

Masterarbeit
Studiengang Sexologie III ISP Uster 2019 bis 2022
zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Arts Sexologie

Fachbereich Soziale Arbeit.Medien.Kultur der Hochschule Merseburg
und
des Instituts für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP Uster

«Magnificent Sex»

Herausragende sexuelle Erlebnisse und dazu beisteuernde Faktoren bei Menschen, die über Erfahrungen mit dem Modell Sexocorporel verfügen

Eingereicht durch

Franziska Ziegler

Matrikel-Nr.: 25782

f.ziegler@gmx.ch

Erstgutachter*: Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voss

Zweitgutachterin: Esther Elisabeth Schütz

Abgabedatum:

22. August 2022

Inhalt

Abstract	4
Persönliches Vorwort	5
1 Einleitung	7
1.1 Ausgangslage.....	7
1.2 Begründung der Themenwahl.....	7
1.3 Forschungsfrage und Leitfragen	8
1.4 Methodenwahl	9
2 Herausragende Erlebnisse in der Sexualität	10
2.1 Definitionen	10
2.1.1 Sexualität und sexuelle Lust	10
2.1.2 «Magnificent Sex».....	11
2.2 Stand der Forschung.....	13
2.3 Zusammenfassung.....	15
3 Faktoren und Fähigkeiten, die zu herausragenden sexuellen Erlebnissen führen	16
3.1 Definitionen	16
3.2 Stand der Forschung.....	16
3.3 Zusammenfassung.....	20
4 Herausragende sexuelle Erlebnisse aus der Sicht des Modells Sexocorporel	21
4.1 Sexocorporel – Ein Modell sexueller Gesundheit und seine Grundlagen	21
4.1.1 Embodiment: Körper-Geist-Einheit	22
4.1.2 Sexualität als Lernprozess	23
4.1.3 Die vier Komponenten und dazu zählende Dimensionen	23
4.2 Physiologische Komponenten	25
4.2.1 Erregungsfunktion	25
4.2.2 Drei Dimensionen der Bewegung	27
4.2.3 Die vier Erregungsmodi.....	31
4.2.4 Orgasmus: Genitale und emotionale Entladung	31
4.3 Wahrnehmung von sexueller Lust.....	32
4.3.1 Erregungsquellen und Sinnesreize	33
4.3.2 Wahrnehmung von Sinnesreizen	33
4.3.3 Entstehung von sexueller Lust.....	34
4.4 Wollust und dazu beistuernde Faktoren und Fähigkeiten	38
4.5 Zusammenfassung.....	39
5 Methodik des Forschungsprojekts	40
5.1 Forschungsmethode.....	40
5.2 Literaturrecherche	40
5.3 Datenerhebung.....	41
5.4 Stichprobe	41
5.5 Untersuchungsablauf	42
5.6 Transkription.....	43
5.7 Datenanalyse	43
5.8 Datenschutz und Forschungsethik	45

5.8.1	Forschungsethik.....	45
5.8.2	Datenschutz	46
6	Ergebnisse	47
6.1	Beschreibungen von herausragender Sexualität	47
6.1.1	Acht Komponenten von Kleinplatz und Ménard	47
6.1.2	Lustvoll erlebte Körperlichkeit	49
6.1.3	Orgasmus und orgastischer Zustand	50
6.1.4	Autozentrierung.....	50
6.2	Beistuernde Faktoren und Fähigkeiten	51
6.2.1	Erotisierung des eigenen Körpers.....	51
6.2.2	Drei Dimensionen der Bewegung	52
6.2.3	Es-sich-Erlauben.....	53
6.2.4	Paardynamik und Kommunikation	54
6.2.5	Unterstützende Rahmenbedingungen	54
6.3	Wahrnehmung sexueller Lust.....	55
6.4	Einfluss sexueller Bildung auf herausragende Sexualität	55
6.4.1	Herausragende Sexualität ist erlernbar.....	55
6.4.2	Art des Lernens.....	56
6.4.3	Lernschritte und Lerninhalte.....	56
6.4.4	Veränderungen im Erleben	57
7	Diskussion	59
7.1	Beschreibungen von herausragender Sexualität	59
7.2	Beistuernde Faktoren und Fähigkeiten	61
7.3	Rolle des Körpers und Wahrnehmung von Sinnesreizen.....	62
7.3.1	Bezug zum Körper und Erotisierung des Geschlechts.....	62
7.3.2	Drei Dimensionen der Bewegung und damit verknüpfte Aspekte.....	63
7.3.3	Körperwahrnehmung und sexuelle Lust.....	66
7.4	Sexuelle Bildung und herausragende Sexualität.....	66
7.5	Limitationen und Ausblick.....	67
8	Folgerungen für die Sexualberatung.....	70
	Persönliches Schlusswort.....	72
	Bibliografie	74
	Abbildungsverzeichnis	79
	Anhänge	80
	Anhang I: Überblick Erregungsmodi.....	81
	Anhang II: Lernschritte der Proband*innen im Modell Sexocorporel.....	85
	Anhang III: Information und Einwilligungserklärung	86
	Anhang IV: Interviewleitfaden.....	88
	Anhang V: Interviewausschnitte	90
	Anhang VI: Kodierleitfaden.....	93
	Anhang VII: CD mit den vollständigen Interviewtranskriptionen.....	101
	Selbständigkeitserklärung	102

Abstract

«Magnificent Sex» – Herausragende sexuelle Erlebnisse und dazu beisteuernde Faktoren bei Menschen, die über Erfahrungen mit dem Modell Sexocorporel verfügen

In der vorliegenden Masterarbeit wird untersucht, wie Menschen, die über Erfahrungen mit dem Modell Sexocorporel verfügen, herausragende Momente in ihrer Sexualität und die dazu beisteuernden Faktoren beschreiben. Ausgehend von den qualitativen Befragungen der Forschungsgruppe rund um Peggy Kleinplatz zu «Magnificent Sex», entstand die Annahme, dass Menschen, die körperorientierte Übungen im Zusammenhang mit dem Modell Sexocorporel gemacht haben, bei ihren Beschreibungen den Fokus auf den Einsatz ihres Körpers richten. Der Literaturteil der Arbeit widmet sich den herausragenden sexuellen Erlebnissen und den beisteuernden körperlichen Faktoren, wie sie im Modell Sexocorporel erwähnt werden, also den drei Dimensionen der Bewegung (Tonus, Rhythmus, Raum: innerer Raum der Atmung und äusserer Raum). In vier qualitativen Interviews wird die Hauptfragestellung erforscht und die damit verbundene Annahme überprüft.

«Magnificent Sex» – Outstanding sexual moments and contributing factors in people who have experience with the Sexocorporel model.

This master's thesis examines how people who have experience with the Sexocorporel model describe outstanding moments in their sexuality and the factors contributing to them. Based on the qualitative interviews conducted by the research group around Peggy Kleinplatz on "Magnificent Sex", the assumption arose that people who have done body-oriented exercises in connection with the Sexocorporel model focus on the use of their body in their descriptions. The literature part of the paper is dedicated to the outstanding sexual experiences and the contributing bodily factors as mentioned in the Sexocorporel model, that is the three dimensions of movement (tone, rhythm, space: inner space of breathing and outer space). In four qualitative interviews the main question is explored and the related assumption is verified.

Persönliches Vorwort

Seit längerer Zeit erforsche ich für mich persönlich die Bedingungen einer zufriedenen und glücklichen Lebensgestaltung. Mich interessieren die Zusammenhänge von Körperempfindungen, Emotionen, Gedanken und Beziehungsgestaltung und das Erleben von Flow (Csikszentmihalyi, 2017) und Ekstase ohne Konsumation von Substanzen. Auf dieser Entdeckungsreise erlebte ich in den letzten Jahren mit meinem Körper beim Tanzen, in der Sexualität, bei Massagen, in der Meditation und beim Ruhen in der Natur ausserordentlich nährende, lustvolle und ekstatische Zustände, die sich alle sehr ähnlich anfühlen. Dies machte mich neugierig. Was passiert in diesen unterschiedlichen Situationen in meinem Körper und mit welchen Schlüsseln öffne ich mir die Türen zu meinem Erleben? Welche Zusammenhänge gibt es zwischen meinem körperlichen Verhalten und meinem emotionalen Erleben? Und welche Auswirkung hat dieses Körpergefühl auf mein Denken, mein Lebensgefühl und meine Ausstrahlung als Frau? Und warum fühlt sich dieses lustvolle Empfinden sexuell an? Rosenberg und Kitaen-Morse, die Begründer der Integrative Body Psychotherapy IBP, beschreiben dieses Körpergefühl für mich einigermassen treffend mit ihrer Definition von Erotik: «Erotik ist eine innere Erfahrung von sexueller Energie ... Erotik taucht auf, wenn man mit allen seinen Sinnen voll genießt ... Deine volle Aufmerksamkeit auf deine Sinne zu richten und gleichzeitig die Empfindungen zu intensivieren und im ganzen Körper zu verteilen, kann die ganze körperliche Empfindungsfähigkeit wachrufen, Sexualität und Liebe inbegriffen.» (Rosenberg et al., 2017, S. 25–26) Aber was meinen sie, wenn sie von Energie reden und welchen Bezug gibt es zur sexuellen Erregung? Als ich während der Recherche für meine wissenschaftliche Arbeit zum Thema «Wahrnehmung der sexuellen Erregung im Geschlecht bei Frauen» (Ziegler, 2021) auf eine Publikation von Kleinplatz und Ménard gestossen bin (Kleinplatz & Ménard, 2020), in welcher die Forscherinnen beschreiben, wie Menschen über grossartig erlebte Sexualität reden und welche Voraussetzungen und Fähigkeiten sie dorthin geführt haben, wusste ich, dass ich darüber meine Masterarbeit schreiben möchte. Die ersten Publikationen zu «Magnificent Sex» erschienen im Jahr 2007. Damals wusste die Fachwelt, dass Erektionsprobleme, Orgasmusstörungen, Krankheiten oder das Alter keine expliziten Hindernisse für genussvoll erfahrene Sexualität sind (Zilbergeld & Zilbergeld, 2004), man wusste allerdings noch wenig darüber, wie grossartiger Sex gefördert werden könnte (Kleinplatz & Ménard, 2007). Dies erstaunte mich, weil wir uns in unserer Ausbildung zum Modell Sexocorporel viel Wissen und zahlreiche Körperübungen für die therapeutische Unterstützung einer genussvollen und lustvollen Sexualität angeeignet hatten. Deshalb bin ich motiviert und neugierig, den Fokus meiner Arbeit darauf zu richten.

Dank

Ich bin sehr dankbar für die Menschen, die mich auf meiner Forschungsreise begleitet und unterstützt haben und meinem Thema mit viel Interesse begegnen. Ein besonderer Dank gilt den vier Interviewpersonen, die mir einen offenen und vertrauensvollen Einblick in sehr intime Momente ihrer Sexualität gewährten, den Betreuer*innen Prof. Heinz-Jürgen Voss und Esther Elisabeth Schütz für die prompten und wertvollen Hinweise sowie Marion Jost Marx, Ruth Stritzke und Michael Utz für das Korrekturlesen und Formatieren der Arbeit. Ein grosser Dank geht an meinen Partner Günther Laimer, der mir stets grosszügig den Rücken freigehalten hat, mich mit leckerem Essen verköstigte und mich wohlwollend daran erinnerte, Pausen zu machen, den Körper zu entspannen und in die Weite zu blicken.

1 Einleitung

1.1 Ausgangslage

Die Forschungsgruppe um Kleinplatz hat insgesamt 75 qualitative Interviews mit Personen aus drei spezifischen Gruppen durchgeführt: 60- bis 80-jährige in langjährigen Beziehungen, Personen, die LGBTI* sind und Sexualtherapeut*innen. Bei der qualitativen Inhaltsanalyse stellten die Forscher*innen – trotz hoher Diversität der Gruppen – grosse Übereinstimmungen in den Beschreibungen der sexuellen Peak-Erlebnisse fest. Die Wege zu diesem besonders lustvollen Erleben zeigen sich sehr vielfältig, und es fällt zudem auf, dass Techniken (Stimulation, Berührungen, Stellungen) und der Orgasmus weitgehend irrelevant sind (Kleinplatz & Ménard, 2007, S. 76, 2020, S. 35). Die Transkripte der Sexualtherapeut*innen unterschieden sich von den anderen beiden Gruppen. Ihr Fokus war möglicherweise gefärbt durch ihre klinischen Erfahrungen. Im Modell Sexocorporel und der darauf aufbauenden Sexualtherapie spielt der Körper und der Einsatz entsprechender Körperübungen eine wichtige Rolle. Zentrale Komponenten aus dem physiologischen und dem sexodynamischen Bereich des Modells werden in den Antworten der Studienteilnehmenden von Kleinplatz und Ménard nicht erwähnt, wie zum Beispiel der Bezug zum eigenen Geschlecht¹, Lernschritte in der Selbstbefriedigung, die Erregungsmodi, das Spiel mit den drei Dimensionen der Bewegung, die Wahrnehmung des Geschlechts und von Körperensationen ganz allgemein. Es scheint naheliegend, dass jemand, der bis jetzt von all dem nichts gehört und entsprechend noch keine Sprache für bewusste Entdeckungen mit seinem Geschlecht, seinem körperlichen Verhalten und der Wahrnehmung von Empfindungen und Emotionen gefunden hat, auch nicht darüber reden kann. Dies führt zur Annahme, dass Menschen, die über Erfahrungen mit dem Modell Sexocorporel verfügen, andere und/oder zusätzliche Komponenten und besteuernde Faktoren und Fähigkeiten für herausragenden Sex erwähnen.

1.2 Begründung der Themenwahl

Es gibt bereits viele sexualwissenschaftliche Arbeiten zu Unlust und sexuellen Störungen, über den besonders genussvoll erlebten Sex jedoch existieren nur vereinzelte empirische Datenerhebungen (Bischof-Campbell, 2012) und nur wenige qualitative Befragungen (Kleinplatz & Ménard, 2007, 2020) oder Publikationen (Morin, 1995; Schnarch, 2008). Obwohl die sexuelle Zufriedenheit grundlegend für die sexuelle Gesundheit ist, fehlt es offenbar an theoretischen Modellen, die die wichtigsten Faktoren zur Erklärung der sexuellen

¹ In dieser Arbeit wird der Begriff «Geschlecht» jeweils für das biologische Geschlecht verwendet.

Zufriedenheit nennen (Sánchez-Fuentes et al., 2014). Im Modell Sexocorporel werden das Zusammenspiel von Körper, Wahrnehmung von Sinnesreizen und dem individuellen Lust-erleben beschrieben und entsprechende Körperübungen für die sexualtherapeutische Begleitung von Klient*innen vorgeschlagen. Insgesamt ist auch hier die empirische Forschung noch am Beginn und das Modell Sexocorporel daher ein interessanter Gegenstand, um vertiefter ergründet zu werden. In der vorliegenden Masterarbeit werden diese beiden sexualwissenschaftlichen Forschungsfelder kombiniert, die oben beschriebenen Lücken ein kleines Stück geschlossen und mögliche Erkenntnisse für die Sexualberatung und -therapie hervorgehoben.

1.3 Forschungsfrage und Leitfragen

Das Ziel dieser Masterarbeit ist die qualitative Erforschung von «Magnificent Sex» und den beisteuernden körperbezogenen Faktoren wie Menschen, welche über Erfahrungen mit dem Modell Sexocorporel verfügen, grossartigen, begehrenswerten Sex gestalten. Dabei will die Arbeit folgende **drei Leitfragen** beantworten:

- Wie beschreiben Menschen besonders genussvoll erlebte Sexualität?
- Welche Rolle spielen dabei ihr Körper und ihre Fähigkeit zur Wahrnehmung von Sinnesreizen?
- Welche Zusammenhänge gibt es zwischen sexueller Bildung und besonders genussvoll erlebter Sexualität?

Abgeleitet von der Ausgangslage, der Problemstellung und den drei Leitfragen können folgende **Thesen und Hypothesen** formuliert werden:

- Die vier Befragten dieser Masterarbeit beschreiben den besonders genussvollen Sex mit den gleichen Komponenten wie die Befragten aus Kleinplatz und Ménards Studie.
- Die drei Dimensionen der Bewegung und der Orgasmus spielen eine entscheidende Rolle für das Erleben von besonders genussvoller Sexualität.
- Die Wahrnehmung von Körpersensationen und die Wahrnehmung des Geschlechts im Speziellen sind zentral für das Erleben von besonders genussvoller Sexualität.
- Sexuelle Bildung zum Modell Sexocorporel und entsprechende Lernschritte fördern das Erleben von besonders genussvoller Sexualität.
- Die zwei Befragten, welche Lernschritte im Bereich vom Modell Sexocorporel gemacht haben, erwähnen im Unterschied zu den zwei Befragten, die das Modell Sexocorporel nicht kennen, häufiger Körperfaktoren als beisteuernd zum Erleben von besonders genussvoller Sexualität.

Peak-Erlebnisse während der Verliebtheitsphase, bei sexueller Dranghaftigkeit sowie unter dem Einfluss von Substanzen sollen ausgeschlossen werden, da die hohe emotionale Aufladung und eine dadurch verursachte hohe Hormonausschüttung (Gottman & Gottman, 2017) oder die direkte Beeinflussung des Gehirns durch Substanzen einen grossen Anteil des Peak-Erlebens ausmachen könnten und vom Forschungsgegenstand wegführen würden.

1.4 Methodenwahl

Im ersten Teil dieser Arbeit wird der aktuelle Forschungsstand zu herausragenden sexuellen Erlebnissen zusammengetragen und theoretisch erschlossen. Hierbei stützt sich die Arbeit im Wesentlichen auf die Untersuchungen von Kleinplatz und Ménard. Einen wesentlichen Platz im Theorieteil erhält das Modell Sexocorporel mit einem Fokus auf die physiologischen Aspekte. Dabei werden Ausbildungsunterlagen aus dem Masterstudium Sexologie am ISP Uster und dem Züricher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie ZISS, wissenschaftliche Publikationen sowie Sekundärliteratur verwendet. Da sich diese Arbeit einem wenig erforschten Gebiet widmet, wird der Theorieteil mit einer qualitativen Forschungsmethode ergänzt. Dazu werden vier Interviews mittels eines halbstrukturierten Interviewleitfadens durchgeführt, welche mit einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring ausgewertet und für die Beantwortung der Fragestellungen und die Überprüfung der Hypothesen genutzt werden.

2 Herausragende Erlebnisse in der Sexualität

Eine grosse Mehrheit der sexologischen Publikationen fokussiert auf sexuelle Dysfunktionen wie zum Beispiel Ejaculatio Praecox, Erektile Dysfunktion, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder Störungen im sexuellen Begehren. Gleichzeitig wird in einer Selbstoptimierungsgesellschaft, in der über Fitnessuhren zahlreiche biologische Daten aufgezeichnet und Verbesserungsvorschläge gemacht werden, und über die Omnipräsenz der Sexualität in den Medien (Internet, Podcasts, Magazine, Pornografie) die Messlatte immer höher geschraubt (Kleinplatz & Ménard, 2020). Im Kontrast dazu geht es in dieser Arbeit um phänomenologische Beschreibungen von besonders lust- und genussvoll erlebter Sexualität ohne Wertung und ohne den Anspruch auf «So sollte es sein.»

2.1 Definitionen

2.1.1 Sexualität und sexuelle Lust

Sexualität: Sexualität ist eine vom biologischen Geschlecht und vom sexuellen Erregungsreflex ausgehende Kraft, welche sich in einem erlernten Verhalten ausdrückt. Sie kann sich im Verlauf des Lebens entwickeln und wird im Kontext der Gesellschaft und des persönlichen Lebensumfelds mit unterschiedlichsten Bedeutungen versehen und in unterschiedlichen Settings ausgeübt (Selbstbefriedigung, Geschlechtsverkehr, in Gruppen, mit oder ohne Aufnahme oder Penetration). Sie wird mitgeprägt durch sexuelle Bildung (Schütz, 2019) und nimmt vielfältig Einfluss auf Identität, Gesundheit, Emotionalität, Spiritualität, Beziehungen und Kultur.

Sexuelle Lust: Sexuelle Lust kann differenziert definiert werden als: «Lust auf Sex» – sexuelles Begehren und «Lust am Sex» – lustvolles Erleben der sexuellen Erregung. In dieser Arbeit wird der Fokus nicht auf das sexuelle Begehren gelegt, sondern auf das Lusterleben in Verbindung mit sexueller Erregung (Chatton et al., 2005; Schütz, 2019), welche körperlich primär in den Genitalien und emotional im Oberkörper ausdrückt und wahrgenommen werden kann. In Anlehnung an das Modell Sexocorporel erwähnt Bischof neben physiologischen und emotionalen zusätzlich kognitive Komponenten des sexuellen Lusterlebens, denn wiederholtes Erleben von genussvoller sexueller Erregung wirkt auf das Belohnungssystem und verändert hinderliches und bewertendes Denken (Bischof, 2012, 2015).

Diese sexuelle Lust wird in unterschiedlichen Settings wie zum Beispiel in der Selbstbefriedigung, im Geschlechtsverkehr mit einem Gegenüber oder in Gruppen genossen. In dieser Arbeit wird das Setting für die Beschreibung bewusst offengelassen, damit möglichst unterschiedliche Erlebnisse Platz finden.

2.1.2 «Magnificent Sex»

Eine erste Herausforderung stellt sich beim Versuch, herausragende sexuelle Erlebnisse zu definieren, weil es noch keine empirischen Daten dazu gibt. Die Sprache eines Menschen offenbart sein Handeln, Denken, Fühlen und Erleben. Wenn noch keine empirischen Definitionen eines Phänomens existieren, müssen diese zuerst gefunden werden, um die Vergleichbarkeit von Aussagen herzustellen. Der Psychologe Abraham Maslow war einer der ersten, der in den Sechzigerjahren den Begriff «Peak-Experience» einführte und damit Momente von Glückseligkeit und höchster Erfüllung ergründete und beschrieb. Er charakterisierte dieses Erleben «als eine Art mystische Erfahrung, als Momente von grosser Ehrfurcht ... und Ekstase ... Momente, wo alle Zweifel, jede Angst, alle Hemmungen, jede Anspannung, alle Unsicherheiten wegfallen». (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Maslow, 1962, S. 9) Das Ziel der ersten Studie von Kleinplatz (Kleinplatz & Ménard, 2007) war, diese «Peak-Experience» in der Sexualität zu definieren und zu beschreiben. Sie verwendet dafür den Begriff «Magnificent Sex» und spricht heute zum Beispiel auf ihrer Website auch von «optimal sexual experiences» (Kleinplatz, 2022). Für verschiedene Sexolog*innen gehört zu herausragender Sexualität der Genuss anstelle von Leistung, eine gute Kommunikation, Offenheit, Abwechslung, Orgasmen und Ekstase, Intimität und Entspannung (Kleinplatz & Ménard, 2020).

Die acht Komponenten von «Magnificent Sex» – Eine Annäherung: Die Befragten definierten je auf ihre eigene Art und Weise in einem offenen Fragesetting ihre herausragenden sexuellen Erlebnisse. Eine Skalierung, ausgehend von gut über sehr gut bis hin zu grossartig, war dabei zur Abgrenzung hilfreich. Unabhängig vom Geschlecht, der Gesundheit, der sexuellen Ausrichtung und der Beziehungsform konnten bei den Antworten frappierende Ähnlichkeiten festgestellt werden, welche sich insgesamt zu acht universellen Komponenten zusammenfassen lassen. Diese sind jedoch nicht abschliessend in Stein gemeisselt und nicht jeder Mensch empfindet sie gleich (Kleinplatz & Ménard, 2020). Ménard vermutet, dass die optimale Sexualität im Zusammenhang mit der persönlichen Reife und erst ab einem gewissen Alter auftreten könne (Ménard et al., 2014).

- **Gegenwärtigkeit, Fokus und Embodiment:** Diese Komponente wurde insgesamt am meisten erwähnt. Menschen erleben diese Präsenz ganzheitlich (mental, körperlich, emotional und spirituell) und vergleichen sie mit der Beschreibung von Csikszentmihalyi's Flow (Csikszentmihalyi, 2017). Jemand sagte: «'Du bist nicht eine Person in einer Situation. Du *bist* es. Du *bist* die Situation.'» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Kleinplatz & Ménard, 2020, S. 20) Nichts scheint mehr abzulenken, man ist voll fokussiert im Hier und Jetzt und gleichzeitig in einer innigen sexuellen Verbindung mit einem Gegenüber.

