

Masterarbeit
Studiengang Sexologie II ISP Uster

zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Arts Sexologie

des FB Soziale Arbeit.Medien.Kultur der Hochschule Merseburg

und

des Instituts für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP Uster

Sexuelle Fantasien im Kontext sexualtherapeutischer Körperarbeit

Zusammenhänge zwischen sexuellen Fantasien und dem
Veränderungspotenzial durch Körperarbeit

vorgelegt von

Petra Wohlwend

Matrikel-Nr. 22958



Erstgutachter: Prof. Dr. Heinz Jürgen Voss

Zweitgutachterin: Esther Elisabeth Schütz

Abgabedatum

15.01.2020

Abstract

Sexuelle Fantasien hat fast jede Person, jedoch sind diese nicht immer auf Anhieb zugänglich. Meist haben sie die Funktion die sexuelle Erregung in der Selbstbefriedigung oder in der Paarsexualität zu steigern, kommen aber noch häufiger in Form von Tagträumereien ohne sexuelle Interaktion vor. Die sexuellen Fantasien sind Bilder und Szenarien mit sexuellen Inhalten, Erzählungen mit sexuellem Inhalt jedoch ohne Bilder oder Einzelbilder ohne sexuellen Inhalt.

Die vorliegende Arbeit zeigt anhand von vier semistrukturierten Einzelinterviews auf, in welcher Form sich die sexuellen Fantasien während einer dreijährigen körperorientierten Sexualtherapieausbildung verändern können.

Von zentraler Bedeutung für Veränderungen sind intensive, wiederholende Wahrnehmungsübungen sowie das Experimentieren mit dem Körper, auch in der Sexualität. Dadurch ergeben sich (neue) Zugänge zu den sexuellen Fantasien, veränderte Positionen in der Fantasie oder variantenreichere sexuelle Fantasien. Eine moralisierende oder schambesetzte Instanz bildet eine Barriere zu den sexuellen Fantasien.

Nearly every person has sexual fantasies, yet these are not always readily accessible. In most cases, they have the function of increasing sexual arousal during masturbation or during couple sexuality. Yet they occur even more frequently in the form of daydreams not in combination with sexual activity. Sexual fantasies are defined as pictures and scenarios containing sexual content, narratives with sexual content but without pictures or single images with no sexual content.

This thesis is based on four semi-structured individual interviews and examines the ways in which sexual fantasies can change during a three-year, body-oriented sexual therapy educational program.

The central factors contributing to these changes are intensive, repetitive awareness exercises and experimentation with the body, including sexuality. The primary changes observed during this research are newly developed approaches to sexual fantasies, a different position in the fantasies or more varied sexual fantasies. Moral position or a sense of shame can be obstacles to developing sexual fantasies.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	7
2	Sexuelle Fantasien	9
2.1	Definition	9
2.2	Klassifikation.....	10
2.3	Entstehung und Funktion sexueller Fantasien	11
2.3.1	Perspektive der Psychotherapie	11
2.3.2	Perspektive der Systemtherapie	14
2.3.3	Perspektive der körperorientierten Sexualtherapie nach dem Modell Sexocorporel von Jean-Yves Desjardins.....	15
2.4	Zusammenfassung.....	16
3	Körperarbeit.....	18
3.1	Definition	18
3.2	Körperorientierte Ansätze.....	18
3.2.1	Bioenergetik nach Alexander Lowen	19
3.2.2	Achtsamkeitslehre	21
3.2.3	Atemtherapie	22
3.3	Wirkung zwischen Psyche und Körper(-arbeit)	24
3.3.1	Neurowissenschaftliche Voraussetzungen	24
3.3.2	Embodiment	27
3.4	Bezug zum Modell Sexocorporel nach Jean-Yves Desjardins	28
3.5	Zusammenfassung.....	32
4	Methode	34
4.1	Forschungsfrage	34
4.2	Design	34
4.3	Stichprobe und Rekrutierung	34
4.4	Datensammlung	35
4.5	Datenanalyse	36
4.6	Ethische Überlegungen	36
5	Ergebnisse	38
5.1	Erleben der Körperarbeit.....	38
5.2	Körperarbeit zeigt Wirkung	40
5.2.1	Das Körperbild verändert sich.....	40
5.2.2	Erogene Zonen gewinnen an Bedeutung	41
5.2.3	Neue sexuelle Erfahrungen werden gemacht.....	42
5.3	Sexuelle Fantasien erhalten mehr Bedeutung	42
6	Diskussion	46
6.1	Erleben der Körperarbeit.....	46
6.2	Körperarbeit zeigt Wirkung:	47
6.3	Sexuelle Fantasien erhalten mehr Bedeutung	49

6.4	<i>Limitierung</i>	53
7	Fazit und Schlussfolgerungen	55
8	Literatur und Quellen	59
9	Anhang	63
9.1	<i>Analogien der Modelle Bioenergetik nach Lowen und Sexocorporel nach Desjardins</i>	63
9.2	<i>Anschreiben für die Teilnahme</i>	65
9.3	<i>Studieninformation</i>	65
9.4	<i>Interview-Leitfaden</i>	68
9.5	<i>Einwilligungserklärung</i>	71
10	Selbstständigkeitserklärung	72

Vorwort

Sexuelle Fantasien haben vor dem Studium keine grosse Aufmerksamkeit von mir erhalten. Sie waren da, sie hatten ihre Funktion und wurden von mir nicht hinterfragt. Inhaltlich haben sie mehrheitlich zu meinem Leben gepasst und die Elemente, die ich nicht ganz einordnen konnte, musste ich mit niemandem teilen. Soweit alles gut.

Bei meinen therapeutischen Einzelsitzungen wurden auch meine sexuellen Fantasien angesprochen. Über Sex zu sprechen ist das eine, die sexuellen Fantasien preis zu geben etwas anderes. Die Elemente, die mich im Vorfeld etwas verunsichert haben, erhielten jedoch eine plausible Erklärung. Das war im Grunde genommen wohltuend.

Und dann wurde während der Zeit des Studiums ganz viel mit dem Körper gearbeitet. Die theoretischen Informationen in den Seminaren wurden von den Dozierenden wann immer möglich in eine Körpererfahrung eingebettet und viele Körperübungen wurden von mir Zuhause x-fach wiederholt. Mit der Zeit haben sich die sexuellen Fantasien in einer veränderten Form dargestellt, was mich für die vorliegende Arbeit motiviert hat.

Dank

Für die fachliche Begleitung dieser Arbeit bedanke ich mich ganz herzlich bei Prof. Dr. Heinz Jürgen Voss sowie bei Esther Elisabeth Schütz.

Ein weiterer Dank gilt den Studienteilnehmer*innen. Ohne eure Offenheit und Bereitschaft wäre die Arbeit in dieser Form nicht möglich gewesen.

Last but not least danke ich den Frauen in meinem privaten Umfeld, die mich nicht nur durch diese Arbeit, sondern auch durchs Studium begleitet haben.

Tausend Dank ihr Lieben!

1 EINLEITUNG

Nach einer Studie von Zimmermann (2015) verfügen beinahe 97 Prozent der 2323 befragten Personen über mindestens eine sexuelle Fantasie und die Mehrheit kann auf elf unterschiedliche Fantasien zurückgreifen. Der überwiegende Teil der Fantasien wird dabei ausgelebt. Dies betrifft insbesondere die Altersgruppe der über 30-Jährigen. Die Vermutung von Zimmermann ist, dass Personen, die über mehr sexuelle Erfahrungen verfügen, ihre sexuelle Präferenz besser kennen und diese ausleben. Dabei unterscheiden sich die Fantasien von Frauen und Männern. Die fünf meistgenannte Kategorien der sexuellen Fantasien bei den Frauen beziehen sich auf eine spezielle Umgebung (27.2%): a) exotische oder ungewöhnliche Umgebung oder b) öffentlicher Raum; den Ehemann oder aktueller Liebhaber (20.1%); auf das eigene unterwürfige Verhalten (18.8%); sexuelle Situationen, in denen fremde Personen involviert sind (14.3%) oder eine spezielle Atmosphäre (11.7%). Bei den Männern sind die fünf meistgenannten Kategorien der Voyeurismus (15%); Fetisch von Kleidung, Material, nicht sexuelle Objekte oder Füße (14%); Dreier mit unterschiedlichen Besetzungen des Geschlechts (12.6%); Oralsex (11.7%): a) nehmende Position/Fellatio und b) gebende Position/Cunnilingus sowie Analsex nicht homosexuelle Fantasie (11.7%): a) empfangende Position von der Frau mit Strap-on oder Shemale (6.1%) b) gebende Position mit einer Frau (5.6%) (Joyal, Cossette, Lapierre, 2015).

Bisherige Studien zu sexuellen Fantasien konzentrieren sich hauptsächlich auf Variablen, die mit der Häufigkeit und dem Inhalt von Fantasien verbunden sind (Birnbauer et al., 2019), jedoch gibt es keine Studien über die Veränderung von denselben. Die vorliegende Arbeit fokussiert daher das Veränderungspotenzial von sexuellen Fantasien, was die systemische Sexualtherapie (Clement, 2016a; Clement & Eck, 2014), die körperorientierte Sexualtherapie «Sexocorporel» und wenige Vertreter der Psychotherapie in Betracht ziehen (Desjardins.J.-Y., Catton, Desjardins. L., Tremblay, 2010; Quindeau, 2010).

Als Referenztheorie dieser Arbeit dient das Modell Sexocorporel von Jean-Yves Desjardins, einem kanadischen Sexologen. Das Modell Sexocorporel ist ein sexualtherapeutisches Konzept, bei dem Körper und Hirn eine untrennbare Einheit bilden. In die gelebte und erlebte Sexualität wird der Körper mit einbezogen. Eine wichtige Grundannahme des Modells ist, dass sich die Sexualität von der Geburt bis zum Tod stetig verändert und lernbar ist. Nach dem Modell Sexocorporel haben die sexuellen Fantasien das Potential sich zu verändern und stehen im engen Zusammenhang mit der Art und Weise wie die sexuelle Erregung gesteigert wird – im Modell wird diese Erregungssteigerung «Modi» genannt und es gibt vier Formen davon. Wichtige Gestaltungselemente dabei sind Körpertonus, Rhythmus, Bewegung/Raum sowie die Atmung. Eine aktive Körperwahrnehmung und Körperarbeit können die Art und Weise der Erregungssteigerung verändern, indem unter

anderem die Gestaltungselementen moduliert werden. Bei einer Veränderung des Modus wird davon ausgegangen, dass sich Gedanken und Fantasien sowie das Erleben von Sexualität ebenfalls verändern (Desjardins et al., 2010; ZISS Zürich, 2010). Wissenschaftliche Belege für diese Wechselwirkung gibt es bislang jedoch nicht. Hinweise auf diese Zusammenhänge basieren auf praktischen Erfahrungen aus den Therapien und werden so auch von versierten Fachpersonen in den Ausbildungsstätten für angehende Sexolog*innen vermittelt. Das Hauptinteresse dieser Arbeit dient daher der Fragestellung, inwiefern Körperarbeit die sexuellen Fantasien beeinflussen können.

2 SEXUELLE FANTASIEN

2.1 Definition

Die Herkunft des Wortes «Fantasie» stammt sowohl aus dem lateinischen wie auch aus dem griechischen «phantasia». Es ist einerseits die Fähigkeit, Gedächtnisinhalte zu neuen Vorstellungen zu verknüpfen, sich etwas in Gedanken auszumalen oder es sind Vorstellungen, die nicht der Wahrheit entsprechen. Krankhafte, abgründige, sexuelle Fantasien zählen gemäss Duden beispielhaft dazu (DUDEN, 2019). Die Kombination «sexuelle Fantasien» wird weder im DUDEN noch im Nachschlagewerk WIKIPEDIA geführt und tritt nur beispielhaft im Kontext der «Paraphilie, Libido, Sexualpräferenz, Masturbation oder dem sexuellen Fetischismus» auf (WIKIPEDIA, 2019). Im Pschyrembel Wörterbuch Sexualität werden die sexuellen Fantasien wie folgt beschrieben:

«Bezeichnung für Vorstellung erotischen oder sexuellen Inhalts, die sich auf frühere Erlebnisse oder sexuelle Wunschvorstellungen beziehen und zu sexueller Erregung führen. Vorkommen entweder ohne direkte Verbindung mit sexueller Aktivität (sogenannten Tagträumen) oder begleitend, insbesondere bei Masturbation, aber auch bei soziosexuellen Handlungen. Die Inhalte sind äusserst variabel und gehen fast regelhaft über den Rahmen der tatsächlich ausgeübten sexuellen Aktivität hinaus: Im Verlauf der Pubertät als imaginative Einübung in zukünftiges Verhalten, im weiteren Leben als Hinweise auf prinzipiell erfüllbare sexuelle Wünsche, aber auch als nicht realisierte Ergänzungen sexueller Aktivität und Quelle sexueller Motivation» (Dressler & Zink, 2003, S. 397).

Dressler und Zink (2003) machen weiter darauf aufmerksam, dass die meist genannten sexuellen Fantasien in den pornografischen Darstellungen wiederzufinden sind, jedoch wenige Personen die fantasierten Inhalte auch tatsächlich in der Realität ausleben möchten. Zilbergeld (1994) bestätigt die Aussage, dass die Pornografie ein Spiegel von sexuellen Fantasien und Wünschen der Konsumenten ist und führt weiter, dass diese gezeigten Sexualmythen bei Männern Leistungsdruck verursachen und Versagensängste auslösen können. Eine neuere Studie nach Albright (2008) berichtet zudem, dass Männer dem Körper ihrer Partnerin kritischer gegenüberstehen und weniger an tatsächlichem Sex interessiert sind. Bei Frauen sind die negativen Folgen von Konsum von Pornografie ein vermindertes Körperbild, erhöhter Druck, Handlungen auszuführen, die in pornografischen Filmen gesehen wurden und weniger tatsächlichen Sex.

Kahr und Vogel (2008) trennen im Gegensatz zu anderen Autoren die sexuellen Fantasien von Tagträumen und flüchtigen sexuellen Gedanken ab. Nach ihnen kann eine sexuelle Fantasie ein Gedanke, ein Bild oder gar ein «komplett ausgearbeitetes Drama» sein, das bei der Selbstbefriedigung oder beim Geschlechtsverkehr durch den Kopf geht und dazu dient, den Orgasmus herbeizuführen. Bei Joyal et al. (2015) hingegen gelten alle «internalen und subjektiven Vorstellungen» als sexuelle Fantasien, die als stimulierend und erotisch wahrgenommen werden.

Es gibt wenige Autoren, die die Fantasien mit Symbolen in Verbindung bringen. So deklariert beispielhaft Dorst (2015) die Symbole als «sichtbare Zeichen einer nicht sichtbaren Wirklichkeit, mit der es in einem inneren Bezug steht», somit geben Symbole Auskunft über die psychische Verfassung sowie «inneren Motive und Vorgänge». Weiter haben sie Einfluss auf die «Wahrnehmung, Fantasien, das Denken und Fühlen und verbinden Bewusstes mit Unbewusstem».

Die Wissenschaft zeigte während den 70er- und 80er-Jahren des letzten Jahrhunderts Interesse an der Thematik sexueller Fantasien (Clement, 2016). In den Jahrzehnten danach scheinen sie nur noch am Rande auf. Leitenberg und Henning (1995) halten nach einer umfassenden Recherche und Darlegung des wissenschaftlichen Standes folgendes fest: «Sexuelle Fantasien sind ein integraler Bestandteil menschlicher Existenz und somit klinisch und sozial von grosser Bedeutung». Diese Aussage bestätigt Clement (2016) und widmet in seinem Buch *Dynamik des Begehrens* ein ganzes Kapitel den sexuellen Fantasien.

2.2 Klassifikation

Aus der Perspektive der psychologischen sexuellen Gesundheit liegt der Fokus nicht auf dem Vorhandensein von Fantasien, sondern auf dem Fehlen. «Die Abwesenheit oder ein wiederkehrender oder anhaltender Mangel von sexuellen Fantasien und des Verlangens nach sexueller Aktivität» wird im Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV, 302.71) mit einer sexuellen Appetenzstörung in Verbindung gebracht. Nicht jedes Fehlen von sexuellen Fantasien wird als Störung angesehen, sondern nur dann, wenn die betroffene Person auch einen erheblichen Leidensdruck verspürt (Beier, Bosinski, Loewit, 2005). Für das Fehlen von sexuellen Fantasien und zeitgleichem Nichtpraktizieren von Selbstbefriedigung bei Frauen macht die Sexualmedizin eine Störung des Hormons Androgen verantwortlich (Beier et al., 2005). Der Sexualtherapeut Levin verankert wiederum das sexuelle Verlangen unter dem Begriff Trieb. «Als Trieb wird ein androgen-

rezeptor-abhängiger physiologischer Prozess charakterisiert, der an der Entstehung sexueller Fantasien, früher genitaler Erregung und erhöhter Aufmerksamkeit für sexuelle Reize und potenzielle Partner*innen beteiligt ist.» Es wird in diesem Zusammenhang auch von der neurobiologischen «Hardware» des Sexualverlangens gesprochen (in Beier et al., 2005)

Die internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD-10) erwähnt die sexuellen Fantasien nicht, auch nicht im Zusammenhang mit dem sexuellen Verlangen, das unter der Kategorie F52.0 geregelt ist. Für die therapeutische Arbeit in Bezug auf das sexuelle Verlangen sind die sexuellen Fantasien jedoch sehr zentral. Sie können helfen Blockaden und Hemmungen aufzuspüren und noch unerschlossene Quellen des sexuellen Verlangens zu erschliessen (Hartmann, 1994; Zilbergeld, 1994). Um mit den sexuellen Fantasien therapeutisch arbeiten zu können, ist es von Wichtigkeit zu verstehen, wie sexuelle Fantasien entstehen und welche Funktion sie haben können.

2.3 Entstehung und Funktion sexueller Fantasien

Obwohl Männer in einem früheren Alter regelmässig mit Fantasien beginnen als Frauen, scheint das Muster der Veränderung der Frequenz der sexuellen Fantasie über die gesamte Lebensspanne für beide Geschlechter gleich zu sein. Im Allgemeinen gibt es eine kurvenförmige Beziehung zwischen dem Alter und der Häufigkeit der sexuellen Fantasie. Bei kleinen Kindern und älteren Menschen treten sexuelle Fantasien seltener auf als in der Mitte der Pubertät und der späten Pubertät oder im jungen und mittleren Erwachsenenalter (Leitenberg & Henning, 1995).

Über die Entstehung und Funktion von sexuellen Fantasien gibt es unterschiedliche Erklärungsansätze, die teils deckungsgleich sind und im Grundgedanken doch Unterschiede aufweisen. Fortfolgend werden die Entstehung und die Funktion von sexuellen Fantasien aus den drei Therapierichtungen der Psychotherapie, der systemischen Sexualtherapie sowie aus der körperorientierten Sexualtherapie nach dem Modell Sexocorporel betrachtet.

2.3.1 Perspektive der Psychotherapie

Der Gründungsvater über die Bedeutung von Fantasien allgemein und somit auch im Zusammenhang mit sexuellen Fantasien ist Sigmund Freud, der Anfang des zwanzigsten

Jahrhunderts gewirkt hat. Freud beschreibt einen engen Zusammenhang zwischen Fantasien und Erinnerungen. Ebenso wie die Erinnerung beruht die Fantasie auf der Wahrnehmung, wie etwa auditiven Eindrücken, die nachträglich verwertet und ausgestaltet werden. Die Fantasien stellen demnach Verarbeitungsformen von Erinnerungsspuren dar. Weiter macht Freud einen direkten Vergleich zwischen dem kindlichen Spielen und dem erwachsenen Fantasieren. Als erwachsene Person getrauen wir uns nicht mehr zu spielen, sondern flüchten uns in Tagträume. Freud nennt diese Tagträume auch Luftschlösser bauen und somit Wünschen nachzuhängen. Für die Fantasien schämt sich jedoch der Mensch und versteckt diese vor anderen (Freud & Jahraus, 2010, S. 103). Über die Veränderbarkeit von sexuellen Fantasien gibt Freud folgendes an:

»Die Produkte dieser phantasierenden Tätigkeit (...) dürfen wir uns nicht als starr und unveränderlich vorstellen. Sie schmiegen sich vielmehr den wechselnden Lebenseindrücken an, verändern sich mit jeder Schwankung der Lebenslage, empfangen von jedem wirksamen neuen Eindruck eine sogenannte «Zeitmarke». Das Verhältnis der Phantasie zur Zeit ist überhaupt sehr bedeutsam. Man darf sagen: eine Phantasie schwebt gleichsam zwischen drei Zeiten, den drei Zeitmomenten unseres Vorstellens. Die seelische Arbeit knüpft an einen aktuellen Eindruck, einen Anlass der Gegenwart an, der imstande war, einen der grossen Wünsche der Person zu wecken, greift von da aus auf die Erinnerung eines früheren, meist infantilen, Erlebnisses zurück, in dem jener Wunsch erfüllt war, und schafft nun eine auf die Zukunft bezogene Situation, welche sich als Erfüllung des Wunsches darstellt, eben den Tagtraum oder die Phantasie, die nun Spuren ihrer Herkunft vom Anlasse und von der Erinnerung an sich trägt. Also wird Vergangenes, Gegenwärtiges, Zukünftiges wie an der Schnur des durchlaufenden Wunsches aneinandergereiht» (Freud & Jahraus, 2010, S. 105 ff.).

Allgemein kann gesagt werden, dass Vertreter*innen der Psychotherapie die sexuellen Fantasien in eine enge Verbindung mit dem sexuellen Begehren bringen (Hartmann, 1994; Reiche, 2005; Zilbergeld, 1994). Leitenberg und Henning (1995) sehen die sexuellen Fantasien insofern, dass diese normalerweise die wahren Wünsche präsentieren und im Ablauf oft ausgeklügelt sind und skriptähnliche Eigenschaften aufzeigen.

