale ändern sich im Laufe des Lebens. Die sexuellen Anziehungskodes ermöglichen die Erhebung sexueller Orientierung eines Menschen.

SEXUELLE FANTASIEN

Die sexuellen Fantasien können den sexuellen Erregungsreflex auslösen. Sie sind Vorstellungen, Gedanken, Erinnerungen von Szenarien und Geschichten, begleitet von Wahrnehmungen unterschiedlicher Sinnesqualitäten. Sie sind die kreative Fähigkeit innerer Vorstellungen und bilden unsere erlebte Realität ab. In der Erhebung der Behandlung können ihre Inhalte uns wichtige Information über die Entwicklung und den Sexualisierungsprozess einer Person geben.

EMOTIONALE INTENSITÄT

Die Emotionale Intensität ist die Fähigkeit, im Zusammenhang mit sexuellem Erleben und erotischem Handeln eine emotionale Steigerung zu erreichen. Sie verstärkt die Wahrnehmung sexueller Lust. In der Begegnung unterstützt sie die Beteiligten, sich zu offenbaren und transparent zu werden.

KOGNITIVE KOMPONENTEN

Die Kenntnisse, Normen, Werte, Glaubenssysteme, Idealisierung, Ideologien und Denkweisen in Bezug auf Sexualität werden als kognitive Komponenten bezeichnet. Sie geben Hinweise über die Entwicklungsgeschichte einer Person und beeinflussen ihre Handlungen. Fähigkeiten und Grenzen in der Sexualität werden durch sie beeinflusst. Das Denken über Sexualität bedingt auch mögliche sexuelle Lernschritte.

BEZIEHUNGSKOMPONENTEN

Zu den Beziehungskomponenten gehören die Fähigkeiten, Gefühle des Verliebseins und der Liebe zu empfinden. Ausgehend von starker affektiver emotionaler Anziehung während der Phase der Verliebtheit ist die Kompetenz, das Gefühl der Liebe aufrecht zuhalten, wesentlich für das Weiterführen einer anhaltenden Beziehung. Das kann gelingen, wenn das Idealbild der Verliebtheit im Laufe der Zeit in eine Realbild des Alltages transformiert wird, um in einer partnerschaftlichen Beziehung eine Bindung eingehen zu können, die das Gefühl der Liebe erhält. In der Partnerschaft zu kommunizieren sorgt vor allem dafür, dass wir aktive Verantwortung für unsere Bedürfnisse übernehmen. Hier zu zählt die nonverbale Kommunikation genauso wie die verbale. Insbesondere in Verführungssituation ist es wichtig, Emotionalität und Sexualität zu zeigen und darüber sprechen zu können. Die Kompetenz, den Partner zu verführen ist eine erlernbare Kunst: eigene Bedürfnisse wahrnehmen; den Partner beobachten und ausgehend von dessen Bedürfnissen sein Interesse erwecken; mit Gesten, Symbolen und Worten eine Verführungsstrategie umsetzen; den Anderen betrachten; den Blick auf den Körper des Partners richten, ihn objektivieren können; das erotische Projekt in der Beziehung umsetzen und genussvoll leben.

Quellen

2013 Züricher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie ZISS, PDF Grundlagen des Sexocorporel:
<http://www.ziss.ch/sexocorporel/grundlagen.htm>

Academie du Sexocorporel Desjardins Inc. Deutsch Übersetzung 2008 Lehrheft 1–7

Anmerkung

Das Wort sexuell umfasst genitale Erregung und Wahrnehmung, während die Bezeichnung genitale Erregung die physiologischen Abläufe meint.