- **Verschmelzung und synchronisierte Verbundenheit:** Hier geht es darum, ganz präsent zu sein und sich verkörpert wahrzunehmen, während man mit einem Gegenüber verschmilzt. Es geht um das Gefühl, voll mit dem Gegenüber verbunden zu sein. Diese Verbindung wurde mit Worten aus der Physik beschrieben: elektrisch, magnetisch oder energetisch. «'Ich empfinde es, als ob unsere, unsere Zellen und Moleküle verschmelzen würden.'» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Kleinplatz & Ménard, 2020, S. 22) Es geht um ein Sich-Verlieren als Individuum, um zusammen in etwas Grösserem aufzugehen.
- **Tiefe sexuelle und erotische Intimität:** Ein weiteres Charakteristikum von «Magnificent Sex» ist die Intensität und Tiefe der Intimität und des Vertrauens in einer Liebesbeziehung. Es geht dabei um ein Gefühl von gegenseitigem Respekt, Vertrauen und Füreinander-Dasein. Eine Frau beschrieb es folgendermassen: «'... es war nicht Liebe auf den ersten Blick, es war Vertrauen auf den ersten Blick'». (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Kleinplatz & Ménard, 2020, S. 25)
- **Ausserordentliche Kommunikation und erhöhtes Einfühlungsvermögen:** Damit ist der verbale und non-verbale Austausch vor, während und nach dem Liebespiel gemeint. Es geht beispielsweise darum, sich mit seinen Bedürfnissen offenbaren zu können, die Hand des Gegenübers zu führen, um zu signalisieren, welche Berührungen angenehm sind, aber auch um explizite Handlungen wie das Küssen oder das Verführen. Ausserordentliche Liebhaber*innen, wie Kleinplatz ihre Interviewteilnehmer*innen bezeichnet, zeigen sich verletzlich und nackt, lebendig und fesselnd, nicht nur in der verbalen Kommunikation, sondern auch in gebenden und empfangenden Berührungen. «... sie erneuern stets ihr Wissen über ihre Partner via ihre Körper; sie berühren so, dass sie wirklich fühlen, und lassen zu, über ihre Haut gefühlt zu werden.» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Kleinplatz & Ménard, 2020, S. 27)
- **Authentizität und Transparenz:** Ganz man selbst zu sein, frei und ohne Scham, seine innersten Wünsche und Fantasien teilen zu können, ist eine weitere Komponente von «Magnificent Sex». Authentizität meint auch, ungeplante neue Wege auszuprobieren und dem Gegenüber in einer gegenseitigen Transparenz alles ausdrücken zu können, was einen bewegt, weil man weiss, dass alles sein darf und angenommen wird (Kleinplatz & Ménard, 2020).
- **Verletzlichkeit und Hingabe:** Das Erleben von «Magnificent Sex» ist zudem geprägt von der Möglichkeit oder sogar vom Entscheid, sich seinem Gegenüber emotional ganz hinzugeben und sich verletzlich zu zeigen. Alles loslassen, mit dem Flow gehen und die Kontrolle abgeben, das Bewusstsein verlieren, es fliessen lassen, sind Worte, mit denen diese Komponente umschrieben werden: «'Du musst nichts tun ... du musst nur *nichts* tun ...'». (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Kleinplatz & Ménard, 2020, S. 29)

- **Risikofreudigkeit und Spass:** Ein wichtiger Aspekt ist auch, spielerisch Grenzen auszuloten, sich und das Gegenüber durch Überraschungen und Abenteuer neu zu entdecken und mit Leichtigkeit und Humor zu experimentieren, ohne sich Sorgen zu machen, dass etwas nicht richtig sein könnte. Es geht darum, «... den Sex als einen Zugang zu persönlicher Entwicklung und zwischenmenschlichem Wachstum zu nutzen ...» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Kleinplatz & Ménard, 2020, S. 31)
- **Transzendenz und Transformation:** Für erstaunlich viele Befragte hat «Magnificent Sex» mit einem spirituellen Erleben zu tun. Sie beschrieben dieses als tranceartigen Zustand, als eine Art High oder Ekstase und als absolut lebensbejahend und transformierend. Es könne Neues entstehen, was vorher noch nicht zugänglich war, und die Grenzen des eigenen Universums können sich verschieben. Für Kleinplatz und Ménard ist diese Komponente einer der wichtigsten Gründe, warum man über «Magnificent Sex» reden sollte. Sie meint:

«... es kann lebensverändernd sein. ... Sex ist nicht einfach eine Bonus-Aktivität im Leben. Er kann definieren, wer wir sind, wohin wir gehen und was wir werden könnten. In der Welt der klinischen Psychologie reden wir normalerweise nicht über Transzendenz und Transformation, obwohl die Leute sich wohl genau danach sehnen.» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Kleinplatz & Ménard, 2020, S. 33)

Seit ein paar Jahren erforschen einzelne Wissenschaftler neurobiologische Zusammenhänge zwischen Sexualität und Spiritualität (MacKnee, 1996; Passie et al., 2012).

Erstaunlicherweise gehören Aspekte wie Lust und Intensität, körperliches Vergnügen und der Orgasmus nicht zu den acht Hauptkomponenten. Besonders genussvolle körperliche Sensationen, spezielle Stimulationstechniken und Stellungen oder die Penetration im Geschlechtsverkehr allein sind für die Befragten offenbar zweitrangig für die Erfahrung von «Magnificent Sex». Eine Ausnahme bildet das Küssen. Dieses wird als sehr zentral beschrieben. Für eine Mehrheit war der Orgasmus eine Zugabe, jedoch nicht unbedingt nötig für das Peak-Erleben (Kleinplatz & Ménard, 2020).

In der vorliegenden Arbeit werden die Begriffe Peak-Erlebnis/-Erfahrung in Anlehnung an Maslow, Kleinplatz und Ménards «Magnificent Sex», «besonders genussvoll erlebte Sexualität» und «herausragende sexuelle Erlebnisse» synonym verwendet.

2.2 Stand der Forschung

Der von Štulhofer und Buško entwickelte Fragebogen «New Sexual Satisfaction Scale» (NSSS) (Fisher et al., 2011) ist eines der wenigen qualitativ-empirischen Instrumente, um sexuelle Zufriedenheit zu erfassen. Dabei wird der Fokus auf sexuelle Empfindungen, sexuelle Präsenz und Achtsamkeit, sexuellen Austausch, emotionale Verbindung und Nähe

sowie sexuelle Aktivität gerichtet. Peak-Erfahrungen wurden entsprechend bis anhin qualitativ noch nicht explizit erforscht und Untersuchungen zu herausragenden Erlebnissen in der Sexualität können an einer Hand abgezählt werden. In den meisten sexualtherapeutischen Konzepten wird der Fokus auf Beziehungsdynamik, Bindung, Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung gerichtet und der Körper und die physiologischen Prozesse spielen erstaunlicherweise eine untergeordnete Rolle (Sztenc, 2020). Schnarch prägte das Wort «Starkstromsex» und meint damit das Erschliessen und Erleben des ganzen sexuellen Potenzials eines Menschen in der intimen Verbindung zu einem andern, welches sich lebensverändernd auf Identität und Selbstwertgefühl auswirken kann (Schnarch, 2008). Explizit erforscht und formuliert sind sexuelle Peak-Erlebnisse bis anhin nur bei Kleinplatz und Ménard, welche sich in den oben beschriebenen acht Hauptkomponenten von «Magnificent Sex» abbilden. Zu diesem Erleben besteuernde Faktoren und Fähigkeiten sind zum Beispiel, sich im Körper wohlfühlen, fokussiert und präsent im Moment zu sein, loslassen zu können und sich weiter entwickeln zu wollen. Auf der Beziehungsebene sind unter anderem gegenseitiges Vertrauen, Empathiefähigkeit und eine sex-positive Atmosphäre wichtig (Kleinplatz & Ménard, 2007, 2020). Bereits in den 90er Jahren hat der kalifornische Psycho- und Sexualtherapeut Jack Morin, inspiriert durch Abraham Maslow, über 300 Frauen und Männer ihre erotischen Peak-Erlebnisse anonym beschreiben lassen. Aus der Analyse dieser Schilderungen zieht er Schlüsse für das erotische und emotionale Erleben sowie das Entstehen von sexuellen Fantasien und formuliert eine mathematisch anmutende Gleichung zu Bedingungen der sexuellen Erregung. Er nutzte seine Umfrageergebnisse für therapeutische Interventionen. «Peakerfahrungen offerieren uns Einblicke in unseren inneren authentischen Kern und können uns so als Wegweiser zum Wachstum dienen.» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Morin, 1995, S. 16) Die Sexualtherapeutin Emily Nagoski redet von sexueller Ekstase und meint damit ein komplexes und dynamisches Geschehen, ein Zusammenspiel von kognitiven, motivationalen und kontextbedingten Faktoren (Nagoski, 2015). In Publikationen zum Modell Sexocorporel finden sich kaum explizite Beschreibungen zu sexuellem Peak-Erleben. Vielmehr wird dort von sexuellem Lusterleben, der genussvollen Gestaltung der Erregungssteigerung und dem Orgasmus als genitaler und emotionaler Entladung gesprochen. Sexuelles Lusterleben ist nicht einfach angeboren, sondern wird von Kind an gelernt (Schütz, 2017, 2020) und ist mit dem Lust- und Belohnungszentrum des Gehirns, Hormonausschüttungen und dem autonomen Nervensystem verbunden. Je mehr angenehme Sinnesreize im Lustzentrum ankommen und dort zu einer Belohnungsreaktion führen, desto stärker wird die sexuelle Lust und das sexuelle Begehren. Entscheidend dabei ist, wie der Körper eingesetzt wird (Bischof, 2018; Parpaix, 2004).

2.3 Zusammenfassung

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Peak-Erlebnisse als Momente von Ekstase und Glückseligkeit beschrieben werden (Maslow, 1962). In der Sexualwissenschaft konnten Kleinplatz und Ménard sexuell herausragende Erfahrungen in acht Komponenten bündeln (Kleinplatz & Ménard, 2007, 2020). Es handelt sich dabei mehrheitlich um beziehungs-dynamische und psychologische Aspekte wie Präsenz, Verbundenheit, Intimität, Kommunikation, Authentizität, Verletzlichkeit, Risikofreudigkeit und Transzendenz. Nicht im Vordergrund stehen intensive sexuelle Lust, körperliches Vergnügen und das Begehren zu penetrieren und aufzunehmen. Auch andere sexualtherapeutische Konzepte (Clement, 2004; Schnarch, 2008) und deren therapeutische Interventionen fassen auf Beziehungsdynamik, Bindungstheorien und der Persönlichkeitsentwicklung. Im Modell Sexocorporel jedoch geht Anamnese und Therapie vom Körper aus und das körperliche Verhalten bei der Erregungssteigerung wird in einen direkten Zusammenhang mit sexuellem Lusterleben gestellt. Besonders genussvoll erlebte Sexualität kann erlernt werden und Körperlichkeit ist dafür die Basis, denn sexuelle Erregung kann im Körper wahrgenommen und mit lustvollen Emotionen verknüpft werden (Chatton et al., 2005; Schütz, 2020). In der diesem Kapitel zugrunde liegenden Literatur fehlen Untersuchungen zu der Kausalität von körperlichem Verhalten, physiologischen Prozessen und sexuellen Peak-Erlebnissen. Im Kapitel vier zum Modell Sexocorporel werden diese Bezüge beschrieben, und weil aus ihnen heraus die Forschungsfragen dieser Arbeit generiert wurden, im Kapitel sechs und sieben mit den Aussagen der Befragten ergänzt, vertiefter besprochen und überprüft.

3 Faktoren und Fähigkeiten, die zu herausragenden sexuellen Erlebnissen führen

3.1 Definitionen

Beisteuernde Faktoren und Fähigkeiten umschreiben Umstände, Entwicklungen der Persönlichkeit, individuelle und beziehungsbezogene Verhaltensweisen vor, während und nach der sexuellen Begegnung, welche Menschen zum Erleben von «Magnificent Sex» führen. Ähnlich wie im vorangehenden Kapitel kann hier keine präzise Definition vorgenommen werden, denn die Wege zum Peak-Erleben sind sehr vielfältig. Die Fähigkeit, besonders genussvolle Sexualität zu erleben, entwickelt sich im Verlaufe des Lebens. «Starkstromsex ist nicht Menschen vorbehalten, die über einen jugendlichen Traumkörper oder akrobatische Talente verfügen» (Schnarch, 2008, S. 119), und die Wahrscheinlichkeit, diese Art von Sexualität zu erleben, erhöht sich in fortgeschrittenem Alter. Die Schönheit der Sexualität hat ihre Wurzeln in einem selbst und entwickelt sich mit der Persönlichkeit. Viele Befragte aus Kleinplatz und Ménards Studie waren der Meinung «dass eine Kombination aus Lebenserfahrungen, persönlichen Eigenschaften und Entscheidungen dazu beigetragen hat, dass sich die Qualität ihrer sexuellen Erfahrungen im Laufe der Zeit stetig verbessert hat.» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Kleinplatz & Ménard, 2020, S. 88)

3.2 Stand der Forschung

Auch hier wird vor allem auf Kleinplatz und Ménard (Kleinplatz & Ménard, 2007, 2020) Bezug genommen. Ihre Datenauswertung ergab im Wesentlichen fünf Kategorien an besteuernden Faktoren und Fähigkeiten.

Persönlichkeitsentwicklung

Ein wesentlicher Aspekt ist das Ablegen von negativen oder hinderlichen Mustern im Verhalten und Denken, das Dekonstruieren von sexuellen Mythen und problematischen Erfahrungen. «Magnificent Sex zu erlangen bedeutet unterschiedliche Herausforderungen zu bewältigen; interessanterweise war das für alle Interviewten möglich.» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Kleinplatz & Ménard, 2020, S. 68) Dem eigenen Begehren zu folgen und die von der Gesellschaft definierten Erwartungen loszulassen, das Überwinden von Angst, Scham und Schuld und die dabei genussvoll erlebte Sexualität kann diesen Prozess unterstützen.

Wichtig ist auch, sich in seiner Haut wohlfühlen und zwar körperlich, mental und spirituell. Dies hat nichts mit dem stereotypen Verständnis von Attraktivität der Gesellschaft zu tun.

Auch ein kranker, alter oder beeinträchtigter Mensch kann sich bei sich zu Hause fühlen, wie dies beispielsweise im Film «Touch me not» eindrücklich gezeigt wird (Pintilie, 2019).

Das Alter und die persönliche Reife spielen eine wichtige Rolle. Bei vielen Befragten häufen sich Peak-Erfahrungen ab der Lebensmitte und sind verbunden mit einem Gefühl des Gerdet-Seins und der Bereitschaft, an sich zu arbeiten. Auch in höherem Alter kann man noch neue Dinge über sich lernen und der Sex ist viel mehr genuss- anstatt orgasmusorientiert und fühlt sich dadurch ironischerweise viel besser an (Kleinplatz & Ménard, 2020).

Neben dem individuellen persönlichen Wachstum ist auch der Reifungs- und Differenzierungsprozess der Paarbeziehung von Bedeutung. Beweglichkeit und Flexibilität bezüglich Partner*in, der Beziehung und der Veränderung in der Sexualität sind hilfreich.

Vertrautheit, Freude und gemeinsam geteilte Lebensgeschichten tragen wesentlich zu «Magnificent Sex» bei. Eine Frau beschreibt es folgendermassen: «Wir sind zu einer Spirale geworden. Wir haben unsere gemeinsame DNA mit der des andern konstruiert.» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Kleinplatz & Ménard, 2020, S. 77)

Befragungen von Verwitweten oder Personen in nicht-monogamen Beziehungen zeigen auf, dass Menschen, die «Magnificent Sex» erlebt haben, diesen mit neuen Partner*innen wieder erleben können, weil sie wissen, was es dafür braucht, und sie diesbezüglich bei der Partner*innensuche wählerisch sind.

Individuelle Eigenschaften

Eine grundsätzlich optimistische und zuversichtliche Lebenshaltung, Enthusiasmus, Freude und eine positive Einstellung gegenüber der Sexualität sind unterstützend. Im Moment der sexuellen Begegnung sind ein stabiles Selbstbewusstsein, eine gewisse Frustrationstoleranz und die Akzeptanz der eigenen sexuellen Vorlieben und Sehnsüchte, die eigene Begeisterung, die Präsenz sowie die Offenheit für das, was entsteht, von Bedeutung (Kleinplatz & Ménard, 2020).

«Magnificent Sex» entsteht nicht zufällig, sondern aus einem hohen Interesse für diese Erfahrung, einer bewussten Absicht und einem Entscheid dafür. Herausragende Liebhaber*innen lassen sich auf einen Lernprozess ein und explorieren die Sexualität zusammen mit ihren Partner*innen. «Der Sinn dieser Lernaktivitäten bestand nicht darin, sich auf Mechanik, Techniken und garantierte Strategien zu konzentrieren.» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Kleinplatz & Ménard, 2020, S. 93)

Erotische Fähigkeiten

Sich selbst gut auf sich und das Gegenüber zu fokussieren und alle Ablenkungen ausblenden zu können, unterstützt das Eintauchen in den besonders lustvollen Moment.

Verschiedene erotische Fähigkeiten wie zum Beispiel Berührungen, Küssen, Massagen, orale und manuelle Stimulation sowie ein gutes anatomisches Wissen können hilfreich sein und das Selbstvertrauen der Involvierten unterstützen, sodass diese sich entspannt der Situation hingeben können (Kleinplatz & Ménard, 2020). Damit verbunden ist auch die Fähigkeit, diese erotischen Kompetenzen der Situation und dem jeweiligen Gegenüber anzupassen und einander die Vorlieben kommunizieren zu können. «Techniken, die isoliert angewandt werden, ohne die individuellen, zwischenmenschlichen und kontextuellen Elemente zu berücksichtigen, werden keinen grossartigen Sex schaffen.» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Kleinplatz & Ménard, 2020, S. 110)

Beziehungsdynamik während der sexuellen Begegnung

In Kleinplatz und Ménards Untersuchung war die Empathiefähigkeit sowohl bei der Beschreibung von «Magnificent Sex» wie auch bei den beisteuernden Faktoren von übergeordneter Wichtigkeit, sozusagen ein «sine qua non». Gemeint sind damit die verbale und nonverbale Kommunikation in der gebenden wie auch empfangenden Rolle, die Aufmerksamkeit auf die kleinen zwischenmenschlichen Prozesse und das gegenseitige Teilen des eigenen Erlebensraums. Damit verbunden sind zudem eine aussergewöhnliche emotionale Verbundenheit und Intimität. Besonders genussvoll erlebte Sexualität ist immer einvernehmlich und geprägt von einer Gegenseitigkeit bezüglich der Gefühle der Verbundenheit, des Respekts, des Begehrens, der Erregung und der Befriedigung.

Auch die Erotik, die sich in Blicken, subtilen Berührungen, in der Verführung, im langsamen Verlängern der sexuellen Begegnung spiegelt, wird erwähnt (Kleinplatz & Ménard, 2020). Kleinplatz und Ménard bedauern, dass die wichtige Rolle der Partner*innen und die Beziehungsdynamik oft vergessen gehe, weil zu stark auf den Körper und das Verhalten fokussiert werde. Sex finde zwischen den Ohren und nicht zwischen den Beinen statt. «Wenn man sich wirklich mit der anderen Person verbindet, sich im gemeinsamen Moment verliert, ist es dann wichtig, was die Genitalien tun?» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Kleinplatz & Ménard, 2020, S. 130). Für sie ist die empathische Kommunikation *die* Grundlage, um in der Beziehung auf ein tieferes Level zu kommen und als Folge davon genussvolleren Sex zu erleben.

Vorbereitung

Das Erleben von «Magnificent Sex» kann geplant und über die individuelle Gestaltung des Raums unterstützt werden. Für die einen sind Sicherheit, Privatsphäre und eine sinnliche Ausstattung des Raums (Licht, Wärme, Spiegel, Musik, Kondome, Spielzeug, Kissen, Öl etc.) wichtig, andere brauchen dies nicht.

Ein weiterer Faktor ist die Zeit, denn grossartiger Sex braucht Weile. Zahlreiche Befragten meinten, es dauere mehrere Stunden bis Tage und sie könnten sich erst dann richtig entspannen, sich mit ihrem Gegenüber verbinden und auf das Hier und Jetzt fokussieren (Kleinplatz & Ménard, 2020).

Sich selbst einstimmen, ein Bad nehmen, sich speziell kleiden und den Körper pflegen werden zudem als wichtig erwähnt.

Die Interviewten sprachen auch über das Sich-als-Paar-Einstimmen und meinen damit, dass sie sich schon vor der sexuellen Begegnung bemühen, eine Nähe und Verbundenheit herzustellen. Gute Gefühle und miteinander ein gutes Gespräch zu führen, gehören bereits zum Vorspiel (Kleinplatz & Ménard, 2020; Perel, 2022).

Ergänzend zu Kleinplatz und Ménard erwähnt Morin einen weiteren besteuernden Faktor. Laut ihm sind sexuelle Peak-Erlebnisse selten vorhersehbar und geordnet, sondern häufig mit Unsicherheiten und Risiken verbunden. Er stellt fest, dass das Unerreichbare oft das Faszinierendste ist, und beschreibt den Zusammenhang von besteuernden Faktoren und Intensität der Erfahrung mittels einer Art Gleichung: Anziehungskraft + Hindernisse = Priekeln/Erregung/Aufregung. Hindernisse, welche aufgrund von zufälligen Ereignissen oder Herausforderungen aus der Kindheit entstanden sind, sind entscheidend und intensivieren die Erregung im Erwachsenenleben. Aus den Beschreibungen der Befragten lässt sich ein Muster mit vier «Eckpfeilern der Erotik» kreieren (Morin, 1995, S. 73–74). Es handelt sich dabei um effektive emotionale Erregungsquellen, die der Sexualität einen zusätzlichen Kick geben können:

- Sehnsucht und Erwartung: Das Verlangen ist auf etwas Unerreichbares gerichtet und spiegelt sich in den sexuellen Fantasien. Diese Sehnsucht baut eine emotionale Spannung auf, die als erregend erlebt werden kann.
- Verstösse gegen Verbote: Rebellion, Verbotenes, der Kitzel der Heimlichtuerei und des Entdecktwerdens haben eine aphrodisische Wirkung und entstehen meist in sexuell repressiven Umfeldern.
- Suche nach Macht: Macht und Kontrolle lassen sich mittels Dominanz oder raffinierter Hingabe (Unterwerfung) erleben und werden beide als anturnend erfahren.
- Überwindung von Ambivalenzen: Wenn Attraktion und Hindernis gleichzeitig aktiv sind (beispielsweise die Faszination und die Angst beim ersten Analsex), können die Transformation dieser gemischten Emotionen und das Fokussieren auf das Vergnügen sehr lustfördernd sein.

«Ich betrachte diese vier Eckpfeiler als die existenziellen Quellen erregungssteigernder Hindernisse» (Morin, 1995, S. 74), welche der Sexualität zusätzlichen Schwung verleihen.

Gemäss Nagoski braucht es für sexuelle Ekstase ein «Kollektiv von Begehren» (Nagoski, 2015, S. 377), welches wie ein Vogelschwarm in die eine Richtung hin zum Orgasmus fliege. In ihrer Anleitung zu sexueller Ekstase «Ausgedehnter Orgasmus» (Nagoski, 2015, S. 454) berücksichtigt sie neben Kontextfaktoren auch Aspekte des Körpers wie die Atmung, den Tonus und die Wahrnehmung.

Im Modell Sexocorporel fusst das sexuelle Lusterleben auf dem Erregungsreflex, einem entsprechenden körperlichen Verhalten und der Wahrnehmung von dadurch entstehenden Körperempfindungen (Bischof, 2020; Chatton et al., 2005; Sztenc, 2020).

3.3 Zusammenfassung

Die Wege zum sexuellen Peak-Erlebnis sind vielfältig, und die Erfahrung stellt sich unabhängig von Krankheit, Störung und Beeinträchtigung tendenziell eher in fortgeschrittenem Alter und in Verbindung mit einer persönlichen Reife ein. Hinderliches Denken wurde abgelegt, die Paarbeziehung ist in einem Differenzierungsprozess gewachsen und eine grundsätzlich zuversichtliche und sexpositive Haltung ist vorhanden. Der bewusste Entscheid und das Interesse für diese besonders genussvolle Sexualität, die entsprechende Vorbereitung (Raum, Zeitfenster) vorher und eine empathische Kommunikation während der Begegnung sind zusätzlich unterstützend. Emotionale Erregungsquellen, die aus dem Zusammenspiel von Anziehung in Verbindung mit Hindernissen (Verbotenes, Macht, Sehnsucht, Angst) entstehen, können dem Erleben einen weiteren Kick verleihen. Im Modell Sexocorporel wiederum und am Rande auch bei Nagoski wird das körperliche Verhalten als besteuerndes Moment genannt. Im nächsten Kapitel über das Modell Sexocorporel wird diesen Bezügen viel Raum gegeben.

4 Herausragende sexuelle Erlebnisse aus der Sicht des Modells Sexocorporel

4.1 Sexocorporel – Ein Modell sexueller Gesundheit und seine Grundlagen

Ein zentraler Aspekt der sexuellen Gesundheit ist die untrennbare Verbundenheit mit der allgemeinen Gesundheit, dem Wohlbefinden und der Lebensqualität eines Menschen. Dieses sexuelle Wohlbefinden schliesst sowohl den Körper, die Emotionen, die mentale Ebene wie auch die sozialen Beziehungen eines Individuums mit ein. Es geht dabei also nicht nur um die Abwesenheit von Krankheit und Funktionsstörungen. Zentral ist auch das Recht auf sexuelle Information und das Recht auf Lust.

«Sexuelle Gesundheit setzt eine positive und respektvolle Haltung zu Sexualität und sexuellen Beziehungen voraus sowie die Möglichkeit, angenehme und sichere sexuelle Erfahrungen zu machen, und zwar frei von Zwang, Diskriminierung und Gewalt. Sexuelle Gesundheit lässt sich nur erlangen und erhalten, wenn die sexuellen Rechte aller Menschen geachtet, geschützt und erfüllt werden.» (*WHO-Europa | Sexuelle und reproduktive Gesundheit - Definition, 2011*)

Jean-Yves Desjardins (1931–2011), der Gründer des Modells Sexocorporel, beschäftigte sich bereits in den 60er und 70er-Jahre intensiv mit den Bedingungen sexueller Gesundheit und der optimalen Begleitung von Klient*innen in der Sexualtherapie. Ihm war es ein Anliegen, für die spezifischen Bedürfnisse von Menschen mit sexuellen Problemen zu sensibilisieren und in Ergänzung zu psychotherapeutischen Verfahren ein eigenes integratives Modell der sexuellen Gesundheit zu entwickeln, um aus diesem heraus ein wirksames therapeutisches Vorgehen anzubieten zu können (Chatton et al., 2005). 1969 bot der Theologe, Psychologe und passionierte Musiker zusammen mit dem Psychoanalytiker Claude Crépault an der neu gegründeten Université de Québec in Montréal erste Lehrveranstaltungen in Sexologie an und verfeinerte sein Modell bis 1988 aufgrund von zahlreichen klinischen Beobachtungen und wissenschaftlichen Studien. In Montréal etablierte er den weltweit ersten Bachelor-Studiengang in Sexologie (Chatton et al., 2005; Sztenc, 2020).