Nach Reiche (2005) setzt jeder Mensch Fetischelemente in seiner Sexualität ein, um Angst zu bannen. Kahr und Vogel (2008) entdeckten durch ihre Studien mehrere Gesetzmässigkeiten, welche in Zusammenhang mit der Entstehung von sexuellen Fantasien auftauchen. So gehen sexuelle Fantasien im Erwachsenenalter oft auf Kindheitserlebnisse zurück. Einige Aspekte aus den sexuellen Fantasien sind eine direkte

Spiegelung realer Erlebnisse. Andere Aspekte beziehen sich auf reale Erlebnisse, werden aber integriert, angepasst und umgewandelt. Mithilfe von sexuellen Fantasien ist man in der Lage, schmerzliche Kindheitserlebnisse in lustvolle sexuelle Erlebnisse umzuwandeln. Und zuletzt geht es in den sexuellen Fantasien auch um Wunscherfüllung, denn sie schaffen die Möglichkeit, seelischen Kummer durch Erotisierung zu lindern (Kahr & Vogel, 2008).

Auch Quindeau (2010) bringt die sexuellen Fantasien in einem engen Zusammenhang mit dem sexuellen Begehren. Das sexuelle Begehren ist weder genetisch im Menschen angelegt, noch ist der einzelne Mensch «Subjekt oder Schöpfer» seines Begehrens. Vielmehr ist «jegliches Begehren als Antwort auf das Begehrterwerden. Die Sexualität, das Streben nach Lust und Befriedigung, wird dem Körper des Kindes gleichsam eingeschrieben». Der Körper eines Neugeborenen wird zu einem sexuell erregbaren Körper. Die Erregbarkeit wird durch unterschiedliche Faktoren ausgelöst, zum Beispiel durch «sinnliche Wahrnehmung», aber auch durch «Erinnerungen und Fantasien» (S. 18). Nach Quindeau entwickelt sich das Sexuelle in einem «interpersonalen Raum», massgebend dabei sind Fantasien und (Körper-)Erinnerungen. Weiter liegt der Sexualität ein unbewusstes Begehren zwischen einem Kind und einer erwachsenen Bezugsperson zugrunde, wobei hier keinesfalls konkrete sexuelle Handlungen gemeint sind (Quindeau, 2010, S. 5 ff.). Laplanche (2004, 1988) nennt diesen Vorgang «Intromission», dabei werden «innere Fremdkörper eingeschrieben» und damit der Kern des Unbewussten des Kindes gebildet (in Quindeau, 2010, S. 8). Durch Interaktionen wird der Säugling mit der Fähigkeit ausgestattet, Lust zu erleben. Zentral dabei ist, dass es sich nicht um die Interaktion des Säuglings dreht, sondern die des Erwachsenen und Aussagen über das Begehren im Säuglingsalter sowie auch im Erwachsenenalter macht. Somit wirkt die Prägung weiter.

Die Lustempfindung entsteht durch sensomotorische Einwirkung einer anderen Person. «Die erogenen Zonen bilden sich somit durch die sexuelle Aktivität, durch die Erfahrung von Lust und Befriedigung, die ihren Ausgang bei Pflegehandlungen durch die Erwachsenen nimmt» (Quindeau, 2010, S. 11), beispielhaft beim Stillen, Schmusen, Spielen und anderen körperlichen Pflegehandlungen. Da im ersten Lebensjahr die Interaktionen primär körperbezogen sind, sind diese Phasen in Bezug auf die Lustempfindung für den Menschen sehr prägend. Das Körpergedächtnis in Bezug auf die Lustempfindung entsteht durch «taktile und kinästhetische» wie auch «visuelle und auditive Wahrnehmung» und ist ein Zusammenspiel von Fantasien und Erinnerungen. Diese Urversion unterliegt im Verlaufe des Lebens idealerweise, analog den Erinnerungen, einer permanenten Umschrift. Positive, erste kindliche Erfahrungen bekommen dadurch eine wichtige Bedeutung und stehen in einem engen Zusammenhang mit den sexuellen Fantasien. Er definiert die sexuellen Fantasien nicht explizit durch sexuelle Inhalte, sondern

vielmehr über die Funktion. «Sexuelle Fantasien» sind als solche zu deklarieren, wenn sie zu einer sexuellen Erregung führen, wobei sowohl die Fantasie wie auch die Erregung unbewusst bleiben kann. Im Gegensatz zum Potential der Veränderung von sexuellen Fantasien, bleiben die «unbewussten infantilen Wünsche» unverändert. So treffen in jeder sexuellen Aktivität Erfahrungen aus unterschiedlichen Zeiten zusammen und werden in einer «neuen Umschrift verarbeitet». Dies ist ein Modell von Zeitlichkeit, das sowohl «von der Vergangenheit in die Gegenwart», als auch «von der Gegenwart in die Vergangenheit» hineinwirkt. Das sexuelle Begehren des Erwachsenen konstituiert das Begehren des Kindes. Die Erfahrung von Befriedigung geht damit dem Begehren sowie der Entwicklung der psychischen Struktur voraus. So entsteht die Formel: «desideratus/a ergo sum» - «weil ich begehrt werde, bin ich» (Quindeau, 2010, S.11 ff.).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich «Erfahrung von Befriedigung in den Körper des Kindes und des Erwachsenen einschreibt» und bildet somit den «sexuellen Körper» und damit die erogenen Zonen, die auch Erinnerungsspuren darstellen. Diese Einschreibungen vollziehen sich ein Leben lang. Indem Befriedigungserfahrungen wiederholt werden, werden diese zu Mustern, die sowohl sexuelle Erfahrungen der Vergangenheit widerspiegeln wie auch einen «Erwartungsrahmen für zukünftige sexuelle Praktiken darstellen». Aber nicht nur taktile Stimulierung kann sexuelle Erregung auslösen, sondern auch Fantasien und Erinnerungen (Quindeau, 2010, S.16).

2.3.2 Perspektive der Systemtherapie

Für den renommierten Sexualtherapeuten Clement (2016) sind sexuelle Fantasien sowohl in Tag- sowie in Nachträumen anzutreffen. Sie treten neben den sexuellen Interaktionen auf, schmücken diese aus und überhöhen sie. Weiter kommen diese unabhängig von sexuellen Aktivitäten vor. «Sexuelle Fantasien können, als Wiederholungen von real erlebten Situationen, auf die Vergangenheit verweisen und sich aus Erfahrungen bedienen, die ganz oder in Fragmenten in die gegenwärtige Vorstellung geholt werden. Sie sind in der Lage, zukunftsorientiert konkrete Handlungen zu antizipieren, befürchtete wie gewünschte. Als Fluchtfantasien ermöglichen sie eine unangenehme sexuelle oder nicht sexuelle Situation erträglich zu machen». Den fantasierenden Personen wird eine Autorenschaft zugesprochen und somit lassen sich sexuelle Fantasien aktiv um- oder neugestalten. Ideengeber können Bücher oder Filme sein, eine ganze Eigenproduktion oder Mischformen. Bei Inhalten, die einer Person fremd sind, können die Fantasien einen Zwangscharakter erhalten. Clement nennt diese «ich-dyston» (Clement, 2016a, S. 162).

Sexuelle Fantasien können eine «kompensatorische, kreative oder antizipatorische» Funktion haben. Sexuelle Interaktionen mit der Partnerin/dem Partner haben meist einen ausgleichenden Charakter. Die gemeinsam gelebte Sexualität beruht oft auf Kompromissen und Rücksichtnahme. Die individuellen Vorlieben (die teils nicht einmal ausgesprochen werden), können so in der Fantasie ausgelebt werden. Wenn die Fantasien über einen Verlust hinwegtrösten, können sie heilend sein und bei erfolgreicher Handhabung in der Zukunft auch «präventiv» zur Verfügung stehen. Bei Wiederholungen von Erlebnissen verstärken die Fantasien das was vorhanden ist. Auf der anderen Seite können es aber auch Wünsche sein, indem sie «Ungelebtes, Ersehntes vorwegnehmen» (Clement, 2016a, S. 168 ff.).

Die systemische Sexualtherapie beschäftigt sich mit dem Spannungsfeld zwischen gelebtem und nicht gelebtem, hier gemeint als fantasiertem, Verhalten. Der Zugang zu sexuellen Wünschen und zum sexuellen Begehren sind dabei zentrale Punkte (Clement, 2016b). Speziell das weibliche sexuelle Begehren ist in den letzten Jahren ins Zentrum gerückt. Das ideale sexuelle Szenario ist ein Therapieinstrument, das die sexuellen Wünsche in den Mittelpunkt stellt. Dabei stehen die Handlungen im Zentrum und weniger die Gefühle (Clement, 2016b). Zentral dabei ist, dass Wünsche von Fantasien unterschieden werden müssen. Wie beispielhaft sexuelle Gewaltfantasien mehr mit dem «Begehrtwerden» in Verbindung gebracht werden muss, als mit dem realen Bedürfnis, sexuellen Missbrauch erleben zu wollen (Clement & Eck, 2014).

2.3.3 Perspektive der körperorientierten Sexualtherapie nach dem Modell Sexocorporel von Jean-Yves Desjardins

Im Modell Sexocorporel werden die sexuellen Fantasien und erotische Imaginationen nicht abschliessend definiert. Sie werden zum Beispiel als bildhafte Darstellungen, Wahrnehmungen unterschiedlicher Sinnesqualitäten, Szenarien oder Geschichten genannt. Diese Darstellungen beziehen sich auf die Erinnerung an gesehene oder erlebte Szenen, Erwartungen an zukünftige Ereignisse oder selbst geschaffene Szenarien.

Sie können zur Aktivierung des Erregungsreflexes und/oder zur Steigerung der sexuellen Erregung dienen. Je nachdem wie sich die imaginierende Person in den Fantasien positioniert, kann dies Auskunft über den «Archetyp» geben, was bedeutet, ob sich die Person zum eigenen biologischen Geschlecht zugehörig fühlt. Weiter gibt die Fantasie Auskunft über die Erotisierung von Intimität und Genitalität sowie der Beziehung zu Männlichkeit oder Weiblichkeit.

Der Inhalt der sexuellen Vorstellungskraft ist in der Regel entweder emotional oder genital vorherrschend. Dennoch, ob es nun auf emotionale oder genitale Bedürfnisse zurückzuführen ist, wird es zu einer genitalen Erregung kommen. Es ist nur nicht immer gegeben, dass die Person diese Erregung bewusst wahrnimmt. Wenn sich die Inhalte der Fantasien primär um Zärtlichkeit, Nähe, Verschmelzungswunsch, Verliebtsein dreht, muss von einer emotionalen Polarisierung ausgegangen werden. Bei einer genitalen Polarisierung stehen explizite genitale Vorstellungen im Vordergrund, beispielhaft besteht eine konkrete Vorstellung über die Penetration. Weiter kann die Person Teil ihrer Szenarien (Subjekt) sein oder von ihnen abwesend (Zeuge).

Die sexuelle Vorstellungskraft und ihr Inhalt stehen in einem direkten Bezug zur Kognition sowie der Art und Weise, wie die sexuelle Erregung gesteigert wird, im Modell werden diese als «Modi» bezeichnet. Zentral dabei ist, dass sich sexuelle Fantasien verändern und entwickeln können. So wie «der Körper der äussere Spiegel der erlebten Realität ist, sind die Fantasien der innere Spiegel».

Eingebettet sind die sexuellen Fantasien nach dem Modell bei den «persönlichen Komponenten». Neben den sexuellen Fantasien gehören folgende Komponenten dazu: Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit, sexuelle Lust, sexuelles Begehren, sexuelle Attraktionscodes, Emotionale Intensität sowie sexuelle Selbstsicherheit (Desjardins, Chatton, Desjardins, & Tremblay, S. 81, 2010; ZISS Zürich, 2010).

2.4 Zusammenfassung

Zusammenfassend lässt sich bezüglich der sexuellen Fantasien festhalten, dass sich die Autoren in Bezug auf die Definition von sexuellen Fantasien nicht einig sind. So grenzen Kahr und Vogel die sexuellen Fantasien von Tagträumen sowie flüchtigen sexuellen Fantasien ab (Kahr & Vogel, 2008). Freud und Clement erweitern hingegen die sexuellen Fantasien mit den Nachträumen.

Sexuelle Fantasie ist eine Vorstellung mit erotischem oder sexuellem Inhalt, die sich auf frühere Erlebnisse oder sexuelle Wunschvorstellung beziehen und zu sexuellen Erregungen führen. Bei Tagträumen sind diese meist in Verbindung ohne sexuelle Aktivität. Weiter werden sexuelle Fantasien gebraucht, um bei der Masturbation oder bei sexueller Paarsexualität die Erregung zu steigern und/oder den Orgasmus herbei zu führen (Dressler & Zink, 2003). Eine sexuelle Fantasie kann ein Gedanke, ein Bild oder gar ein komplett ausgearbeitetes Drama sein (Clement, 2016a; Kahr & Vogel, 2008).

Das Fehlen oder die Reduktion von sexuellen Fantasien wird von der Medizin nicht isoliert betrachtet, sondern meist in Verbindung mit einer Hormonstörung (Beier et al., 2005),

Leistungsdruck und Versagensängsten (Zilbergeld, 1994) sowie Appetenzstörung (DSM-IV; (Levine & Kline, 2013) gebracht.

Bei der Definition von sexuellen Fantasien fließen bereits einzelnen Funktionen der sexuellen Fantasien mit ein und werden von der Literatur bestätigt. Sexuelle Fantasien können Wunschvorstellungen sein (Clement, 2016b; Freud & Jahraus, 2010; Leitenberg & Henning, 1995; Quindeau, 2010), Erinnerungen an erlebte Ereignisse (Clement, 2016a; Desjardins et al., 2010; Freud & Jahraus, 2010; Quindeau, 2010) sowie die Verarbeitung von traumatisierenden Erlebnissen aus der Kindheit (Freud & Jahraus, 2010; Kahr & Vogel, 2008; Quindeau, 2010). Clement und Desjardins et al. erweitert die sexuellen Fantasien um Erinnerungen an gesehene Szenen sowie Erwartungen an zukünftige Ereignisse oder selbst geschaffene Szenarien.

Weitere Begrifflichkeiten werden in einem direkten Bezug zu sexuellen Fantasien hergestellt. Nach Quindeaus Überlegungen kann die Erregung durch zwei Faktoren ausgelöst werden. Einerseits durch «sinnliche Wahrnehmung» und andererseits durch «Erinnerungen und Fantasien». Die sinnliche Wahrnehmung steht in einem direkten Zusammenhang mit den «erogenen Zonen» und die damit verbunden Körpererinnerungen, die bereits ab den ersten Lebensmonaten und ein Leben lang durch wiederholte Befriedigungserfahrung entwickelt werden können. Über dieses externe Begehren wird das eigene Begehren entwickelt, nach dem Leitsatz: «Weil ich begehrt werde, bin ich». Dass das sexuelle Begehren zentral in Bezug auf die sexuellen Fantasien ist, bestätigen Reiche (2005), Hartmann (1994), Zilbergeld (1994) sowie Clement (2014).

Desjardins et al. machen einen direkten Bezug von den sexuellen Fantasien zur Art und Weise wie die Sexualität gesteigert wird. Ein Veränderungspotential von Fantasien liegt demnach bei der Modulation der Körperspannung, die über therapeutische Körperarbeit generiert werden kann. Dieses Veränderungspotential steht im engen Verhältnis zum Grundsatz, dass Sexualität lernbar und veränderbar ist – ein Leben lang.

3 KÖRPERARBEIT

3.1 Definition

Körperarbeit wird in der Literatur seit den 60er Jahren unter dem englischen Begriff «Bodywork» verwendet und ist im Sinne der vorliegenden Arbeit am treffendsten. Der Begriff Bodywork stammt aus der Selbsterfahrungsbewegung der 60er bis 80er Jahre. Geprägt haben ihn unter anderem Alexander Lowen, um manuelle Techniken und Methoden zu beschreiben, die direkt mit dem menschlichen Körper arbeiten. Der Grundsatz dieser Arbeitsweise ist immer, den menschlichen Körper so zu beeinflussen, dass er sich entspannt bewegen kann. Er bezeichnet die Arbeit mit dem menschlichen Körper, um «Blockaden, Verspannungen, Widerstände und Energiestaus im Faszien-, Muskel- und Nervensystem» aufzulösen. Dadurch ist eine innere und äussere Veränderung der Haltung, der Wahrnehmung und der Bewegung möglich. Dies kann alleine oder mit externer Unterstützung stattfinden. Es werden zwei grössere Bereiche unterschieden. Die «Hands-off und Hands-on Körperarbeit». Beim ersteren finden, wenn überhaupt, nur minime Körperberührungen durch den Therapeuten, Lehrer oder Trainer statt. Mögliche Anwendungsbereiche sind Qigong, Yoga, Sport oder Tai-Chi. Bei der «Hands-on Körperarbeit», beispielhaft bei der Physiotherapie, Massage oder Osteopathie, finden oft Berührungen statt («Was ist Bodywork», o.J.).

3.2 Körperorientierte Ansätze

Es gibt eine Vielzahl von körperorientierten Ansätzen, wie zum Beispiel die Alexandertechnik, Tanz- und Lauftherapie, Shiatsu, Feldenkrais-Technik, Atemtherapie, Cantienica, Faszientherapie oder Cranio-Sacral-Therapie. Solche Behandlungsmethoden können im therapeutischen Setting angewendet werden. Unter Körpertherapien sind Ansätze gemeint, die in therapeutischer Absicht auf den menschlichen Leib ausgerichtete Selbst- und/oder Fremdeinwirkungen einsetzen, um physische und/oder psychische Verbesserungen zu erzielen (Clement & Eck, 2014).

Einer der Gründungsväter von der Körpertherapie ist Wilhelm Reich. Nach Lowen (2018) ist eines der grössten Beiträge von Reich, dass er die zentrale Rolle umriss, die der Körper in jeder Persönlichkeitstheorie spielen muss. Ein stringentes Konzept für die körpertherapeutische Arbeit kann Alexander Lowen aufweisen und ist ein Zögling von Wilhelm Reich. Wichtige und gültige Konzepte von Reich haben Einzug in die Theorie, der

Bioenergetik von Alexander Lowen gehalten. Und schliesslich finden sich massgebende Elemente der Bioenergetik im Konzept vom Sexocorporel wieder.

3.2.1 Bioenergetik nach Alexander Lowen

Die Bioenergetik ist eine therapeutische Methode, die dem Menschen hilft, erneut zu seinem Körper zurückzufinden und das Leben des Körpers möglichst weitgehend auszukosten. Die Sexualität bildet eine grundlegende Funktion des Körpers und ist bei dieser Aussage miteingeschlossen. Ebenfalls erstreckt sie sich auf die noch grundlegenden Funktionen Bewegung, Atmung, Selbstausdruck und Gefühl. Lowen misst dem Körper eine zentrale Funktion zu: «Das Leben eines Menschen ist das Leben seines Körpers» (Lowen, 2018, S. 43).

Lowen definiert eine erste und eine zweite Natur. Die erste Natur beinhaltet ein Zustand der Freiheit, Anmut und Schönheit. Freiheit ist die Hingabe der Gefühle, Anmut ist der Ausdruck der Bewegung und Schönheit die Äusserung der inneren Harmonie. Die zweite Natur ist angelernt und beinhaltet Wachsamkeit, Panzerung, Misstrauen und Isolation. Diese Eigenschaften helfen uns vordergründig nicht verletzt zu werden. Werden diese jedoch Bestandteil der Persönlichkeitsstruktur, sind diese weit schädlicher, als die ursprüngliche Bedrohung. Die Eigenschaften der zweiten Natur werden oft in der Kindheit oder in der Jugendzeit angeeignet und spiegeln die Kernfamilie mehr als das Erwachsenenleben und die Gesellschaft. Diese «vermeintlichen» Schutzfaktoren zeigen sich auf der physischen Ebene in der falsch angeeigneten Körperhaltung, Verspannungen oder Verkrampfungen der Muskulatur sowie in der oberflächlichen Atmung. Auf der kognitiven Ebene gibt es Einbildungen, Fantasien und Illusionen, die sich ebenfalls in der Körperhaltung zeigen. Diese Verzerrungen der Wahrheit dienen dazu, um mit den negativen Erlebnissen zurechtzukommen. Die Bioenergetik macht sich zum Ziel, die Menschen zurück in die erste Natur zu begleiten.

Im Laufe der bioenergetischen Arbeit wird der Körper durch spezielle Übungen in einen Zustand des Vibrierens gebracht. Dabei muss das «Ich» im Körper gut verankert sein, sich mit ihm identifizieren und keine Angst vor unwillkürlichen Reaktionen haben. So entsteht die Anmut eines Menschen, dessen Bewegungen und Verhalten koordiniert und wirksam sind. Während des Prozesses entwickeln sich Veränderungen in Gedanken und Einstellungen (Lowen, 2016). Mit dem «Erden» wird der Kontakt zum Boden hergestellt, der Stabilität gibt und einen guten Bezug zur Realität herstellt. Die Übergangszeit von der Befreiung eines Menschen, einer Sache oder einer Hemmung zeigt sich mit der Angst vor dem Fallen und endet sobald man festen Boden unter den Füßen hat. Bei Angstzuständen

ist die Atmung in der Rhythmik rascher und oberflächlicher. Um sich von der Angst zu lösen, ist tiefes und ruhiges Atmen nötig (Lowen, 2018).

Stress zeigt sich oft in der unteren Rückenhälfte, wo sich die Bürde des Alltages von oben und die Kraft, die in den Beinen nach oben läuft und hilft aufrecht zu stehen, treffen. Eine flexible Persönlichkeit mit wenig Stress hat die Knie leicht gebeugt und das Becken ist frei. Eine aufrechte Haltung ist die Konsequenz. Menschen, die weniger flexibel mit dem Umgang mit Stress sind, haben die Knie eher durchgestreckt und das Becken wird nach hinten gedrückt. Die Stabilität der ganzen Person ist eingeschränkt beziehungsweise vulnerabel. Zudem neigen Menschen, die sich dem Stress unterworfen haben, zur Buckelhaltung. Dabei sind die Beine gebogen, um das Gewicht von oben auszubalancieren. Somit ergibt sich für die therapeutische Arbeit nach der Bioenergetik das wichtigste Gebot: Knie immer etwas gebeugt halten. Weitere wichtige Regeln sind: Schultern fallen zu lassen und die Bauchmuskeln nicht zu spannen oder einzuziehen. Diese Einhaltung ermöglicht eine tiefe Atmung (Lowen, 2016, 2018).

Das Körperempfinden hat einen direkten Zusammenhang zur Sexualität. So kann die sexuelle Lust nach Lowen durch Beckenbewegung, Atmung und Kopfbewegung gesteigert werden. Er nennt die Technik *Orgasmusreflex*, wobei es vom gespannten Bogen in die Entspannung geht und nichts mit dem eigentlichen Orgasmus zu tun hat, sondern zeigt, dass im Körper keine Spannungen herrschen. Durch diese fließende Bewegung kommt der Körper in eine aktive Rolle, die Lowen mit der Aggression vergleicht und das Gegenteil von Passivität bedeutet. Passives Verhalten bedeutet auch, dass die Person darauf wartet, dass ihr Verlangen von einer anderen Person erfüllt wird und somit in eine Abhängigkeit kommt (Lowen, 2018). Das Wort Aggression kommt vom Verb «aggrederere» und bedeutet soviel wie «vorrücken» oder «angreifen» («Aggression», 2019) und ist für die Erreichung des sexuellen Höhepunktes notwendig. Beim Sex benötigt es zusätzlich ein Objekt der Liebe, bei der Selbstbefriedigung ein Fantasieobjekt. Auf den Punkt gebracht ist Aggression Bewegung und dies zeigt sich in der Sexualität indem das Becken ohne Spannung nach vorne geschoben wird:

«Dies wird erreicht, indem man mit beiden Füßen auf den Boden drückt. Indem die Knie leicht gebeugt bleiben, bewegt sich das Becken von alleine nach vorne. Sobald der Druck auf den Boden minimiert wird, fällt das Becken wieder zurück. Dieser Vorgang kann jedoch nur stattfinden, wenn man imstande ist, seine Energie in die Füße zu leiten. Dabei konzentriert sich der gesamte Stress, also die gesamte Belastung, auf die Beine. Das Becken ist frei von Spannungen und schwingt gewissermassen, statt gedrängt oder gedrückt zu werden» (Lowen, 2018, S. 275).

Bei einer Wirksamkeitsstudie aus dem Jahr 1997 wurden n=309 Patient*innen befragt, die die Therapie nach Alexander Lowen bereits abgeschlossen hatten. 59.4 % wurden als remittiert und 86,3% als gebessert eingestuft. Eine generelle Verschlechterung wurde bei keinem Krankheitsbild gefunden. Besonders günstige Ergebnisse wurden bei der Behandlung von neurotischen Depressionen und Angststörungen sowie bei psychosomatischen Erkrankungen erzielt (Gudat, 1997). Eine andere Studie von Ventling und Gerhard (2000) hat ergeben, dass 36% der Befragten ihre Therapieziele ganz und 57% teilweise erreicht haben. Lediglich 7% hatten den Eindruck, dass die Ziele gänzlich verfehlt wurden. 62% bewerteten ihren psychischen Allgemeinzustand als gebessert (Ventling & Gerhard, 2000).

3.2.2 Achtsamkeitslehre

Achtsamkeit, oft aus dem Sanskrit übersetzt mit «Bewusstsein», ist ein altes buddhistisches Konzept und obwohl es viele verschiedene Formen und Definitionen gibt, ist ein zentraler Aspekt der Praxis die Absicht im gegenwärtigen Moment bewusster und engagierter zu sein. Dabei lassen sich zwei Komponenten unterscheiden: die Selbstregulierung der Aufmerksamkeit, so dass sie auf unmittelbaren Erfahrungen aufrechterhalten wird (wodurch eine erhöhte Erkennung mentaler Ereignisse im gegenwärtigen Moment ermöglicht wird) und die Annahme einer besonderen Orientierung auf Erfahrungen im gegenwärtigen Moment (eine Orientierung, die durch Neugier, Offenheit und Akzeptanz gekennzeichnet ist) (Hempel et al., 2014).

Für Spitz (2012) ist die «Achtsamkeit» eine «Vergegenwärtigung», dessen Ablauf er präzise formuliert. Bei einem Transfer in die Sexualität können durch eine aktive Wahrnehmung die positiven Empfindungen als Motivator für weitere Aktivitäten bilden.

«Die Wahrnehmung ist nur möglich, weil ein Wahrnehmungsimpuls oder *Wille* entsteht und die so geweckte Aufmerksamkeit auf {...} richtet. Durch die Funktion der *Unterscheidung* können wir das Objekt identifizieren. {...} vielleicht löst es eine angenehme *Empfindung* aus. Das alles sind Grundfunktionen des Bewusstseins. Danach entsteht vielleicht ein *Interesse* am Objekt, das die Grundlage für genauere *Erkenntnis* bildet, oder es entstehen emotionale Reaktionen wie *Begehren* etc. All diese Faktoren gemeinsam bilden den konkreten gegenwärtigen Bewusstseinszustand» (Ott et al., 2015, S. 266 ff.).

Kabat-Zinn ist ein weiterer Vertreter der Achtsamkeitslehre und hat die Selbsthilfemethode MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), auf Deutsch «Stressbewältigung durch Achtsamkeit» erarbeitet. Über Meditationstechniken erfolgt eine Annäherung an die Achtsamkeit. Dazu gehören «Body Scan», Sitz- und Gehmeditation sowie sanfte Körperübungen. Beim Body Scan erfolgt unter Anleitung die Erkundung des ganzen Körpers und dessen Befindlichkeit. Vom Kopf bis zu den Füßen wird jedes Körperteil wahrgenommen und die Aufmerksamkeit wird auf die Körperempfindung gerichtet. «Automatisierte Muster» werden so wahrgenommen: Es zeigt sich, wie jemand die Welt «wahrnimmt, organisiert und bewältigen» will (Assmann, 2012, S. 61). Es entsteht dabei eine «Landkarte des Körpers» (Ott, 2015, S. 86). Bei der «Sitzmeditation» wird die Aufmerksamkeit sowie Konzentration auf den Atem gelegt, sodass im Moment gelebt wird. Die Gedanken sollen sich nicht mit der Vergangenheit oder mit der Zukunft beschäftigen, was bei Nichtgelingen bei vielen zu unangenehmen Gefühlen wie Wut, Ärger oder Ungeduld führt (Assmann, 2015, S. 61).

Auswertungen einer grossen Anzahl und Vielfalt von Achtsamkeitsinterventionen wurden veröffentlicht, es gibt nur eine begrenzte Übereinstimmung darüber, wie Achtsamkeitsinterventionen definiert werden sollen und Formate und Komponenten variieren je nach Intervention. Eine Überprüfung kam zu dem Schluss, dass MBSR eine moderate und konsistente Wirkung auf eine Reihe von Massnahmen der psychischen Gesundheit für ein breites Spektrum von Zielgruppen hat und scheint Massnahmen der persönlichen Entwicklung wie Empathie und Bewältigung zu verbessern, erhöht die Achtsamkeit und Lebensqualität und verbessert einige Aspekte der somatischen Gesundheit. Die Überprüfung ergab auch, dass es an Daten über die soziale Funktion, die Arbeitsfähigkeit und die langfristigen Auswirkungen mangelt (Hempel et al., 2014). Eine weitere positive Wirkung vom MBSR wird darin gesehen, dass sich Gefühle wie zum Beispiel Wut in «körperlichen Empfindungen repräsentieren» (Assmann, 2012, S. 69).

Achtsamkeit korreliert positiv mit sexueller Motivation und sexuellem Bewusstsein. Insbesondere Menschen, die Meditation oder Yoga praktizieren, zeigten ein höheres Mass an Neuheitssuche (Achtsamkeitssubskala) als Menschen, die Sport treiben. Die Suche nach Neuerungen könnte eine wichtige Komponente bei der Beeinflussung der Sexualität sein (Lazaridou & Kalogianni, 2013) und somit Einfluss auf die sexuellen Fantasien haben.

3.2.3 Atemtherapie

Unter Atemtherapie können zwei unterschiedliche Formen verstanden werden. Zum einen die Therapie *der* Atmung, beispielhaft bei einer Asthmaerkrankungen, welche meist von der

Medizin verordnet und von Physiotherapeut*innen durchgeführt wird und zum anderen die Therapie über die Atmung («Atemtherapie», 2019). Dabei steht die Atmung im Zentrum der Therapie und dient als Mittel. Auch wenn die wissenschaftliche Evidenz in der Atemtherapie noch etwas dünn ist, ist diese Form eine unterstützende Methode in der Körpertherapie. Ein möglicher Grund dafür ist die Einordnung in der «subjektiven Anatomie, die eher der «archaischen Anatomie» der Traditionellen Chinesischen Medizin einzuordnen ist (Bischof et al., 2007, S. 105).

Als Gründungsvater der Therapie über die Atmung wird der Psychiater Wilhelm Reich angesehen (Uhlig, 2002). Reich untermauerte, dass Gefühle mit Hilfe von muskulären Verspannungen unterdrückt werden können und folgerte daraus, dass eine funktionelle Identität zwischen dem Atemprozess und der körperlichen Erregung (Emotion) besteht (Reich, 2010).

Ziel der Atemtherapie nach Middendorf (1986) ist es sich dem eigenen Körper in «Hingabe und Achtsamkeit» zuzuwenden und Zufriedenheit zu verspüren; sich über längere Phasen zu entspannen und zeitgleich präsent zu sein; sein «Körperschema und Körperraumbild» zu erweitern; seine Lebenshaltung langfristig zu verändern in Bezug auf «Erwartungen, Ansprüche und Ziel»; «Vitalität, Stärke, Fähigkeiten und Ich-Kraft» zu entdecken sowie Selbstständigkeit, Kreativität und Lebenslust zu entwickeln.

Entspannung zeigt sich auf zwei Ebenen. So vollzieht sie sich auf der psychischen sowie auf der physiologischen Ebene und wird grundsätzlich als natürlicher Vorgang bezeichnet. Einige Personen entspannen intuitiv und andere bedienen sich speziellen Übungen oder Verfahren. Es bedingt ein regelmässiges Üben, um in stressigen Situationen diesen leichter zu begegnen oder sich nach diesen rascher zu entspannen. Ein entspannter Wachzustand kann über ein Elektroenzephalogramm (EEG) bestimmt werden und «eine Veränderung zugunsten so genannter «Alphawellen» weist auf einen entspannten Wachzustand hin». Die Aktivität der Schweißdrüsen sind minimiert und die Sympathikusaktivität gedämpft. Letzteres hat ebenfalls eine dämpfende Wirkung auf das autonome Nervensystem. So führt es zu einer Gefässerweiterung in der Peripherie, eine leichte Senkung der Herzfrequenz und hat dadurch eine Verringerung des arteriellen Blutdrucks zur Folge. Das Gehirn erhält bei Entspannungssituationen weniger Reize, was «die Spannung der Skelettmuskulatur» reduziert. Auf der psychischen Ebene können negative Gefühle wie beispielhaft Angst abgebaut werden und positive, angenehme Empfindungen verstärkt werden (Middendorf, 2007).

Die Atemtherapie für sich kann entspannend wirken, jedoch können auch Entspannungstechniken darin angewendet werden (Rutte & Sturm, 2018, S. 26 ff.).

Die Ziele der Atemtherapie werden erreicht, indem man den Atem kommen und gehen lässt und auch wartet, bis er von alleine wiederkommt. Damit ist gemeint, die unbewusste

Atemfunktion in ihren Gesetzen wahrzunehmen und zu erfahren. Daraus ergeben sich unmittelbare, ursprüngliche Bewegungen und die Möglichkeit, sich selbst kennen zu lernen und zu erfahren. Durch Dehnung, Druckpunktarbeit und Vokalraumbildung entstehen Bewegungen aus dem Atem, in denen unrythmisches Geschehen und Kreativität umschlossen sind (Rutte & Sturm, 2018; Middendorf, 2007). Nach Middendorf entsteht zwischen dem willentlich geführten Atem und der unbewussten Atmung «der Erfahrbare Atem, der durch sammeln, empfinden und atmen das Zusammenschliessen von Leib-Seele-Geist» möglich macht. Dieser Atem führt in ein erweitertes Bewusstsein und zur Selbsterfahrung. Der Fokus beziehungsweise die Ruhe liegt in der «Pause» nach dem Ausatmen und bewirkt, dass der Atem wieder ganz von alleine kommt. Die unbewusste Atmung ist wie es der Name bereits sagt, unbewusst und somit folgt er einem Automatismus. Die bewusste Atmung wird vom Denken geleitet und als Mittel zu einer Zielerreichung eingesetzt (Middendorf, 1986).

3.3 Wirkung zwischen Psyche und Körper(-arbeit)

Die Wissenschaft setzt sich seit geraumer Zeit mit der Wirkung zwischen Körper und Psyche auseinander. Eine Annäherung von der Neurowissenschaft zur Psychologie ist geschichtlich betrachtet und im Vergleich zu anderen Forschungsdisziplinen jedoch eher jung. Bei dieser Arbeit wird nicht explizit und detailliert auf den Aufbau und Funktion des Gehirns eingegangen, da dies aufgrund der Komplexität den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde. Es ist jedoch wichtig ein minimales Verständnis für die Wechselwirkung Psyche und Körper zu haben, um die Entstehung von Bildern zu verstehen und die Voraussetzungen für ein gutes Lernen zu kennen. Embodiment nutzt das neurologische und physiologische Wissen aktiv, um mit dem Körper und Geist gewünschte Veränderungen herbeizuführen.

3.3.1 Neurowissenschaftliche Voraussetzungen

Das was wir fühlen, erleben oder tun, hängt vom Rhythmus und der Anzahl Neuronen sowie dem Zusammenspiel zwischen den Neuronen, ab. Geschätzt befinden sich 100 Milliarden Neuronen in unserem Hirn und jedes Neuron ist mit bis zu zehntausend Synapsen oder anderen Neuronen verbunden (Grawe, 2004). Innere Bilder sind «hochkomplexe neuronale Verschaltungsmuster zwischen den Nervenzellen im Gehirn» und muss als eng verwobenes Netzwerk betrachtet werden (Dorst, 2015, S. 21). «Immer dann, wenn eine solche Verschaltung aktiviert wird, entsteht ein bestimmtes Erregungsmuster, das sich auf

andere Bereiche ausbreitet und auf diese Weise das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen in eine bestimmte Richtung lenken kann (Hüther, 2015, S. 16).

Zum Zeitpunkt der Geburt sind diese Verschaltungsmuster bereits vorhanden und greifen, wie bei allen Säugetieren, bei einer Bedrohung des inneren Gleichgewichtes auf eine «Notfall-Handlung» zurück, welche sind: «Flucht, Verteidigung, Schreien, Erstarren etc.» (Hüther, 2015, S. 29). Das Grundlegende Gefühl hinter diesem Automatismus ist die Angst und auf körperlicher Ebene passiert folgendes: «Bei plötzlichen Gefahrensituationen wird der Reiz von den Sinnesorganen zum sensorischen Thalamus geleitet (das ist die zentrale Schaltstation, der jeden Input ins Gehirn erst einmal zugeleitet wird) von dort blitzschnell, ohne Umweg über den sensorischen Cortex, indem sonst zunächst einmal eingehende Wahrnehmungssignale verarbeitet werden, direkt zum lateralen Teil der Amygdala weitergeleitet». Dies geschieht «ohne bewusste Wahrnehmung», also blitzschnell. Reflexartig erfolgt die «Abwehrreaktion oder eine kurze Erstarrung. Das Nervensystem reagiert, schüttet Adrenalin aus, erhöht den Blutdruck und mobilisiert das ganze System für Schutz oder Angriffsreaktionen» (Grawe, 2004, S.91 ff.). Diese angeborenen Verhaltensmuster können bei Säuglingen durch Bezugspersonen noch verstärkt oder abgeschwächt werden, dies in der Funktion als «Vorbilder» oder auch bekannt als «Lernen am Modell» nach Banduras. Reagiert zum Beispiel eine Mutter bei der Ansicht einer Maus mit schreien, übernimmt das Kind dieses Verhalten (Kron, Jürgens, Standop, 2014). Darüber hinaus hat eine «sichere Bindung» während der frühen Kindheit eine grosse Bedeutung in Bezug auf die gesamte weitere Entwicklung (Hüther, 2015, S. 105).

Weiter ist es dem Menschen in der Evolutionsgeschichte gelungen, ein «sich ständig vergrößernden Schatz an selbst entworfenen inneren Bildern über die Beschaffenheit der Welt und über seine eigene Beschaffenheit zusammen und von einer Generation zur nächsten weiterzugeben». Die bereits vorhandenen und die neuen Erfahrungen sind als «innere Bilder in Form bestimmter Nukleinsäuresequenzen im Zellkern abgespeichert» und sind in der Lage sich zu verändern (Hüther, S. 52 ff.).

Wenn das Gleichgewicht eines Körpers nicht mehr vorhanden ist, dann meldet der Körper dem Gehirn über Nervenfasern diese Störung oder Abweichung, mit dem Ziel dieses wiederherzustellen. Sinnesorgane vereinfachen diese Arbeit, sind für die Übermittlung jedoch nicht nötig, da der ganze Körper mit Nervenfasern vernetzt ist. «Je genauer diese inneren Bilder wahrgenommen werden und ins Bewusstsein gelangen, desto weiter vorausschauend kann bereits nach Lösungen für Bedrohungen gesucht werden, bevor sie den Organismus erreicht haben» (Hüther, S.63 ff.). Nicht gebrauchte oder überflüssige «Verschaltungsmuster» werden aufgelöst und «eliminiert». Neue Bilder, egal ob sich diese nur oberflächlich oder in die innere Gefühls- und Körperwelt einbetten, brauchen ein bereits

vorhandenes Muster. Sie hängen sich quasi an das bereits vorhandene ran (Hüther, 2015, S. 24). Durch Wiederholungen, also intensive und langanhaltende Aktivierung der Synapsen, können solche Veränderungen erreicht werden. Dafür muss der Mensch meist aus seiner Komfortzone raus und sich auf neues einlassen (Grawe, 2004; Storch, Cantieni, Hüther, Tschacher, 2017). Diese Modifikation und Erweiterung ist ein Leben lang möglich. Bei Kindern und Jugendlichen, also Personen in der Phase der Hirnreifung, ist sie jedoch besonders gross (Hüther, 2015, S. 77). Durch, vorzugsweise positive, Interventionen und Wiederholungen können neue Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen erarbeitet werden (Grawe, 2004; Storch et al., 2017).

Neu erworbene Abläufe und Handlungen finden in stressfreien Situationen anklung zur Umsetzung, da Zeit zum Überlegen und kein Druck von aussen besteht. Sobald bei einer «Bedrohung das Gehirn mit dem entstehenden Chaos» konfrontiert ist, greift dieses meist auf «stabilere, einfachere und fester» verankerte Handlungsabläufe zurück, die in der Kindheit angelegt und besonders stark gebahnt wurden. Und bei lebensbedrohenden Situationen greift das Gehirn auf die «Notfallhandlung» zurück, was «Flucht oder Angriff» ist und wenn keines der beiden Anwendung findet, kommt die «Erstarrung», «Stereotypen» und verschiedene Formen sogenannter «Übersprunghandlungen», wie «Fressen, Kopulation, Selbstverletzung» etc. zum Zug (Hüther, 2015, S. 119). Hüther (2015) schreibt dem Gehirn neben der Lernfähigkeit eine Fantasiebegabung zu. Damit macht er deutlich, dass nicht alle inneren Bilder für das nackte Überleben gebraucht werden, in der Grundstruktur jedoch Sinn machen. Die in der Fantasie gewachsenen und gepflückten Blumen, werden zu einem neuen Strauss gebunden. Diese Fähigkeit wird gebraucht, wenn sich die «Verhältnisse ändern und neue Anforderungen auf einem zukommen, zu deren Bewältigung grössere und weitere Ideen und Vorstellungen gebraucht werden» (S.111).

Hüther betont mehrfach, dass «Körper und Geist, Denken und Fühlen» untrennbar miteinander verbunden sind (Storch et al., 2017, S. 77) und dass «Denken in Bildern eine ursprüngliche Bewusstseinsform» darstellt (Hüther, 2015, S. 16). Auf dieser Wechselwirkung zwischen Körper und Geist basiert das Embodiment, welches sich dieses Zusammenspiel von Hirn und Geist zunutze macht und positive Veränderungen durch explizite Übungen herbeiführt.

3.3.2 Embodiment

Unter Embodiment versteht Tschacher (2017), «dass der Geist (also: Verstand, Denken, das kognitive System, die Psyche) mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, immer in Bezug zum gesamten Körper steht. Geist/Gehirn und Körper wiederum sind in die restliche Umwelt eingebettet. Ohne diese zweifache Einbettung kann der Geist/das Gehirn nicht intelligent arbeiten. Entsprechend kann ohne Würdigung dieser Einbettungen der Geist/das Gehirn nicht verstanden werden» (S. 15).