Der Name «Sexocorporel» lässt erahnen, welcher zentraler Stellenwert dem Körper in Desjardins Modell beigemessen wird. Für ihn war es essenziell, die genitale Erregungsfunktion in den Fokus zu nehmen und zu evaluieren, auf welche Art und Weise Menschen ihre Erregung steigern. Er beobachtete dabei Zusammenhänge zwischen körperlichen Verhaltensweisen und dem Erleben der Sexualität. Sexualwissenschaft und -therapie hatten sich bis dahin noch nicht mit der Genitalität und den angeeigneten Mustern der Erregungssteigerung beschäftigt. Neben dem Erforschen der genitalen Erregungsfunktion richtete

Desjardins seine Aufmerksamkeit zudem auf die Funktion der sexuellen Lust und das genussvolle Erleben der Sexualität. Zu sexueller Gesundheit im Kontext des Modells Sexocorporel gehört also mit dazu, dass eine Person zu sexueller Lust, der Steigerung dieser Lust und zur Hingabe an diese fähig ist und angenehme Wahrnehmungen mit dem Erregungsreflex verbinden kann (Chatton et al., 2005; Schütz, 2019). Lustvolles Erleben entsteht durch ein Zusammenspiel von sensorischen Wahrnehmungen, den dabei entstehenden Emotionen und deren Bewertungen. Bezogen auf lustvolles Erleben in der Sexualität geht es um die Fähigkeit, bei der Erregungssteigerung und der orgasmischen Entladung dem Gehirn möglichst viele hedonische Sinnesempfindungen zu senden (Sensomotorik), diese Sinnesreize als lustvoll wahrnehmen und sich im Orgasmus diesen Emotionen hingeben zu können (Emotionen). Zudem geht es darum, sich das Erleben zu erlauben und es positiv zu bewerten (Kognitionen) (Bischof, 2012).

4.1.1 Embodiment: Körper-Geist-Einheit

Eine der Grundannahmen im Modell Sexocorporel ist die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist. Bereits Wilhelm Reich hat beschrieben, wie sich das Denken und Handeln von Menschen im Körper widerspiegelt, und benutzte dafür den Begriff Charaktereigenschaften (Reich, 2019). Seine Beobachtungen wurden ohne empirische Belege von verschiedenen Körpertherapieschulen aufgenommen und weiterentwickelt. Unterdessen ist die Hypothese der Körper-Geist-Einheit breit mit zahlreichen Studien belegt und man spricht von Embodiment (Geuter, 2015, 2019; Storch et al., 2011; Sztenc, 2020; Tschacher & Storch, 2017). Erfahrungen, innere Bilder, Emotionen, sensomotorische Prozesse und das Denken spiegeln sich im Körper in Haltung und Bewegung, und umgekehrt kann körperliches Verhalten Emotionen, Denken und innere Bilder verändern (Geuter, 2015). So ist beispielsweise die Wahrnehmung ein aktiver wechselseitiger Prozess und «... so wie die Handlung die Wahrnehmung beeinflusst, beeinflusst die Wahrnehmung die Handlung.» (Sztenc, 2020, S. 15). Die dynamische Wechselwirkung zwischen dem Menschen und seiner Umwelt, seinem Denken und seinen sensomotorischen Prozessen wird als Enaktivismus bezeichnet und meint damit, die Fähigkeit aktiv und autonom auf die Umgebung Einfluss zu nehmen (Tschacher & Bannwart, 2021). Das Erleben wird entscheidend geprägt durch das Denken über etwas, und umgekehrt werden Vorstellungen und Kognitionen durch die Art und Weise, wie sich jemand bewegt und atmet, beeinflusst. Eine Schweizer Studie zeigt diese Korrelationen im sexuellen Kontext auf. Frauen, die sich während der Erregungssteigerung mehr bewegten, erlebten sich als sexuell selbstsicherer als diejenigen, die sich weniger bewegten (Bischof-Campbell, 2012). «Das wiederholte Erleben von genussvoller sexueller Erregung stellt negative Denkweisen infrage und kann sie verändern.» (Bischof, 2018, S. 197) In der Ausbildung von Schauspieler*innen werden diese Zusammenhänge genutzt,

um mittels gezieltem körperlichem Verhalten spezifische Emotionen zu provozieren. So können die von Ekman erforschten universellen Basisemotionen wie Wut, Freude, Trauer oder erotische und zärtliche Liebe durch eine ganz bestimmte Atmung, Mimik, Gestik und Körperhaltung entstehen, gefühlt und entsprechend absichtlich wieder verändert werden (Sztenc, 2020; Thessen, 2012).

4.1.2 Sexualität als Lernprozess

Die zweite zentrale Voraussetzung im Modell Sexocorporel ist die Feststellung, dass sich die Sexualität über Lernschritte weiterentwickeln kann. Desjardins bemerkte durch seine klinischen Beobachtungen, dass die Sexualität nicht einfach eine naturgegebene Sache ist, sondern sich im Verlauf des Lebens über altersspezifische Entwicklungsthemen bildet, vergleichbar mit der von Piaget erforschten kognitiven Entwicklung (Piaget, 2003). Bei Menschen angeboren sind einzig der Erregungs- und der Orgasmusreflex und die reflexartige Bewegung der «doppelten Schaukel», einer Schaukelbewegung im Becken und Oberkörper, die sich beim Husten, Niesen, Lachen oder Schluchzen manifestiert und bei Säugetieren die Kopulationsbewegung ist. Mittels Ultraschall können bei männlichen Föten spontane Erektionen beobachtet werden. Der Umgang mit diesen Reflexen und die damit verbundene Qualität des Erlebens sind erworben. Bereits Kleinkinder explorieren unwillkürlich den Erregungsreflex, die Wirkung ihrer Muskelspannung, die rhythmischen Bewegungen, Druck durch die Windeln und Entladungen und können sich dadurch selbst beruhigen (Schütz, 2017). Wegen der Koppelung mit dem Belohnungs- und Motivationssystem des Gehirns und des ausgelösten Gefühls von Befriedigung und Freude wird dieses Spiel mit dem Körper wiederholt und mit der Zeit absichtlich eingesetzt (Chatton et al., 2005). Schon früh in der Kindheit bilden sich Fähigkeiten und ein Muster zur Erregungssteigerung und Entladung, welches bei vielen Menschen bis ins Erwachsenenalter beibehalten wird. «Dieses kontinuierliche Hineinwachsen in aktiv erzeugende sexuelle Erregung, die durch den ganzen Körper fließen und als Genuss und Lust steigernd erlebt werden kann, ist Teil von vielen Lernprozessen.» (Schütz, 2020, S. 410)

4.1.3 Die vier Komponenten und dazu zählende Dimensionen

Das integrative Modell Sexocorporel wird dargestellt in vier Kreisen mit den Hauptkomponenten Physiologie, Sexodynamik, Kognitionen, Beziehung und den jeweils assoziierten Dimensionen. Diese Darstellung spiegelt die Körper-Geist-Einheit insofern wider, als alle einzelnen Dimensionen wie in einem Mobile miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Im Zentrum der vier Komponenten steht der Mensch mit seinen Grundbedürfnissen nach Sicherheit, Unversehrtheit, Liebe, Gesehen- und Gehört-werden-Wollen. Eingebettet ist das Modell in die soziokulturellen Bedingungen, die jedoch nicht explizit Teil

des Modells sind. Diese Darstellung unterstützt Sexualtherapeut*innen in der Evaluation eines sexologischen Anliegen und der entsprechenden therapeutischen Begleitung der Klient*innen.

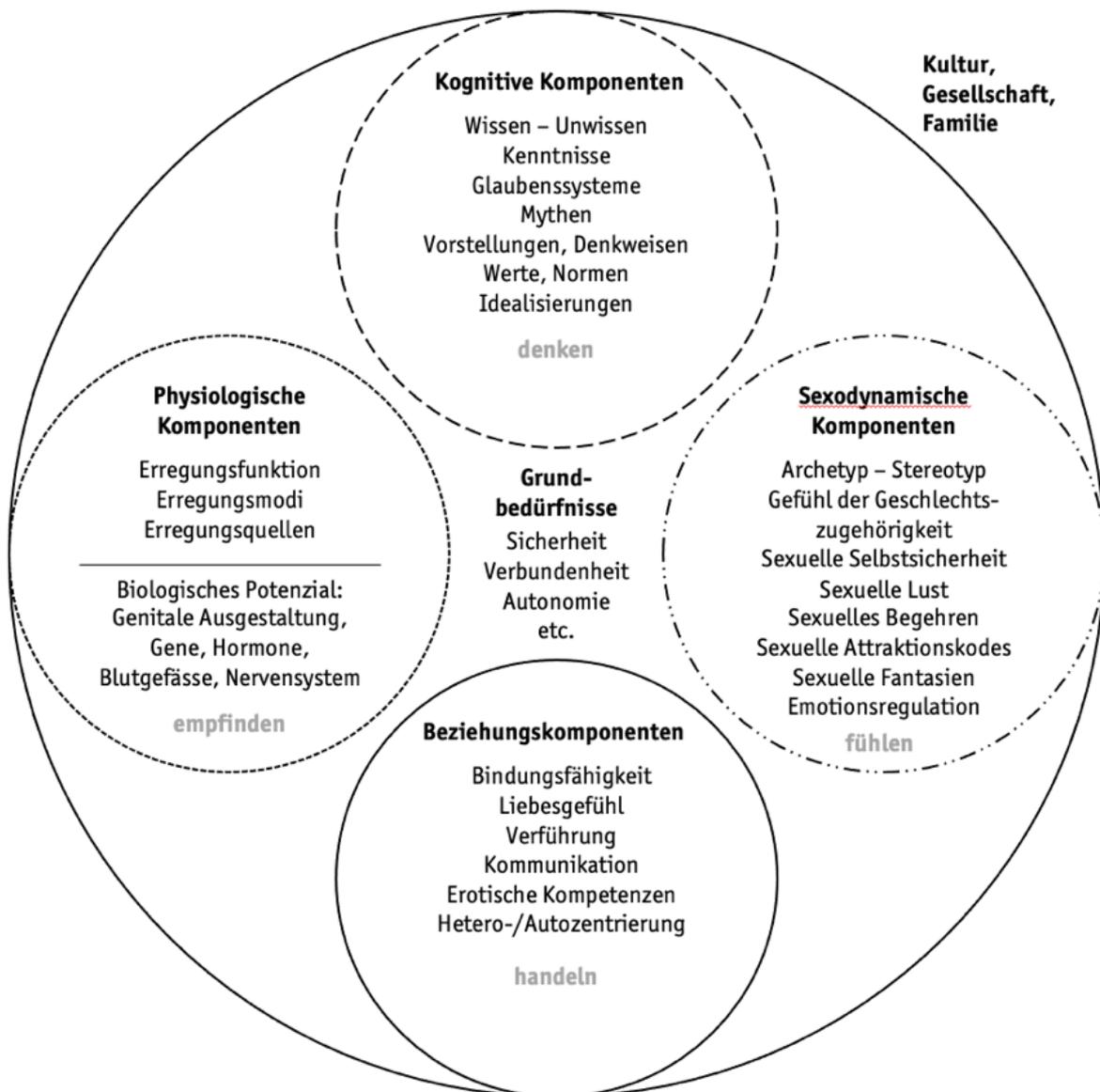


Abb. 1: Das Modell Sexocorporel (Schütz, 2020, S. 408; Sztenc, 2020, S. 58; ZISS, 2022)

Im weiteren Verlauf wird auf die physiologischen Komponenten (Erregungsfunktion, Erregungsquellen, die drei Dimensionen der Bewegung, die vier Erregungsmodi, der Orgasmus) und einzelne sexodynamische Komponenten (sexuelle Lust, Wahrnehmung von Sinnesempfindungen, Emotionsregulation) fokussiert. Selbstverständlich spielen andere Dimensionen immer eine Rolle, alle miteinzubeziehen würden den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

4.2 Physiologische Komponenten

Ein Mensch wird mit einem bestimmten Chromosomensatz und einem individuellen Hormonspiegel geboren. Diese bilden zusammen mit weiteren Faktoren wie zum Beispiel den Sinnesempfindungen, den Blutgefäßen und dem Nervensystem die Basis des biologischen Geschlechts, von dem aus sich die weiteren physiologischen und auch psychologischen Prozesse entwickeln (Schütz, 2020; Sztenc, 2020).

4.2.1 Erregungsfunktion

Die Erregungsfunktion beschreibt das sexuelle Geschehen vom Erregungs- bis zum Entladungsreflex. Weil Reflexe unwillkürlich funktionieren, wird hier das Wort *Geschehen* benutzt. Mehr oder weniger absichtsvolles Handeln findet zwischen den beiden Reflexen statt.

Erregungsreflex: Reflexe sind einfache motorische Prozesse. «Der Reiz wird über die Afferenz (Rezeptor bzw. Sensor plus afferentes Neuron) in das reflexverarbeitende System geleitet (in der Regel das Rückenmark), von wo aus nach entsprechender Signalverarbeitung die Efferenz (efferentes Neuron plus Effektor, z.B. Muskel) innerviert wird.» (Behrends et al., 2017, S. 724) Der Erregungsreflex bildet den Ausgangspunkt des Sexualisierungsprozesses eines Menschen, von dem aus sich alle weiteren oben erwähnten Komponenten entwickeln (Chatton et al., 2005). Er wird unwillkürlich, neurovegetativ ausgelöst und entweder hormonell getriggert (bei der Morgenerektion) oder durch unterschiedliche Erregungsquellen ausgelöst, wie zum Beispiel Bilder, Berührungen, Emotionen, Fantasien und führt zur Vasokongestion. Dabei sorgt der parasympathische Anteil des Pudendusnervs «... im efferenten Reflexgeschehen dafür, dass VIP (vasoaktives intestinales Peptid) und NO (Stickstoffmonoxid) freigesetzt werden, was zu einem gesteigerten arteriellen Blutfluss und einer Entspannung der glatten Muskulatur in den Schwellkörpern führt.» (Ziegler, 2021, S. 12) Die Schwellkörper im Penis und das Schwellkörpersystem der Frau füllen sich mit Blut und der dabei entstehende Druck verhindert gleichzeitig den Rückfluss des venösen Bluts. In diesem Moment erhöht sich auch die Berührungsempfindlichkeit der Schwellkörper (Salonia et al., 2010). Diese Durchblutungssteigerung kann wahrgenommen werden, wobei Männer, unterstützt durch das visuelle Feedback ihrer Erektion, einen leichteren Zugang zu dieser Wahrnehmung haben als Frauen. Sexuelle Erregung wahrzunehmen ist nicht angeboren, sondern wird erworben (Bischof et al., 2020; Ziegler, 2021).

Erregungsquellen: Alles, was über die fünf Sinne wahrgenommen wird, kann zu einer sexuellen Erregungsquelle werden: Berührungen über die Oberflächenrezeptoren der Haut, über die Tiefenrezeptoren von Haut und Muskeln und über viszerale Rezeptoren der Genitalien und des Beckenraumes, visuelle Reize, Geräusche, Düfte und Geschmäcker. Zusätzlich können einige Emotionen wie z.B. Angst oder Verliebtheit, sexuelle Fantasien oder

Erinnerungen als sexuelle Erregungsquellen funktionieren. Manche lösen den Erregungsreflex aus, andere unterstützen die sexuelle Erregung bei der Erregungssteigerung (Bischof et al., 2020). Erregungsquellen und deren Wahrnehmung sind von Person zu Person verschieden (Chatton et al., 2005).

Erregungssteigerung: Dieser Vorgang beschreibt den willkürlichen und gelernten Umgang mit dem Erregungsreflex und der Vasokongestion. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, wie Menschen die wahrgenommene sexuelle Erregung bis zu ihrer Entladung steigern können. Sie setzen dabei ihren Körper mittels drei Dimensionen der Bewegung unterschiedlich ein (Sztenc, 2020). Im Modell Sexocorporel werden zwei Begriffe eingeführt, die beschreiben, was während der Stimulation mit der sexuellen Erregung im Körper passiert. Unter *Diffusion* versteht man die Ausbreitung der sexuellen Erregung im ganzen Körper, ausgehend vom Genitale bis in die Extremitäten. Die Durchblutung wird gesteigert und der Wahrnehmungsfokus auf den ganzen Körper ausgedehnt. Mit *Kanalisieren* ist das Konzentrieren der sexuellen Erregung im Genitale und im ganzen Becken gemeint. Die Kanalisierung steigert die sexuelle Erregung und ist Voraussetzung für eine orgasmische Entladung (Bischof et al., 2020).

Orgastische Entladung: Die Erregungssteigerung endet am Point of no Return mit der Auslösung des Orgasmusreflexes in der orgasmischen Entladung, bei der unterschiedliche Muskeln im ganzen Becken rhythmisch kontrahieren (bei allen Menschen im gleichen Rhythmus im Abstand von 0.8 Sekunden) und beim Mann zusätzlich mit der Ejakulation. Die Dauer der Entladung ist variabel (Chatton et al., 2005; Schütz & Kimmich, 2000).

Sexuelle Erregungskurven: Die Erregungsfunktion kann in der genitalen Erregungskurve dargestellt werden. Diese Art von Visualisierung findet sich bereits bei Masters und Johnson, die die Phasen der sexuellen Erregung auf der physiologischen Ebene genau erforscht und beschrieben haben (Masters & Johnson, 1993). Desjardins Anliegen war es, zusätzlich die Qualität des Erlebens bei der Erregungssteigerung zu ergründen, und er stellte fest, dass die Wahrnehmung und das lustvolle Geniessen der sexuellen Erregung sich ebenfalls über Lernschritte entwickeln und entscheidend damit zu tun haben, wie ein Mensch seine Erregung steigert, also was er konkret mit seinem Körper macht (Bischof, 2012; Chatton et al., 2005). «Erregt sein heisst nicht automatisch sich erregt fühlen oder die Erregung geniessen» (Bischof et al., 2020, S. 16). Die folgende Abbildung visualisiert die beiden Erregungskurven:

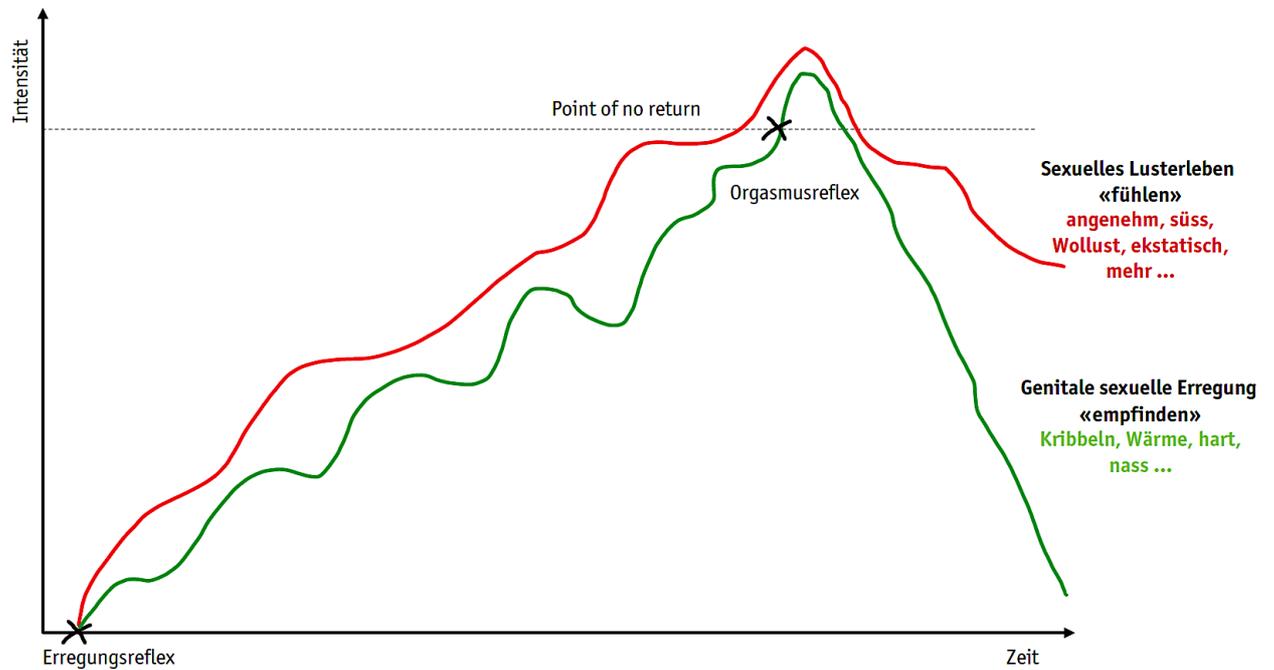


Abb. 2: Genitale Erregungskurve und emotionale Lustkurve (eigene Darstellung aus: Bischof et al. 2020, S. 16)

4.2.2 Drei Dimensionen der Bewegung

Das physiologische Verhalten während der Erregungssteigerung wird von den «drei Gesetzmässigkeiten des Körpers» bestimmt (Chatton et al., 2005, S. 19; Schütz, 2019). In neueren Publikationen zum Modell Sexocorporel hat sich die Bezeichnung leicht verändert und man spricht von «drei Dimensionen der Bewegung» (Bischof et al., 2020; Sztenc, 2020) oder den «drei Körperelementen» (Schütz, 2020, S. 416). Diese Arbeit verwendet die *drei Dimensionen der Bewegung*, da mit dieser Begrifflichkeit eine differenzierte Beschreibung der dem Menschen möglichen Bewegungen gewährleistet werden kann. Die Gravitationskraft, die Zeit und der Raum determinieren grundsätzlich jede Bewegung des Menschen.

Die Körperspannung wird durch die Schwerkraft beeinflusst und betrifft den ganzen Körper vielfältig (z.B. Metabolismus, Gleichgewicht und Koordination). Dies lässt sich zum Beispiel gut am angespannten, zusammengepressten oder entspannten, leicht geöffneten Kiefer beobachten. Alle Bewegungen sind zudem zeitlich bedingt und können langsam oder schnell ausgeführt werden und durch Wiederholung in einen bestimmten Rhythmus einschwingen. Als dritte Dimension wird im Modell Sexocorporel der Raum definiert: Es gibt einen inneren Raum, welcher die Amplitude der Atmung (Benutzung des Zwerchfells und der Stimme), und einen äusseren Raum, welcher die Ausdehnung der Körperbewegung im Aussen beschreiben (Sztenc, 2020).

In diesen drei Dimensionen der Bewegung wird das unwillkürliche, reflexartige Geschehen (Erregungsreflex bis zum Orgasmusreflex) der genitalen Erregung in verschiedenen Mus-

tern willentlich reguliert und gesteigert. Jede Dimension birgt unterschiedliche Möglichkeiten der Wahrnehmung und Erlebensqualität und findet ihren Ausdruck im Verhalten, in Emotionen und Gedanken.

Tonus: Ins Bewusstsein tritt der Tonus vor allem bei Verspannungen oder bei sportlichen Aktivitäten. Er ist wechselwirkend mit dem autonomen Nervensystem verbunden und nimmt unmittelbar Einfluss auf Durchblutung, Blutdruck, Atmung, Emotionen und die Gedanken. Bei Schreck und Gefahr zieht sich die Muskulatur unwillkürlich zusammen, der Sympathikus springt an und der Körper ist bereit für Flucht oder Angriff. Ist die Situation sicher und ruhig, kann sich die Anspannung in den Muskeln lösen. Der Tonus hat eine grosse Bandbreite von hypoton-schlaff über variierend bis hin zu hyperten oder rigide. Eine hohe Muskelspannung übt Einfluss auf sensorische Afferenzen und die Reizübermittlung, auf die Durchblutung und das gesamte autonome Nervensystem aus und vermindert dadurch vielfältig den sexuellen Genuss (Bischof, 2012). Das Gehirn kann dann oberflächliche Berührung weniger gut wahrnehmen oder empfindet diese sogar als störend. «... zärtliches Streicheln ... wirkt bei Anspannung eher unangenehm oder kitzelt.» (Bischof, 2018, S. 193) Und weil es eine grundlegende Einheit von Körper und Gehirn gibt, ist ein hoher Tonus über die neurovegetative Aktivierung des Sympathikus eng mit bewertenden, sich sorgenden oder ängstlichen Kognitionen verbunden, welche zu einem Mangel an sexuellem Lustempfinden führen (Brotto, 2018).

Rhythmus: Eine Bewegung kann langsam oder schnell, achtsam oder automatisiert-mechanisch ausgeführt werden. Die Langsamkeit hat in diesem Zusammenhang einen entscheidenden Einfluss auf die Intensität der Wahrnehmung. Interozeptive Reize brauchen mehr Zeit, um ins Bewusstsein zu gelangen, da sie über nicht-myelinisierte Nervenfasern übertragen werden. Streichelbewegungen, die in einer langsamen Geschwindigkeit von zwei bis acht Zentimeter pro Sekunde ausgeführt werden, gelangen über Oberflächenrezeptoren direkt in die Insula und führen dort zu einer Hormonausschüttung mit sehr angenehmen Gefühlen. Zudem ermöglicht diese Art von Berührung eine enge emotionale Verbindung zur berührenden Person (Löken et al., 2009; Ziegler, 2021). Umgekehrt können raschere kräftige Schaukelbewegungen mit dem Becken und dem Oberkörper die Erregung kanalisieren und dadurch die Erlebensintensität steigern. Den Rhythmus zu variieren hilft, die Erregung zu steuern. «Zu schnell zu gehen bedeutet, sich von den Empfindungen abzuschneiden ... zu langsam zu gehen heisst, zu riskieren, die Erregung zu verlieren, einzuschlafen ...» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Parpaix, 2004, S. 125–126)

Atmung – innerer Raum: Die Atmung dehnt sich in drei verschiedenen inneren Räumen aus: In den Brust-, den Zwerchfell- und den Bauchbereich. Bei genitaler Erregung erhöhen sich der Puls und die Atemfrequenz. Der Sauerstoffgehalt im Gewebe kann dadurch

innerhalb von 20 Minuten bis auf das Achtfache zunehmen (Braun, 2019). Fokussierter betrachtet, stellt die Atmung eine Homöostase zwischen Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt im Körper her, welche in einer direkten Wechselwirkung mit der Psyche steht. So führt beispielsweise übermässiges Atmen zu Angst und Angst umgekehrt zu übermässigem Atmen. Im Unterschied zum Herzschlag wird über den Rhythmus und die Intensität der Atmung willentlich auf das autonome Nervensystem Einfluss genommen. Grundsätzlich wirkt verlangsamte und verlängerte Ausatmung parasympathisch, also entspannend und heftigere, schnellere Einatmung sympathisch-aktivierend. Unterschiedliche Atemtechniken aus Yoga- und Mediationsschulen, Therapiesettings oder im Zusammenhang mit BDSM-Praktiken lassen sich zusammentragen und die Wirkung von übermässigem heftigem Atmen oder Atemrückhalt beschreiben:

Bei der Tummo-, der Wim-Hoff-Atmung sowie der Hyperventilation beim Holotropen Atmen verändert sich über sehr heftiges Einatmen die Blutversorgung des Gehirns massiv. Bei der Hyperventilation verengen sich durch den entstehenden Mangel an Kohlendioxid (CO₂) die Blutgefässe und es kommt vor allem in der äusseren Schicht des Gehirns zu einer Abnahme der Durchblutung (Passie et al., 2018). Die Hirnrinde, die im Wesentlichen für das Denken, das zielorientierte Handeln und die Kontrolle zuständig ist, wird in ihrer Funktion stärker beeinträchtigt als tieferliegende Strukturen. Sinneswahrnehmungen können sich verändern und Betroffene fangen sogar an zu halluzinieren. Es kommt «... zu einer Verminderung der Kontrollmechanismen und einer Verstärkung des Gefühlserlebens, aber auch zu Schwindel und geistigen Veränderungen» (Passie et al., 2018, S. 208–209) und einer sympathisch aktivierten Stresssituation. Das Immunsystem reagiert auf diesen Stress mit einer Hormonausschüttung und überschwemmt den Körper mit eigenen Opioiden, Dopamin und Serotonin (Nestor, 2021). Zudem wird das entstandene Ungleichgewicht im pH-Wert des Bluts vom limbischen System als Notsignal aufgenommen (Nestor, 2021). «Für manche Experten sind unsere sexuellen Empfindungen vergleichbar mit Trancezuständen. Aus ethnographischen Berichten weiss man, dass manche afrikanischen Stämme sich in Ekstase atmen. Auch die Sufis manipulieren ihr Bewusstsein mit schneller Atmung. Vor und während des Orgasmus zu hyperventilieren, also deutlich mehr zu atmen als sonst, ist nicht ungewöhnlich.» (Braun, 2019, S. 317; Passie et al., 2018) Erst der Orgasmus oder das Stoppen der Hyperventilation erlöst das Gehirn aus diesem potenziell gefährlichen Zustand. Die Proband*innen beschreiben den Zustand in der Entspannung danach als körpernahes Glückserleben, als durchströmende Energie, als ein sich öffnendes Herz und als Einheitserfahrung. Physiologisch hängt das mit dem ansteigenden CO₂-Spiegel und der Weitung der Blutgefässe zusammen. Es kommt «... zu verstärktem Wärmeempfinden, körpernahe

Glückserleben und einem sanften Empfinden psychischer Entgrenzung.» (Passie et al., 2018, S. 223)

Auf der anderen Seite wird durch Atemkontrolle, -rückhalt oder eine sehr oberflächliche Atmung ein Sauerstoffmangel im Blut herbeigeführt, welcher das Gehirn ebenfalls in den Kampf- oder Fluchtmodus versetzt (Bischof, 2017). Auch dieser Sauerstoffmangel kann als Rausch erlebt werden. Der Körper muss den Mangel allerdings rasch beenden, um zu überleben. Dieser Körperzustand führt in der Regel zu einer zuverlässigen Entladung der sexuellen Erregung im Orgasmus, weil dem Körper durch diesen der dringend benötigte Sauerstoff wieder zugeführt wird (Braun, 2019).

Tiefe und langsame Atmung erreicht die Nervenrezeptoren im unteren Teil der Lunge. Diese sind mit dem Parasympathikus verbunden, welcher unter anderem für das «Ernährungs- und Vermehrungssystem» zuständig ist. Eine tiefe Bauchatmung regt über die Ausdehnung des Zwerchfells die Genitalien und die Ausschüttung der sogenannten Wohlfühlhormone Serotonin und Oxytocin an und senkt die Herzschlagrate. Durch die Steigerung des Kohlendioxidgehalts im Blut weiten sich die Blutgefässe. Die stärkere Durchblutung kann wahrgenommen und als sehr lustvoll empfunden werden (Nestor, 2021, S. 176).

Zum Atmen gehört auch das Stöhnen dazu. Diese intime paraverbale Art von Kommunikation lässt sehr viel Nähe entstehen und der Atem des Gegenübers kann als Erregungsquelle erotisiert werden. «Atmend signalisieren wir dem andern, wo wir mit unserer Lust gerade sind. ... Bei Frauen wie Männern stehen diese Laute sehr wahrscheinlich mit den Kontraktionen der glatten Muskulatur im Beckenboden in Verbindung. ... In Umfragen bewerten sie solche Reize als ähnlich stimulierend wie Berührungen.» (Braun, 2019, S. 297–298) Zudem erzeugt das Stöhnen kleine Vibrationen im Innern des Thorax, die ebenfalls als lustvoll empfunden werden können.

Bewegung – äusserer Raum: Der äussere Raum wird durch die Bewegung und die Amplitude des Körpers bestimmt. Diese kann eng und begrenzt oder weit und variabel sein und hängt eng mit dem Tonus zusammen. Für lustvolles Erleben ist die Art der Bewegung sehr zentral. «So schränken viele Menschen beim Sex unwissentlich ihr Lusterleben durch eine Versteifung des Körpers ein.» (Bischof, 2018, S. 194) Eine allzu hypotone Entspannung lässt allerdings die genitale Erregung abflauen. Optimal für intensives Erleben der sexuellen Erregung ist also eine dynamische Spannung eines fliessend bewegten Körpers. Die Bewegung erzeugt die angenehm wahrnehmbare Blutfülle in den Genitalien und im ganzen Körper. Wenn sich Menschen während der Erregungssteigerung bewegen, werden unterschiedlichste Nervenendigungen am ganzen Körper mitstimuliert, was die Diffusion

der Erregung und das damit verbundene lustvolle Körperempfinden unterstützt (Bischof-Campbell, 2012).

4.2.3 Die vier Erregungsmodi

Das Spiel mit diesen drei Dimensionen der Bewegung und dem Erregungsreflex führt in der sexuellen Entwicklung eines Kindes zu einem bevorzugten Verhaltensmuster in der Selbstbefriedigung. Weil das Gehirn den Weg des geringsten Aufwands geht, behalten viele Menschen diese gut funktionierenden Gewohnheiten aus der Kindheit und Pubertät bei und nehmen sie mit ins Erwachsenenalter. Diese Erregungs-Muster, im Modell Sexocorporel wird der Begriff *Erregungsmodus* verwendet, üben einen entscheidenden Einfluss auf die sensorische Wahrnehmung und das emotionale Erleben aus und eignen sich mehr oder weniger gut für eine genussvolle Paarsexualität. Einige Menschen erlernen verschiedene Modi, können entsprechend abwechseln und auswählen und haben dadurch einen flexibleren Spielraum zur Verfügung.

Die vier Erregungsmodi (es werden neben den vier Hauptmodi zusätzlich Kombinationen beobachtet) wurden in der Literatur (Bischof, 2012; Bischof-Campbell, 2012; Chatton et al., 2005; Sparmann, 2018; Sztenc, 2020) bereits umfangreich beschrieben und sind in dieser Arbeit im Anhang in einer tabellarischen Zusammenstellung zu finden (Anhang I). Diejenigen Erregungsmuster, welche mit einer tiefen Bauchatmung und einer grossen Beweglichkeit des Körpers verbunden sind, führen zu einem weit grösseren sexuellen Lustgefühl bei der Erregungssteigerung (Bischof-Campbell, 2012), während bei den andern Modi primär die Entladung als genussvoll erlebt wird.

4.2.4 Orgasmus: Genitale und emotionale Entladung

Grundsätzlich ist der Orgasmus eine intensiv erlebte körperliche Reaktion auf hohe sexuelle Erregung und wird meistens als lustvoll empfunden. Der reflektorisch ausgelöste Höhepunkt der Erregungssteigerung ist ein hochkomplexes körperliches Zusammenspiel von Gehirn, Nervensystem, Hormonausschüttungen und weiteren physiologischen Prozessen und zeigt sich sehr vielseitig (Komisaruk et al., 2006).

Im Modell Sexocorporel wird unterschieden zwischen einer genitalen Entladung ohne intensive Gefühle und einem Orgasmus. Man spricht von Orgasmus, wenn eine genitale verbunden mit einer emotionalen Entladung einhergeht (Chatton et al., 2005; Schiffan, 2018). Es handelt sich dabei um ein doppeltes Loslassen: Auf der genitalen Ebene wird über die Beckenschaukel die Erregung zuerst im Körper diffundiert und gegen Ende wieder im Becken kanalisiert, um von dort aus im Orgasmus zur Entladung gebracht zu werden. Gleichzeitig entstehen mittels der oberen Schaukel und des Loslassens im Oberkörper intensivste

Glücks- und Befriedigungsgefühle. Die doppelte Schaukel ermöglicht also die Wahrnehmung von starker sexueller Lust während der physiologischen genitalen Entladung und wird vom Belohnungs- und Appetenzzentrum des Gehirns als äusserst bemerkenswert eingestuft. Dies führt dazu, dass ein koital-sexuelles Begehren² entstehen kann und der Wunsch nach Wiederholung dieses Erlebens gross wird.

Klinische Beobachtung und Erfahrung zeigen, dass Menschen über dieses Bewegungsmuster der doppelten Schaukel entscheidend auf die subjektive Erlebnisqualität ihres Höhepunkts einwirken (Sztenc, 2020) und ihre sexuelle Lust in einem Resonanzprozess im Körper bis hin zur Wollust aufschaukeln können. «Die doppelte Schaukel ist eine Verkörperung von Schwingungsfähigkeit: körperlich, sinnlich-sensuell und emotional.» (Sztenc, 2020, S. 82)

Bei Frauen kann der Rückgang der sexuellen Erregung nach einem Orgasmus bis zu 30 Minuten andauern, was es ihnen ermöglicht, multiple Orgasmen zu erleben (Braun, 2019). Es wird in diesem Zusammenhang in einer Studie zur Vielfältigkeit weiblicher Sexualität auch vom weiblichen orgastischen Zustand gesprochen (Nemati & Weitkamp, 2020).

4.3 Wahrnehmung von sexueller Lust

Die Wahrnehmung sexueller Lust ist nicht einfach angeboren, sondern wird im Verlaufe des Lebens angeeignet. Die Fähigkeit zur Wahrnehmung hat einen immensen Einfluss auf die Lust am Sex und auf das sexuelle Begehren (Brotto, 2018). In ihrem Sexualisierungsprozess entwickeln Kinder und Jugendliche einen Bezug zu ihrem Geschlecht und lernen dabei, die sexuelle Erregung wahrzunehmen und mit lustvollen Gefühlen zu verbinden. Kleinkinder beginnen ab dem vierten Monat ihre Muskeln im Beckenbereich zu spannen und entspannen und lösen so über die Tiefenrezeptoren der Beckenbodenmuskulatur den Erregungsreflex aus. Durch wiederholende Bewegungen kann das Baby die Erregung bis zur Entladung steigern und bei sich selbst angenehme Empfindungen auslösen, um sich zum Beispiel zu beruhigen (Schütz, 2017). Mit der Zeit benützen Kinder ihre Hände und berühren zuerst zufällig, später neugierig entdeckend ihre Genitalien. Sie entwickeln dadurch einen spielerischen und stolzen Bezug zu ihren Geschlechtsorganen. Für Jungen ist das Herstellen dieses Kontaktes zum Geschlecht viel einfacher als für Mädchen, da sie bereits früh mehrmals täglich ihren Penis, zum Beispiel beim Urinieren, in den Händen halten. Die Wiederholung dieser Berührungen erleichtert die Wahrnehmung oberflächensensorischer und visueller Reize. «Der Junge lernt, seine Erregung wahrzunehmen und seinen Penis

² Darunter versteht man den Wunsch nach Geschlechtsverkehr zur Erfüllung genitaler und emotionaler Bedürfnisse verbunden mit der Erotisierung des eigenen Körpers sowie desjenigen des Gegenübers (Bischof et al., 2022)

entsprechend zu erotisieren. Bei Mädchen geschieht dieser Lernprozess nicht automatisch ...» (Ziegler, 2021, S. 4) Es erstaunt daher nicht, dass der biologische Unterschied einen Einfluss auf die sexuelle Biografie haben kann und Frauen tendenziell ihre sexuelle Erregung weniger gut wahrnehmen können wie Männer (Chivers et al., 2010). Entsprechend zeigen Frauen, die masturbieren, eine grössere Übereinstimmung von genitaler Erregung und kognitiver Selbsteinschätzung auf (Velten et al., 2017), ihre Wahrnehmungsfähigkeit ist also ausgeprägter vorhanden. Die Erotisierung des eigenen Geschlechts ist eine wichtige Voraussetzung für sexuelles Lusterleben.

4.3.1 Erregungsquellen und Sinnesreize

Alles, was den Erregungsreflex auslöst und die Erregungssteigerung unterstützt, kann als Erregungsquelle dienen. Neben Emotionen (z.B. Aufgeregtheit, Angst, Verliebtheit) oder Fantasien, inneren Bildern sowie Szenarien werden vor allem sensorische Stimuli genutzt.

Vier verschiedene Formen von physikalischer Energie können mittels Nervenendigungen und Rezeptorzellen aufgenommen und weitergeleitet werden: mechanisch via Druck und Schall, chemisch via molekularem Austausch (z.B. bei der Atmung), thermisch (z. B. Wärme und Kälte) und elektromagnetisch via Photonen (z.B. beim Sehen). Die Neurowissenschaften unterteilen diesen physikalischen Energien entsprechend das menschliche Sinnessystem in die chemischen Sinne (Geschmack und Geruch), die visuellen Sinne (Netzhaut und Auge), die auditorischen und vestibulären Sinne (Gehör und Gleichgewicht) sowie die somatosensorischen Sinne (Tasten, Temperatur, Schmerzen und Eigenwahrnehmung des Körpers) (Bear et al., 2018). Jeder Reiz aus diesem Sinnessystem kann zu einer Erregungsquelle werden. Mit der genitalen Vasokongestion werden der arterielle Blutfluss gesteigert, die Schwellkörper mit mehr Blut gefüllt und gleichzeitig durch den entstehenden Druck der venöse Abfluss behindert (Ziegler, 2021). Damit einher geht auch eine höhere Berührungsempfindlichkeit der Schwellkörper (Salonia et al., 2010). Unterschiedliche erogene Zonen am menschlichen Körper sprechen auf unterschiedliche Reize an. So reagieren Vulva, Klitoris und die Eichel des Penis auf Reibung, die Vagina primär auf Druck, Dehnung und Temperatur. Die Haut ist empfindlich für unterschiedliche Arten von Berührungen, welche Desjardins im Film «Les corps érotique» mit seinen Worten «palper, effleurer, caresser, pétrir» veranschaulicht (Desjardins, 1981).

4.3.2 Wahrnehmung von Sinnesreizen

Der Tastsinn ermöglicht die Entwicklung des Körperschema, eines «neuronalen Konzept der eigenen Körperlichkeit» (Grunwald, 2017, S. 188) und damit verbunden das Bewusstsein der eigenen Existenz. Ohne das Tastsinnessystem könnten Menschen nicht leben.

Sich selbst zu berühren (haptisch), jemand anders zu berühren und berührt zu werden (taktil) sind also existentielle Handlungen, die sich bereits beim Fötus im Uterus beobachten lassen (Grunwald, 2017). Interozeption (Wahrnehmung des Allgemeinzustands des Körpers), Exterozeption (Aussenwahrnehmung) und Propriozeption (Wahrnehmung der Position und der Bewegungen des Körpers im Raum) bilden die drei Grundvollzüge des Tastsinnessystems. Weil sich der Tastsinn je nach Person unterschiedlich entwickelt, ist die Fähigkeit zur Wahrnehmung von Sinnesreizen ebenfalls unterschiedlich ausgebildet. «... manche Menschen sind sich ihrer Herzschlagrate bewusst und können mit einer hohen Genauigkeit ihren Herzschlag pro Minute einschätzen. Andere Menschen nehmen kleine Veränderungen in ihrem Muskeltonus wahr ... Einige Frauen können ihren Eisprung fühlen.» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Brotto, 2018, S. 147–148) Andere Menschen haben einen weniger guten Zugang zu ihrer Interozeption, weil sie sich ablenken lassen oder eine hohe Körperspannung diese behindert (Bischof, 2015; Ziegler, 2021).

Damit Sinnesreize grundsätzlich oder im Speziellen als sexuell und dann auch noch als lustvoll wahrgenommen werden können, braucht es einerseits ein gutes Zusammenspiel von hochkomplexen physiologischen Prozessen und andererseits häufig wiederholte Berührungen während sexueller Erregung. So bilden sich die entsprechenden Nervenverbindungen in den Lust- und Belohnungszentren des Gehirns (Bischof, 2018). «Nervenzellen reagieren auf Reize, chemische und elektrische Prozesse leiten die Erregung weiter, ein fein differenziertes Gehirn mit unterschiedlichen Regionen filtert, bildet ab, verknüpft, triagierte, bewertet und reagiert auf die einströmenden Sinnesinformationen.» (Ziegler, 2021, S. 7) Damit die sexuelle Erregung im Gehirn Spuren hinterlässt, braucht es ein häufiges Zuführen von den jeweiligen Rezeptoren angepassten Sinnesreizen (z.B. Vagina: Druck und Dehnung über rhythmische Massagen oder langsame bewusste Beckenbodenkontraktionen; Klitoris und Eichel: Reibung; Haut: langsame oberflächliche und tiefergehende Berührungen). Der Reiz gelangt über afferente Nervenbahnen in das limbische System und wird im Bereich der Insula im Innern des Temporallappens mit einer Gefühlsqualität (warm, kribblig, pulsierend, feucht, elektrisierend, sanft ziehend etc.) versehen (Everaerd et al., 2006; Fogel, 2013; Kringelbach & Berridge, 2009). Die genitale Durchblutung kann dabei als angenehm empfunden und mit einer Bewertung versehen werden.

4.3.3 Entstehung von sexueller Lust

Um die komplexen neurophysiologischen und psychologischen Entstehungsprozesse der Emotion des sexuellen Lusterlebens in seiner Tiefe zu verstehen, braucht es noch viel Forschung (Komisaruk et al., 2010). «Zahlreiche sexologische Fragebögen fragen nach dem Erleben von Sex, indem sie nach sexuellem Verlangen, Erregung, Vergnügen oder

Befriedigung fragen, doch die meisten Forscher*innen liefern keine Erklärung oder Ausarbeitung dieser Emotionskonstrukte.» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Everaerd et al., 2006, S. 183) Behavioristisch-biologisch sind Emotionen eng mit dem Motivationssystem verbunden und dienen der Befriedigung von Trieben (z.B. Nahrungsaufnahme, Finden von Sexual-partner*innen). Emotionen werden zudem als eine eigene elektrochemische und energetische Sprache des Gehirns beschrieben, die dem Körper die Möglichkeit gibt, unterschiedlich zu fühlen (Fogel, 2013). In kognitiven Theorien sind sie eine Reaktion auf eine individuelle Bewertung einer bestimmten Situation (Blickhan, 2015) und im MRI-Scan einer fMRI-Studie (Oosterwijk et al., 2012) konnte festgestellt werden, dass Sinneswahrnehmungen, Emotionen und Kognitionen die gleichen neuronalen Netzwerke nutzen und daher eng zusammenhängen (Ziegler, 2021).

Somatosensorik der Emotionen: Ausgehend vom Embodiment und der Körper-Geist-Einheit im Modell Sexocorporel sind Emotionen ebenfalls verkörpert und können über Sinnesreize empfunden werden. Somatosensorische Rückmeldungen lösen bewusste emotionale Erfahrungen aus (Kringelbach & Berridge, 2009). Die Psychologin und Neurophysiologin Susana Bloch beobachtete, dass Emotionen über bestimmte Atemmuster in Kombination mit Mimik und Gestik erzeugt und verändert werden können und dass Menschen bei unterschiedlichen Emotionen unterschiedliche Herzraten, Atembewegungen, einen veränderten Blutdruck und Muskeltonus aufweisen. Für ihre Forschung arbeitete sie mit Schauspieler*innen zusammen und entwickelte eine Technik (Alba Emoting), mittels der Emotionen aktiv erzeugt und reguliert werden können (Bloch et al., 1987; Sztenc, 2020; Thessen, 2012). Basisemotionen wie Angst, Trauer, Freude, aber auch zärtliche Liebe und erotische Liebe werden durch sogenannte «effect patterns» (Bloch et al., 1987) erzeugt.

Gefühlsausdrucksmuster (Effect Pattern)	Zärtliche Liebe – Zuneigung, Freundschaft, liebevolle Verbundenheit, Mitfühlen und Sich-berühren-Lassen	Erotische Liebe – Sinnlichkeit, Erotik, Begehren
Atmung	ruhig, tief und regelmässig langsam durch die Nase ein und ausatmen, Ausatmung leicht verlängern	tief, intensiv, weich ein- und ausatmen, durch entspannt geöffneten Mund
Gesicht	<ul style="list-style-type: none"> • Mund entspannt und leicht geöffnet • Mundwinkel leicht gehoben, • Augen entspannt geöffnet, • Blick auf das Gegenüber gerichtet, • die Lippen für einen Moment so formen, als wollte man ein «E» sagen 	<ul style="list-style-type: none"> • Lippen und Wangen entspannt • Augen fast geschlossen • Blick verschleiert (Schlafzimmerblick) • den Kopf leicht in den Nacken legen

		<ul style="list-style-type: none"> • Mund entspannt so formen, als wollte man eine liegende «O» sagen
Körper	<ul style="list-style-type: none"> • entspannt • bewegt sich auf den andern zu, • Kopf für einen Moment leicht zur Seite geneigt, • Arme und Hände locker, • zugewandt und offen 	<ul style="list-style-type: none"> • weich und entspannt • leichte Bewegungen im Hüft- und Beckenbereich • Kopf macht kleine Bewegungen, leichte Kreisbewegungen nach oben, hinten, zur Seite • Frauen zeigen Hals und Kehle

Abb. 3: Alba Emoting nach Susana Bloch (Thessen, 2017; Sztenc, 2020)

Zentral ist, dass sexuelle Lust im Modell Sexocorporel immer mit genitaler Erregung verbunden ist. Ohne den Erregungsreflex würde man allenfalls von sinnlicher Lust reden (Bischof et al., 2022). Intensiv erlebte Freude, Leidenschaft, Liebe und die Gewissheit, eine erotisch begehrenswerte Frau, ein erotisch begehrenswerter Mann zu sein, steigern die sexuelle Lust enorm. Körperliches Verhalten über ein bestimmtes Atemmuster und Bewegungen im Oberkörper tragen zu diesem intensiven Erleben bei.

In der folgenden Abbildung werden die Zusammenhänge verdeutlicht:

Körpergeschehen – Machen und Geschehenlassen	Subjektives Erleben – Körperliches Empfinden und emotionales Wahrnehmen
Körperliche Fluidität, Durchlässigkeit, Beweglichkeit	Lustgefühle
Steigerung der sexuellen Erregung	Intensivierung des emotionalen Erlebens
<ul style="list-style-type: none"> • Dynamik der unteren Rumpfhälfte, des Beckens • Variabilität zwischen An- und Entspannung im Becken 	Empfindungen genitaler Erregung und Intensität
<ul style="list-style-type: none"> • Dynamik in der oberen Körperpartie • Variabilität zwischen An- und Entspannung in Brust, Schultern, Hals, Kopf 	Empfindungen emotionaler Erregung und Intensität
Orgastische Entladung	Orgasmus (in Synchronie mit der orgastischen Entladung)

Abb. 4: Körpergeschehen und subjektives Erleben (Sztenc, 2020, S. 166 in Anlehnung an Roux-Deslandes, Ausbildungsmaterialien und Chatton, 2005)

Kognitive Aspekte von Emotionen: «Die atemabhängige Mobilisierung von Halsmuskeln, Kiefer, Brustkorb und Zwerchfell, wie sie die obere Schaukel ermöglicht, fördert das sexuelle Lusterleben massgeblich. Sie hilft dem Hirn, aus einem hypervigilanten Zustand in verminderte Wachsamkeit überzugleiten, als Voraussetzung für lustvolles sich Gehenlassen.»