Kognition findet in ständiger Wechselwirkung mit dem Zustand des Körpers statt. Beim Zustand kann es sich um Spannung, Gefühle und Haltung handeln. Der «Körper wirkt als Kontrollparameter auf die Kognition» ein und verursacht so die «Bildung von kognitiven Mustern». In Bezug auf die Einbettung in die Umwelt können auch Umweltzustände als Kontrollparameter auf die Kognition einwirken und Musterbildungen verursachen. «Musterbildungen funktionieren mit Symbolen» und um diese zu verstehen, müssen den «Symbolen Bedeutungen» zugeschrieben werden und in einem «System durch Interaktion» erst verstanden werden. «Denken ist also ohne Körper und ohne Umwelt unmöglich» (Storch et al., 2017, S. 24 ff.).

Mit Embodiment lassen sich *erwünschte psychische Verfassungen erzeugen*. Dabei müssen nach Storch (2017) zwei Fragen geklärt werden: «Was möchte ich erreichen?» und «Wie könnte der Körper diese Art Handlung umsetzen?». Die Verkörperung der Handlungsabsicht wird Schritt für Schritt erarbeitet, damit ein neues neuronales Netzwerk an persönliche, bereits vorhandene Gedächtnisinhalte gekoppelt werden kann. In der Psychotherapie wird diese Methode «Persönlichkeitsentwicklung» genannt (S. 65, 66). Weiter lassen sich *unerwünschte psychische Verfassungen präventiv verhindern*. Unter dem Aspekt, dass Stresshormone wie Cortisol die Gedächtnisleistung einschränken, gilt es ein Annäherungsziel an eine Stresssituation zu formulieren. Dabei ist es wichtig, dass man sich die bevorstehende Situation vorstellt und auch die positiv formulierte Haltung einprägt. Vorzugsweise mehrfach pro Tag, um die entsprechenden Elemente der Körperhaltung und Atemtechnik zu verfestigen (S. 67 ff.). Das *Basis-Embodiment: bereit für alle Gelegenheiten*, bietet das grösste Potential zu psychischer Gesundheit und Lebenszufriedenheit, indem spontan und kreativ auf Situationen reagiert wird. Dabei wird der Körper zur eigentlichen Grundlage psychischer Gesundheit. Indem man sich jederzeit über den Körper in einen bestimmten psychischen Zustand versetzen kann, benötigt es keine einzelnen Vorbereitungen mehr wie oben beschrieben wurde.

3.4 Bezug zum Modell Sexocorporel nach Jean-Yves Desjardins

Ganz im Sinne der Ausführung des Begriffs «Bodywork» hat das Modell Sexocorporel zum Ziel, dass sich Verspannungen im Körper reduzieren und im besten Fall ganz auflösen. Der menschliche Körper wird so beeinflusst, dass er sich entspannt bewegen kann. Dafür benötigt es oft zuerst eine Wahrnehmungsschulung, damit der Bewegungsapparat mit seinen unterschiedlichen Zuständen sowie die dazugehörige Kognition überhaupt wahrgenommen werden kann. Das Modell hat dazu den Körper unter folgenden zwei Aspekten definiert: Der «explizite Körper» umfasst die Sinnesempfindungen, der Erregungsmodus (die Art und Weise wie die sexuelle Erregung gesteigert wird) sowie bildet er die physiologische Basis. Darunter fallen beispielhaft die Atemfrequenz, Hautrötungen, Körperhaltungen, Bewegung oder die Sprache. Der «implizite Körper» umfasst die «intrapsychischen» Abläufe, die sich im expliziten Körper zeigen. Dies können Emotionen, Vorstellungen, Gedanken und Wahrnehmungen sein. Der explizite Körper wird im Modell den «physiologischen Komponenten» zugeordnet und der implizite Körper bei den «kognitiven Komponenten» (vgl. Abb.1 auf Seite 30). Körper und Hirn bilden eine untrennbare Einheit und interagieren miteinander. Jede einzelne Wirkung im impliziten Körper spiegelt sich im expliziten Körper und umgekehrt. So bewirkt jede Gefühlsregung eine Veränderung auf der körperlichen Ebene und jede Veränderung auf der Ebene des Körpers verändert die Wahrnehmung. Dazu ein Beispiel: Erinnerungen an einen Verkehrsunfall lösen mit grosser Wahrscheinlichkeit Anspannungen im Körper aus und die Vorstellung im Liegestuhl am Strand zu sitzen, entspannt den Körper. Jedoch nicht nur Erinnerungen aus der Vergangenheit haben das Potential sich im Körper zu zeigen, sondern auch aktuelle Gedanken (ZISS Zürich, 2010).

Um sich dieser Wechselwirkung zwischen Körper und Geist bewusst zu werden, benötigt es meist mehrere Wiederholungen und ein stetiges Dranbleiben an der Sensibilisierung. Dabei kann das Wissen über die drei Gesetze hilfreich sein, da sie jede Handlung bestimmen und eine absichtliche Beeinflussung der Handlungen, Emotionen, Gefühle und Wahrnehmungen im Alltag und somit auch in der Sexualität ermöglichen. Diese sind:

- «Tonus» (Variation der Muskelspannung)
- «Rhythmus» (Variation in der Geschwindigkeit) und
- «Raum» (Bewegungsspielraum auf physiologischer Ebene sowie Gestaltung der Atmung)

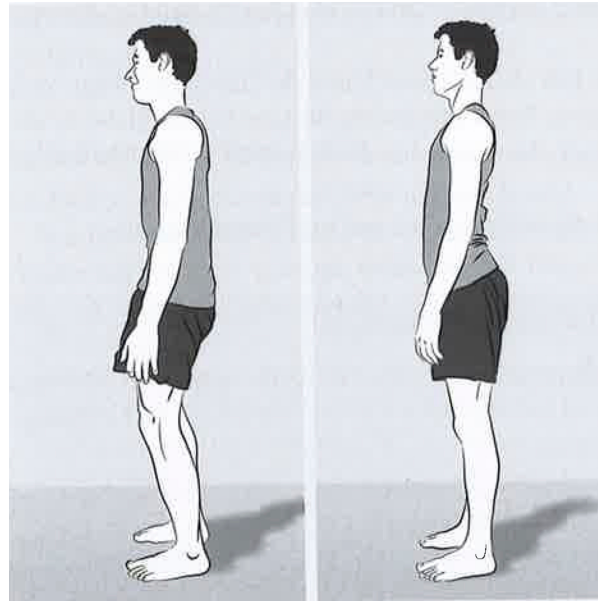
Um diese drei Gesetze zu verdeutlichen, wird ein Beispiel gemacht: Wenn die Selbstbefriedigung dahingehend praktiziert wird, indem viel Druck auf die Eichel oder

Klitoris ausgeübt wird, eine rasche rhythmische Stimulation erfolgt und über eine hohe Körperanspannung im Becken den Bewegungsspielraum ganz oder mehrheitlich eingeschränkt wird, ist einerseits eine tiefe und entspannte Atmung nicht möglich sowie wird ein romantischer Gedanke an eine Kuschelszene mit sanfter Penetration verunmöglicht. Wird über Körperarbeit mit diesen drei Gesetzen variiert, ergeben sich neue Muster und Empfindungen, die aufgrund der Wechselwirkung Einfluss auf die Kognition haben (Desjardins et al., 2010).

Eine zentrale und klassische Körperarbeit im Modell Sexocorporel ist die «doppelte Schaukel», die aus einer «Becken- und Schulterchaukel» besteht. Da bei Menschen diese beim Koitus nicht angeboren ist, kann sie durch «Lernschritte» erworben werden. Ziel der «doppelten Schaukel» ist das «Erleben der genitalen Erregung und die emotionale Ladung, die sich begleiten, zu verbessern» (Desjardins et al., 2010).

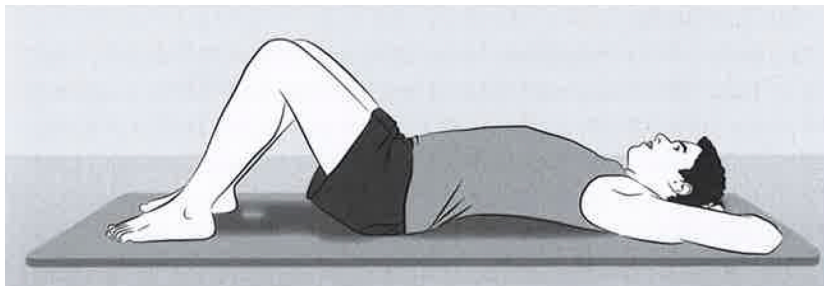
Die doppelte Schaukel wird erreicht, indem zeitgleich bei der Einatmung das Becken nach hinten gekippt/gedehnt, der Kopf aufrecht gehalten und das Kinn locker an den Körper/zum Brustbein gezogen wird sowie die Schultern leicht nach hinten gedehnt werden. Die Einatmung wölbt den Bauch hinaus (Bauchatmung) und bewirkt zeitgleich ein dezentes Hohlkreuz. Unterstützend dabei kann sein, dass die Arme seitwärts am Körper gehalten werden. Speziell bei angespannter Nackenmuskulatur und/oder einfallenden Schulterblätter kann ansonsten die Dehnung erschwert werden. Bei der Ausatmung kippt das Becken nach vorne, wobei unterstützend sein kann, wenn das Steissbein in Gedanken das Becken in einer Rundbewegung nach vorne hochschiebt. Dabei entsteht ein sogenannter Katzenbuckel. Der Kopf kippt dabei nach hinten und das Kinn zeigt vor dem Körper in die Luft und der Hals wird dadurch leicht gedehnt/gestreckt. Die Schultern kippen dabei automatisch nach vorne. Die doppelte Schaukel kann stehend, sitzend, kniend und liegend durchgeführt werden (angelehnt an ZISS Zürich, 2010, Heft 1, S. 30).

Für das bessere Verständnis dienen die fortfolgenden Abbildungen 1 von Sztenc, die die doppelte Schaukel bei der Ein- und Ausatmung im Stehen sowie im Liegen zeigt (Sztenc, 2018, S. 36 und 39):

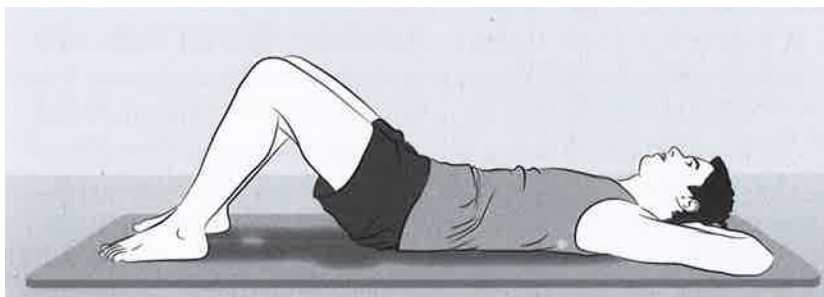


Ausatmung

Einatmung



Einatmung



Ausatmung

Die «doppelte Schaukel» darf nicht als klassische Sportübung angesehen und einstudiert werden, da dann das zentrale Element der Wahrnehmung fehlt oder untergehen könnte.

Das Modell hat den Begriff «Logik des Systems» eingeführt, das zwei Punkte beinhaltet, die zentral bei einem Veränderungsprozesses sind. Erstens, dass alle Komponenten miteinander verbunden und abhängig sind, was die Abbildung 2 nochmals verdeutlichen soll. Die Änderung einer Komponente, sei dies physisch oder psychisch, hat Auswirkungen auf die anderen Komponenten (ZISS Zürich, 2010). Gehrig (2018) beschreibt es in seinen Seminaren als «Mobile-Effekt» oder «Domino-Effekt». Und zweitens gibt die Logik des Systems, sowohl den Therapeut*innen wie auch den Klient*innen Orientierung in der Therapie. Es wird verstanden, warum etwas ist oder nicht, da es eine Plausibilität hat. Desjardins (2010) misst diesem Verständnis/Wissen zusätzlich einen motivierenden Aspekt bei.

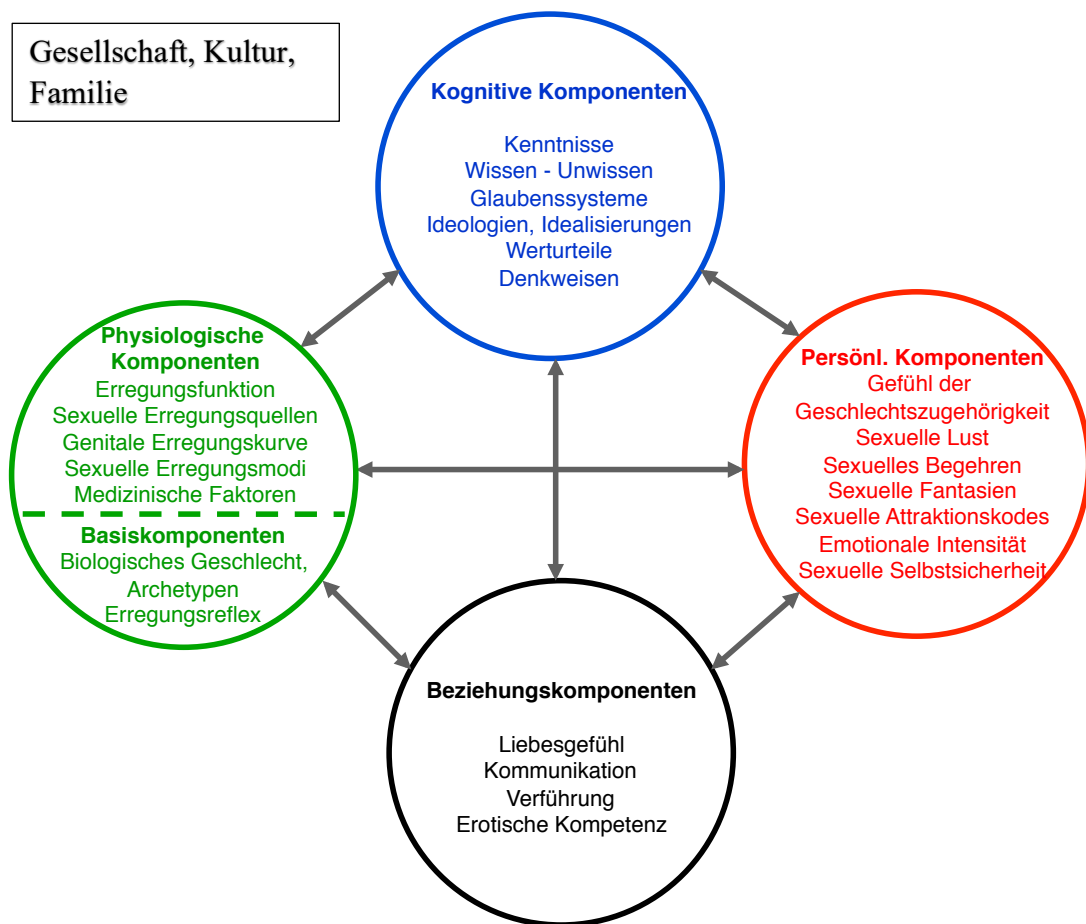


Abb. 2: Komponentenübersicht nach dem Modell Sexocorporel (ZISS, 2010)

In den Ausbildungsstätten für angehende Sexolog*innen wird oft und intensiv mit dem Körper gearbeitet. Ziel ist es auch, die «doppelte Schaukel» selbst anwenden zu können. Weiter wird nach Möglichkeit, die in den Seminaren vermittelte Theorie in eine Körpererfahrung einzubetten. Eine stetige Wahrnehmungsschulung ist die Folge. Mit der

Auseinandersetzung der eigenen Körperempfindung gibt es ein Verständnis für die zukünftigen sexologischen Beratungen. Nach dem Modell Sexocorporel ist die «globale Lektüre der Körpersprache» zentral. Es liegt ein Fokus auf der «Beobachtung der Reaktionen in verschiedenen Momenten: beim Zuhören; in der Interaktion; beim Üben und in Interventionen». Weiter erfolgt eine genaue «Beobachtung von: Gang (Zentrierung); Atmung; Haltung; einzelnen Körpersegmenten; emotionalem Ausdruck; Stimme, Stimmregister, Artikulation, Intonation sowie Anwendung der drei Gesetze des Körpers» (ZISS Zürich, 2010, Heft 3, S. 7).

3.5 Zusammenfassung

Die therapeutische Arbeit mit dem Körper hat zum Ziel, «Blockaden, Verspannungen, Widerstände und Energiestaus im Faszien-, Muskel- und Nervensystem» aufzulösen. Dabei wird der Körper so beeinflusst, dass er sich entspannt bewegen kann, auch in der Sexualität (Lowen, 2018; ZISS Zürich, 2010). Dem Körper liegen dabei folgende grundlegende Funktionen zugrunde: Bewegung, Atmung, Selbstausdruck sowie Gefühl.

Die Bioenergetik und das Modell Sexocorporel haben beide die Absicht, das «Ich» gut im Körper zu verankern. Die Bioenergetik nennt es «Erden» und das Modell Sexocorporel «Zentrierung». Im Anhang 9.1 werden die Analogien der beiden Modelle tabellarisch aufgeführt.

Zentrale Elemente in der therapeutischen Körperarbeit sind die Atmung und die Achtsamkeit. Die Atmung bildet eine eigenen Therapierichtung und ist elementar in der Stress- und Anspannungsreduktion. Bewegungen aus dem Atem entstehen durch Dehnung, Druckpunktarbeit und Vokalraumbildung. Die Atmung hat das Potential, das «Zusammenschliessen von Leib-Seele-Geist» möglich zu machen und erweitert das Bewusstsein und die Selbsterfahrung (Middendorf, 1986, 2007). Ohne Achtsamkeit ist der Mensch nicht in der Lage, Rückmeldungen aus seinem Körper wahrzunehmen und die wohltuende Veränderung herbeizuführen. Die Achtsamkeit ist zentral, um den gegenwertigen Moment wahrzunehmen. Ein mögliches Instrument ist der «Body Scan», der sowohl in der Selbst- wie auch in der Fremdanwendung zum Zug kommen kann.

Fazit: Die Arbeit mit dem Körper hat Einfluss auf das Denken und kann Einstellungen verändern (Desjardins et al., 2010; Lowen, 2018; Middendorf, 2007). Ein Grundsatz von Desjardins Modells macht deutlich, dass alles im Menschen interaktiv ist. «Die Kognition (z.B. Werte) beeinflussen Affekte und Gefühle, die sich wiederum auf der Handlungsebene auswirken (und umgekehrt). Die sexuelle Gesundheit umfasst mehrere Dimensionen, und

alle Komponenten stehen in Beziehung zueinander. Dies ermöglicht, auf die Qualität der Sexualität Einfluss zu nehmen» (ZISS Zürich, 2010, Heft 1, S. 7).

Auch wenn das in der Literatur nicht explizit erwähnt ist, sollte sich diese Wechselwirkung zwischen Körper und Geist demnach auch in Bezug auf die sexuellen Fantasien beziehen, die ein Produkt der Kognition sind.

4 METHODE

4.1 Forschungsfrage

In der vorliegenden Arbeit soll die Forschungsfrage beantwortet werden, inwiefern die Körperarbeit sexuelle Fantasien beeinflusst.

Dazu sind folgenden Fragestellungen leitend:

- Welche Zusammenhänge gibt es zwischen sexuellen Fantasien und Körperarbeit?
- Was kann die körperorientierte Sexualtherapie bzw. Körperarbeit spezifisch leisten zur Veränderung sexueller Fantasien?
- Welche subjektive Erklärung haben die Studienteilnehmer*innen über mögliche Veränderungen der sexuellen Fantasien?

4.2 Design

Um Antworten auf die Fragestellung zu erhalten, wurde ein qualitatives Studiendesign, die Einzelfallanalyse, gewählt. Die «induktive» Herangehensweise nähert sich dem zu untersuchenden Sachverhalt, indem sie am «Einmaligen» und dem «Individuum» ansetzt und von dort aus versucht, eine allgemeine Aussage herzuleiten. Der Grundgedanke der Einzelfallanalyse, dass «während des ganzen Analyseprozesses den Rückgriff auf den Fall in seiner Ganzheit und Komplexität erhalten bleibt», steht dabei im Zentrum (Mayring, 2015, S. 42).

4.3 Stichprobe und Rekrutierung

Zur Beantwortung der Fragestellung wurden einerseits ehemalige Studierende sowie Studierende die kurz vor dem Abschluss des Sexologie-Studienganges stehen rekrutiert. Eingeschlossen waren daher diplomierte Sexolog*innen, welche ihre Ausbildung an der Hochschule Merseburg/ISP Uster absolviert und ihren Abschluss im Jahr 2018 erhalten hatten oder diesen im Jahr 2020 erhalten werden.

Die Teilnehmenden verfügen somit über mindestens drei Jahre Körperarbeit, die sie während des Studiums zur Sexologin oder zum Sexologen in den Kontaktstunden erfahren haben. Weiter absolvierten alle Teilnehmenden mindestens sechs Stunden Einzelselbsterfahrung bei einer erfahrenen Sexologin oder einem erfahrenen Sexologen und insgesamt 24 Stunden Gruppenerfahrungen, die integraler Bestandteil des Studiums waren.

Die Kontaktangaben (E-Mail-Adressen) der ehemaligen Studierenden wurden von der Studiengangleiterin zur Verfügung gestellt. So wurden 17 ehemalige Studierende angeschrieben und zur Teilnahme angefragt (vgl. Anhang 9.2). Weiter wurden 18 Personen kontaktiert, die kurz vor dem Abschluss stehen. Mit den Anfragen wurde eine Studieninformation verschickt, die Aufschluss über das Projekt geben sollte (vgl. Anhang 9.3). Fünf Personen haben sich auf die Anfrage gemeldet und konkretes Interesse an einem Interview gezeigt. Zwei weitere Personen haben sich für eine Teilnahme bereit erklärt, sofern sich zu wenige Personen melden würden. Die Auswahl der vier geplanten Interviews erfolgte nach der terminlichen Verfügbarkeit. Einer Person wurde nach Abschluss des vierten Interviews abgesagt. Vor den Interviews wurde den Teilnehmenden die Einverständniserklärung abgegeben, welche alle vier befragten Personen vor Start des Interviews unterzeichneten (Anhang 9.4).