(Bischof, 2018, S. 195) Und umgekehrt regulieren Gedanken, Idealisierungen, kulturell geprägte Konstrukte und Mythen das Erleben von sexueller Lust nach oben oder nach unten (Chatton et al., 2005). Bereits die Überzeugung, dass einem etwas guttut, aktiviert das Belohnungssystem und kann zu genussvollerem Erleben führen (Kringelbach & Berridge, 2009). Emotionen und Kognitionen lassen sich also nicht klar trennen. Der finnische Hirnforscher Lauri Nummenmaa veranschaulicht diese enge Verbindung, indem er über 700 Versuchspersonen mittels einer Selbsterfahrungsmethode Körpersilhouetten einfärben liess, die mit einer ganz bestimmten Emotion in Verbindung stehen. Es musste jeweils diejenige Körperregion farbig markiert werden, die beim Betrachten eines emotionalen Stimulus (Worte, Geschichten, Bilder, Filme) als zu- oder abnehmend empfunden wurde. Dadurch konnte eine klar abgrenzbare und kulturell universelle Topografie der durch Emotionen ausgelösten Körperempfindungen erstellt werden (Nummenmaa et al., 2014).

«Durch die Wahrnehmung und den Ausdruck von Emotionen in der Sexualität kann eine tiefere Verbindung zu sich selbst und zu seinem Partner entstehen. Nach Ansicht einiger Expert*innen hat dies eine reinigende Wirkung auf Psyche und Seele und führt zu einer Sexualität, die zutiefst bewegend, befriedigend und nachhaltig nährend ist.» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Nemati & Weitkamp, 2020, S. 13)

Polyvagalthorie und Emotionsregulation: In einer Studie, welche mit Mäusen durchgeführt wurde, konnte festgestellt werden, dass Sexualität den Stress reduziert (Ulrich-Lai et al., 2010) und es daher eine enge Verbindung zwischen sexuellem Verhalten und dem autonomen Nervensystem gibt. Das autonome Nervensystem von Säugetieren hat die Möglichkeit, auf drei unterschiedliche Arten auf eine Gegebenheit zu reagieren. Diese drei Reaktionsweisen haben sich evolutionär entwickelt, sind hierarchisch geordnet und äussern sich direkt im körperlichen Ausdruck. Wird die Situation als sicher und geborgen empfunden, ist soziale Kommunikation und Verbundenheit möglich, der Gesichtsausdruck ist wach, lebendig und zugewandt, die Stimme moduliert und zuzuhören fällt leicht. Dafür verantwortlich ist der myelinisierte Teil des Vagusnervs, der den Einfluss des sympathischen Nervensystems hemmt (Vagusbremse) und ruhiges Verhalten fördert. Ist die Situation unsicher oder sogar gefährlich, ist Kampf- oder Fluchtverhalten angesagt und der Sympathikus bereitet den Körper entsprechend darauf vor. Die Leistungsfähigkeit des Herzens wird durch eine Beschleunigung des Pulses verstärkt, die Muskeln besser durchblutet und der ganze Körper entsprechend in einen hohen Tonus und in die Bereitschaft zum Rennen oder Kämpfen versetzt. Ist eine Situation mit Kampf oder Flucht nicht bewältigbar, übernimmt der nicht-myelinisierte Strang des Vagusnervs, der dorsale Vagus, das Zepther. Dieser verringert die Herzleistung, die Blutzufuhr und die Sauerstoffversorgung des Gehirns und wirkt

schützend vor Schmerz, indem er in die Dissoziation führt. Eine Verhaltensstarre stellt sich ein (Dana, 2019; Porges, 2010). Wird die Situation als grundsätzlich sicher empfunden, können alle drei Systeme zusammen online sein: Der dorsale Vagus fördert die Verdauung, den Schlaf und die Erholung, der Sympathikus reguliert den Puls für Spiel und Spass und in der Sexualität für die orgasmische Entladung, der ventrale Vagus lässt kreativ sein, sich mit einem Gegenüber verbinden und Wahlmöglichkeiten entdecken. Bedingt durch die Körper-Geist-Einheit hängen die sexuellen Erregungsgewohnheiten über die konkreten Verhaltensweisen (Tonus, Rhythmus, Atmung, Bewegung) eng mit der Polyvagaltheorie zusammen. Ein hoher Muskeltonus, wenig Atmung und Bewegung aktivieren den Sympathikus, welcher das Gefühl von Distanziertheit fördert und gleichzeitig die Körperwahrnehmung und das Lusterleben verhindert. Fluide Bewegungen und die doppelte Schaukel hingegen unterstützen Begegnung, Präsenz, die Wahrnehmungsfähigkeit und das Lusterleben entscheidend (Bischof et al., 2022).

4.4 Wollust und dazu beisteuernde Faktoren und Fähigkeiten

Die Schweizer Studie von Annette Bischof-Campbell und klinische Beobachtungen deuten darauf hin, dass höhere Grade der Lust über mehr Bewegung und vertiefte Atmung entstehen. Dies zeigt sich im ondulierenden und wellenförmigen Modus der Erregungssteigerung (Bischof-Campbell, 2012). Dabei kann vor allem die Ausdehnung der Erregung vom Genitale bis in die Peripherie (Diffusion) als äusserst lustvoll wahrgenommen werden. Im Modell Sexocorporel wird für dieses Erleben der Begriff «Wollust» (im Französischen: «volupté») verwendet. Es geht dabei weniger um das Peak-Erlebnis als vielmehr um den sexuell-genussvollen Weg bis zum Orgasmus (Chatton et al., 2005).

Beisteuernde Faktoren und Fähigkeiten zur Erfahrung der Wollust sind auch im Modell Sexocorporel vielfältig. Vier Aspekte werden hier hervorgehoben, weil sie grundlegend für die sexuelle Lust sind (Bischof et al., 2022):

- Erotisierung des eigenen Geschlechts und Erregungsmodus: Empfindungen im Geschlecht wahrnehmen können, diese als sexuell erregend empfinden, diese allein oder in der Begegnung mit einem Gegenüber gestalten und in Sprache, Bildern, Symbolen und in der Fantasie zum Ausdruck bringen.
- Ein ondulierender sowie ein wellenförmiger Erregungsmodus, damit die Diffusion und Kanalisierung der Erregung und, verbunden mit der genitalen Entladung, auch eine emotionale Entladung stattfinden kann.
- Positive Kognitionen: Sich seine Sexualität erlauben und diese positiv bewerten.
- Autozentrierung: Für seine eigene sexuelle Erregung und seine eigenen Bedürfnisse Verantwortung tragen, in Anwesenheit eines Gegenübers achtsam präsent bleiben

(physisch, emotional, kognitiv und bezogen) und dieses auch in seiner Sinnlichkeit, sexuellen Erregung und mit seinen Wünschen wahrnehmen.

Aufgrund dieser Zusammenstellung wird der hohe Stellenwert, welcher der Selbstbefriedigung im Modell Sexocorporel beigemessen wird, gut nachvollziehbar. Seinen eigenen Körper und das Geschlecht zu entdecken, zu wissen, was sich gut anfühlt, sich erotisch zu berühren und seine Sinnesempfindungen dabei zu spüren und mit Lust zu verbinden, sind gute Voraussetzungen für sexuelle Selbstsicherheit und das Erleben von sexueller Wollust, allein und auch mit einem Gegenüber. Dabei ist anatomisches (Genitalien) und physiologisches (Nervensystem, Hormone etc.) Wissen unterstützend.

4.5 Zusammenfassung

Jean-Yves Desjardins entwickelte in Ergänzung zu psychotherapeutischen Konzepten ein ganzheitliches Modell der sexuellen Gesundheit, welches von der genitalen Erregungsfunktion ausgeht und Zusammenhänge zwischen körperlichem Verhalten, den sensorischen Wahrnehmungen und den dabei entstehenden Emotionen und Bewertungen abbildet. Basis bildet das Embodiment, also die Körper-Geist-Einheit und der Sexualisierungsprozess eines Menschen, seine Lernschritte im Umgang mit seinem Erregungs- und Entladungsreflex. Der Genuss und das sexuelle Lusterleben sind Teil dieses Lernens. Physiologische Komponenten wie das biologische Geschlecht, der Erregungsreflex, die Wahrnehmung der Vasokongestion, verschiedene Erregungsquellen, Erregungsmodi und die orgasmische Entladung bilden den Ausgangspunkt und können in zwei Kurven abgebildet werden (gentiale Erregung, sexuelle Lust). Das sexuell lustvolle Wahrnehmen von Sinnesreizen und die Akkumulation von hedonischem Erleben ist direkt verbunden mit dem, was der Körper in den drei Dimensionen der Bewegung macht. Vertiefte Atmung in den Bauch, ein variabler Rhythmus, Bewegung des ganzen Körpers und speziell in Form der doppelten Schaukel mehren hedonische Sinnesreize. Diese können als lustvoll wahrgenommen werden und im Belohnungs- und Appetenzzentrum des Gehirns Spuren hinterlassen, welche zu sexuellem Begehren führen. Sexuelle Lust ist eine Emotion, die wegen der Körper-Geist-Einheit über den Körper empfunden und ausgedrückt werden kann. Porges Polyvagaltheorie zeigt auf, dass körperliches Verhalten direkt mit dem autonomen Nervensystem zusammenhängt und sich über diese Verbundenheit und Geborgenheit, aber auch Distanz und Depression einstellen können (Bischof et al., 2022; Porges, 2010). Damit Wollust entsteht, sind mindestens vier Bedingungen günstig: Erotisierung des eigenen Geschlechts, ondulierender und/oder wellenförmiger Erregungsmodus, sexpositive Kognitionen und Autozentrierung.

5 Methodik des Forschungsprojekts

5.1 Forschungsmethode

Um den wenig untersuchten Forschungsgegenstand der besonders genussvoll erlebten Sexualität mittels Fragen und Hypothesen weiter zu ergründen und für zukünftige wissenschaftliche Studien zu ergänzen, wurde für diese Forschungsarbeit eine qualitative Methode gewählt. «Der qualitativ-verstehende Ansatz 'versteh' sich dabei immer dahingehend, Gegenstände, Zusammenhänge und Prozesse nicht nur analysieren zu können, sondern sich in sie *hineinzusetzen*, sie *nachzuerleben* oder sie zumindest nacherlebend sich vorzustellen.» (Mayring, 2015, S. 19) Dieser Zugang ermöglicht eine ganzheitliche Sicht auf lebensweltliche Phänomene in einer Haltung von reflektierter relativer Offenheit und mittels eines flexiblen hermeneutisch-zirkulären Vorgehens. Im dialogischen Prozess (bei den Befragungen) entsteht eine Kooperation zwischen Forscher*innen und Befragten und eine Kommunikation auf Augenhöhe. «Gefordert wird im Sinne der Wissenschaftlichkeit ... eine genaue Reflexion und Dokumentation der subjektiven Perspektiven der Forschenden und ihrer Einflüsse auf den Forschungsprozess sowie die Forschungsergebnisse.» (Döring & Bortz, 2015, S. 70). Das bedeutet, dass die Selbstreflexion der Forscher*innen entscheidend ist, weil dadurch Transparenz und Nachvollziehbarkeit entsteht. Optimal für die Reliabilität der Ergebnisse wäre der Austausch innerhalb einer Forschungsgruppe, wo mehrere Personen an derselben Inhaltsanalyse arbeiten. Auf diese Vorgehensweise wurde im Rahmen der vorliegenden Masterarbeit wegen der knappen Ressourcen verzichtet. Die kleine Stichprobe erhebt dabei keinen Anspruch auf Verallgemeinerbarkeit, sondern dient der beispielhaften Veranschaulichung (Helfferrich, 2011).

5.2 Literaturrecherche

Eines der fünf Gütekriterien qualitativer Sozialforschung ist die «theoretische Durchdringung» eines Forschungsgegenstands (Strübing et al., 2018, S. 91). Diese macht die neue empirische Untersuchung an bereits Bestehendes anschlussfähig und bettet sie ein in ein vorhandenes theoretisches Feld.

Theoriebezüge für gute Forschung sensibilisieren ... die Forscherin für das, was es im Feld im fraglichen Untersuchungskontext zu entdecken gibt. Dabei geht es zum einen um den Einsatz theoretischer Konzepte als spezifische „Brillen“ oder „Mikroskope“ empirischen Forschens, zum anderen um die Entwicklung einer Haltung theoretisch informierter Neugierde (Strübing et al., 2018, S. 92).

Um diesem Gütekriterium gerecht zu werden, wurde eine ausführliche Literaturrecherche gemacht, welche sich im theoretischen Teil dieser Arbeit (Kapiteln 2–4) spiegelt. Die Fachartikel, Studien und Bücher wurden mit Hilfe von Recherchen in Google Scholar, in der Datenbank der Zentralbibliothek Zürich sowie in Literaturverzeichnissen von Fachartikeln und -büchern gefunden. Es handelt sich dabei primär um deutsch-, englisch- und französischsprachige Literatur. Für die Darstellung des Modells Sexocorporel wurden zudem Vorlesungsunterlagen aus dem Master Sexologie III (ISP Uster und Universität Merseburg) und Seminarunterlagen des Zürcher Instituts für klinische Sexologie und Sexualtherapie ZISS verwendet.

5.3 Datenerhebung

Die Daten für den empirischen Teil dieser Arbeit wurden mittels eines halbstrukturierten Leitfadeninterviews erhoben. Dieses ermöglicht einerseits einen grossen Spielraum für die Antworten und bietet andererseits eine sichere Struktur für die Vergleichbarkeit der Aussagen (Misoch, 2019). Die Daten für die qualitative Analyse wurden den Transkripten dieser Interviews entnommen und sind Produkte eines ganz bestimmten Kommunikationskontextes. «Damit ist an der Texterzeugung konstitutiv eine zweite Person beteiligt und der Text kommt in einer Kommunikationssituation zustande ...» Dieser Interaktionsaspekt zwischen Forscher*in und befragter Person ist zentral, «weil die Qualität qualitativer Daten aus der Qualität der Interaktion folgt.» (Helfferich, 2011, S. 24) Der Leitfaden für das Interview entstand auf der Basis des Forschungsgegenstands, der Leitfragen und Hypothesen sowie der Literaturrecherche (Anhang III).

Die Fragen nach den besteuernden Faktoren und Fähigkeiten zu «Magnificent Sex» und insbesondere Fragen nach dem Körper sowie Fragen nach der sexuellen Bildung wurden bewusst erst im zweiten Teil des Interviews gestellt, um die Befragten nicht suggestiv zu beeinflussen. Die demografischen Daten zu den Interviewten wurden ebenfalls absichtlich jeweils erst nach dem Interview erfasst. Die Struktur des Interviews wurde entlang der vier funktionellen Phasen gestaltet: «Informationsphase, Warm up, Hauptteil, Ausklang» (Misoch, 2019, S. 71).

5.4 Stichprobe

Für die vorliegende Forschungsarbeit wurden zwei Männer und zwei Frauen im mittleren Lebensalter interviewt, davon je eine*r, der*die über Erfahrungen mit dem Modell Sexocorporel verfügen. Es wurden Personen gesucht, die über Erfahrungen besonders genussvoller Sexualität verfügten. Wichtig war dabei Folgendes auszuschliessen: Limerenzphase der Beziehung, dranghafte Sexualität und Chemsex. Dadurch wird vermieden, dass die damit

verbundenen euphorischen Gefühle ausschlaggebend für das Erleben von «Magnificent Sex» sein könnten.

Die Interviewteilnehmer*innen konnten via «Schneeball»-und «Gatekeeper»-Suchverfahren (Helfferich, 2011, S. 175–176) gewonnen werden. Die beiden Personen ohne Erfahrungen mit dem Modell Sexocorporel wurden im erweiterten Freundeskreis gefunden. Sie haben sich aufgrund einer Anfrage per Mail gemeldet. Die zwei anderen Befragten konnten über einen Mail-Versand an 70 Absolvent*innen einer Ausbildungsinstitution zum Modell Sexocorporel gewonnen werden. Dabei wurde bei der Formulierung der Mails berücksichtigt, dass nichts auf die Thesen und Hypothesen der Forschungsarbeit hinweist und die Sprache dem umgangssprachlichen Kontext angepasst ist.

Alle vier leben seit zwei oder mehr Jahren in einer Partnerschaft, Lilian ist seit 35 Jahren mit ihrem Mann zusammen. Marco, der als Pädagoge arbeitet, und Hanna, die als Psychotherapeutin tätig ist, leben in grösseren Schweizer Städten, die Therapeutin Lilian in der Agglomeration einer grossen Stadt und Daniel in einem kleinen Dorf eines Bergkantons, wo er als Tourismusunternehmer tätig ist. Mit der Ausnahme von Hanna beschreiben alle ausschliesslich Situationen besonders genussvoller Paarsexualität. Für Hanna gab es zusätzlich ein besonders ekstatisches Erlebnis im Kontext einer Gruppe. Niemand erwähnte die Selbstbefriedigung.

Der Zufall wollte es, dass Daniel und Hanna (ohne Erfahrung mit dem Modell Sexocorporel) Erfahrungen mit Tantraseminaren gesammelt haben, insofern also auch in den Genuss sexueller Bildung gekommen sind. Dies verunmöglicht leider die Beantwortung der Hypothese: «Die zwei Befragten, welche Lernschritte im Bereich vom Modell Sexocorporel gemacht haben, erwähnen im Unterschied zu den zwei Befragten, die das Modell Sexocorporel nicht kennen, häufiger Körperfaktoren als beisteuernd zum Erleben von besonders genussvoller Sexualität.», da in Tantraseminaren auch viel mit dem Körper gearbeitet wird. Man hätte hier bei der Auswahl der Kontroll-Interviewpartner*innen genauer auf den Aspekt der sexuellen Vorbildung als weiteres Ausschlusskriterium achten sollen.

5.5 Untersuchungsablauf

Vor den Interviewterminen wurde das Leitfadeninterview mit drei Freiwilligen getestet und entsprechend angepasst, gekürzt und verfeinert. Da die interviewten Personen dezentral über die Schweiz verteilt leben, wurden die Interviews jeweils in geeigneten Räumlichkeiten in der Nähe der Proband*innen durchgeführt. Interviews per Zoom wurden wegen der Distanzierung und dem unpersönlichen Setting nicht in Betracht gezogen. Denn der Rapport (Vertrauen, Wertschätzung, Freundlichkeit) zur befragten Person ist von grosser

Bedeutung. «Für das Herstellen von Vertrauen ist es wichtig, Sicherheit zu geben, die sich auf die Vertraulichkeit (Vorkehrungen zum Datenschutz), auf Informationen, was mit dem Interview geschieht, aber auch auf eine verständliche Sprache der Interviewenden beziehen kann.» (Helfferich, 2011, S. 130) Bereits vor dem Interview wurden die Proband*innen über das Ziel, die Inhalte der Befragung und ihre Rechte informiert. Zu Beginn des Gesprächs wurde die Einwilligungserklärung genau besprochen und nach dem Klären von Fragen gegenseitig unterschrieben. Vom Interview wurden Audiodateien hergestellt, welche mit wenigen schriftlichen Notizen ergänzt wurden. Das Interview folgte jeweils dem Leitfaden, erlaubte jedoch auch eine gewisse Flexibilität, indem zum Beispiel nach dem ersten Interview die Frage «Woran würden Sie Menschen (z.B. an Sexpartys oder in Swingerclubs) erkennen, welche herausragenden Sex erleben?» (Interviewleitfaden Anhang IV) verallgemeinert wurde, da sie nicht zielführend beantwortet wurde und zu sehr vom eigentlichen Thema wegführte. «So können Fragen vorgezogen, übersprungen oder vertieft werden, um den Interviewfluss am Laufen zu halten.» (Döring & Bortz, 2015, S. 358). Am Schluss der geplanten Fragen konnten die Proband*innen das Interview mit noch zusätzlichen Aspekten ergänzen, Fragen stellen und ein Feedback zu ihrem Empfinden während des Interviews geben.

5.6 Transkription

Die Verfasserin hat alle vier Audiodateien mit der Unterstützung des Programms MAXQDA persönlich transkribiert und dabei die Mundarttexte ins Hochdeutsche übersetzt (Datenträger Anhang VII). Dabei wurde auf eine detailgetreue und nahe an der Syntax der Mundart bleibende Sprache geachtet. Füllwörter und Wortwiederholungen wurden beibehalten, Sprechpausen und nonverbale Äusserungen und Handlungen nach folgendem System gekennzeichnet:

- (...) bezeichnet eine kurze Pause von einer Sekunde; (... ..) bezeichnet also entsprechend eine Gedankenpause von 3 Sekunden
- nonverbale Äusserungen oder Gestik/Mimik werden in Klammern und kursiv dargestellt: (*lacht*)

Die Proband*innen wurden mit einem Pseudonym versehen. In der Transkription des Interviews wurden für die interviewte Person die Abkürzung I: und für die Befragerin die Abkürzung B: verwendet.

5.7 Datenanalyse

Durch das standardisierte wissenschaftliche Vorgehen wird für Leser*innen transparent, wie die Ergebnisse zustande kommen und wie diese mit der Theorie zusammenhängen.

Forschungsfragen können dadurch nachvollziehbar mit Hilfe der Empirie beantwortet werden. Alle vier Interviews wurden mit der qualitativen Inhaltsanalyse nach dem Vorgehen von Mayring (Mayring, 2015) bearbeitet. Dabei wurden die Daten nach einer «inhaltlichen Strukturierung» (Mayring, 2015, S. 103) mittels eines definierten Kategoriensystems analysiert. «Ziel der Analyse ist es, bestimmte Aspekte aus dem Material herauszufiltern, unter vorher festgelegten Ordnungskriterien einen Querschnitt durch das Material zu legen oder das Material aufgrund bestimmter Kriterien einzuschätzen.» (Mayring, 2015, S. 67)

Forschungsleitfragen und die Literaturrecherche, welche sich im Interviewleitfaden abbilden, steuerten bereits folgende deduktive Hauptkategorien für die Auswertung bei:

- Begriffe für «Magnificent Sex»
- Beschreibungen von «Magnificent Sex» – Acht Komponenten Kleinplatz
- Beistuernde Faktoren und Fähigkeiten
- Wahrnehmung der sexuellen Lust
- Zusammenhang von sexueller Bildung und Magnificent Sex

Im Kodierleitfaden (Mayring, 2015) wurden diese Kategorien klar definiert, mit Kodierregeln und Ankerbeispielen versehen und mit der Unterstützung des computerbasierten Analyseprogramms MAXQDA auf die vier Transkripte angewendet. In der weiteren Bearbeitung der Daten konnten zusätzliche induktive Unterkategorien herausgefiltert werden, welche sich nach einem hermeneutischen Zirkel zwischen Kodierregeln und Datenmaterial, Paraphrasierungen und Abstraktionen präzise zuordnen und in das Kodiersystem einbauen ließen. Durch die systematisch strukturierte Analyse entstand also der definitive Kodierleitfaden (Anhang VI) mit einem Kodiersystem, welches das Herzstück einer Inhaltsanalyse bildet (Mayring, 2015). Eine Herausforderung bildete die Reduktion der zahlreichen Kategorien. Es musste gut abgewogen werden, um nicht an Tiefenschärfe und Themen zu verlieren. Unterkategorien zu den drei Dimensionen der Bewegung (Tonus, Rhythmus, Atmung/Bewegung) wurden in einer Kategorie zusammengefasst, da die Proband*innen oftmals über mehrere Dimensionen gleichzeitig sprachen.

Hauptkategorie	Unterkategorien
Begriffe für «Magnificent Sex»	-
Beschreibungen von «Magnificent Sex»	Acht Komponenten Kleinplatz
	Autozentrierung
	Lustvoll erlebte Körperlichkeit
Besteuernde Faktoren und Fähigkeiten	Paardynamik und Kommunikation
	Es-sich-Erlauben
	Erotisierung des eigenen Körpers
	Unterstützende Rahmenbedingungen
Wahrnehmung sexueller Lust	Rolle des Körpers & Drei Dimensionen der Bewegung
	Auswirkungen der Wahrnehmung
Zusammenhang von sexueller Bildung und «Magnificent Sex»	Voraussetzungen für die Wahrnehmungen
	Art des Lernens
	Lerninhalte und Lernschritte
	Veränderungen im Erleben und Auswirkungen auf «Magnificent Sex»

Abb. 4: Kodiersystem

Die interaktive Segmentmatrix aus MAXQDA (Datenträger Anhang VII) macht das Zustandekommen der Ergebnisse transparent.

5.8 Datenschutz und Forschungsethik

5.8.1 Forschungsethik

Im Unterschied zu Onlinebefragungen oder quantitativen Untersuchungen ist das Setting bei dieser qualitativen Studie auch geprägt durch das sexologische Vorwissen und die persönliche Geschichte der Autorin, welche implizit einfließen. Eine möglichst offene, reflektierte und vertrauensvolle Haltung und die unvoreingenommene Neugierde den Befragten gegenüber war der Autorin wichtig. Zudem wirken das Interviewsetting (Ort, Stimmung, Zeitpunkt), das Thema, die erarbeiteten Inhalte und die Art der Fragestellungen auf die interviewten Personen ein. Eine Reflexion der Haltung der Autorin ist auch bei der Analyse der Daten nötig.

Die Freiwilligkeit und damit einhergehend die Möglichkeit eines Abbruchs ohne negative Folgen war für die Interviewten während des ganzen Prozesses ausdrücklich gewährleistet.