4.4 Datensammlung

Die Datensammlung erfolgte anhand von semistrukturierten Einzelinterviews. Dabei stand im Zentrum, dass die Teilnehmenden möglichst frei zu Wort kommen und offen sprechen konnten und dennoch nicht vom Thema abschweifen und bei Bedarf immer wieder zurückgeführt wurden. Für das Interview wurde ein Leitfaden entwickelt und die Themenblöcke «Körperarbeit», «sexuelle Fantasien», «erogene Zonen», «sexuelle Erfahrungen» sowie «subjektive Erklärung für Veränderungen von sexuellen Fantasien» darin eingebettet. Dieser ermöglichte, dass der Gesprächsverlauf einem konkreten Themenweg folgen konnte (Mayring, 2016, S. 67). Der vollständige Interviewleitfaden befindet sich im Anhang 9.5.

Bevor die Interviews begannen, wurde den Teilnehmenden ein Body Scan für ein Einstimmen in die Thematik angeboten. Dieses Verfahren wurde gewählt, damit Erinnerungen an das vergangene Sexologiestudium geweckt wurden, was die Reflexion des Entwicklungsprozesses unterstützen sollte. Aufgrund der oben erwähnten Interviewmethode wurde eine Kombination von offener Befragung und Erzählung und konkreten Nachfragen als sinnvoll erachtet.

Die Interviews wurden mit einem digitalen Aufnahmegerät festgehalten. Die Teilnehmenden gaben im Vorfeld ihr schriftliches Einverständnis zur Aufzeichnung. Nach den Interviews machte die Autorin Feldnotizen, damit die wichtigsten Eindrücke nach der Audioaufnahme festgehalten wurden. Diese Notizen sollen sich auf Beobachtungen und den Leitfaden beziehen, können aber auch darüber hinausgehen (Mayring, 2016).

4.5 Datenanalyse

Die aufgezeichneten Interviews wurden pseudonymisiert und in Schriftsprache transkribiert. Die Transkription wurde mit dem «f4transkript-Programm» durchgeführt. Im Anschluss wurden die Transkripte auf ihre Vollständigkeit geprüft.

Die Analyse erfolgte in Anlehnung an die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring. Bei der Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) wird der «Text immer innerhalb seines Kontextes interpretiert» und das «Material wird zusätzlich auf seine Entstehung und Wirkung hin untersucht» (S. 50). Die transkribierten Interviews wurden nach den Grundsätzen zur Entwicklung einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet. Demnach wurde systematisch vorgegangen, das Textmaterial nicht isoliert, sondern als Teil der Kommunikationskette verstanden, Kategorien ins Zentrum der Analyse gestellt und anhand Gütekriterien wie «Objektivität, Reliabilität und Validität» überprüft (Mayring, 2015, S. 29).

Ziel der Analyse war, Antworten auf die Fragestellung «Wie die Körperarbeit Einfluss auf die sexuellen Fantasien nimmt» zu erhalten. Die Kategorien wurden im Wechselverhältnis zwischen der Theorie und dem konkreten Material entwickelt. Um einen Text interpretieren zu können, stehen nach Mayring (2015) drei Grundformen zur Verfügung. Diese sind «Zusammenfassung», «Explikation» und «Strukturierung». Bei der Zusammenfassung ist es das Ziel, das Datenmaterial so stark zu reduzieren, ohne die wesentlichen Inhalte zu verlieren. Bei der Explikation wird zusätzliches Material beigezogen, das das Verständnis erweitert. Und die Strukturierung lässt unter Einbezug bestimmter Kriterien das Datenmaterial besser einschätzen. Für die vorliegende Arbeit wurde primär auf die Strukturierung zurückgegriffen. Dabei wurden bestimmte Aspekte aus dem Material herausgefiltert, unter festgelegten Ordnungskriterien einen Querschnitt durch das Material gelegt und unter bestimmten Kriterien eingeschätzt. Bei der Strukturierung handelt es sich um eine deduktive Kategorienanwendung. Präziser gesagt wurde eine inhaltliche Strukturierung vorgenommen, wobei das Material zu bestimmten Inhaltsbereichen extrahiert und zusammengefasst wird (S. 68). Dabei sind die Kategorien theoriegeleitet und das Textmaterial nach bestimmten Regeln zusammengefasst (S. 103).

4.6 Ethische Überlegungen

Der Kreis der Teilnehmenden ist sehr klein, daher muss der Gewährung der Anonymität besonderes Augenmerk geschenkt werden. Aufgrund der intimen Thematik stand ebenfalls im Zentrum der Arbeit, dass die Würde und Integrität der befragten Personen nicht beeinträchtigt wird. Aufgrund dieser Themen war es der Schreibenden sehr wichtig, dass die Anonymität jederzeit gewährleistet ist. Die persönlichen Daten wurden pseudonymisiert.

Es wurde zusätzlich darauf geachtet, dass in der ganzen Arbeit keine persönlichen und individuellen Eckdaten preisgegeben werden, die Rückschlüsse auf die befragten Personen zulassen.

Die Teilnehmenden wurden über den konkreten Inhalt, das Ziel und die Freiwilligkeit mittels Studieninformation bei der Rekrutierung schriftlich informiert. Unmittelbar vor dem Interview wurde mündlich sowie schriftlich die Einverständniserklärung erläutert und unterzeichnet. Zusätzlich bestand für die Teilnehmenden jederzeit die Möglichkeit das Interview abubrechen, ohne dies begründen zu müssen.

Die individuelle Lebenssituation der befragten Personen kann Einfluss auf die situative Vulnerabilität haben. Aus Sicht der Schreibenden bestanden keine Bedenken, dass die Stichprobe als besonders vulnerabel galt. Es war der Schreibenden bewusst, dass bei der Schilderung von persönlichen Erfahrungen Emotionen ausgelöst werden können oder dass die Teilnehmenden das Gefühl bekommen, sozial erwünschte Antworten liefern zu müssen. Eine eigene unvoreingenommene Haltung hat den individuellen Erzählungen Platz gelassen.

Für die Teilnahme am Interview haben die befragten Personen nichts erwartet. Im Anschluss als kleines Dankeschön wurde Ihnen jedoch ein kleines Teilnahmepräsenz in Form von einer selbstgemachten Marmelade überreicht.

5 ERGEBNISSE

Die Teilnehmenden haben die Entwicklungen bezüglich Körperarbeit und sexuellen Fantasien sehr unterschiedlich erlebt. Sie brachten auch ungleiche Vorerfahrungen bezüglich Körperarbeit mit. Dennoch liessen sich gewisse Muster erkennen, die sich in den gefundenen Kategorien «Erleben der Körperarbeit», «Körperarbeit zeigt Wirkung» und «Sexuelle Fantasien erhalten mehr Bedeutung» abbilden. Da die Stichprobe einem sehr kleinen ausgewählten Kreis entstammt und das Thema der Arbeit sehr persönlich ist, wird aus Datenschutzgründen auf die soziodemographische Stichprobenbeschreibung verzichtet.

Die Präsentation der Daten erfolgt anhand der gefundenen drei Hauptkategorien. Bei der Kategorie «Erleben der Körperarbeit» wird aufgezeigt, mit welchen Erfahrungen die befragten Personen ins Studium gegangen sind und welche Übungen sie aus den Seminaren mitgenommen haben und über die Intensität der Übungssequenzen ausserhalb der Kontaktstunden. Die Hauptkategorie «Körperarbeit zeigt Wirkung» wurde in drei Subkategorien unterteilt: «Das Körperbild verändert sich» zeigt auf, welche Auswirkungen die Arbeit mit dem Körper auf das Selbst- und Fremdbild haben, bei «Erogene Zonen gewinnen an Bedeutung» sowie «Neue sexuelle Erfahrungen werden gemacht» ist eine Folgeerscheinung die mit der Auseinandersetzung des Körpers zu tun hat. Die letzte Hauptkategorie «Sexuelle Fantasien erhalten mehr Bedeutung» bildet das Kernstück für die Fragestellung und zeigt zentrale Elemente der Veränderungen von sexuellen Fantasien und die subjektiven Erklärungsansätze von B1 bis B4.

5.1 Erleben der Körperarbeit

Alle Teilnehmenden sind zu Beginn des Studiums mit einem Minimum an Körpererfahrungen gestartet, wobei eine Person im Vergleich zu den anderen diesbezüglich heraussticht und eine grössere und breitere Erfahrung mitgebracht hat. Die grosse Bandbreite der Vorerfahrungen verlaufen von unterschiedlichen sportlichen Betätigungen, zu musischen Aktivitäten, über fernöstlichen Entspannungstechniken und -methoden, bis hin zu spezifischen gesundheitsfördernden Massnahmen. Ebenfalls kann auf Therapieerfahrungen mit Körperarbeit zurückgegriffen werden. Einzelne körperliche Aktivitäten wurden punktuell über Jahre hinweg praktiziert und andere nach Bedarf und zeitlich begrenzt.

Die interviewten Personen konnten spontan auf verschiedene Körperübungen aus den Kontaktstunden des Studiums zurückgreifen. Die Übungen können in die Bereiche

«Atmung» und «Körperwahrnehmung/Achtsamkeit» sowie der spezifischen Körperübung vom Modell Sexocorporel der «doppelten Schaukel» zugeordnet werden.

Die **Atmung** wird von allen vier befragten Personen als zentrales Übungselement während des Studiums genannt. Bei der Mehrheit erfolgte eine intensive Auseinandersetzung mit der Atmung und dessen Wirkung. Die Bauchatmung wird als ein adäquates Mittel zur Stressreduktion genannt: *«Das benutze ich oft um mich «runter» zu bringen. Wenn ich merke, dass mein Stress steigt, dann atme ich in den Bauch rein»* (B1_Absatz 2). Weiter wurde die Bauchatmung als Verstärker von angenehmen Gefühlen kennengelernt und eingeübt. Mit einer stimmlichen Beteiligung, beispielhaft mit «hu, hu, hu» und zeitgleicher körperlichen Betätigung kann die Atmung intensiviert werden. Einzelne benannten die Atmung explizit als zentrales Element der Beckenschaukel.

In Bezug auf die Schulung der **Körperwahrnehmung und Achtsamkeit** wurden die Cantienica-Seminare genannt, die während des Studiums angeboten und auch in der Freizeit intensiviert wurden. Durch bewusstes Gehen wurde die Atem- und Körperwahrnehmung geschult. Die Rückmeldung des Körpers über die Haltung und dessen Veränderung beim Laufen sind dabei zentral: *«Dann rumlaufen, das waren auch immer wichtige Übungen gewesen. Wo auch heute noch im Alltag präsent sind. Wie laufe ich rum? Dann spiele ich etwas mit dem. Was macht es mit mir, wenn ich einfalle, wenn ich aufrecht bin?»* (B4, Absatz 15). Es wurde die Wahrnehmung zum Beispiel durch täglich getätigte Kieferübungen über einen Monat lang entwickelt oder auch Body Scans ins Zentrum gestellt. Hier dienten ganz kleine und feine Bewegungen als Wahrnehmungsübungen bis hin zu Vibrationen des Körpers. Die Kombination von Atemübungen mit Imaginationen wird genannt, die auch zur Aktivierung der Vorstellungskraft dient. Auch sportliche Aktivitäten, die helfen, den Körper kennen zu lernen wurden miteinbezogen.

Die **doppelte Schaukel** wurde explizit von mehreren Teilnehmenden erwähnt. Sie wird als verbindendes Element zwischen Becken und Atmung gesehen. Eine weitere Differenzierung findet zwischen der oberen und unteren Schaukel statt. Dabei dient die untere Schaukel zur Aktivierung des Beckens und ist Raum bildend. Die obere Schaukel unterstützt den Versuch das Oben zu öffnen. Die Atmung wird auch als Basiselement der doppelten Schaukel erwähnt. Neben der doppelten Schaukel werden auch zwei Übungen erwähnt, die die Schaukel vermitteln: *« {...} die Kralle gemacht. Das heisst, man liegt auf dem Rücken und hat beide Beine in der Luft und macht kreisförmige Bewegungen»* (B2, Absatz 5). Und: *« {...} natürlich die, um oben zu öffnen. Diese Spiralbewegung. So dass die Öffnung von oben kommt und dass es auch etwas anders ist als gleichzeitig die Arme nach hinten dehnen»* (B4_Absatz 14).

Über die Intensität der **Übungssequenzen** ausserhalb der Kontaktstunden, gibt es unterschiedliche Aussagen. Diese reichen von wenig geübt bis intensive Übungseinheiten während des Studiums. Als Gründe für weniger Übungseinheiten werden die Vielzahl von Übungen genannt, die vielmehr zu Irritationen geführt haben, als dass sie motivierend waren. Weiter wurden die Körperübungen teilweise nicht gut angeleitet, sodass sie zuhause nicht wiederholt werden konnten. Oder es wurde bevorzugt, die Übungen kognitiv zu verarbeiten: « {...} war der Stellenwert teils schon etwas niedrig. Und ich habe mich eher auf die kognitive Ebene fokussiert {...} » (B1_Absatz 10). Einzelne erwähnen explizit, dass sie Elemente in die Selbstbefriedigung einfließen lassen, um in die Übung rein zu kommen und mit anderem verbinden zu können. Ein permanentes Dranbleiben und ein ständiges Wiederholen haben Veränderungen herbeigeführt und die Wahrnehmungsschulung gefördert. Ebenfalls wurden einzelne Übungen in der Paarsexualität ausprobiert, abgeändert oder vielmehr einzelne Elemente herausgenommen. Eine Person nutzte die Atemtechnik zur erfolgreichen Schmerzreduktion, was sehr motivierend fürs Üben war.

5.2 Körperarbeit zeigt Wirkung

Die Auswirkungen der Körperarbeit zeigen sich bei den interviewten Personen unterschiedlich gross. Alle vier Personen benennen fast ausschliesslich positive Veränderungen und wenige Befürchtungen oder Herausforderungen werden erwähnt. Die Auswirkungen zeigen sich auf der Ebene des Körperbildes, bei der Intensivierung der erogenen Zonen sowie der gelebten Sexualität.

5.2.1 Das Körperbild verändert sich

Auf der physiologischen Ebene geben Teilnehmende an, eine klare Veränderung festgestellt zu haben. Einerseits die «Aufrichtung des Körpers» die eine aufrechte Haltung des Körpers zur Folge hat und andererseits die wahrgenommene Flächenvergrösserung durch die bessere Durchblutung des Körpers. Alle heben die bewusste Gestaltungsmöglichkeit hervor, die durch aktive Körperarbeit herbeigeführt werden kann. Die aktive Stressregulation wird betont sowie die aktive Herbeiführung von angenehmen Gefühlen und Auslösen des Erregungsreflexes durch Körperarbeit, speziell in der Anwendung der doppelten Schaukel. Es wurde in der Bewegung eine neue Verspieltheit entdeckt und Spass an spontanen Körperübungen werden benannt. Das Gefühl von Gelöstheit und Ausgeglichenheit stellt sich ein. Als Grundlage für das veränderte Körperbild

wird im Wesentlichen die erarbeitete Körperwahrnehmung genannt, die ein Bewusstsein des ganzen Körpers generiert: *«Dass ich mir auch einfach bewusster bin, überhaupt meiner ganzen Körperteile und nicht nur {...}. Mein ganzes Körperbild hat sich geändert»* (B4_Absatz 35).

5.2.2 Erogene Zonen gewinnen an Bedeutung

Erogenen Zonen werden an unterschiedlichen Stellen des Körpers angegeben. Dies sowohl an primären wie auch an sekundären Geschlechtsteilen, aber auch an anderen Stellen des Körpers. Erogene Zonen werden nicht von allen befragten Personen gleich definiert. Während einige primär Berührungen von bestimmten Körperstellen am eigenen Körper als erogene Zonen nennen, kann es auf der anderen Seite die Präsenzbeteiligung der Berührungen des Sexualpartners/der Sexualpartnerin sein. Eine ehrliche und aktive Beteiligung wird dabei als stimulierend bezeichnet. Eine Fremdberührung, die nicht als ehrlich eingestuft wird, löst negative Emotionen aus. Für eine angenehme Stimulierung werden die eigenen Körperberührungen ebenfalls als wichtig eingestuft. Darüber hinaus können alle Berührungen auch in der Vorstellung ihre Wirkung zeigen beziehungsweise in die Erregung führen.

Durch die Auseinandersetzung mit dem Körper während des Studiums konnten erogene Zonen dazu gewonnen werden. Einzelne sind neu in der Lage praktisch den ganzen Körper zu erotisieren. Andere entwickelten die Fähigkeit, in der Vorstellung und Wahrnehmung überall ein «Geschlecht» zu sehen, zu erleben, zu erkunden, wahrzunehmen sowie zu «genitalisieren». Als Herausforderung beziehungsweise mit viel Arbeit wurde die Erotisierung des Mundes verbunden. Neue Körperstellen sind dazu gekommen. Die Intensivierung der bereits vorhandenen erogenen Zonen wird als zentrale Erkenntnis in Bezug auf die Veränderung der erogenen Zonen gesehen.

Die persönlichen Gründe für die Veränderung der erogenen Zonen wird gesehen in der Vermittlung neuer Perspektiven im Studium, die Zuhause überprüft, geübt, experimentiert und schliesslich in Verbindung mit der sexuellen Stimulation in die Sexualität integriert wurden. Zur Aktivierung der neuen Zonen gehörten Wiederholungen. Es wird zusätzlich die Herausforderung in der Anzahl von gleichzeitig aktivierten/stimulierten Körperstellen gesehen. Die Aktivierung der neuen Zonen findet einerseits durch die Selbststimulation sowie in der Paarsexualität statt. Die Intensivierung der bereits vorhandenen Zonen wird in einer besseren Körperwahrnehmung durch getätigte Übungen, Reflexionen, Austausch über die Wahrnehmung gesehen, selbst dann, wenn keine Worte für die Empfindungen vorhanden waren.

5.2.3 Neue sexuelle Erfahrungen werden gemacht

Über die neuen Erfahrungen und Auseinandersetzung mit dem Körper während des Studiums haben sich bei den interviewten Personen auch in der Sexualität Veränderungen ergeben, die in der Ausprägung variieren.

Positive Entwicklungen werden von allen Teilnehmenden genannt. Es wird die Erlangung von mehr sexueller Selbstsicherheit und Selbstbewusstheit genannt sowie mehr Lustempfindung in der Sexualität. Durch die bessere Körperwahrnehmung ist das Muster der Sexualität breiter geworden. So konnten auch Schmerzen beim Geschlechtsverkehr verringert respektive der Umgang damit verbessert werden. Es entstand eine Neugier über den eigenen Körper und die Einsicht seiner zentralen Funktion. Eine Erweiterung des Wissens über Sexualität und eine Sprache wurde dafür entwickelt. Und jemand hat ein gutes Mass an Exhibitionismus durch die Körperübungen erlangt. Neben diesen positiven Veränderungen werden auch erschwerende Faktoren erläutert.

Es wird berichtet, dass die Erwartungen an Sexualpartner*innen als höher eingestuft werden, da die Ansprüche in der Sexualität gestiegen sind. Weiter konnten neben den positiven und neuen Erfahrungen, auch Rückfälle ins alte Muster beobachtet werden: *«Es ist nicht so, dass alles optimiert ist und besser wird und so weiter. Es gibt auch Rückfälle, wo mich sehr schockieren und dass ich manchmal denke, ich bin ja wieder am Anfang»* (B2_Absatz 80). Weiter wird der Rollenwechsel als weitere Herausforderung gesehen: *«Wenn Sex dein Spass ist und dann wird es doch zur Arbeit, dann hat das schon Folgen, irgendwie»* (B1, Absatz 122). Und schliesslich sieht eine Person die Gefahr darin, dass man alles Sexuelle in der Kognition verstehen und abarbeiten möchte.

5.3 Sexuelle Fantasien erhalten mehr Bedeutung

Im Verlaufe des Studiums haben sich die sexuellen Fantasien bei den Teilnehmenden verändert, wobei es konkrete Unterschiede gibt. Diese Abweichungen zeigen sich auch bei den subjektiven Erklärungsansätzen, die für die Veränderungen von sexuellen Fantasien verantwortlich gemacht werden. Bevor die Veränderungen und Erklärungsansätze präsentiert werden, wird erläutert, was die Teilnehmenden unter sexuellen Fantasien verstehen.

Es werden Bilder und Szenen mit sexuellem Inhalt als sexuelle Fantasien beschrieben. Weiter Bilder ohne sexuellen Inhalt beispielhaft ein Kornfeld, ein Rohr bei intensiver oder eine Watterondelle bei einer sanften Penetration. Andere definieren sexuelle Fantasien als Wörter und Erzählungen. Weiter entstehen sexuelle Bilder über die Akustik oder ein expliziter Duft.

Alle Teilnehmenden haben Tagträume, die ohne sexuelle Aktivität einhergehen. In der Intensität bestehen Unterschiede. So können Tagträume x-fach pro Tag auftreten oder im Abstand von einigen Tagen. Sexuelle Fantasien werden zur Erregungssteigerung genutzt, dies sowohl in der sexuellen Selbstbefriedigung wie auch in der Paarsexualität.