5.8.2 Datenschutz

Die Rechte der interviewten Personen wurden berücksichtigt, indem alle im Voraus über Zweck, die Inhalte der Befragung, den Datenschutz und ihre damit einhergehenden Rechte informiert wurden. In der Einwilligungserklärung (Anhang III) konnten die Proband*innen ihr Einverständnis bezeugen. Alle Daten wurden bei der Transkription und wo nötig durch Verallgemeinerungen in den demografischen Angaben anonymisiert. Beim Einreichen der Masterarbeit werden sämtliche Audiodateien gelöscht. Die Interviewten blieben durch das offene Leitfadeninterview jederzeit frei, das zu erzählen, was sie wollten.

6 Ergebnisse

Gestützt auf die Kategorienbildung werden nun die Ergebnisse der qualitativen Inhaltsanalyse präsentiert. Dabei werden Aussagen der interviewten Personen mit ihren Pseudonymen und den Referenzstellen aus den jeweiligen Transkripten wiedergegeben. Die vollständigen Transkripte, das Kategoriensystem und die Interaktive Segmentmatrix, welche der Inhaltsanalyse zugrunde liegen, sind auf dem beigelegten Datenträger (Anhang VII) zu finden.

6.1 Beschreibungen von herausragender Sexualität

Die vier interviewten Personen finden für herausragende Sexualität sehr unterschiedliche Worte und verwenden vereinzelt englische Adjektive: Von «beglückend, inspirierend, erfüllend, nährend» bis «ultra, giga, mega» (Daniel, 8–9 und 13–16), von «unbeschreiblich ... auflösend» bis «geil», «scharf», «awesome, unglaublich ... intensiv» (Marco, 8–10 und 31–33) und «allumfassend» (Lilian, 8–9). Hannas Sprache ist bildhaft und für sie ist es «Ekstase, geil ... vollkommene Hingabe, Eins-Werden, so diese Einheit wirklich tief spüren, ähm totale Lebendigkeit, also so, wie so ein Bubble» (Hanna, 6–8).

6.1.1 Acht Komponenten von Kleinplatz und Ménard

Mit Ausnahme der dritten Komponente «Tiefe sexuelle und erotische Intimität» werden alle anderen Komponenten von Kleinplatz und Ménard erwähnt.

Gegenwärtigkeit, Fokus, Embodiment: Besonders genussvoll erlebte Sexualität wird beschrieben als volle Präsenz im Moment, als ein Zustand, bei dem sich Raum und Zeit auflösen und man sich selbst sehr gut im Körper spürt (Marco, 47–53). Hanna und Lilian schildern, dass sie sich dann ganz hingeben und Konzepte und Ängste loslassen können (Hanna, 133–136) und in den Körper bis ganz in die Genitalien hinein einsinken können (Lilian, 54–57).

Verschmelzung und synchronisierte Verbundenheit: Daniel und Lilian beschreiben diese innige Verbundenheit, die sich in der körperlichen Verschmelzung äussert. Bei ihm ist es eine Art fließende Verbundenheit und spürbar als gegenseitiges Begehren, welches in der gemeinsamen lustvollen und sehr intensiven Begegnung als Geschenk aneinander empfunden wird. Er beschreibt es als «... das Parallele-miteinander-Hineingehen» (Daniel, 60–63 und 77).

Ausserordentliche Kommunikation und erhöhtes Einfühlungsvermögen: Für die beiden mit dem Modell Sexocorporel Vertrauten ist dieser Aspekt wichtig. «Magnificent Sex» spiegelt sich für sie in einer empathischen Kommunikation über Bedürfnisse und dem

Erleben von Selbstwirksamkeit bei der Verführung. «... weil wir so eine offene ähm Kommunikation haben und auch offen sind, um Vieles auszuprobieren. Ich glaub, ich weiss, wie ich meinen Partner dazu verführen kann, um wieder dorthin zu kommen. Ja. Und ich glaube, er lässt sich auch gerne dorthin verführen (lacht), ja.» (Lilian, 93–96)

Authentizität und Transparenz: Sich frei von Bewertungen, Scham und Angst zu zeigen, ganz man selbst zu sein und sich so, wie man ist, zuzumuten, ist vor allem für Daniel und Lilian von Bedeutung. Besonders lustvoll empfindet er es, wenn er seine Potenz, Lust und Geilheit auslebt und für seine Männlichkeit einsteht (Daniel, 95–97 und 132–144) und sie, wenn sie einschränkende Konzepte und Bewertungen loslässt und sich wie eine Katze das holt, was ihr guttut (Lilian, 63–69). Marco ist dieser Aspekt auch wichtig, er erwähnt ihn weiter unten bei Es-sich-Erlauben (Marco, 272–277).

Verletzlichkeit und Hingabe: Emotionale Verletzlichkeit zuzulassen und die Kontrolle loszulassen, brauchen Mut und gehören für Hanna und Daniel zum Erleben von herausragender Sexualität. Daniel spricht von dem Moment, wo er die Katze aus dem Sack lässt und seine Potenz nicht mehr zurückhält (Daniel, 190–191). Hanna beschreibt ausführlich eine Situation von Verletzlichkeit und einer Grenzerfahrung von grosser Öffnung und Hingabe in Bezug auf anale Penetration. «... und das war fein, also ganz fein. Und dann hatte ich wirklich wie das Gefühl, ich habe mich dann wie ein rohes Ei gefühlt. Und und da, da hatte es auch wie etwas ›hey wohin geht das?‹ oder. Ich finde das so faszinierend, was was passiert mit uns Menschen, wenn wir so, wenn wir uns so öffnen und uns so hingeben können, wenn wir uns so, ja weit machen so.» (Hanna, 84–88)

Risikofreudigkeit und Spass: Vor allem für Hanna und Marco hat besonders genussvolle Sexualität mit spielerischem Ausloten von Grenzen, mit Überraschungen, Spass und Freude und mit der Möglichkeit zu persönlichem Wachstum zu tun. Sexualität wird dann als Spiel, als Tanz (Daniel, 76; Marco, 83) und als vielseitige Erfahrung beschrieben, wo man in unterschiedlichen Settings und an ungewohnten Orten verrückte Dinge tut (Hanna, 19–23 und 59–65), Neues ausprobiert (Marco, 115–117 und 122–129), beschränkte Vorstellungen und Konzepte aufbricht und sich mit einer riesigen Freude ohne Tabus dem hingibt, was gerade entsteht. Das Ungewohnte kann einen Kick und Vorfreude auslösen. Für Marco ist es das Spiel mit den Stereotypen und der Kleidung und der Sex draussen in der Natur (Marco, 204–215), Hanna beschreibt ein Gruppenerlebnis im Tantraseminar und eine sexuelle Begegnung zu dritt (Hanna, 48–52 und 94–103).

Transzendenz und Transformation: Für alle ausser Marco hat herausragende Sexualität eine spirituelle Komponente. So wird das Erleben als «Sternstunde», als eine Verbindung nach oben, als «Einheitserfahrung, also auch spirituell» beschrieben (Daniel, 16–24). Für

Lilian ist es ein Glückgefühl und sie empfindet es als Geschenk und ein tiefes Vertrauen in das, was möglich ist und wird (Lilian, 12–14 und 82–88). Hanna erlebt diese Momente als ekstatisch und ist dann wie in einem Drogen-Rausch, sie spürt «pure Freude und Lebendigkeit bis zum Exzess» (Hanna, 30–31) und beschreibt eine Erweiterung ihres energetischen Körpers. Dieses körperlich sexuelle Erleben führt sie auf eine spirituelle Ebene (Hanna, 397–405).

6.1.2 Lustvoll erlebte Körperlichkeit

Alle vier interviewten Personen beschreiben ausführlich die sexuell-lustvoll erlebte Körperlichkeit im Kontext mit ihren besonders erfüllenden sexuellen Erfahrungen.

Daniel erwähnt mehrfach seine Potenz und Erektion, seine körperliche Ausdauer, die Erregung und damit verbunden ein Empfinden von Vibration im Körper und eine körperliche Intensität (Daniel, 69–76 und 220–225).

Hanna erzählt von einer Situation in der Gruppe in einem Tantraseminar, die nicht mit Selbstbefriedigung oder Geschlechtsverkehr verbunden, für sie aber eindeutig sexuell konnotiert war. Dies manifestiert sich für sie, neben einer hohen emotionalen Aufladung durch Nacktheit, Schwitzen, Stöhnen, Atmung und Bewegung und den Kontakt zu den anderen Beteiligten. Sie konnte ebenfalls eine Vibration und ein Strömen im Körper wahrnehmen (Hanna, 56–59). «Ich habe das Gefühl, ähm Sexualität in dem Sinn, weil dann so die pure Energie, die pure sexuelle Energie, die pure Lebensenergie da war und durch mich geströmt ist» (Hanna, 41–43). In ihrem zweiten Beispiel verdeutlicht sie das körperliche Lustgefühl beim Aufnehmen des Penis in ihre Vagina durch das Bild eines Steckers, der in die Steckdose eingeführt wird, und des Stroms, der zu fließen beginnt (Hanna, 223–231).

Auch für Marco ist diese Erfahrung sehr stark mit dem Bezug zu seinem Körper und dem Spüren seiner Körperlichkeit verbunden, die er mit sinnlichen Worten beschreibt: es sei warm, kalt, erfrischend, ein Kribbeln. Er hat ausgeprägt seine Lippen, seine Zunge und den Speichel erotisiert und verwendet Begriffe aus dem Bereich der Ernährung wie zum Beispiel die Geschmäcke des Körpers, «aufsaugend» oder «nährend» (Marco, 18–24 und 55–58). Ein weiterer Aspekt ist für ihn in diesem Moment der zugleich fokussierte und weiche Blick, welcher das Verlangen spürbar macht (Marco, 70–78).

Für Lilian ist mit der Körperlichkeit auch die sexuelle Befriedigung verbunden (Lilian, 11–12), die sie wie Marco als nährend und füllend erlebt. Für sie ist der Orgasmus in einem solchen Moment wichtig und ein länger andauerndes Gefühl. «... es ist ein volles Präsentsein im Körper, es ist so ein Ausbreiten des Gefühls, also ich bin dann nicht nur in meiner Vulva oder nur in meinem, ich bin wirklich in meinem Körper, aber auch am Ende, wirklich

ich brauche das, ich merke, ich brauche das, zielführend auch mit einem Orgasmus, der schön war, der auf der Skala des Geniessens auch oben war, nicht nur vom Körperlichen, so eine Entladung, sondern auch ein Gefühl, das wie so, wie so anhaltend ist.» (Lilian, 113–119) Zudem gehört für sie eine entspannte Haltung, Berührungen, sanfte Bewegungen und strahlend zugewandte Augen mit dazu (Lilian, 72–79).

6.1.3 Orgasmus und orgastischer Zustand

Das Spüren der sexuellen Erregung und das Verweilen in dieser lustvollen Wahrnehmung ist für alle vier Interviewten gleichermaßen attraktiv und interessant, sodass die orgastische Entladung weniger im Fokus steht und bei allen eine untergeordnete Rolle spielt.

Für die beiden Männer endet mit der Ejakulation der lustvoll erlebte Erregungszustand (Marco, 309–324), Daniel erlebt diese auch als Kraftakt und Energieverlust und es ist für ihn ein Ausdruck von Selbstermächtigung, den Orgasmus wählen oder auch sein lassen zu können (Daniel, 242–244 und 250–258).

Zu diesem besonders genussvollen sexuellen Erlebnis gehört für Lilian der Orgasmus (gemäss der Definition im Modell Sexocorporel: genitale und emotionale Entladung) dazu. Das Lustgefühl ist dann andauernd. «Es ist so wie ein langsames Steigern, und wenn er dann über diesen Punkt geht, wo wirklich der Orgasmus ausgelöst wird, dann bleibt es wie länger stehen. Es ist wie ein Plateau.» (Lilian, 269–271)

Hanna nennt diesen besonderen Genuss «orgastischen Zustand». Sie kennt eine Technik, mit der sie die sexuelle Erregung durch schnelles, heftiges Atmen und gleichzeitiger Beckebodenkontraktion im Körper (Feueratem) verteilen und sich so in diesen orgastischen Zustand bringen kann. Sie erlebt diesen in unterschiedlichen Qualitäten und empfindet dann eine grosse Lebenslust. Der «orgastische Zustand» ist bei ihr nicht zwingend mit der Penetration verbunden.

«B: Das Grossartige ist der orgastische Zustand. I: Also nicht diese, in dem Sinn genitale Entladung? B: Nein, das überhaupt nicht, sondern, also, es geht eigentlich nicht um die Entladung, sondern, sondern wie da drin zu bleiben und ich habe dann wirklich das Gefühl, ich werd von meinem Wesen werd ich einfach weiter und und durchlässiger und ja, also so.» (Hanna, 285–290)

6.1.4 Autozentrierung

Autozentrierung wird im Modell Sexocorporel den Beziehungskomponenten zugeordnet und ist als Grundhaltung und -verhalten eine Voraussetzung für Kleinplatz und Ménards Kategorie «Gegewärtigkeit, Fokus und Embodiment». Autozentrierung meint das Mit-sich-

verbunden-Bleiben und Wahrnehmen der eigenen Sinnesempfindungen und Bedürfnisse im Moment des Kontakts mit einem Gegenüber. Eine autozentrierte Person reguliert und validiert sich selbst (Bischof et al., 2022; Schnarch, 2008). Jede*r steuert seinen*ihren je eigenen Teil bei und erfüllt sich das, was er*sie möchte.

Daniel schildert, dass wie beim Ying-Yang-Symbol sowohl er wie auch seine Partnerin je 50% zu diesem herausragenden Sex beitragen und sie auf Augenhöhe sind. Es geht um ein Ganz-bei-sich-Sein und ein «gegenseitiges Ermöglichen und Hereingeben» (Daniel, 30–38 und 49–53).

Wenn es Hanna gelingt, nicht ständig zu schauen, was der Partner braucht, sondern sich ganz hinzugeben, dann «passieren wunderbare Sachen». «Also, also wenn ich's erlebe, ist dieser Fokus bei mir, bei mir und und ich habe auch gemerkt, je mehr der Fokus bei mir ist, desto besser ist der Sex.» (Hanna, 204–205)

6.2 Besteuernde Faktoren und Fähigkeiten

Bei der Inhaltsanalyse wurde deutlich, dass die Interviewten die herausragende Sexualität oft auch mit besteuernden Faktoren und Fähigkeiten beschreiben und diese nicht immer deutlich von Beschreibungen abgegrenzt werden können.

6.2.1 Erotisierung des eigenen Körpers

Seinen eigenen Körper zu schätzen und zu pflegen, der Bezug zum eigenen Geschlecht und die Fähigkeit, sich selbst lustvoll zu erregen und die Erregung zu steigern, sich als Mann tendenziell intrusiv und als Frau rezeptiv zu spüren, haben einen zentralen Einfluss auf das Erleben der besonders lustvollen Sexualität (Bischof et al., 2022). Für Marco ist die Erotisierung seines eigenen Körpers sehr «tragend». Er pflegt seinen Körper beim Duschen mittels Rasur und Eincrèmen, schaut sich im Spiegel an, setzt sich mit der Ästhetik seines Körpers auseinander, überlegt sich, was er alles an sich reizvoll findet und befriedigt sich selbst vor dem Spiegel. Er nutzt seine Zunge, den Speichel, sein Becken und seinen Blick, um sich selbst geil zu machen. Die Erotisierung des eigenen Körpers hilft ihm, im Geschlechtsverkehr auch sein Gegenüber zu erotisieren (Marco, 133–149 und 175–178 und 240–245).

Auch Lilian und ihr Partner nehmen sich Zeit für die Vorbereitung ihrer Körper (duschen, rasieren, eincrèmen). «Mir ist es wichtig, dass mein Mann rasiert ist, das ist einfach so, das bin ich. Wir fein riechen, ich mich durch das auch so richtig vorbereite» (Lilian, 138–140).

Sowohl Daniel (221–224 und 235) wie auch die beiden Frauen (Lilian, 184–185 und 365–372; Hanna, 221–224) beschreiben ihre Intrusivität respektive ihre Rezeptivität als äusserst

erfüllend. Über seinen Anus konnte Marco zusätzlich seine Rezeptivität erotisieren: «Oder, wo es zum Beispiel bei mir nun, ähm eben, ich finde beides attraktiv, weil ich finde es attraktiv mit meinem Penis zu penetrieren, aber ich finde es auch attraktiv, über meinen Anus eben auch aufzunehmen. (Marco, 164-166)

6.2.2 Drei Dimensionen der Bewegung

Die drei Dimensionen der Bewegung werden von den Interviewten häufig nicht separat wahrgenommen und deshalb im Zusammenspiel beschrieben. Tonus, Rhythmus, Bewegung, Atmung und Stimme sowie verschiedene Qualitäten der Berührung beeinflussen das besonders genussvolle sexuelle Erleben.

Tonus: Ein weicher werdender Tonus wird als besteuernd beschrieben. Hanna erreicht über die Berührungen einen «Gummi»-Zustand, der ihr totale Hingabe ermöglicht (Hanna, 163–173), Marco's Tonus wird weicher in der Natur (Marco, 297–303) und Lilian spürt eine grosse Dankbarkeit, dass sich ihr Tonus über Bewegung verändert hat. «Ich bin eher oder ich war jemand hochtonischer in der Sexualität, ich habe das von Kind auf wie beibehalten mit viel Tonus ... Und dort ist wie das äh, ja die drei Gesetze ähm mit den verschiedenen Toni, Bewegungen, Atmung konnten das einfach noch einmal auf eine andere Ebene bringen, da bin ich extrem dankbar dafür.» (Lilian, 44–48)

Rhythmus: Alle erwähnen den Rhythmus, insbesondere Variationen im Rhythmus. Dieser wird unterstützt durch unterschiedliche Musik und ist eng verbunden mit der Atmung. Daniel entwickelt das Bild einer Trommel und stellt sich dabei vor, dass er diese Trommel sei, und nimmt seinen Penis entsprechend als Tambourinknebel wahr. Auch die Pausen in der Ruhe sind ihm wichtig und in diesem Zusammenhang das Spüren der sexuellen Erregung als Welle (Daniel, 280–289 und 331–336). Hanna meint, dass ihre Rhythmen stimmungsbhängig und unterschiedliche Qualitäten damit verbunden sind (Hanna, 234–239). Für Lilian sind es die langsamen bis mittleren Rhythmen, die sie im Erleben unterstützen (Lilian, 256–259).

Atmung und Stimme: Atmung beeinflusst Emotionen und wird daher im Kontext von besonderem Lustempfinden von allen Interviewten erwähnt. Über den Einsatz der Atmung und der Stimme lässt sich die Intensität steigern und damit bei Daniel auch das Gefühl seiner Männlichkeit. Er empfindet dies als etwas Archaisches (Daniel, 291–294). Marco unterstützt das tiefe und weite Atmen, in diese besondere Lust zu kommen, und das Tönen erzeugt bei ihm lustvolle Vibrationen in seinem Oberkörper (Marco, 264–268). Lilian findet über bewusste Bauchatmung und die Schaukel vom Kopf in den Körper (Lilian, 171–175). Hanna kennt verschiedene Atemtechniken, die sie bewusst einsetzt. Über den «Feuerratem» und Kontraktionen im Beckenboden kann sie die Erregung vom Becken in den Kopf

hochziehen und dann im ganzen Körper verteilen, um so die Entladung herauszuzögern und länger im Wollust-Zustand zu verweilen (Hanna, 260–272).

B: «Und was wir auch machen, ist miteinander atmen, das ist auch was ganz Spannendes. Also wenn wir den Mund aneinander haben, oder, und er atmet aus, ich atme ein und wir atmen dann so im Kreis, das ist auch so wooh (macht es vor). I: Wie ist das? B: Ja das, das macht auch so, so, das macht so ne Lust, das macht so ne Weite ...» (Hanna, 298–303)

Bewegung im Raum: Mehr Bewegung ist mit einem ausgeprägteren Lustgefühl verbunden (Bischof-Campbell, 2012). Dieser Aspekt wird vor allem von den beiden Frauen betont. Sie beschreiben fließende Bewegungen, einen Körper, der sich bewegen lässt, mit dem Becken eine Acht macht und sich wie eine Katze hin- und herwiegt. «Bewegung, ja stimmt eigentlich, es ist Bewegung, das sind eigentlich genau die Schlüssel, die uns die Kursleiter gesagt haben, Atem, Bewegung, Stimme und Achtsamkeit, das stimmt schon.» (Hanna, 158–160) Für Lilian ist zudem die Beckenschaukel entscheidend und «in diesem Fließen der Bewegungen ähm wurde es wirklich, also es wurde wirklich bilderbuchmässig, anders.» (Lilian, 245–251 und 53–54) Daniel ist sich seiner Bewegungen wenig bewusst und erinnert sich vor allem an Stellungswechsel und heftiges Aneinanderschlagen der beiden Becken (Daniel, 302–310).

Berührungen: Für die Frauen sind Berührungen zusätzlich wichtige besteuernde Faktoren. Sanfte Berührungen können zur Entspannung des Körpers führen (Hanna, 163–173), und Berührungen an der Klitoris oder in der Vagina unterstützen im Liebespiel die Erregungssteigerung, um bis zum Point of no return zu gelangen (Lilian, 218–226).

6.2.3 Es-sich-Erlauben

Eng mit der Beschreibung von Authentizität und Transparenz (siehe oben) verbunden ist der besteuernde Faktor des «Es-sich-Erlaubens». Wenn Menschen Bewertungen und moralische Barrieren oder Glaubenssätze loslassen, finden sie leichter den Zugang zur Wahrnehmung von Körperempfindungen und umgekehrt und können ihre Sexualität lustvoller erleben. Alle vier Befragten erwähnten diesen Aspekt.

Daniel meint: «... ganz bewusst meine Geilheit, meine Potenz, meine Kraft, meine Triebhaftigkeit auch zu einem grösseren Teil wie früher, dass ich diese möglichst, also nicht ungezügelt, also dass ich diese herauslasse.» (Daniel, 152–155) Den Schlüssel für «Magnificent Sex» beschreibt er mit einer Metapher. Geilheit entstehe dann, wenn beide sich ganz zeigen und je eine Seite derselben Medaille einbringen, seine Partnerin diejenige der Hingabe und er die der Potenz (Daniel, 192–202). Es geht darum, alte Tabus und Konzepte

loszulassen und neugierig die Sexualität in all ihren Facetten zu erforschen. Für Hanna heisst das auch, sich emotional berührbar und auch verletzlich mit Tränen zeigen zu dürfen (Hanna, 335–338). Auch Lilian beschreibt einen Moment, wo sie es schaffte, Bewertungen und Fragen, ob sie es richtig mache, loszulassen oder diese zu verscheuchen (Lilian, 234–237). Und für Marco war es wichtig, zu dem zu stehen, was er als lustvoll und attraktiv findet.

«... ich erlaube mir meine Sexualität. Mhm. Und äh, ich denke, das ist sicher einer der Gründe, die sehr sehr viel ausmachen, ja, ja. Da habe ich wie das Gefühl, dass ich mir diesen Platz nehme und diese Lust auch nehme. Und so rauh oder so ausgefallen oder so unpassend in einem Moment vielleicht, wie sie auch ist, dass sie auch Raum haben darf, so ja.» (Marco, 272–277)

6.2.4 Paardynamik und Kommunikation

In einer besonders lustvoll erlebten Sexualität spielt auch das Gegenüber eine gewisse Rolle. Es geht dabei darum, ob wichtige Bedürfnisse ausgetauscht werden und die Partner*innen in eine entsprechende Resonanz miteinander gehen, ob die Liebenden sich also auf die je eigenen sexuellen Ausdrucksweisen einlassen und Freude an dieser Begegnung entwickeln können. Zudem kann das als attraktiv empfundene Gegenüber und die Erregtheit des*der Partner*in als Lustquelle dienen (Marco, 155; Lilian, 229–234). Damit «Magnificent Sex» geschehen kann, ist es für Lilian wichtig, dass sie vor dem Liebesspiel Meinungsverschiedenheiten klären konnte (Lilian, 159), und für Daniel ist der bewusste gemeinsam getroffene Entscheid, in der Partnerschaft diese wunderbare Sexualität zu erforschen und einander wieder zu ermöglichen, von zentraler Bedeutung (Daniel, 213–219 und 386–388).

6.2.5 Unterstützende Rahmenbedingungen

Auch der Kontext und gewisse Rahmenbedingungen können besonders genussvolle Sexualität unterstützen (Kleinplatz & Ménard, 2020; Nagoski, 2015). Erwähnt werden ein sicherer, geschützter Raum und das Vertrauen in die anwesenden Personen (Hanna, 146), Musik, Wärme, genug Zeit und reizvolle Kleidung. Bei Marco ist das Draussensein in der Natur sehr unterstützend. Er liebt die Freiheit, am Feuer zu sein und das Spiel mit der Möglichkeit, entdeckt zu werden (Marco, 220–227). Draussen kann er sich entspannen und findet dadurch vom Kopf mehr in seinen Körper (Marco, 303).

6.3 Wahrnehmung sexueller Lust

Den Körper und seine Sensationen während sexueller Erregung wahrzunehmen und diese als lustvoll zu erleben, ist nicht einfach so natürlich gegeben, sondern entwickelt sich seit der frühen Kindheit (Chatton et al., 2005).