Die grosse **Veränderung** in Bezug auf die sexuellen Fantasien ist der Zugang zu diesen. In einem Lernprozess sind diese während den drei Jahren freigelegt worden und somit steht die Entdeckung respektive Bewusstwerdung ihrer sexuellen Fantasien als eine zentrale Erkenntnis bei den Teilnehmenden. Weiter wurde die eigene Positionierung in der Fantasie gewechselt. Neu entwickelt wurde eine aktive Rolle in der Fantasie, die zuvor zuschauend war. Durch diese neue Positionierung in der Fantasie ist auch die Fähigkeit entfaltet worden, sich in der Realität besser zeigen zu können. Die neue Vielfalt von sexuellen Fantasien ist eine weitere Errungenschaft, von denen die Teilnehmenden berichten, sowie die entstandene Neugier, immer wieder neue Fantasien entdecken zu wollen. Neu werden auch die sexuellen Fantasien in der Partnerschaft angesprochen und weiterentwickelt. Eine weitere Fähigkeit besteht darin, die sexuellen Fantasien via «Sexchat» oder «Telefonsex» auszusprechen und dabei sich und der/die Sexualpartner*in sexuell zu stimulieren und zu befriedigen. Diese Fähigkeit ermöglicht eine sexuelle Sequenz zu erleben, ohne die dazu benötigten «Aufwände» zu betreiben. Weiter besteht nicht bei allen das Bedürfnis, die sexuellen Fantasien zwingend in der Realität auszuleben, da die Umsetzung teils unrealistisch oder zu aufwändig wäre. Sexuelle Fantasien ermöglichen grundsätzlich die eigene und fremde sexuelle Stimulation. Die Aktivierung der Fantasien ist einzelnen Teilnehmenden auf Knopfdruck möglich und anderen nicht.

Bei den Teilnehmenden, bei denen die sexuelle Fantasie mit Erinnerungen an die eigene gelebte Sexualität gespeist werden, berichten über eine bessere Qualität der Sexualität und somit auch über eine bessere Qualität der sexuellen Fantasien. Durch die spannenderen Inhalte der sexuellen Fantasien werden diese auch bei Langweile abgerufen. Und schliesslich sind Funktionsfantasien, die nicht mehr gebraucht werden, verschwunden. Neu geben sexuelle Fantasien auch klare Hinweise darüber, was in der Sexualität gelebt werden will, da sie das Bedürfnis für den realen sexuellen Kontakt widerspiegeln. Und schliesslich wird beim Eintauchen in eine sexuelle Fantasie das dazugehörige Gefühl explizit abgefragt: *«Wie fühlt sich das auf der Haut an? Was spürt die Hand? Was die Vagina?»* (B3, Absatz 30). Bilder, die mit Sex zu tun haben, die stimulieren sowohl emotional wie auch körperlich/genital. Bei einem flüchtigen sexuellen Gedanken passiert diese Differenzierung nicht.

Subjektive Erklärungsansätze für die Veränderungen von sexuellen Fantasien können nicht von allen Teilnehmenden gegeben werden, speziell dann nicht, wenn die Errungenschaft die Entdeckung der sexuellen Fantasien war: *«Ich weiss ja nicht, wie sie sich verändert haben. Ich weiss einfach, dass ich sie wahrnehmen kann (B4, Absatz 132). {...} mir fehlt die Erfahrung, dass sie sich verändert haben (B4, Absatz 138). Veränderung ist für mich, dass ich sie wahrnehme. Durch die Wahrnehmungsschulung, dass ich diese Wahrnehmungsübungen gemacht habe, habe ich gemerkt, bin ich ja irgendwie in mich rein, es geht ja darum in sich rein zu gehen und zu schauen, was geht in diesem Kopf ab und auch wegzukommen von gewissen Kategoriendenken {...}. Durch die Auseinandersetzung mit meinem Inneren habe ich überhaupt gemerkt, dass ich welche habe. Und du kommst nur zu dir, wenn du mal ruhig wirst und herunterfährst und in den Körper hörst. Sonst kommt man nicht zu sich» (B4, Absatz 138 – 140).*

Weiter wird berichtet, dass sexuelle Fantasien in einem engen Zusammenhang mit dem sexuellen Gestaltungsmuster stehen. Verändert sich die Art und Weise der Erregungssteigerung, verändern sich auch die sexuellen Fantasien. Ein engeres Verhalten erzeugt auch engere Bilder. Experimentierfreudige Momente - mit mehr Bewegung und Sinnlichkeit - lösen Fantasien aus, in der ebenfalls Bewegung stattfindet. Es ist eine Verknüpfung von aussen nach innen und umgekehrt. Weiter kommen mit der Entdeckung des Innenraums, die Fantasien auch eher von innen. Mit der Wahrnehmung des Körpers entstehen zudem zu den Bildern auch Gefühle. Und ein erweitertes Körperempfinden kann die Anziehungscodes erweitern und diese Erweiterung zeigt sich auch in den Fantasien. Die Teilnehmenden weisen zusätzlich auf die Fähigkeit hin, auch auf alte Fantasien zurückgreifen zu können, wobei dann eher auf alte Erregungsmuster zurückgegriffen wird.

Unter den Stichwörtern «Scham» und «Moral» werden die Barrieren gesehen, die einen Zugang zu sexuellen Fantasien hemmen oder einen positiven Umgang verhindern. Indem diese Barrieren im Verlaufe des Studiums reduziert werden konnten, erhielten die sexuellen Fantasien einen neuen und auch genussvollen Zugang. Verunsicherungen bestanden darin, indem der Inhalt nicht kongruent zum realen Bedürfnis stand. Indem man sich aktiv die Erlaubnis für die sexuellen Fantasien gibt, rutscht die Moral automatisch in den Hintergrund. Mehrfach wird in diesem Zusammenhang auch der Wissenstransfer über die Entstehung und Funktion der sexuellen Fantasien genannt, der als hilfreich für einen positiven Zugang zu den sexuellen Fantasien gesehen wird.

Es wird berichtet, dass sexuelle Fantasien neu auch wegbleiben. Von den Teilnehmenden wird das dahingehend erklärt, indem bei einer guten Wahrnehmung des Körpers in der

sexuellen Interaktion, unterstützt durch eine intensive Atmung, die Entstehung von sexuellen Fantasien erschwert wird und diese auch unnötig werden.

Eine positive Bewertung der sexuellen Fantasien wird als zentral gesehen. Die Teilnehmenden sehen Fantasien in einem engen Zusammenhang mit der sexuellen Erregung. Wenn die Erregung positiv gespürt und bewertet wird, dann ist die Fantasie auch willkommen. Positive Erlebnisse erhöhen die positive Bewertung und werden zum Grundsatz gesehen: *«Ich mache die Fantasien und nicht die Fantasien machen was mit mir»* (B1, Absatz 128).

Ein differenzierter Umgang mit den sexuellen Fantasien hat dazu beigetragen, dass sich diese verändern konnten. Indem diese nicht mehr unterdrückt und auf die Seite geschoben werden, bekommen sie *«freien Lauf»* und werden als Ressource betrachtet. Weiter wurde die Fähigkeit erworben, die Fantasien zu verbalisieren, was als intime Momente beschrieben wird und Courage benötigt.

Neue sexuelle Erfahrungen führen auch zu neuen sexuellen Fantasien. Die Lernschritte, die man in der Sexualität gemacht hat, werden in die Fantasie eingebaut. So wird zum Beispiel von einer zuerst passiven Haltung in der Paarsexualität zu einer vermehrt aktiven Beteiligung berichtet. Und wenn die sexuellen Fantasien primär durch visuelle Bilder entstehen, dann verändern sich auch die Inhalte von sexuellen Fantasien, indem neue Bilder, beispielhaft durch Konsumation von neuer Pornografie, angeschaut werden.

6 DISKUSSION

Die Diskussion erfolgt anhand der Ergebnispräsentation. In einem ersten Teil wird das «Erleben der Körperarbeit» diskutiert, dann die Erkenntnisse aus «Körperarbeit zeigt Wirkung» und schliesslich die Ergebnisse aus «Sexuelle Fantasien erhalten mehr Bedeutung».

6.1 Erleben der Körperarbeit

Da die Teilnehmenden mit sehr unterschiedlichen Vorerfahrungen in Sachen Körpererfahrungen ins Studium gestartet sind, ist das ein Indikator, dass es bei der Entwicklung von sexuellen Fantasien nicht auf die Ausgangslage darauf ankommt. So können die Teilnehmenden mit wenig oder viel Körpererfahrungen sich in den Prozess der Veränderung begeben.

Die Vielzahl der genannten Körperübungen aus dem Studium lässt daraus schliessen, dass die Übungssequenzen einen grossen Stellenwert im Studium hatten. Auf viele der gelernten Übungen konnte spontan zurückgegriffen werden, was auf eine Verinnerlichung hindeutet. Die Zuordnung auf die Bereiche «Atmung», «Körperwahrnehmung und Achtsamkeit» sowie «doppelte Schaukel» ist begrenzt und zeigt zeitgleich auf, welche Schwerpunkte in der körperorientierten Sexualtherapie gesetzt werden. Jeder einzelne Bereich könnte als simpel betrachtet werden. Ott et al. (2015) zeigt jedoch auf, welche Komplexität beispielhaft hinter der Achtsamkeit steht und die anderen Bereiche sind nicht weniger vielschichtig. Ebenfalls ist auffallend, dass sich die drei Bereiche auch jeweils in den anderen wiederfinden oder gemeinsame Schnittmengen haben. Die «Atmung» ist ein elementarer Bestandteil der «doppelten Schaukel» sowie der «Achtsamkeit» und ohne «Achtsamkeit» ist die bewusste «Atmung» oder die Umsetzung der «doppelten Schaukel» nicht möglich (Desjardins et al., 2010; Middendorf, 2007; Ott et al., 2015). Alle Bereiche sind in der Lage einen wichtigen Beitrag zur Stressreduktion zu leisten. Anspannungen werden über die Achtsamkeit (beispielhaft über den Body Scan) wahrgenommen und die Bauchatmung ist in der Lage den Stress zu senken (Middendorf, 2007), was in den Interviews bestätigt wurde. Die doppelte Schaukel macht die obere Körperhälfte (mitbeinhaltet den Emotionen) mit der unteren Körperhälfte (mitbeinhaltet der Genitalität) durchlässig und verbindet diese zwei Hälften zeitgleich.

Diese Komplexität spiegelt sich auch in den gemachten Aussagen zu den Übungssequenzen. Für Veränderungen braucht es nicht nur ein «permanentes Dranbleiben» und «ständiges Wiederholen», sondern auch «Erfolgsresultate» sind motivierend und sinnstiftend. Indem neben den Kontaktstunden auch wenige

Körperübungen absolviert wurden und die Gründe dafür in Richtung Überforderung deuten, stellt sich die Frage, ob die Teilnehmenden von den Dozierenden richtig angeleitet und abgeholt worden sind beziehungsweise ob auch auf körperlicher Ebene an vorhandenem Wissen angeknüpft werden konnte. Denn ohne Sinnhaftigkeit und/oder verständliches Ziel ist eine Umschrift nur schwer zu vollziehen (Desjardins et al., 2010). Eine weitere mögliche Erklärung für das Ausbleiben der zusätzlichen Körperübungen ist, dass die Übungen vielmehr Stress verursacht haben, dies aufgrund des Leistungsdrucks vom Studium und der Komplexität der Übungen, also kontraproduktiv waren und das Gegenteil bewirkten. Wenn Stress und Angst gleichgesetzt werden, erhält das nach Hüther (2010) eine logische Abfolge: Bei Gefahr kommt Angst auf und der Mensch reagiert mit Flucht, Angriff, Verteidigung oder Erstarren. In allen Reaktionsmöglichkeiten steigt der Blutdruck, Adrenalin wird ausgeschüttet und das ganze System wird mobilisiert (Grawe, 2004; Hüther, 2015). In der westlichen Welt sind die täglichen Bedrohungen weniger Angriffe von Raubtieren oder Gefahren aus der Umwelt. Vielmehr sind es Ängste von einer Zurückweisung oder dem Verlassen werden. Stress kann auch erzeugt werden, wenn Schmerz durch körperliche und/oder psychische Gewalteinwirkung erfahren oder erwartet wird. Die Atmung geht dabei rascher sowie oberflächlicher, die Körperspannung steigt und ein Tunnelblick kann entstehen, was in der Konsequenz Einfluss auf die Gedanken hat. Bei langandauernden Stresssituationen ist es gut möglich, dass auch die körperliche hohe Anspannung der Normalzustand wird. Eine vertiefte Wahrnehmung des Körpers wird erschwert oder sogar verunmöglicht.

Insgesamt zeigen die Ergebnisse bezüglich der Körperarbeit, dass die Übungen als hilfreich erlebt und auch geübt sowie verinnerlicht werden. Das ist für die therapeutische Praxis bedeutsam, da sie ein Verständnis für den Prozess der Patient*innen geben. Weiter kann nichts glaubwürdig vermittelt werden, das nicht selbst verstanden wurde.

6.2 Körperarbeit zeigt Wirkung:

Das Körperbild verändert sich: Eine aktive Auseinandersetzung mit dem Körper führt zu einem anderem Körperbild. Durch die neu erlangte Fluidität des Körpers generieren die Teilnehmenden nicht nur Spass an der Bewegung, sondern nehmen auch eine Flächenvergrößerung des Körpers wahr. Dies sind Zustände eines entspannten Körpers mit wenig Stress. Diese positiven Eigenschaften können auch der von Lowen (2018) beschriebenen ersten Natur zugeschrieben werden und sind in dessen Beschreibung ein Idealzustand und zeigen in seinem Therapieverlauf den Erfolg auf. Diejenigen, die sich auf den Weg gemacht haben, wurden nach eigener Einschätzung für die Bemühungen belohnt.

Erogene Zonen gewinnen an Bedeutung: Ein wesentlicher Unterschied besteht in der Eigendefinition der erogenen Zonen und es werden primär zwei grobe Richtungen genannt. Einerseits konkrete Körperstellen werden als erogen bezeichnet und andererseits die aktive Beteiligung von Berührungen. Dabei geht es tendenziell eher um eine aktive Wahrnehmung und Interessenbekundung an der eigenen Person und weniger um den Ort der Berührungen. Und eine weitere Dimension wird genannt: Alleine in der Vorstellung einer Berührung lässt sich der Körper in eine Erregung führen. Auch wenn das nicht explizit in den Interviews erwähnt wurde, geht es in eine Aktivierung von sexuellen Fantasien, die angelehnt an Erfahrungen und Erinnerungen von Berührungen ihre Dienste erfüllen.

Aufgrund der Erfahrungen der Teilnehmenden hat die Auseinandersetzung mit dem Körper einen direkten Bezug auf die Veränderungen von erogenen Zonen. Eine geringe Investition in die Körperarbeit zeigt eine kleine Veränderung in Bezug auf die erogenen Zonen. Ein spielerischer und neugieriger Umgang mit der Körperarbeit erweitert auch das Spektrum der erogenen Zonen. Und eine intensive Auseinandersetzung mit der Körperwahrnehmung intensiviert die vorhandenen erogenen Zonen.

Die Lustempfindung entsteht nach Quindeau (2010) durch sensomotorische Einwirkungen einer anderen Person. Diese Aussage wird von den Teilnehmenden bestätigt, indem auch Aktivierungen der Körperstellen durch den*die Sexualpartner*in genannt wurden. In erster Linie wurde jedoch die Eigenstimulation der Körperstellen aufgeführt, die für die Veränderungen der erogenen Zonen verantwortlich gemacht werden. Diese explizite Eigenverantwortung ist in der Literatur nicht zu finden, auch wenn in der therapeutischen Sexualausbildung die Veränderung der Sexualität primär über die eigene Person initiiert wird. Die Fähigkeit der Neuaktivierung von Rezeptoren auf der Haut wird hingegen von verschiedenen Autoren bestätigt, allen voran Hüther (2015). Die Befähigung ein Leben lang zu lernen, auch in Bezug auf die Aktivierung von Körperstellen, traut das Modell Sexocorporel grundsätzlich allen Menschen zu.

Breite Zustimmung für die Neuentdeckungen von erogenen Zonen sowie der Intensivierung der vorhandenen, fanden die Teilnehmenden in der Wissensvermittlung. Es scheint wichtig zu sein, dass neue Perspektiven oder Wege für eine Veränderung aufgezeigt werden. Dies kann die Neugier wecken, um die vorgegebene These zu überprüfen und somit ein Motivator für den Prozess sein. Und schliesslich vollzieht sich eine Veränderung nicht ohne Wiederholungen (Hüther, 2015; Quindeau, 2010). Das Bedürfnis die Übungen verstehen zu wollen, wurde in den Interviews nicht erwähnt, auch wenn das Modell Sexocorporel mit der «Logik des Systems» auch diesen Aspekt für wichtig erachtet (Desjardins et al., 2010).

Neue sexuelle Erfahrungen werden gemacht.

Eine weitere Errungenschaft wird im schmerzfreien Geschlechtsverkehr gesehen und der Entdeckung von Bildern im Zusammenhang von sexueller Aktivität. Diese Konsequenz ist erklärbar, indem die Wechselwirkung von Körper und Geist herangezogen wird (Desjardins et al., 2010; Hüther, 2015). Bei einem erwartenden Schmerz beim Geschlechtsverkehr ist eine Verkrampfung oder zumindest eine Anspannung des Körpers der wahrscheinlichste Zustand. Bei einer hohen muskulären Anspannung, die eine mögliche Abwehrreaktion bildet, sind ein gedankliches Abdriften und ein Entstehen von sexuellen Gedanken und Bildern eher unwahrscheinlich oder wird zumindest erschwert.

Die Literatur ist sich einig, dass sexuelle Fantasien gespeist werden können von Erinnerungen gemachter (sexueller) Erfahrungen. Wenn die gelebte Sexualität mehrheitlich nach einem klar definierten Muster verläuft, ist eine Erweiterung von sexuellen Fantasien eher unwahrscheinlich. Eine veränderte Sexualität basierend auf der Körperarbeit hat somit Einfluss auf die Inhalte von sexuellen Fantasien. Lowen (2010) erwähnt die positiven Auswirkungen von Körperarbeit auf die Sexualität und beim Modell Sexocorporel nach Desjardins (2010) steht die Modulation der Erregungssteigerung über die drei Gesetze des Körpers im Zentrum der sexologischen Arbeit. Die erfolgreiche Arbeit mit dem Körper, beispielhaft nach dem Modell Sexocorporel, erweitert oder intensiviert einerseits die erogenen Zonen und andererseits beeinflusst die Arbeit die Sexualität. Dieser Theorie und Schlussfolgerung geben die befragten Personen eine klare Zustimmung. Positive Auswirkungen können sein: Das Erlangen von sexueller Selbstsicherheit, mehr Selbstbewusstsein, Lustempfindung, Eliminierung von Schmerzen, Sprache über die Sexualität und ein gutes Mass an Exhibitionismus, die nötig ist, um sich zeigen zu können. Als Kehrseite wird genannt, dass die Ansprüche in Bezug auf die Sexualität gestiegen sind und dadurch die Partner*suche erschwert wird. Die Wissensaneignung birgt auch die Gefahr, dass alles rund um die Sexualität verstandsmässig abgehandelt werden will. Oder wenn man in alte Muster fällt, diese verunsichern können.

6.3 Sexuelle Fantasien erhalten mehr Bedeutung

Bei den vier getätigten Interviews sind vier Lebensgeschichten zum Vorschein gekommen, auch in Bezug auf die sexuellen Fantasien. Ein direkter Vergleich der sexuellen Fantasien unter den vier Personen ist nicht möglich. Eine mögliche Begründung dafür wird im lebenslangen Lernen der Sexualität gesehen (Desjardins et al., 2010), die auch Auswirkungen auf die sexuellen Fantasien haben. Es kann nur an dem angeknüpft werden, was bereits vorhanden ist (Hüther, 2015). Dies sowohl in Bezug auf die gelebte und erlebte Sexualität wie auch in Bezug auf die sexuellen Fantasien. Die sexuellen Fantasien sind

stringent in den geschilderten Erfahrungswelten der interviewten Personen, jedoch im Vergleich zueinander sehr unterschiedlich.

Diese Individualität zeigte sich bereits bei der Form von sexuellen Fantasien. Für eine Person sind sexuelle Fantasien primär Wörter und Erzählungen, für andere sind es Bilder und Szenen mit sexuellem Inhalt und für andere Bilder ohne direkten Bezug zur Sexualität, also eher symbolhaft wie es Dorst (2015) schildert. Die Akustik kann ebenso massgebend an der Entstehung von Bildern sein wie ein expliziter Duft, der Erinnerungen an ein Ort, eine Person oder ein Ereignis auslöst. Das Lustgedächtnis entsteht nach Quindeau (2010) über die «taktile, auditive, taktile und visuelle» Wahrnehmung und bestätigt die geschilderte Vielfalt der Teilnehmenden.

Veränderungen der sexuellen Fantasien stehen auch in Verbindung mit den neu erworbenen sexuellen Fähigkeiten. Als das zentrale Verbindungselement wird von allen interviewten Personen die Körperwahrnehmung genannt. Eine geschulte Wahrnehmung reflektiert unaufhörlich körperliche und emotionale Empfindungen. Auf der Ebene der sexuellen Fantasien zeigt sich das so, dass zum Beispiel eine neu erworbene Wahrnehmung des Innenraumes auch Fantasien von innen zulässt. Oder mehr Bewegung und aktive Beteiligung in der gelebten Sexualität, lassen auch eher bewegende Bilder in den Fantasien zu. Ebenfalls nehmen Teilnehmende in der sexuellen Fantasie neu eine aktive Rolle ein. Von der zuschauenden in die machende Position. Desjardins et al. (2010) beschreibt diese Positionen als Teil der Szenarien (Subjekt) oder abwesend (Zeuge). Diese Erkenntnisse lassen sich in den Satz von Desjardins betten: «So wie der Körper der äussere Spiegel der erlebten Realität ist, sind die Fantasien der innere Spiegel» (Desjardins et al., 2010; ZISS Zürich, 2010)

Das Ausbleiben oder der Verlust von sexuellen Fantasien erhält keine negative Zuschreibung, da diese mit einer guten Wahrnehmung für den Körper in der Sexualität in Verbindung gebracht wird. Somit kann es vielmehr als Ressource betrachtet werden, da ganz bewusst und aktiv die eigene Befindlichkeit Aufmerksamkeit erhält. Ein weiterer Gedanke dazu ist, dass es auch auf die Funktion der sexuellen Fantasie darauf ankommt. Hat sie eine kompensatorische Funktion und entfällt die Funktion oder wird sie ersetzt, ist ein Ausbleiben auch nicht zu betrauern. Die in der Literatur beschriebene hormonelle Begründung wurde in dieser Stichprobe nicht als Erklärung abgegeben (in Beier, et al, 2005).

Einen direkten Zusammenhang zwischen sexuellen Fantasien und der Körperarbeit bringt das Modell Sexocorporel hervor. Diese Haltung wird im Grundsatz vertreten, dass Körper und Hirn eine Einheit bilden und eine unabhängige Betrachtung verunmöglicht. Körperliche

Aktivitäten spiegeln sich in den Gedanken und Fantasien sowie zeigen sich die Fantasien in der Körperhaltung, konkret in der Spannung, dem Bewegungsraum sowie dem Rhythmus (ZISS Zürich, 2010). Diese These findet bei den Teilnehmenden Anklang, jedoch gibt es auch die Beobachtung, dass bisher keinen direkten Zusammenhang zwischen konkreter Bewegung und Entstehung von sexuellen Bildern beobachtet werden. Hingegen wird in diesem Zusammenhang die Wahrnehmungsschulung ebenfalls als Körperarbeit deklariert.

Moral ist eine Instanz, die Einfluss auf die sexuellen Fantasien haben kann. Bei einer Unterdrückung von sexuellen Fantasien kann die Moral aus unterschiedlichen Quellen entspringen. Religiöse oder ideologische Zugehörigkeit, ein oft vom Elternhaus übermitteltes Rollenverständnis von Männern und Frauen oder ein gesellschaftliches Normenverständnis können solche Quellen sein. In den Interviews wurde beispielhaft erwähnt, dass ein Zulassen von sexuellen Fantasien in der Selbstbefriedigung sich selbst noch nicht erlaubt wurde oder dass der Inhalt der sexuellen Fantasien auch negativ beeinflussen kann.

Freud machte die Aussage, dass der erwachsene Mensch sich oft nicht mehr getraue zu spielen. Eine Ersatzhandlung sei das Fantasieren, das sich in Tagträumereien zeige (Freud & Jahraus, 2010). Ein klassisches Beispiel dafür zeigt sich bei der Aussage einer Person, die in der Pubertät stundenlang sich den Träumereien hingeeben hat, immer mit dem Wissen, dass es keine Realität sein wird und trotzdem grossen spielerischen Gefallen daran fand. Ein weiterer Erklärungsansatz kann in der Vorbereitungshandlung für zukünftige sexuelle Handlungen gesehen werden. Dressler und Zink (2003) schreiben diese Handlung primär der Pubertätszeit zu, jedoch gibt es keine plausible Erklärung, warum man sich dieses Verhalten nicht auch später noch zunutze machen kann.

Das Modell Sexocorporel macht sich die Erkenntnisse vom Embodiment zunutze, indem bewusst und aktiv über die Körperarbeit die Gedanken beeinflusst werden können, um somit eine Veränderung zu initiieren. Diese aktive Veränderung der Gedanken über die Körperarbeit können als Erklärung bei allen Teilnehmenden herangezogen werden. Ein starkes Indiz bildet jedoch mehr die Tatsache, dass bei den Teilnehmenden, die vor und während des Studiums wenig in die Körperarbeit investiert haben, praktisch keine Veränderung im Inhalt von den bekannten sexuellen Fantasien stattgefunden hat.

Subjektive Erklärungsansätze der Teilnehmenden für die Veränderung von sexuellen Fantasien sind sehr unterschiedlich ausgefallen und es zeigt sich auch bei dieser Frage, dass es ein Spiegel der persönlichen Lebenswelt ist. Fortfolgend werden die

Erklärungsansätze der Teilnehmenden diskutiert, mit dem Wissen, dass es Überschneidungen zu vorher getätigten Aussagen gibt.

Bei einem Verlust von sexuellen Fantasien sowie bei der Neuentdeckung von denselben kann keine abschliessende Erklärung über die Faktoren der Veränderungen von sexuellen Fantasien gemacht werden. Bei diesen zwei Szenarien können trotzdem die Umstände interpretiert und geschildert werden, die bei den Teilnehmenden für den Verlust oder die Entstehung beigetragen haben. Der Zugang zu sexuellen Fantasien muss zuerst freigelegt werden, was nicht bei allen Menschen automatisch passiert. Dazu dürfen oder müssen Klischees ignoriert werden. Nicht jede sexuelle Fantasie besteht aus einer langen, sexualisierten Geschichte. Sie kann sich auch in einer anderen Form zeigen, zum Beispiel in Symbolen. Um einen inneren Blickwinkel zu erhalten, eignen sich Wahrnehmungsübungen, die in erster Linie dazu dienen, Stress abzubauen, um somit auch Bilder entstehen lassen zu können. Der Grundgedanke von der Körperarbeit ist immer den Körper so zu beeinflussen, dass er sich entspannt bewegen kann (*Was ist Bodywork*, o. J.). In dieser körperlichen Entspannung sind gedankliche Spaziergänge möglich. In Stresssituationen greift der Körper in der Regel auf Notfall-Handlungen zurück, die Flucht, Verteidigung, Schreien oder Erstarren sein können (Hüther, 2015). All diese Handlungen gehen mit einer hohen Körperspannung und hoher Atemfrequenz einher. In diesem Kontinuum von totaler Entspannung und Panik sind auch unterschiedliche Bewusstseinszustände die Konsequenz, die ein Abbild von sexuellen Fantasien sein können.

Wenn Fantasien nicht mehr gebraucht werden, verschwinden sie. Somit stehen sexuelle Fantasien in einem sehr engen Kontakt mit der Funktion, die sie innehaben. Der Verlust dieser Funktionsfantasie wird von den Teilnehmenden nicht betrauert, was in einem engen Zusammenhang mit der Qualität der damaligen Sexualität zu stehen scheint. Auch dass noch keine neuen Fantasien installiert sind, wird gelassen betrachtet. In den Vordergrund wird die Tatsache gerückt, dass bei einer guten und erfüllten Sexualität mit guter Wahrnehmung keine Fantasien zur Erregungssteigerung gebraucht werden.

Die Unterdrückung von sexuellen Fantasien wird als Faktor gesehen, die eine Veränderung unterbinden können. Positive Erlebnisse bestärken die sexuellen Fantasien und diese haben wiederum einen positiven Effekt auf das sexuelle Erleben. Als Grundlage dafür steht die Wissensvermittlung, dass nicht jede sexuelle Fantasie auch tatsächlich in der Realität ausgelebt werden muss. Dieses Wissen kann eine Person moralisch entlasten und dazu bringen, die sexuelle Fantasie auch in eine sexuelle Erregung einfließen zu lassen. Als weiteren unterstützenden Faktor gilt für die Teilnehmenden die Fantasien zu verbalisieren,

was einen ganz privaten Einblick gibt und Mut benötigt. Die Kreativität von Fantasien wurden so beschrieben: «Sie sind wild und nicht gefangen – ergo frei, etwas unberechenbar, wildes, unfassbar. Ein Kopfwesen» (B1, Absatz 64). Als Grundhaltung gilt: «Ich mache die Fantasien und nicht die Fantasien machen was mit mir» (B1, Absatz 128), was daraus schliessen lässt, dass eine aktive Gestaltung möglich ist und auch angestrebt wird.

Da die sexuellen Fantasien in einem engen Zusammenhang mit dem sexuellen Gestaltungsmuster gesehen werden, wird mit der Erlangung von neuem sexuellem Verhalten auch neue sexuelle Fantasien erwartet. Bewegende und sinnliche sexuelle Realitäten lösen auch Fantasien mit Bewegung aus. Eine Wechselwirkung von innen (Fantasie) und aussen (Körper). Ein weiterer Faktor wird in der Wahrnehmung des Körpers gesehen. Durch diese Wahrnehmung entstehen Bilder und zu diesen Bildern Gefühle. Weiter hilft das Wissen um die Entstehung von sexuellen Fantasien um Scham abzubauen und diese genussvoll entstehen und erleben zu können. Ein differenziertes Körperempfinden kann die Anziehungscodes erweitern und diese Erweiterung zeigt sich auch in den Fantasien.

Insgesamt lässt sich zusammenfassen, dass alle Teilnehmenden Veränderungen in der Körperwahrnehmung, in der Sexualität und ihrer sexuellen Fantasien erlebt haben. Dies mag grundsätzlich nicht verwunderlich sein, da die Themen Kern der Therapieausbildung sind. Die angehenden Therapeut*innen setzen sich intensiv mit Körperarbeit und Sexualität auseinander und erweitern so nicht nur ihr theoretisches Wissen sondern verinnerlichen es auch bezüglich der eigenen Lebensweise, in diesem Fall ihrer eigenen Sexualität.

6.4 Limitierung

Eine Limitierung ist die kleine Stichprobe von vier Interviews, mit welcher keine verallgemeinerbaren Ergebnisse erzielt werden können. Die Ergebnisse aus den Interviews zeigen Tendenzen auf, wie die Körperarbeit auch sexuelle Fantasien möglicherweise verändern kann.

Für eine weitere Stichprobe wären Interviews mit Personen spannend gewesen, die bisher in ihrem Leben keinerlei Erfahrungen mit Körperübungen im Sinne von Bodywork gemacht haben. Somit würden die vorhandenen Aussagen eine stärkere Gewichtung bekommen oder entkräftet werden. Zum Nachweis der Wirkung von Körperarbeit wäre eine umfassende Studie mit einer Interventions- und Kontrollgruppe nötig. Im Rahmen dieser

Thesis war aber ein solches Design aus Kapazitäts- und Zeitgründen nicht möglich. Aus zeitlichen Gründen konnten auch nicht alle Aussagen am Ausgangsmaterial rücküberprüft werden. Dadurch können gewisse Verzerrungen nicht vollständig ausgeschlossen werden.

Die sexuellen Fantasien und dessen Entstehung lassen sich nicht isoliert betrachten und es besteht einen engen Zusammenhang in die eigene und partnerschaftliche Sexualität, Beziehungsgestaltung und -erfahrungen, kognitive Faktoren wie Wissensvermittlung, moralische Prägungen, Lustentstehung, Begehren und so weiter. Die Interviews wurden diesem breiten Spektrum nicht gerecht und für eine klarere Interpretation wären zum Teil Folge- und Verständnisfragen nötig gewesen. Selbst bei der Beantwortung der Fragestellungen ist eine klare Abgrenzung unmöglich. Die Zusammenhänge müssen mehrheitlich in einer breiteren Betrachtung angesehen werden.

7 FAZIT UND SCHLUSSFOLGERUNGEN

Ziel der vorliegenden Arbeit war die Beantwortung der Forschungsfrage, *inwiefern die Körperarbeit sexuelle Fantasien beeinflusst*. Eine abschliessende Antwort kann auf diese Frage nicht gegeben werden. Die vorliegenden Ergebnisse geben erste Hinweise darauf, dass sich während der dreijährigen Therapieausbildung die sexuellen Fantasien verändern. Welche Faktoren schlussendlich für die Veränderung verantwortlich sind, ist spekulativ, jedoch deutet vieles darauf hin, dass über die Körperarbeit im Sinne von Bodywork sich die Wahrnehmung in Bezug auf den Körper verbessert hat, diese bessere Wahrnehmung führte zu neuen sexuellen Erfahrungen und neuen oder intensivierten erogenen Zonen und diese Errungenschaft wiederum zu veränderten sexuellen Fantasien. Inwiefern die intensive theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema Sexualität innerhalb der dreijährigen Ausbildung eine Rolle spielt, bleibt offen.

Antworten auf die Leitfrage *«Welche Zusammenhänge gibt es zwischen sexuellen Fantasien und Körperarbeit?»* sind wie folgt: Bei guter Wahrnehmung der Körperempfindungen während der Sexualität scheinen sexuelle Fantasien möglicherweise überflüssig zu werden. Investment in Bodywork hat das Potential sexuelle Fantasien zu verändern und über Körperarbeit können sexuelle Fantasien überhaupt zugänglich gemacht werden. Eine bessere Wahrnehmung des Körpers und dem Spiel der drei Gesetze verändert die Sexualität und diese Veränderung spiegelt sich in den Fantasien.

Die Leitfrage *«Welche subjektive Erklärung haben die Studienteilnehmer*innen über mögliche Veränderungen der sexuellen Fantasien?»* kann wie folgt beantwortet werden: Das Ablegen von moralischen Barrieren hilft, um sich positiv den sexuellen Fantasien zuzuwenden. Wenn irrationale Klischees über sexuelle Fantasien vorherrschen, dann dürfen diese durch Wissensvermittlung korrigiert werden, um einen persönlichen Zugang zu sexuellen Fantasien zu erlangen. Um sich den inneren Bildern zuwenden zu können, braucht es einen entspannten Zustand, der durch Körperübungen erreicht werden kann. Eine aktive Stressreduktion hilft zudem bei einer besseren Körperwahrnehmung. Zudem haben sexuelle Fantasien eine Funktion. Wenn die Funktion nicht mehr gebraucht wird, entfällt auch die dazugehörige Fantasie. Die aktive Gestaltung von sexuellen Fantasien kann erreicht werden, indem die sexuellen Erfahrungen erweitert werden oder an der Art und Weise der Erregungssteigerung gearbeitet wird sowie an einer Differenzierung der Körperempfindung gearbeitet wird.

Und abschliessend wird die Frage *«Was kann die körperorientierte Sexualtherapie bzw. Körperarbeit spezifisch leisten zur Veränderung sexueller Fantasien?»* beantwortet: Die körperorientierte Sexualtherapie nutzt das von Hüther (2015) beschriebene Veränderungspotenzial, dass der Mensch durch Aktivierung der Synapsen ein Leben lang

sich neues Wissen aneignen kann. Neues Wissen muss dabei an bereits vorhandenem anknüpfen. Dazu ein Beispiel: Jemand muss eine Vorstellung haben, was eine 11 oder 15 bedeutet, erst dann besteht die Voraussetzung, dass die Person 11 plus 15 rechnen kann und auf die Lösung von 26 kommt. Fehlt das Verständnis von Zahlen, ist eine Addition nicht möglich und die Lösung von 26 bleibt ein Konstrukt. In der Körperarbeit bedeutet dies zum Beispiel, dass zuerst die Wahrnehmung der Atmung bewusst gemacht werden muss, bevor unterschieden werden kann, ob es eine Brust-, Zwerchfell- oder Bauchatmung ist. Ist diese örtliche Wahrnehmung möglich, kann die Person anfangen zu unterscheiden, ob die Atmung aktiviert, entspannt oder verkrampft. Der weitere Schritt ist das bewusste Spiel mit der Atmung. Zum Beispiel verändert sich die Körperspannung bei einer Bauchatmung und was passiert mit den Gedanken bei kurzen und raschen Atemstößen? Oder gibt es Zusammenhänge zwischen Begebenheiten und der Art und Weise wie die Atmung verläuft? Diese Kenntnisse über die aufbauende Funktion und über die Zusammenhänge und Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Umwelt sind elementar in der körperorientierten Arbeit. Egal welche Übung mit dem Körper gemacht wird, am Ende soll immer ein entspannter und fließender Zustand angestrebt werden (Lowen, 2018).

Aufbauend über die Wahrnehmung der Atmung und dem Wissen, dass die Atmung ein Spiegel der Befindlichkeit ist und auch ein Mittel sein kann, um die Befindlichkeit zu ändern, indem die Atmung bewusst verändert wird, können weitere Bereiche des Körpers sensibilisiert und mit einbezogen werden (Storch et al., 2017). Die drei Gesetze des Körpers nach dem Modell Sexocorporel sind demnach Tonus, Bewegung/Raum und Rhythmus (Desjardins et al., 2010). Das Spiel mit diesen Variablen hat Auswirkungen auf die Fluidität des Körpers und das Denkvermögen inklusive Vorstellungskraft, wozu die sexuellen Fantasien zählen.

Die körperorientierte Sexualtherapie leitet durch Achtsamkeits- und spezifischen Körperübungen einen spielerischen Umgang mit diesen Variablen ein und die Neuentdeckungen von Körpererfahrungen und auch sexuellen Erfahrungen sind meist die Folge. Dabei muss berücksichtigt werden, dass Dinge wenig zum Üben motivieren, wenn sie nicht verstanden werden, zu rasch oder zu viel vermittelt wird, sich längere Zeit keine (positive) Veränderung zeigt, andere Bereiche wie die Moral oder Scham dominieren oder zu wenig Wiederholungen gemacht werden (Desjardins et al., 2010; Hüther, 2015).

Zwei weitere wichtige Faktoren in der Achtsamkeitslehre ist die Langsamkeit und das Interesse an der eigenen Person. Die L a n g s a m k e i t macht ein Bewusstwerden oft erst möglich. Damit sind Wahrnehmungen des Körpers in der Atmung, Spannung, Bewegung und dem Rhythmus gemeint, aber auch die dazugehörigen

Gedanken, Vorstellungen und Fantasien (Desjardins et al., 2010). Das echte Interesse an der eigenen Person ist bei vielen Menschen nicht entwickelt worden. Sätze wie: «Geben ist seliger denn Nehmen» oder «Wenn es dir gut geht, dann geht es mir auch gut» sind klare Formulierungen, die die eigene Person in die zweite Reihe stellen. Bei dieser Haltung ist eine Person jedoch in einer gewissen Abhängigkeit und Enttäuschungen eine mögliche Konsequenz. Ein emotionaler Maueraufbau, einhergehend mit hoher Muskelspannung oft der einzige Schutz (Lowen, 2018). Also ist der erste Schritt sich die Erlaubnis zu geben, sich selbst zu berühren. Die Berührung zu bewerten und bei angenehmen Empfindungen diese zu wiederholen und später zu variieren. Oft sind die Oberflächenrezeptoren nicht aktiviert und eine feine, sanfte Empfindung an einzelnen oder spezifischen Körperstellen unmöglich. Dort pocht die sexualtherapeutische Körperarbeit auf Wiederholungen, ansonsten können die Nervenbahnen nicht aktiviert werden und ein Empfinden wird unmöglich (Desjardins et al., 2010; Hüther, 2015; ZISS Zürich, 2010).

Neue sexuelle Erfahrungen werden durch die körperorientierte Sexualtherapie dahingehend angestossen, indem neben dieser Bewusstwerdung aktiv mit den drei Gesetzen experimentiert wird und angenehme Empfindungen hervorgerufen werden. Das Modell Sexocorporel vermittelt unter anderem die doppelte Schaukel und nach Lowen (2010) ist es der Orgasmusreflex. Eine Körperübung, die sowohl die Genitalität wie auch die Emotionalität in der Sexualität zusammenbringt und vereint. Über Spannung und Entspannung, Bewegung, Rhythmus und Atmung in der Variation kann die Erregung bis zum Höhepunkt gesteigert werden. Diese Art und Weise steht im Gegensatz zur Entladung mit hoher Körperspannung (ZISS Zürich, 2010).

Aufbauend auf solchen Übungsschritten, kann das Bewusstwerden oder die Identifizierung von sexuellen Fantasien erfolgen. Wenn aus moralischen Gründen diese unterdrückt werden, muss dies in der körperorientierten Sexualtherapie auf die Richtigkeit überprüft werden. Dabei spielen die nahen Bezugspersonen aus der Kindheit und Jugendzeit, demografische, religiöse sowie zeitliche Faktoren oft eine wichtige Rolle. Wenn die Inhalte der sexuellen Fantasien verunsichern, muss auch diese Verunsicherung genauer betrachtet werden. Handelt es sich um einen Wunsch oder eine Erinnerung und ist der Inhalt erklärbar, auch im Sinne von Körpererfahrungen und -handlungen? Ebenfalls ist der Inhalt der sexuellen Fantasie oft einem übergeordneten Bedürfnis zuzuordnen. Gesehen zu werden oder sich zeigen zu können, ist nur beispielhaft. Durch die Positionierung in der sexuellen Fantasie oder der Bandbreite des Inhalts können Rückschlüsse gezogen werden. Und abschliessend ist die persönliche Funktion von sexuellen Fantasien von Interesse.

Die Sexualität kann aktiv gestaltet werden und dadurch werden die sexuellen Fantasien mitbeeinflusst. Die körperorientierte Sexualtherapie stellt sich positiv und mit Neugier zu den sexuellen Fantasien und ihrem Veränderungspotential.

8 LITERATUR UND QUELLEN

Aggression. (2019). In *Wikipedia*.

<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Aggression&oldid=187363694>.

Albright, J. M. (2008). Sex in America Online: An Exploration of Sex, Marital Status, and Sexual Identity in Internet Sex Seeking and Its Impacts. *Journal of Sex Research*, 45(2), 175–186.

<https://doi.org/10.1080/00224490801987481>.

Assmann, M. (2012). Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Eine Einführung. In M. Zimmermann, C. Spitz, & S. Schmidt (Hrsg.), *Achtsamkeit. Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft—Mit einem Beitrag S.H. des Dalai Lama*. (1. Auflage, S. 59–81). Bern: Verlag Hans Huber.

Atemtherapie. (2019). In *Wikipedia*.

<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Atemtherapie&oldid=187050377>.