So beschreiben die Interviewten unterschiedliche erogene Zonen, diverse mit dem Körper verbundene Erregungsquellen und physiologische Prozesse, aufgrund derer sie ihre Erregung wahrnehmen können: Erektion des Penis (Daniel, 235), Feuchtigkeit im Geschlecht, spitze Brüste (Hanna, 180), Zunge, Lippen, Damm, Anus (Marco, 252–263). Zudem drückt sich sexuelle Erregung aus über die Atmung und das Stöhnen (Daniel, 262–266) und bei den beiden Frauen über das Begehren, penetriert zu werden. Dieses Begehren entsteht als Folge des Tentings. «Während der Erregungssteigerung bildet die Vagina im oberen Bereich eine Art Zelt (Tenting) und verlängert und erweitert sich deutlich, drei bis vier Zentimeter in die Breite und zwei bis drei Zentimeter in die Länge.» (Ziegler, 2021, S. 13) Hanna wird dadurch weich und kann sich ganz hingeben. «... dann hab ich wie das Gefühl, also ich werd dann wie ganzer in Anführungszeichen. Das klingt so komisch, aber irgendwie als würd dann wie so ein Stöpsel in mich hineinkommen, der dann das wie rund macht so.» (Hanna, 224–226)

Für die Wahrnehmung von sexueller Lust braucht es, wie oben beschrieben, neuronale Verschaltungen zwischen dem Genitale und dem Gehirn, die Fähigkeit zur Interozeption (Brotto et al., 2016), einen mittleren Körpertonus über Bewegung, eine vertiefte Atmung sowie die Langsamkeit. «Die afferenten Nervenzellfasern, die für die Wahrnehmung des inneren Zustands verschiedener Körperstellen zuständig sind, sind klein und nicht myelinisiert. Das heisst, die Übertragung ihrer Informationen ist langsamer als bei myelinisierten Fasern.» (Ziegler, 2021, S. 16) Auch Hanna und Lilian erwähnen diese Aspekte. Sanfte Berührungen, eine tiefe Bauchatmung und die Bewegung mit dem Becken sind bei den beiden Frauen wichtige Voraussetzungen, damit sich ihr Tonus verringert und sie sich in diesem Moment besser spüren (Hanna, 163–166 und Lilian, 207–212).

6.4 Einfluss sexueller Bildung auf herausragende Sexualität

6.4.1 Herausragende Sexualität ist erlernbar

Die Sexualität entwickelt sich über Lernschritte und verändert sich ein Leben lang. Anatomisches und physiologisches Wissen sowie konkrete Übungen mit dem Körper unterstützen das Erleben einer besonders genussvollen Sexualität (Bischof, 2018; Schütz, 2020). Diese Aussage bestätigt sich durch die Antworten aller vier Befragten. Daniel verwendet anstatt Lernen den Begriff Entwicklung. Er hat bewusst den Entscheid gefällt, von der

Komfort- in die Entwicklungszone zu gehen (Daniel, 370–374). Die Lernangebote des Modells Sexocorporel zeigen Lilian ihr Potenzial auf und geben ihr die Gewissheit, dass sich das Lernen ein Leben lang lohnt. Das Lernen war für sie zwar mit viel Einsatz verbunden (Lilian 302–305), die Entdeckung und Erotisierung ihrer Vagina hat sie aber auch zu den besonders lustvollen sexuellen Erfahrungen geführt (Lilian, 198–205).

Gute Voraussetzungen für Lernschritte in der Sexualität sind Neugierde, das Interesse an der Weiterentwicklung und die Offenheit (Daniel, 388–398). Zudem braucht es den Willen, etwas zu lernen, den Kontakt zu geeigneten Personen und die Lust auf besseren Sex. «Doch ich glaube, Sex ist wirklich von A bis Z lernbar. Aber man muss wollen.» (Lilian, 315–316 und 318–324)

6.4.2 Art des Lernens

Wer sich heute weiterbilden möchte, findet unterschiedliche Zugänge zu sexueller Bildung. Ist das Gegenüber offen, werden Lernschritte meist zusammen gemacht und die Paare können sich gegenseitig unterstützen. Daniel und Hanna machten ihre Lernschritte über den Besuch von Tantraseminaren, Marco und Lilian durch den Kontakt mit dem Modell Sexocorporel. Durch das Bewusstmachen und Reflektieren von zahlreichen negativen Erlebnissen in seiner Sexualität hat Daniel realisiert, was er verändern wollte (Daniel, 379–384). Er sammelte neue Erfahrungen mit Berührungen und Körperlichkeit in der Gruppe im Tantraseminar und wählte eine Partnerin, die bereit war, mit ihm zusammen Neues zu lernen (Daniel, 386 und 392–396). Hanna besuchte ein Seminar bei Diana Richardson zu Slowsex und forscht seitdem persönlich weiter mit einer Regionalgruppe aus dem Tantrakurs (Hanna, 351–355). Lilian lernt(e) auf vielfältige Weise über den Austausch und das Explorieren mit ihrem Partner, über Kurse und Ausbildungen zum Modell Sexocorporel, über Videos, Bücher und Podcasts (Lilian, 330–342 und 347–351 und 406–411).

6.4.3 Lernschritte und Lerninhalte

Alle vier Interviewten können Lernschritte und konkrete Übungen benennen. Diese Zusammenstellung verdeutlicht beispielhaft ihre Aussagen, dass besonders genussvolle Sexualität erlernbar ist.

Daniel hat gelernt (Daniel, 401–408):

- sich in seiner Männlichkeit zu zeigen,
- sich in der Gruppe wahrzunehmen und zu spiegeln,
- seine Sexualität ganzheitlicher zu sehen: emotional, spirituell und mental,
- seine Sehnsucht, anders in Kontakt zu gehen, zu spüren,
- seine selbstgemachten Begrenzungen zu sehen.

Hanna hat gelernt (Hanna, 155–160 und 325–327 und 343–348 und 363–369):

- über Atem, Bewegung, Stimme und Achtsamkeit, Lust entstehen zu lassen,
- ihren Körper wahrzunehmen,
- mit dem Fokus bei sich zu bleiben,
- eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu kommunizieren,
- sich zu öffnen und verletzlich zu zeigen.

«Ich hab wie das Gefühl, das ist wie so ne Zwiebel, oder? Und wenn wir uns öffnen, dann gehen eben wie diese Zwiebelschalen weg und es kommt so ne wunderschöne Perle und ähm, also ja, diese Perle rausholen und das ähm ja und bei den Zwiebelschalen, ja muss man halt weinen (lacht).» (Hanna, 345–348)

Marco hat gelernt (Marco, 333–335 und 341–346 und 348–350 und 359–369):

- sich mit seinem Körper auseinanderzusetzen und ein gutes Verhältnis zu diesem zu entwickeln,
- zu fantasieren und sich die Funktion seiner Fantasien und deren Bezug zum Körper erklären zu können,
- Freude und Interesse an der Sexualität zu entwickeln und noch mehr über diese zu reden,
- mit Stereotypen zu spielen,
- sich weniger zu hinterfragen und sich noch viel besser zu verstehen.

Lilian hat gelernt (Lilian, 353–360 und 375–378):

- der Sexualität einen wichtigen Platz zu geben und sie im Alltag einzuplanen,
- eigenes Experimentieren mit neuen Werkzeugen zu kombinieren und alte Muster mit Neuem zu verbinden,
- alles zu machen, was ihr guttut,
- dass sehr grosse Veränderungen möglich sind,
- dass sich über Wissensaneignung Bewertungen verändern.

Neben den gemachten Lernschritten beschreiben die Interviewten konkrete unterstützende Übungen, wie zum Beispiel das Aufschreiben von Tabus und den Austausch darüber (Hanna, 363–369), die Verlangsamung der Beckenbewegung (Marco, 405–408), das Spiel mit der Atmung, dem Tonus, dem Rhythmus und den Berührungsarten, das Wiederholen von Berührungen in der Selbstbefriedigung und das Aneignen von Wissen (Lilian, 40–42 und 307–310 und 402–403).

6.4.4 Veränderungen im Erleben

Für alle Befragten hatten die oben beschriebenen Entwicklungsschritte und konkreten Übungen einen grossen Einfluss auf ihr Erleben von besonders genussvoller Sexualität. Sie entwickelten einen nahen und kraftvollen Bezug zu ihrem Geschlecht (Daniel, 437–443), können ihren Körper besser spüren, erleben eine bessere Verbindung vom

Geschlecht zum gesamten Körper und entdeckten das Begehren, etwas in ihre Vagina aufzunehmen (Lilian, 365–372). Sie spüren eine neue, viel grössere Lebenslust (Hanna, 388–389), einen genussvolleren und befriedigerenden Sex als früher und einen starken Wunsch nach Wiederholung dieser beglückenden und erfüllenden Begegnungen (Daniel, 425–434). «Die Lust auf Sex wird durch die Lust am Sex determiniert.» (Bischof, 2018, S. 198) Die beiden Frauen konnten durch das Bewusstwerden und Überwinden von Tabus und Verboten, Schamgefühlen und Bewertungen einen ganz neuen Zugang zur Sexualität finden und in einen Prozess einsteigen, der weitergeht (Hanna, 357–360; Lilian, 297–302). Sie können sich authentisch und verletzlich zeigen und auch das Gegenüber in seiner sexuellen Ausdrucksweise respektieren (Marco, 374–379; Hanna 328–331) und haben zu einer leichten, selbstbestimmten und freien Sexualität ohne Leistungsdruck gefunden (Marco, 396–402). Hanna hat aufgrund dieser Erlebnisse eine Psychotherapieausbildung begonnen (Hanna, 373–379).

7 Diskussion

In diesem Kapitel werden die Erkenntnisse der Literaturrecherche mit den Ergebnissen der Befragungen verbunden, um die drei Forschungsfragen zu beantworten. Die Hypothesen und Thesen sind den Forschungsfragen zugeordnet und werden deswegen in den jeweiligen Unterkapiteln besprochen. Zum Schluss folgen Überlegungen zu Limitationen und ein Ausblick mit Ideen für mögliche weiterführende Forschungsprojekte.

7.1 Beschreibungen von herausragender Sexualität

Wenn über Sexualität geredet wird, braucht es einen differenzierten Wortschatz, um Empfindungen, Wahrnehmungen, Verhalten und Körperteile zu beschreiben. Oftmals entstammen die Begriffe im Reden über Sexualität entweder medizinischen Fachbüchern oder einer alltäglichen Vulgärsprache. «... wir kämpfen mit einem Mangel an Worten, um die Essenz sexueller Erfahrungen zu erfassen. Ist es da verwunderlich, dass viele Menschen Schwierigkeiten haben, ihre Sexualität zu verbessern, wenn wir keinen guten Fahrplan haben und uns manchmal ein adäquates Vokabular fehlt, um zu beschreiben, wo wir hinwollen?» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Kleinplatz & Ménard, 2020, S. 23) Ferner sind Konzepte und Modelle nötig, die Sachverhalte und Worte definieren, Beschreibungen zu verorten helfen und Schilderungen eine Struktur geben. Das Modell Sexocorporel eignet sich hierfür mit seinen klar abgegrenzten und miteinander vernetzten Komponenten und Dimensionen gut.

Herausragende Erlebnisse in der Sexualität werden von den Interviewten vielfältig beschrieben, oftmals mit Kraftausdrücken sowohl aus einer spirituellen Sprache (Ekstase, Eins-Werden, allumfassend, auflösend) als auch aus der Vulgärsprache (geil, scharf, giga).

Die vier Befragten beschreiben den besonders genussvollen Sex mit den gleichen Komponenten wie die Befragten aus Kleinplatz und Ménards Studie.

Diese These wird bestätigt, denn die Merkmale von «Magnificent Sex» sind in den Äusserungen der Interviewten mit Ausnahme der Komponente «Tiefe erotischen Intimität» alle auffindbar.

Acht Komponenten von «Magnificent Sex»: Ganz im Hier und Jetzt zu sein und in den Körper einsinken zu können (Lilian 54–57), das gegenseitige Begehren zu spüren und in der Verbundenheit mit dem Gegenüber zu verschmelzen (Daniel, 60–63 und 77), mittels einer guten Kommunikation verführen zu können (Lilian, 93–96), zu seiner Lust und Potenz zu stehen (Daniel, 95–97 und 132–144) und sich seine sexuellen Wünsche zu erlauben (Marco, 272–277), fassen die Elemente in den Worten der Befragten zusammen. Sie erzählen auch von Situationen mit grosser Verletzlichkeit (z.B. analsex bei Hanna, 84–88),

und dass bei «Magnificent Sex» beschränkte Konzepte und Tabus fallengelassen werden und sehr viel Freude und Spass entsteht (Hanna, 19–23 und 59–65; Marco, 204–215). Interessant ist auch, dass mehrere der Sexualität eine spirituelle Bedeutung geben (Daniel, 16–24; Lilian, 12–14 und 82–88) welche das Leben transformieren kann (Hanna, 30–31 und 397–405).

Sexuell lustvoll erlebte Körperlichkeit: Abgeleitet aus den Ergebnissen der vorliegenden Untersuchung können Kleinplatz und Ménards Komponenten mit mindestens einem weiteren zentralen Element für besonders genussvollen Sex ergänzt werden: Sexuell lustvoll erlebte Körperlichkeit und damit verbunden der «orgastische Zustand» (Hanna, 285–290). Für alle vier gehören das intensive und lustvolle körperliche Vergnügen, der Bezug zum Körper und zum eigenen Geschlecht (z.B. die Potenz und Penetration, das Verlangen, den Penis in die Vagina aufzunehmen) (Daniel 69–76; Hanna 223–231; Lilian, 192–195), die Geschmäcker und sensorische Empfindungen (z.B. Strömen, Vibrationen oder Kribbeln) (Hanna, 56–59) selbstverständlich zu besonders genussvoller Sexualität dazu und werden schon früh im Interviewverlauf erwähnt. Das Spüren des erotisierten Körpers (z.B. Zunge, Lippen, Anus, Augen) (Marco, 18–24 und 55–58) und im Speziellen des eigenen und des andern Geschlechts scheint also ein ganz wichtiger Faktor für «Magnificent Sex» zu sein. Eine orgastische Entladung, wie sie im Modell Sexocorporel definiert wird (Chatton et al., 2005; Schifftan, 2018), ist keine Voraussetzung für herausragende Sexualität. Weiter unten wird erläutert, welche mit dem Orgasmus verbundenen Aspekte aber dennoch sehr erfüllend sind.

Autozentrierung: Die Grundhaltung der Autozentrierung (Bischof et al., 2022) und das daraus entstehende Verhalten könnte als weitere zusätzliche Komponente bezeichnet werden. Da diese jedoch sehr eng mit der Komponente «Gegenwärtigkeit, Fokus, Embodiment» (Kleinplatz & Ménard, 2020) verwandt ist, wird ihr hier nicht die Rolle einer eigenen neuen Komponente zugewiesen. Autozentrierung ist jedoch eine entscheidende Voraussetzung für Gegenwärtigkeit und Embodiment und wurde in den Interviews vor allem von Daniel (30–38 und 49–53) und Hanna (204–205) erwähnt. Auch im Modell Sexocorporel (Heterozentrierung – Autozentrierung – Egozentrierung) (Sztenc, 2020) und bei Schnarch (Differenzierung, Selbstvalidierung vs. Fremdvalidierung) (Schnarch, 2008) ist sie zentral für eine sexuelle Erfüllung.

Beschreibungen von «Magnificent Sex» können nicht immer scharf von dazu beisteuernden Faktoren und Fähigkeiten getrennt werden. Deutlich wird dies beispielsweise bei den Komponenten Authentizität und Transparenz, bei Verletzlichkeit und Hingabe oder eben bei der Autozentrierung, da diese sowohl den Zustand beschreiben als auch eine Fähigkeit zur Herstellung dieses Zustands sind.

7.2 Besteuernde Faktoren und Fähigkeiten

Eine der befragten Personen ist gegen 40 Jahre, die drei anderen sind über 50 Jahre alt, und alle verfügen dadurch über eine persönliche Reife und zahlreiche unterschiedliche sexuelle Erfahrungen mit sich selbst und Liebespartner*innen. Dass sie «Magnificent Sex» erlebten, erinnern und darüber berichten können, passt gut zu den entsprechenden Aussagen von Kleinplatz und Ménard bezüglich Lebensmitte und Persönlichkeitsentwicklung (Kleinplatz & Ménard, 2020). Neben der wichtigen Rolle des Körpers, dem das ganze nächste Kapitel gewidmet ist, kann festgestellt werden, dass besteuernde Faktoren und Fähigkeiten sich wiederum mit denjenigen von Kleinplatz und Ménard decken:

Paarbeziehung: In ihrer individuellen Paardynamik und -kommunikation gehen die Befragten in eine Resonanz mit ihrem Gegenüber, nutzen sich wechselseitig als Erregungsquelle, tauschen sich über Wünsche und Bedürfnisse aus, verführen und lassen sich entsprechend aufeinander ein (Marco, 155; Lilian, 229–234).

Bewusster Entscheid: Besonders genussvoll erlebter Sexualität gehen oft ein hohes Interesse und ein bewusster Entscheid dafür voraus. Daniel (213–219 und 386–388) beschreibt das als ein gemeinsames Erforschen und Es-einander-Ermöglichen.

Sexpositive Haltung: Das Loslassen von Tabus und Bewertungen (Lilian, 234–237) und das Sich-Erlauben der Potenz (Daniel, 152–155 und 192–202) und sexueller Wünsche (Marco, 272–277), sich authentisch und dadurch auch verletzlich zeigen zu dürfen (Hanna, 335–338), sind für alle Befragten von grosser Wichtigkeit.

Vorbereitung: Für Hanna, Marco und Lilian sind die Gestaltung eines sicheren und warmen oder auch freien Raums (Hanna, 146; Lilian, 140–146; Marco 335–336), die Wahl von reizvoller Kleidung (Marco, 204–215) und Musik (Daniel, 165–167), sich genug Zeit zu nehmen (Lilian, 150–154) und einen speziellen Platz zu wählen (Marco, 220–227) weitere wichtige Elemente, welche zu besonders genussvoller Sexualität geführt haben.

Emotionale Erregungsquellen: Emotionale Erregungsquellen, die der Sexualität einen zusätzlichen Kick verleihen (Morin, 1995) werden vor allem von Marco und Hanna beschrieben und sind verbunden mit der Komponente der Riskiofreudigkeit. Beide beschreiben Situationen, in welchen sie ein Stück weit aus ihrer Komfortzone herausgegangen sind: Sexualität in der Natur, verbunden mit viel Freiheit und auch mit der Möglichkeit, entdeckt zu werden (Marco, 229–236), und sexuelle Aktivität in der Gruppe (Hanna, 18–34), beim Analsex (Hanna, 76–88) oder in einem sexuellen Erlebnis zu dritt (Hanna, 94–103).

7.3 Rolle des Körpers und Wahrnehmung von Sinnesreizen

Ist es wichtig, was die Genitalien tun? Sexualität findet doch zwischen den Ohren statt (Kleinplatz & Ménard, 2020). Die vorliegende Untersuchung macht deutlich, dass es tatsächlich wichtig ist, was die Genitalien, respektive der ganze Körper tut, denn das Gehirn wohnt in diesem Körper. Und dabei geht es nicht um unterschiedliche Sexstellungen, Sex-tools, Performance oder Idealisierungen bezüglich des Körpers. Jedoch führt der Erregungsreflex in den Genitalien zur Vasokongestion, welche im Verlauf des Sexualisierungsprozesses als lustvoll empfunden werden kann. Und weil im Verständnis des Embodiment alles miteinander verbunden ist, beeinflusst körperliches Verhalten das autonome Nervensystem, wirkt auf die Wahrnehmungsfähigkeit und auf die Möglichkeit, präsent zu sein und sich emotional mit einem Gegenüber zu verbinden (Dana, 2019; Porges, 2010). Für Kleinplatz und Ménard ist die empathische Kommunikation *die* Grundlage für «Magnificent Sex». Im folgenden Unterkapitel wird deutlich, dass der Bezug zum Körper und die Erotisierung des eigenen Geschlechts, das Spiel mit den drei Dimensionen der Bewegung, Berührungen und intensive Erregungszustände die Basis für genussvolleren Sex sind. Die Wege zum Peak-Erleben sind auch auf der körperlichen Ebene unterschiedlich und sehr davon abhängig, wo jemand in seinem Sexualisierungsprozess steht (z.B. Erregungsmodus, Bezug zum Geschlecht, sexuelle Selbstsicherheit).

7.3.1 Bezug zum Körper und Erotisierung des Geschlechts

Marco und Lilian, die mit dem Modell Sexocorporel Erfahrenen, betonen die Wichtigkeit des Bezugs zum eigenen Körper und Geschlecht. Marco setzt sich vor dem Spiegel intensiv mit der Ästhetik seines Körpers auseinander, erotisiert in der Selbstbefriedigung seine Zunge, den Speichel, sein Becken und seinen Blick, um sich sexuell zu erregen (133–149, 175–178 und 240–245). Lilian und ihr Partner nutzen die Zeit der Vorbereitung fürs Duschen, Rasieren und Eincremen (138–140). Die Fähigkeit, sich selbst zu erotisieren und einen guten und stolzen Bezug zum eigenen Geschlecht herzustellen, führt zu einer ausgeprägteren sexuellen Selbstsicherheit, mehr sexueller Lust und ermöglicht auch die Erotisierung des Gegenübers (Bischof et al., 2022; Sztenc, 2020). Hanna und Lilian erwähnen ihre Rezeptivität (Lilian, 184–185 und 365–372; Hanna, 221–224) und Daniel seine Intrusivität (Potenz) als sehr erfüllend und entscheidend für besonders genussvolle Momente in ihrer Sexualität (Daniel, 221–224 und 235). Marco hat sowohl seinen Penis wie auch seinen Anus erotisiert (Marco, 164-166).

7.3.2 Drei Dimensionen der Bewegung und damit verknüpfte Aspekte

Die drei Dimensionen der Bewegung und der Orgasmus (genitale und emotionale Entladung) spielen eine entscheidende Rolle für das Erleben von besonders genussvoller Sexualität.

Die zweite These lässt sich durch die vorliegende Untersuchung ebenfalls bestätigen. Die im Kapitel vier zusammengetragenen Erläuterungen zum Modell Sexocorporel decken sich direkt mit den Aussagen der vier Befragten. Für alle spielen die Wahrnehmung und der Einsatz des Körpers eine ganz wichtige Rolle beim besonders genussvollen Sex.

Tonus: Nervensystem, Emotionen und Körperspannung (Bischof et al., 2022; Porges, 2010) bedingen sich gegenseitig und ein variabler, tendenziell weicherer Tonus fördert die Fähigkeit, Sinnesreize wahrzunehmen und diese als lustvoll zu erleben (Bischof, 2012). So erstaunt es nicht, dass mit Ausnahme von Daniel alle Interviewten bei ihrem «Magnificent Sex» einen weichen Tonus erlebten (Hanna, 163–173; Marco, 297–303) oder dass Veränderungen hin zu einer niedrigeren Körperspannung mit grosser Dankbarkeit verbunden ist (Lilian, 44–48), weil gerade dadurch herausragende sexuelle Erlebnisse möglich wurden. Bei Daniel wird das heftige Aneinanderklatschen der beiden Becken und das kraftvolle Stossen hervorgehoben.

«... also ich nehme immer wieder sie und bei der Hüfte und bei den Brüsten und manchmal auch vornüber, aber sonst ist fest die Verbindung über das Gesäss, die Beine, Verbundenheit und dann Becken an Becken und dieser Rhythmus, auch dieses Schlagen aneinander, also einfach diese Heftigkeit. Also schauen, wie kann ich es heftig erleben.» (Daniel, 305-310)

Aufgrund der Beschreibung kann angenommen werden, dass er wohl eher mit einer sympathischen Aktivierung seines Nervensystems und einem höheren Tonus unterwegs ist und daher feinere Wahrnehmungen von weiteren Körpersensationen in diesem Moment nicht im Vordergrund stehen. Für ihn ist das Erleben seiner männlichen Potenz und Kraft sehr erfüllend.

Rhythmus: Der Rhythmus kann sowohl auf die Wahrnehmung als auch auf die emotionale Intensivierung einwirken (Parpaix, 2004; Ziegler, 2021). Das Spiel mit ihm ermöglicht Diffusion und Kanalisierung (Bischof et al., 2020; Sztenc, 2020). Insbesondere in der Ruhe, bei Pausen und in der Langsamkeit wird die sexuelle Erregung als lustvolle Welle wahrgenommen (Daniel, 331–336). Die Variation von Rhythmen widerspiegelt unterschiedliche Stimmungen und produziert verschiedene Erlebensqualitäten (Hanna, 234–239), Körperbewegungs-Rhythmen können durch Atmung und Musik zusätzlich unterstützt und sogar mit kraftvollen inneren Bildern symbolisiert werden (der Penis als Tambourinschlegel von

Daniel, 280–289). Lilian liebt langsame Berührungen und einen mittleren Rhythmus während der Stimulation ihrer Vagina (Lilian, 256–259).

Atmung und Stimme: Die Atmung nimmt einen direkten Einfluss auf das autonome Nervensystem, wobei heftiges und rasches Einatmen die Intensität steigert und den sympathischen Teil, und ruhiges und verlängertes Ausatmen den parasympathischen Teil aktiviert und dadurch die Entspannung fördert. Eine vertiefte Bauchatmung dehnt das Zwerchfell, massiert die inneren Organe im Beckenraum, verstärkt die Durchblutung in den Genitalien und führt zu einer Ausschüttung der Hormone Serotonin und Oxytocin (Nestor, 2021; Ziegler, 2021). Hyperventilation und Atemrückhalt verändern den Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt im Blut und versetzen das Gehirn in einen Stresszustand, der mit einer Rausch auslösenden körpereigenen Opioid- und Dopamindusche belohnt wird (Braun, 2019; Nestor, 2021; Passie et al., 2018). Die orgasmische Entladung oder eine entspannende Atemtechnik-Pause erlösen das Gehirn aus seiner Notlage und ermöglichen eine verstärkte Durchblutung durch das Ausweiten der Blutgefäße, was dann als durchströmende Energie (Diffusion) wahrgenommen werden kann (Passie et al., 2018). Die Atmung beeinflusst die sexuelle Lust auf verschiedene Art und Weise und es ist naheliegend, dass die Befragten diese als wichtiges besteuerndes Element für «Magnificent Sex» erwähnen. Hanna beschreibt mit dem «Feueratem» eine Form von Hyperventilation, verbunden mit Beckenkontraktionen und fluiden Bewegungen entlang der Wirbelsäule, mittels dem sie die sexuelle Erregung im ganzen Körper verteilen kann (Hanna, 262–272). Auch atmet sie im Kreis mit ihrem Partner und verändert dadurch ebenfalls den Kohlendioxidgehalt im Blut, sofern sie nicht zwischenatmet (Hanna, 298–303). Daniel steigert sein Gefühl von archaischer männlicher Potenz, indem er die Intensität über heftiges Atmen, verbunden mit seiner Stimme, steigert (Daniel, 291–294). Die beiden mit dem Modell Sexocorporel Vertrauten finden über eine bewusst vertiefte Bauchatmung und durch die Stimme ausgelöste Vibrationen im Oberkörper zu diesem besonderen Lustgefühl (Lilian, 171–175; Marco, 264–268). In Bezug auf die Atmung scheint sich hier bereits anzudeuten, dass vor allem bei Hanna, Marco und Lilian bestimmte gelernte Techniken das besonders genussvolle Erleben beeinflussen konnte.