Beier, K. M., Bosinski, H. A. G., Loewit, K., Ahlers, C. J., & Beier-Bosinski-Loewit. (2005). *Sexualmedizin: Grundlagen und Praxis ; mit 61 Tabellen* (2., völlig neu bearb. und erw. Aufl). München: Elsevier, Urban & Fischer.

Birnbaum, G. E., Kanat-Maymon, Y., Mizrahi, M., Recanati, M., & Orr, R. (2019). What Fantasies Can Do to Your Relationship: The Effects of Sexual Fantasies on Couple Interactions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(3), 461–476. <https://doi.org/10.1177/0146167218789611>.

Bischof, S., Tagung Atem - Bewusstsein - Feld <2006, F., Breisgau>, & Institut für Atempsychotherapie (Hrsg.). (2007). *Traum - Trauma - Wissenschaft: Bericht von der Tagung «Atem - Bewusstsein - Feld» des Instituts für Atempsychotherapie in Freiburg, November 2006*. Norderstedt: Books on Demand GmbH.

Clement, U. (2016a). *Dynamik des Begehrens: Systemische Sexualtherapie in der Praxis* (Erste Auflage). Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Clement, U. (2016b). *Systemische Sexualtherapie* (1. Auflage in dieser Ausstattung). Stuttgart: Klett-Cotta.

Clement, U., & Eck, A. (2014). Weibliches Begehren. In *Sexualität, Körper und Neurobiologie. Grundlagen und Störungsbilder im interdisziplinären Fokus*:

Bd. 1. Auflage (S. 366–375). Stuttgart: Kohlhammer.

Desjardins, J.-Y., Chatton, D., Desjardins, L., & Tremblay, M. (2010). Le sexocorporel. La compétence érotique à la portée de tous. In M. El Feki (Hrsg.), *La sexothérapie Quelle thérapie choisir en sexologie clinique* (Bd. 2). de Boeck.

Dorst, B. (2015). *Therapeutisches Arbeiten mit Symbolen: Wege in die innere Bilderwelt* (2., aktualisierte und erw. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.

Dressler, S., & Zink, C. (Hrsg.). (2003). *Pschyrembel Wörterbuch Sexualität*. Berlin; New York: De Gruyter.

DUDEN. (2019). Bibliographisches Institut GmbH. www.duden.de.

Freud, S., & Jahraus, O. (2010). *Der Dichter und das Phantasieren: Schriften zur Kunst und Kultur*. Stuttgart: Reclam.

Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.

Gudat, U. (1997). Bioenergetische Analyse als ambulante Psychotheapie. Anwendungsbereiche und Wirkungen. *Psychotherapie Forum*, 5, 28–37.

Hartmann, U. (1994). *Diagnostik und Therapie der erektilen Disfunktion: Theoretische Grundlagen und Praxisempfehlungen aus einer multidisziplinären Spezialsprechstunde*. Frankfurt: Lang.

Hempel, S., Taylor, S. L., Marshall, N. J., Miake-Lye, I. M., Beroes, J. M., Shanman, R., Solloway, M. R., & Shekelle, P. G. (2014). *Evidence Map of Mindfulness*. Washington: Department of Veterans Affairs (US).
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK268640/>.

Hüther, G. (2015). *Die Macht der inneren Bilder: Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern* (9. Auflage). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Joyal, C. C., Cossette, A., & Lapierre, V. (2015). What Exactly Is an Unusual Sexual Fantasy? *The Journal of Sexual Medicine*, 12(2), 328–340.
<https://doi.org/10.1111/jsm.12734>.

Kahr, B., & Vogel, S. (2008). *Sex im Kopf: Alles über unsere geheimsten Fantasien* (Ungekürzte Ausg., 1. Aufl.). Berlin: Ullstein.

- Kron, F. W., Jürgens, E., & Standop, J. (2014). *Grundwissen Didaktik: Mit 36 Abbildungen und 17 Tabellen* (6., überarb. Aufl.). München: Reinhardt.
- Lazaridou, A., & Kalogianni, C. (2013). Mindfulness and sexuality. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1–2), 29–38.
<https://doi.org/10.1080/14681994.2013.773398>
- Leitenberg, H., & Henning, K. (1995). Sexual Fantasy. *Psychological Bulletin*, 117, 369–496.
- Levine, P. A., & Kline, M. (2013). *Verwundete Kinderseelen heilen: Wie Kinder und Jugendliche traumatische Erlebnisse überwinden können*. München: Kösel-Verlag.
- Lowen, A. (2016). *Bioenergetik für Jeden: Das vollständige Übungshandbuch* (17. Auflage). München: P. Kirchheim.
- Lowen, A. (2018). *Bioenergetik: Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper* (J. Bavendamm, Übers.; 5. Auflage Januar 2018). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (12., überarbeitete Auflage). Weinheim Basel: Beltz Verlag.
- Mayring, P. (2016). *Einführung in die qualitative Sozialforschung: Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (6., überarbeitete Auflage). Weinheim Basel: Beltz.
- Middendorf, I. (1986). *Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Middendorf, I. (2007). *Der erfahrbare Atem: Eine Atemlehre* (9. Aufl.). Paderborn: Junfermann Verlag.
- Ott, U., Assmann, M., & Spitz, C. (2015). *Achtsamkeit: Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft* (M. Zimmermann, C. Spitz, & S. Schmidt, Hrsg.; 2. Nachdruck, der 1. Auflage 2012). Bern: Hans Huber.
- Quindeau, I. (2010). Die Entstehung des Sexuellen oder wie die Lust in den Körper kommt. *Imagination*, 2.
- Reich, W. (2010). *Charakteranalyse*. Köln: Anaconda.
- Reiche, R. (2005). Das Rätsel der Sexualisierung. In I. Quindeau & V. Sigusch

- (Hrsg.), *Freud und das Sexuelle*. Frankfurt, New York: Campus.
- Rutte, R., & Sturm, S. (2018). *Atemtherapie* (3. Auflage). Berlin: Springer.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., & Tschacher, W. (2017). *Embodiment: Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen* (3., unveränderte Auflage). Bern: Hogrefe.
- Sztenc, M. (2018). *Klappt's? Vom Leistungssex zum Liebesspiel - ein Übungsbuch für Männer*. Stuttgart: S. Hirzel Verlag.
- Uhlig, I. (2002). Der Erfahrbare Atem. *Krankengymnastik - Zeitschrift für Physiotherapeuten*, 54.
- Ventling, C., & Gerhard, U. (2000). Zur Wirksamkeit bioenergetischer Psychotherapien und Stabilität des Therapieresultats. Eine retrospektive Untersuchung. *Psychotherapeut*, 45, 230–236.
- Was ist Bodywork*. (o. J.). Abgerufen 8. August 2019, von <https://www.praxis-rolfing-muenchen.de/bodywork/2-uncategorised/15-was-ist-bodywork>.
- Zilbergeld, B. (1994). *Die neue Sexualität der Männer. Was Sie schon immer über Männer, Sex und Lust wissen wollten*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Zimmermann, I. (2015). *Sexualität and Sexualpräferenzen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen: Erste Ergebnisse des German Sex Survey*. *Pädiatrie & Pädologie*, 50(5), 206–211. <https://doi.org/10.1007/s00608-015-0290-3>
- ZISS Zürich. (2010). *Ausbildung in Sexocorporel, Heft 1-6*. [Unterrichtsskript].

9 ANHANG

9.1 Analogien der Modelle Bioenergetik nach Lowen und Sexocorporel nach Desjardins

Bioenergetik	Modell Sexocorporel
«Erden»	«Zentrierung»
Bauchatmung als Entspannungsmethode	Bauchatmung als Erleben der genitalen Erregung und die emotionale Ladung
Mit der Körperarbeit verändern sich die Gedanken und Einstellungen	Mit der Körperarbeit verändern sich die Gedanken, Einstellungen und Denkweisen
Atmung als Spiegel der Anspannung	Atmung als Spiegel vom Tonus und der Befindlichkeit
Tiefe Atmung als Angstlöser	Bauchatmung als Entspannungsinstrument
Flexible Persönlichkeit mit wenig Stress hat die Knie leicht gebeugt und Becken ist frei	Zentrierte Person hat Knie leicht gebeugt, das Becken ist frei und die Schultern beweglich
Gebot: • Knie immer gebeugt • Schultern fallen lassen • Bauchmuskulatur nicht spannen oder einziehen	Gebot: • Knie immer leicht gebeugt • Hüftbreites Stehen mit beiden Füßen Bodenkontakt • Bauchatmung automatisiert
Lernschritte erfolgen nur, indem auf dem vorhandenen Wissen aufgebaut wird	Lernschritte erfolgen nur, indem auf dem vorhandenen Wissen aufgebaut wird und in kleinen nachvollziehbaren Schritten dazugelernt wird. Wiederholungen sind notwendig
Sexuelle Lust kann gesteigert werden durch: • Atmung • Beckenbewegung • Kopfbewegung = Orgasmusreflex = keine Spannungen im Körper	Sexuelle Lust kann gesteigert werden durch: • Atmung • Beckenbewegung • Kopfbewegung = doppelte Schaukel = keine Spannung im Körper

Durch fließende Bewegungen kommt der Körper in eine aktive Rolle («Agredi»), die für einen Orgasmus notwendig sind.	«Agredi» ist für eine aktive und selbstbestimmte Sexualität für Mann und Frau notwendig.
---	--

9.2 Anschreiben für die Teilnahme

Liebe Sexologinnen,
liebe Sexologen

Eure Adressen habe ich von Esther erhalten.

Ich bin auf der Suche nach Interviewpartner*innen zum Thema sexuelle Fantasien im Kontext sexualtherapeutischer Körperarbeit.

Die detaillierten Informationen habe ich euch im Anhang zusammengestellt.

Es würde mich sehr freuen, wenn die eine oder andere Person von euch teilnehmen würde.

Wie immer ist die Zeit bei solchen Projekten knapp. Um eine baldige Antwort wäre ich den Interessierten sehr dankbar.

Herzliche Grüße
Pet(ra) Wohlwend

9.3 Studieninformation

Sexuelle Fantasien im Kontext sexualtherapeutischer Körperarbeit

Zusammenhänge zwischen sexuellen Fantasien und dem Veränderungspotenzial durch Körperarbeit

Liebe (ehemalige) Studierende der Hochschule Merseburg / ISP Uster

Lieber (ehemaliger) Studierender der Hochschule Merseburg / ISP Uster

Mein Name ist Petra Wohlwend und ich bin im Masterstudium Sexologie an der Hochschule Merseburg / ISP Uster.

Im Rahmen meiner Masterthesis möchte ich die Wirkung der Körperarbeit auf die sexuellen Fantasien evaluieren und frage Sie daher an, ob Sie an meinem Projekt zum Erleben und der Entwicklung der sexuellen Fantasien teilnehmen möchten.

Prof. Dr. Heinz Jürgen Voss und Esther Elisabeth Schütz begleiten mein Abschlussprojekt.

Hintergrund

Sexuelle Fantasien haben das Potential sich zu verändern und stehen im engen Zusammenhang mit der Art und Weise wie die sexuelle Erregung gesteigert wird. Das

Modell Sexocorporel geht im Grundsatz weiter davon aus, dass sich alle Komponenten im Modell verändern, wenn mit dem Körper gearbeitet wird. Konkret wird davon ausgegangen, dass sich Gedanken und Fantasien sowie das Erleben von Sexualität verändern, wenn mitunter die Körperspannung reduziert wird (Académie du Sexocorporel Desjardins, 2008, zit. n. ZISS, 2010). Wissenschaftliche Belege für diese Erfahrungs-Theorie gibt es bislang nicht. Diese Arbeit soll einen Beitrag dazu leisten, diese Lücke zu schließen.

Ziel des Projektes

Um die These der Wechselwirkung von Körper und Geist/Gedanken in Bezug auf die sexuellen Fantasien zu überprüfen, werden Frauen und Männer befragt, welche aufgrund der Ausbildung sich über drei Jahre hinweg mit der Körperwahrnehmung und -arbeit nach dem Modell Sexocorporel auseinandergesetzt haben.

Auswahl

Sie gehören zu den (ehemaligen) Studierenden in Sexologie der Hochschule Merseburg / ISP Uster und haben die Ausbildung im Jahr 2018 abgeschlossen oder schließen diese im 2020 ab.

Design

Masterthesis (Abschlussarbeit)	Dauer des Projekts 5 Monate
Qualitatives Studiendesign mit Interviews	4 Teilnehmende

Das Gespräch dauert ca. eine Stunde. Das Interview wird zwischen Ende September 2019 und Mitte November 2019 stattfinden. Die Teilnehmenden können den Ort der Durchführung wählen. Das Gespräch wird digital aufgenommen und muss aus technischen Gründen in einem ruhigen Raum stattfinden.

Nutzen

Sie werden keinen direkten Nutzen von der Teilnahme am Projekt haben. Jedoch ist Ihre Teilnahme ein wertvoller Beitrag für die Erschließung der Forschungsfrage.

Rechte

Sie nehmen freiwillig teil. Wenn Sie nicht mitmachen oder später Ihre Teilnahme zurückziehen wollen, müssen Sie dies nicht begründen. Sie dürfen jederzeit Fragen zur Teilnahme und zum Projekt stellen.

Ergebnisse

Ich werde Ihnen die Ergebnisse gerne nach Fertigstellung der Studie zustellen.

Vertraulichkeit von Daten

Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nur im Rahmen des Projektes verwendet. Die digitale Aufnahme und die persönlichen Angaben (z. B. Namen) werden pseudonymisiert, so sind keine Rückschlüsse auf Ihre Person möglich. Nur meine Begleitpersonen und ich haben Zugriff auf die Daten. Alle Beteiligten unterliegen der Schweigepflicht.

Rücktritt

Sie können jederzeit von der Studie zurücktreten und nicht mehr teilnehmen.

Entschädigung

Sie erhalten für die Teilnahme keine Entschädigung.

Kontaktperson

Falls Sie Interesse an der Teilnahme haben, senden Sie mir bitte baldmöglichst eine Email, ich kontaktiere Sie dann für Terminvorschläge. Ebenfalls stehe ich Ihnen für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung.

Petra Wohlwend, Studentin Master of Arts in Sexologie, 078 606 12 32,
[REDACTED]

9.4 Interview-Leitfaden

Datum:

Code:

Informationen vor dem Interview:

- **Dank** für die Interviewbereitschaft nochmals aussprechen.
- **Rollenklärung:** Studentin im Masterstudiengang in Sexologie. Bitte Erklärungen so abgeben, als ob ich nicht vom Fach bin, das macht es später einfacher, alles richtig zu verstehen.
- **Information Anlass des Gesprächs:** Ich möchte heute von dir erfahren, wie die Körperarbeit deine sexuellen Fantasien beeinflusst haben (Studieninformation: Thema nochmals erklären).
- **Verschlüsselung der Daten:** Dein Name wird nach dem Interview pseudonymisiert und deine Aussagen werde ich so weiterverwenden, dass keine Rückschlüsse auf dich möglich sein werden.
- **Einwilligungserklärung:** Ich bitte dich, die Erklärung zu unterzeichnen, wenn du damit einverstanden bist.
- **Notizen:** Bei Bedarf werde ich während dem Interview Notizen machen. Bitte beantworte die Fragen offen und detailliert, auch Einzelheiten sind von Interesse. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.
- **Digitale Aufzeichnung:** Das Gespräch wird digital aufgezeichnet. Die Tonaufnahme dient mir für eine detailgetreue Auswertung. Die Aufnahmen werden nur mir und meinen Begleitpersonen zugänglich sein. Sonst hat keine andere Person Zugang zur Interviewaufnahme.
- **Offene Fragen:** Bestehen noch Fragen? Als Einstieg in das Thema möchte ich dir ein Bodyscann anbieten. Dieser dient dazu, in deinen Körper zu gelangen und deine Erinnerungen, Gefühle und Emotionen zu wecken. (Bodyscann wird auf Wunsch durchgeführt – langsam sprechen – sich und dem Gegenüber Zeit lassen)

Konkrete Fragen zur Forschungsfrage:

Wie beeinflusst Körperarbeit sexuelle Fantasien?

1. Körper-Arbeit:

- 1.1 Ich möchte mit der Frage beginnen, welche Körperarbeiten dir vom Studium in Erinnerung geblieben sind. Dabei geht es mir nicht um eine lückenlose Aufzählung, sondern mehr um die Übungen, auf die du spontan zugreifen kannst.

(Wahrnehmung, Achtsamkeit, Atmung, Beckenschaukel)

- 1.2 Hast du vor dem Studium bereits solche oder ähnliche Übungen absolviert?
- 1.3 Neben den Übungssequenzen während den Seminaren, welchen Stellenwert hatten die Übungen in deinem Alltag?
- 1.4 Beschreibe bitte mögliche Auswirkungen auf der Ebene vom Körper, die du durch diese Übungen erfahren hast.

2. Sexuelle Fantasien:

- 2.1 Was sind für dich sexuelle Fantasien?

(Erinnerungen an frühere (sexuelle) Erlebnisse; (sexuelle) Wunschvorstellung; Tagträume; Gedanken/Szenarien bei Masturbation; Gedanken/Szenarien bei Paarsexualität; Träume im Schlaf; anderes)

- 2.2 Was sind das für Situationen, bei denen sexuelle Fantasien bei dir auftauchen?
(Evtl. Funktion; der Zusammenhang mit dem Begehren hergestellt wird und die sexuelle Appetenz geklärt werden)

- 2.3 In welcher Häufigkeit treten diese auf?

- 2.4 Was sind die Unterschiede der sexuellen Fantasien bei den geschilderten Situationen? *(Beispielhaft SB versus GV; Tagtraum versus Nachttraum)*

- 2.5 Hast du eine Lieblingsfantasie? Kannst du mir etwas über diese Fantasie sagen?
*(Seit wann; verändert; beobachtend, aktiv dabei, welche Position; emotional oder genital dominierend, mit Partner*in oder unbekannten Personen etc.)*

- 2.6 Hast du noch andere Fantasien? Wenn ja, was kannst du mir dazu sagen?

- 2.7 Nochmals zurück zu deiner Lieblingsfantasie. Kannst du diese in einen Zusammenhang mit einem Ereignis aus deiner Vergangenheit bringen (Kindheit, Jugendzeit, Erwachsenenleben)?

3. Erogene Zonen:

Die Literatur erwähnt, dass sexuelle Fantasien im Zusammenhang mit dem Begehren stehen können. Dieses Begehren wiederum kann in Körpererinnerung eingebettet werden. Deshalb einige Fragen zu deinen erogenen Zonen.

- 3.1 Hast du erogene Zonen und wenn ja, wo sind diese?
- 3.2 Haben sich deine erogenen Zonen in der Vergangenheit verändert? Wenn ja in wie fern? Hast du Erklärungsansätze, wieso sich diese verändert haben?
(Wiederholungen in der Aktivierung von Körperstellen (Oberflächenrezeptoren)).
- 3.3 Kannst du einen Zusammenhang zwischen diesen Körperstellen und Berührungen seitens deiner Bezugsperson*en in der Kindheit herstellen?

4. Sexuelle Erfahrungen:

- 4.1 Beschreibe mögliche Veränderungen deiner Sexualität durch das Studium.
(Wenn nichts kommt, ganz konkret: Hast du neue Erfahrungen gesammelt?)
- 4.2 Siehst du einen Zusammenhang dieser Veränderungen und deinen sexuellen Fantasien?

5. Abschlussfrage:

- 5.1 Wie begründest du die Veränderungen von sexuellen Fantasien?

9.5 Einwilligungserklärung

Liebe Sexologin, lieber Sexologe

Für die Teilnahme am Projekt ist eine schriftliche Einwilligung notwendig. Bitte lesen Sie dieses Formular sorgfältig durch und fragen Sie, wenn Sie etwas nicht verstehen oder zusätzlich wissen möchten.

Titel der Studie	Sexuelle Fantasien im Kontext sexualtherapeutischer Körperarbeit
Projektleitung	Petra Wohlwend Studentin Master of Arts in Sexologie
Art des Projektes	Abschlussprojekt im Masterstudiengang Sexologie, Hochschule Merseburg / ISP Uster
Teilnehmer*in: Name und Vorname	☐ weiblich ☐ männlich

- Ich wurde von der Projektleitung schriftlich und mündlich über den Zweck und den Ablauf des Projekts informiert.
- Meine Teilnahme an diesem Projekt ist freiwillig und ich akzeptiere den Inhalt, der mir zum oben genannten Projekt bereits schriftlich abgegeben wurden. Die Zeit war ausreichend, um meine Entscheidung zu treffen.
- Ich kann jederzeit von der Teilnahme zurücktreten und muss diese nicht begründen. Die Daten, welche bis dahin erhoben wurden, werden für die Auswertung zur Studie verwendet.
- Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die Begleitpersonen Prof Dr. Heinz Jürgen Voss und Esther Elisabeth Schütz Zugang zu den unverschlüsselten Daten haben.
- Mit der digitalen Aufzeichnung des Interviews bin ich einverstanden.

Ort, Datum	Unterschrift Teilnehmer*in
Ort, Datum	Unterschrift Projektleiterin

10 SELBSTSTÄNDIGKEITSERKLÄRUNG

Petra Wohlwend
[REDACTED]

Ehrenwörtliche Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere hiermit ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Masterarbeit

Sexuelle Fantasien im Kontext sexualtherapeutischer Körperarbeit

Zusammenhänge zwischen sexuellen Fantasien und dem
Veränderungspotenzial durch Körperarbeit

selbstständig verfasst und keine andere als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Sämtliche Stellen der Arbeit, alle Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstige schöpferische Leistungen, Grafiken, Tabellen und Abbildungen, die benutzten Werken oder Quellen aus dem Internet eins zu eins oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben korrekt kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderer inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Ort

Datum

Unterschrift