Bewegung im Raum: Grössere Bewegungsamplituden korrelieren mit einem verstärkten Lustgefühl (Bischof-Campbell, 2012). Eine Dynamik zwischen Anspannung und Entspannung und ein fluider Körper sind dafür optimal. Die Vasokongestion in den Genitalien sowie die Durchblutung im ganzen Körper werden gesteigert und Milliarden von Nervenendigungen werden mitstimuliert, was die Diffusion der sexuellen Erregung ermöglicht und als äusserst lustvoll wahrgenommen werden kann (Bischof, 2018; Bischof-Campbell, 2012; Chatton et al., 2005). «Für uns stellen daher Bewegungen (*ondulierend, doppelte Schaukel*) bei

sexueller Erregung ein quasi objektives Kriterium für das sexuelle Lusterleben dar. Ein weiterer Hinweis ist der Wunsch, die sexuelle Erregung zu verlängern, statt bald zum Ziel kommen zu wollen.» (Bischof et al., 2022, S. 16) Der Aspekt der Bewegung wird von den Frauen betont. Hanna beschreibt eine Beckenschaukel und bewegt ihr Becken in der Form einer Acht (304–305), wiegt sich wie eine Katze hin- und her (243–247) oder «es bewegt sie» (187–193). Lilian bewegt sich fließend und in der Beckenschaukel (53–54 und 245–251), was bei ihr sehr viel verändert hat.

Zwei weitere Aspekte lassen sich mit den drei Dimensionen der Bewegung verknüpfen. Berührungen und das Loslassen im Orgasmus sind körperliche Erfahrungen, die auch mittels der drei Dimensionen gestaltet und entsprechend mehr oder weniger lustvoll erfahren werden.

Berührungen: Langsame Berührungen an behaarter Haut sind direkt verbunden mit einer bindungsförderlichen Oxytocinausschüttung. Vor allem für die beiden Frauen sind Berührungen wichtig. Hanna kann sich über sanfte Berührungen am Kopf und am ganzen Körper entspannen und hingeben (163–173), Lilian liebt es, an der Klitoris und in der Vagina berührt zu werden. Sie braucht dies, um zum Point of no return zu gelangen (218–226).

Orgasmus: Bezüglich Orgasmus decken sich die Aussagen teilweise mit den Ergebnissen der Studie von Kleinplatz und Ménard (Kleinplatz & Ménard, 2020). Der Orgasmus im Sinne einer orgasmischen Entladung (Chatton et al., 2005; Schiffan, 2018) steht für die meisten nicht so stark im Fokus. Der Orgasmus stellt sich mit dem unwillkürlichen Orgasmusreflex ein. Die Zeit der Erregungssteigerung vor dem Reflex kann willentlich gesteuert und verlängert werden. So ist dann in den Worten der Befragten auch das Spannende, Beglückende und Selbstermächtigende, den Orgasmus wählen zu können (Daniel, 242–244 und 250–58), das Verweilen in hoher sexueller Erregung zu verlängern und zu genießen (Hanna, 285–290), oder der im Modell Sexocorporel definierte erfüllende Orgasmus, der mit einer emotionalen Entladung (über die doppelte Schaukel) gekoppelt ist (Lilian, 269–271). Der Wunsch nach Verlängerung der sexuellen Erregung steht wohl in einem engen Zusammenhang mit einer genussvollen Gestaltung der sexuellen Begegnung. Menschen, die ihre Erregung in hoher Spannung und mit knapper Atmung steigern, spüren nämlich ihren Körper weniger, erleben den Weg bis zur Entladung als anstrengend und erfahren die Entspannung erst mit und nach der Entladung (Bischof et al., 2022).

7.3.3 Körperwahrnehmung und sexuelle Lust

Die Wahrnehmung von Körpersensationen und die Wahrnehmung des Geschlechts im Speziellen sind zentral für das Erleben von besonders genussvoller Sexualität.

Die Wahrnehmung der sexuellen Erregung als lustvoll ist Folge von Lernprozessen. Es geht um die Fähigkeit, ausgelöst durch den Erregungsreflexes (Durchblutung, Puls, Atmung, Lubrikation, Erektion, Spannung/Entspannung etc.), möglichst viele hedonische Reize im Körper zu spüren und diese danach im limbischen System mit einer Emotion von Lust zu verbinden. Je ausgeprägter diese Wahrnehmung, desto lustvoller das sexuelle Erleben (Bischof, 2018).

Den Interviewten gelingt es gut, ihre sexuelle Erregung an unterschiedlichen Orten und über spezifisch mit ihr verbundene Reaktionsweisen des Körpers wahrzunehmen. Die Männer spüren ihre Erektion, den Damm und ihren Anus sowie die Lust, die sich in der Zunge, in den Lippen, in der veränderten Atmung und im Stöhnen ausdrückt (Marco, 252–263; Daniel, 235 und 262–266). Die Frauen spüren die Feuchtigkeit im Geschlecht (Hanna, 181–182) und beide auch den Moment des Tentings, in dem das Begehren, etwas in sich aufzunehmen und ausgefüllt zu werden, entsteht (Hanna, 224–226; Lilian, 192–195). Hanna fühlt sich dann wie die Katze, die sich ganz den Streichelberührungen hingeben kann (Hanna 182–183).

Feine Berührungen, Beckenbewegungen und eine tiefe Bauchatmung führt bei den Frauen zu einer verminderten Körperspannung, welche sie sich selbst besser spüren lässt (Hanna, 163–166; Lilian, 207–212).

Alle diese sinnlichen Wahrnehmungen koppeln die Interviewten mit ausgeprägter sexueller Lust, was auch die dritte These bestätigt.

7.4 Sexuelle Bildung und herausragende Sexualität

«Magnificent Sex» ist erlernbar: Wenn Sexualität erlernbar ist, sich im Verlaufe des Lebens entwickelt und sich immer wieder verändert, dann ist zu erwarten, dass auch «Magnificent Sex» mit Unterstützung von gewissen Entwicklungsschritten entstehen kann. Kenntnisse zur Anatomie und Physiologie sowie bestimmtes körperliches Verhalten stehen in einem direkten Zusammenhang mit genussvollem Erleben der Sexualität (Bischof, 2018; Schütz, 2020) Die vier Befragten sind sich einig, dass der herausragende Sex erlernbar ist. Daniel hat bewusst entschieden, sich weiterzuentwickeln (370–374) und seine Potenz nicht mehr zurückzuhalten, Lilian hat über ihre Ausbildung zum Model Sexocorporel besonders lustvolle Erfahrungen gesammelt, indem sie lernte ihre Vagina zu erotisieren (198–205). Sie ist überzeugt, dass es sich lohnt, ein Leben lang weiterzulernen (302–305). Marco sieht

neben der Erlernbarkeit auch Zufälliges und Unverhofftes, und da hilft ihm eine Haltung der Offenheit gegenüber dem, was im Moment noch entstehen kann (327–330). Hanna hat sehr viel von ihren Kursleiter*innen gelernt und sich intensiv mit sich selbst und der Entfaltung ihres Potenzials auseinandergesetzt (322–323 und 343–344). Dieser Prozess hat sie in der Folge dazu geführt, noch eine Psychotherapieausbildung in Angriff zu nehmen (373–379). Alle Lernschritte der Proband*innen sind in einer Grafik (Anhang II) zusammengestellt und werden zusätzlich den Komponenten des Modells Sexocorporel zugeordnet.

Kenntnisse, Lernschritte und Übungen wirken positiv auf das Erleben von besonders genussvoller Sexualität: Dies bestätigen die Interviewten in ihren Äusserungen. Daniel entwickelte einen kraftvollen Bezug zu seinem Geschlecht und einen starken Wunsch nach Wiederholung der beglückenden sexuellen Begegnungen (437–443 und 425–434), Lilian spürt ihren Körper und die Verbundenheit mit ihrem Geschlecht viel besser und konnte das Begehren, etwas in ihre Vagina aufzunehmen, entwickeln (365–372). Für sie und Hanna haben das Loslassen von Beschränkungen und Bewertungen und das Überwinden von Verboten und Tabus einen neuen Zugang zu einer genussvolleren Sexualität und einer viel grösseren Lebenslust eröffnet (Lilian, 297–302; Hanna, 357–360 und 388–389). Ihre Sexualität wurde selbstbestimmter und freier, ohne Leistungsdruck (Marco, 396–402), und sie können sich heute authentisch und verletzlich zeigen (Marco, 374–379; Hanna, 328–331).

Die Möglichkeiten, sich sexuell weiterzubilden, zu forschen und Neues zu integrieren, sind zahlreich. Wer sucht, der findet heutzutage neben sexualberaterischen und -therapeutischen Angeboten viele lehrreiche Bücher, Podcasts, Netflix Serien, Partys, Tantraseminare oder Ausbildungen und Studiengänge. Interessant für die Fragestellung dieser Arbeit ist, dass alle vier Befragten, auch diejenigen ohne Bezug zum Modell Sexocorporel, bereits sexuelle Bildung mitbrachten, die auf körperlichen Erfahrungen fussen. Hannas und Daniels Entwicklung wurde durch Tantraseminare unterstützt (Hanna, 351–355; Daniel, 386 und 392–396), Marco (351–353) und Lilian machten ihre Lernschritte in Verbindung mit einer Ausbildung zum Modell Sexocorporel, über berufliche Weiterbildungen, Kurse, Massagevideos, Bücher und Podcasts (Lilian, 330–342 und 347–351 und 406–411).

7.5 Limitationen und Ausblick

Limitationen

Durch die qualitative Forschungsmethode mit vier Proband*innen ist die Aussagekraft zur Beantwortung oder Widerlegung der Thesen und Hypothesen sehr begrenzt und, genau betrachtet, gar nicht möglich. Die Antworten zeichnen dafür aber ein sehr schönes Bild der Lebenswelt der Befragten mit ihren besonders genussvoll erlebten sexuellen Momenten.

Reliabilität: Bei qualitativen Inhaltsanalysen wird «... üblicherweise so vorgegangen, dass die gesamte Analyse (oder relevante Ausschnitte) von mehreren Personen durchgeführt wird und die Ergebnisse verglichen werden (Intercoderreliabilität).» (Mayring, 2015, S. 124) Aus zeitlichen und ressourcentechnischen Gründen wurde dieser Schritt bei der vorliegenden Arbeit nicht gemacht und die Kodierung entsprechend nicht durch eine zweite Person validiert. Bei der Kodierung musste ein Kompromiss zwischen einer Fülle von Unterkategorien und dem Verlust von Themen gemacht werden.

Eine gute «korrelative Gültigkeit» (Mayring, 2015, S. 126) kann bei den acht Dimensionen von «Magnificent Sex» festgestellt werden, da mit Kleinplatz und Ménards Studie bereits Ergebnisse vorliegen und diese sich mit denjenigen aus der vorliegenden Untersuchung decken, dies trotz der Neuerstellung des Interviewleitfadens.

Die zwei Befragten, welche Lernschritte im Bereich vom Modell Sexocorporel gemacht haben, erwähnen im Unterschied zu den zwei Befragten, die das Modell Sexo-corporel nicht kennen, häufiger Körperfaktoren als beisteuernd zum Erleben von besonders genussvoller Sexualität.

Diese Hypothese kann nicht beantwortet werden, weil die beiden Kontroll-Proband*innen ebenfalls vielfältige Erfahrungen in sexueller Entwicklung (Tantra) mitbrachten und über ein differenziertes Vokabular bezüglich Sexualität und Körperempfindungen verfügen. Es kann aber zumindest auf Grund dieser kleinen Stichprobe festgestellt werden, dass die sexuelle Vorbildung und Entwicklung der Proband*innen einen entscheidenden Einfluss auf ihre Antworten haben. Bringen die befragten Personen körpertherapeutische Erfahrungen mit, haben sie Seminare und Kurse zur Sexualität besucht, in denen mit dem Körper gearbeitet wurde, oder haben sie für sich selbst körperliche Zusammenhänge entdeckt, ist es naheliegend, dass körperliche Aspekte in den Interviews in den Vordergrund rücken. Um die Hypothese beantworten zu können, hätten die Proband*innen für die Kontrollgruppe sorgfältiger ausgewählt werden müssen (z.B. mit weiteren Ausschlusskriterien oder einer kleinen Befragung zur sexuellen Vorbildung)

Eine theoretische Auseinandersetzung zur Beschreibung und Definition von sexueller Bildung fehlt in der vorliegenden Arbeit. Dies wäre dienlich gewesen, um die Diskussion über Verbindungen von Sexualisierungsprozess und dem Erleben von «Magnificent Sex» fundierter zu führen.

Ausblick

In weiterführenden Forschungsprojekten könnte aus den qualitativ erhobenen Kategorien und Erkenntnissen ein Fragebogen für eine quantitative Befragung entwickelt oder der

bereits bestehende Fragebogen zur Sexuellen Zufriedenheit (NSSS) (Fisher et al., 2011) entsprechend mit Kategorien aus den qualitativen Studien ergänzt werden.

Die Interviews könnten ausgeweitet und noch mehr Leute, die über Erfahrungen mit dem Modell Sexocorporel verfügen, befragt werden. Oder Stichproben könnten noch spezifischer geplant werden und dabei zum Beispiel explizit Leute mit Tantraerfahrung oder solche ohne jegliche sexuelle Vorbildung befragt werden.

Um die körperlichen Faktoren vertiefter zu erforschen, wäre auch die Entwicklung eines Fragebogens zur Erfassung der Erregungsmodi bei der Selbstbefriedigung interessant, allenfalls in Verbindung mit Messungen der Herzratenfrequenz (Erfassen des Zustands des autonomen Nervensystems) und des Atemvolumens im Bauchraum, um die Erregungsmuster empirisch zu fundieren. Diese Messungen könnten in Verbindung mit der empfundenen sexuellen Lust gebracht werden.

Ebenfalls spannend wären vertiefende Studien zu Atemtechniken im sexuellen Kontext (z.B. BDSM, Tantra, Hyperventilation etc.) und deren Auswirkung auf die sexuelle Lust.

8 Folgerungen für die Sexualberatung

- Sich an die besonders genussvoll erlebte Sexualität zu erinnern, kann den Klient*innen ausgehend von ihren Ressourcen und dem Positiven, helfen, ihr Selbstwertgefühl zu stützen und sich in ihrer Selbstwirksamkeit zu erfahren. Der Fokus auf das Gelingende und Erfüllende nimmt dem Problem und der Störung seine Spitze und motiviert, sich auf den Weg zu machen. Für «Magnificent Sex» spielen Alter, Krankheit und Beeinträchtigung keine Rolle.
- Die Lust am Sex fördert das Begehren nach Sex. Dieser Aspekt ist zentral, wenn jemand mit dem Thema der sexuellen Unlust in die Beratung kommt. Wer Lust am Sex hat, kann die durch den Erregungsreflex ausgelösten Sinnesreize als angenehm und lustvoll wahrnehmen und den Weg bis zum Orgasmus intensiv und ausgedehnt geniessen. Dabei bilden die Erotisierung des Geschlechts und die drei Dimensionen der Bewegung einen wichtigen Ausgangspunkt. In der Beratung soll diesem Aspekt Rechnung getragen werden, indem mit diversen Körperübungen in der Beratungsstunde die Körperwahrnehmung geschult und Erfahrungen gemacht werden, welche zu Hause in einen intimen erotischen Kontext integriert werden können.
- Sexualität ist verkörpert und deswegen ist das, was der Körper macht, wichtig. Anatomie und Physiologie stehen in einer Wechselwirkung mit dem Denken, Fühlen und der Beziehungsgestaltung. Das Aufzeigen und Erlebbarmachen dieser Zusammenhänge kann Klient*innen im Umgang mit Bewertungen, Tabus und hinderlichen Vorstellungen unterstützen. Atemübungen zur Emotionsregulation, Achtsamkeitsübungen zur Schulung der Interozeption und gestalttherapeutische Methoden (innere und äussere Dialoge) könnten kombiniert werden und den Prozess begleiten.
- Das Modell Sexocorporel geht von physiologischen Komponenten aus und bietet eine ganzheitliche, solide sexologische Orientierungshilfe in Form von definierten Begrifflichkeiten, klaren Bezügen und Zusammenhängen, um vielfältigstes sexuelles Erleben zu beschreiben, Logiken zu verstehen und Menschen in ihren Anliegen zu begleiten. Die Medizin (Anatomie und Physiologie der Genitalien, Nervensystem und Hormonhaushalt) sowie die Psychologie (Bindungsstile, Emotionsregulation, Kognitionen, Kommunikation, systemische Zusammenhänge) stehen dabei als hilfreiche Bezugswissenschaften zur Seite. Die klaren Begrifflichkeiten und die präzise Evaluation der Logik der Klient*innen, psycho-edukative Elemente, therapeutische Übungsangebote sowie Bezüge zu ergänzenden Konzepten unterstützen die Klient*innen, Zusammenhänge und sich selbst zu verstehen, zu beschreiben, wo sie

hinwollen, ihren Körper wahrzunehmen und zu erforschen, Empfindungen in Worte zu fassen, um dann ihre Sexualität genussvoll zu gestalten.

- Für die Berater*in ist eine neugierige Haltung sowie die Offenheit für Überraschendes zentral. Sexualität kann sehr unterschiedliche Bedeutungen haben und zeigt sich mannigfaltig. «Magnificent Sex» hat nichts mit einer guten Performance, einem perfekten Körper oder speziellen Techniken zu tun. Vielmehr geht es um Präsenz im Moment, Spiel und Freude, Authentizität, Hingabe, eine empathische Kommunikation und lustvoll erlebte Körperlichkeit, die sich unter anderem im Bezug zum eigenen Geschlecht ausdrücken kann. Sexologische Beratung ist entsprechend mit einem persönlichen Entwicklungsprozess verbunden, dessen Ausgang offen und überraschend ist. Es ist wichtig, die Klient*innen bei ihrem Anliegen abzuholen und ihren Sexualisierungsprozess zu berücksichtigen.
- In einer Selbstoptimierungsgesellschaft ist es wohl wertvoll, das Streben nach noch mehr Glück und noch mehr Ekstase auch zu hinterfragen. Peak-Erfahrungen und Berichte darüber können Menschen unter Druck setzen und ihnen das Gefühl von Unzulänglichkeit vermitteln. Als Berater*in ist es wichtig, sich dessen bewusst zu sein und anstatt einer Leistungsatmosphäre einen Kontext zu kreieren, in dem neugierig erforscht werden kann, Langsamkeit und das achtsame Hinspüren einen Wert haben und Wunderbares auch einfach so entstehen kann.
- Die eigene Erfahrung mit besonders genussvoller Sexualität und deren Reflexion ist für sexologische Berater*innen unterstützend beim Gestalten von Angeboten zur sexuellen Bildung wie auch für das beraterische Setting. Sie unterstützt beim Entwickeln von Kursinhalten, Anleiten von Körperübungen und bei einer grundsätzlich ressourcenorientierten Haltung.

Persönliches Schlusswort

Mich erfüllen eine grosse Dankbarkeit und Demut, dass ich mit dieser Arbeit an den beglückendsten und intimsten Geschichten der Befragten teilhaben durfte und sie mir Einblick in ihre besonders genussvollen sexuellen Momente gewährten. Die Geschichten zeigen mir einmal mehr, wie wunderbar vielfältig Sexualität ist und dass es doch auch mehrere Aspekte gibt, die wir offenbar alle teilen und die uns miteinander verbinden. Mir ist es grundsätzlich und im Speziellen auch für mein sexologisches Wirken ein grosses Anliegen, neugierig und offen zu bleiben, ressourcenorientiert das Ergänzende anstatt das Trennende zu sehen, um das Wertvollste aus den verschiedenen Konzepten und Methoden zu kennen und den Klient*in je nach Anliegen und Situation anbieten zu können. Alles, was lebendig ist, pulsiert, ist fluide und in Bewegung zwischen Spannung und Entspannung. Auch unsere Sexualität entwickelt sich im Verlauf unserer Lebenszeit und braucht nicht immer das Gleiche. Und so entwickeln sich auch bewährte sexualtherapeutische Konzepte und Zugänge weiter und lassen Raum für Ergänzungen, Variationen und Verbindungen.

Ich fühlte mich während des Studiums und beim Schreiben dieser Arbeit manchmal wie ein Neugeborenes, das mit einer kindlichen Neugierde und Freude seinen Körper entdeckt, begreift und mit der Zeit zu einer Sprache findet, welche es ihm erlaubt, Dinge zu benennen und Zusammenhänge zu verstehen. Das Modell Sexocorporel ermöglicht mir genau dies. Es gibt mir eine stimmige Struktur, mit der ich auch ekstatisches sexuelles Erleben beschreiben, verstehen und ein Stück weit erklären kann. So weiss ich heute, dass diese im Vorwort beschriebene «Energie» in meinem Körper sexuelle Erregung ist, welche bei mir durch zahlreiche Erregungsquellen ausgelöst wird. Durch die verstärkte Durchblutung kann ich die Diffusion der sexuellen Erregung gut wahrnehmen, insbesondere dann, wenn ich achtsam und fokussiert in mich hineinspüre. Sehr viele Menschen deuten die besonders beglückenden sexuellen Erlebnisse als Ekstase, als etwas Spirituelles und beschreiben sie als lebensverändernd. Ein intensives körperliches Phänomen kann Menschen entsprechend tief prägen. Mir ist das vertraut und ich bin dankbar, dass ich mit der Ausbildung zur Sexologin zusätzlich zu meinem Staunen eine adäquate Sprache und Sinnzusammenhänge gefunden habe.

Sexuelle Wollust zu empfinden, ohne den Körper in den Mittelpunkt zu stellen, ist für mich unvorstellbar. Der Körper ist unser Tempel und es ist faszinierend, was mit diesem Körper menschenmöglich ist: Ohne unseren Körper und vor allem ohne unser Tastsinnessystem würden wir nicht wissen, dass es uns gibt, weil wir uns nicht fühlten. Von Klein auf tasten wir uns in die Welt hinein und bilden über das Begreifen erste Begriffe. Mittels unserer Sinne können wir unseren Körper spüren lernen, können unsere Emotionen regulieren und zum Ausdruck bringen, Nähe herstellen und einander auf allen Ebenen berühren. Unser Gehirn

besitzt zudem ein faszinierendes, internes Drogenlabor, das uns vielfältig im Leben unterstützt und uns eben auch zu sexueller Ekstase führen kann. Wieviel wir in der Sexualität mit unserem menschlichen Körper, dem Spiel mit der Atmung, der Bewegung und dem Rhythmus und der achtsamen Wahrnehmung von Sinnesreizen und Emotionen noch erfahren können, zeigt diese Arbeit auf. Und auch, dass wir diese sexuell äusserst beglückenden Erlebnisse ein Leben lang mitnehmen und sie uns erneut berühren können, wenn wir uns dafür entscheiden.

Und so manch Wunderbares entsteht erst in der Stille, in den Pausen und im Moment des Loslassens – dann, wenn wir nicht mehr steuern und wir nicht genau wissen, wohin die Reise geht. Dieser Sehnsucht gebe ich nach drei intensiven Arbeitsjahren nun Raum und freue mich riesig auf die schönsten Aufgaben, die ich mir momentan vorstellen kann.

Bibliografie

- Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2018). *Neurowissenschaften*. Berlin: Spektrum Akademischer Verlag.
- Behrends, J. C., Bischofberger, J., Deutzmann, R., Ehmke, H., Frings, S., Grissmer, S., Hoth, M., Kurtz, A., Leipziger, J., Müller, F., Pedain, C., Rettig, J., Wagner, C., & Wischmeyer, E. (2017). *Physiologie. Duale Reihe*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.
- Bischof, K. (2012). Sexocorporel in the promotion of sexual pleasure. In O. Kontula (Hrsg.), *Pleasure and Health (Proceedings of the Nordic Association for Clinical Sexology NACS)* (S. 59–68).
- Bischof, K. (2015). Nervensache – praxisorientierte Neurophysiologie der weiblichen Sexualität. *Praxis*, 104 (13), 695–700.
- Bischof, K. (2017). Sexocorporel-Sexualtherapie. In T. Harms & M. Thielen (Hrsg.) *Körperpsychotherapie und Sexualität* (S. 121–138). Giessen: Psychosozial-Verlag.
- Bischof, K. (2018). Lust auf Sex durch Lust am Sex – Das Begehren und die Neurophysiologie der Erotik. In A. Eck (Hrsg.), *Der erotische Raum* (S. 183–198). Heidelberg: Karl Auer.
- Bischof, K. (2020). Wissenschaftliche Grundlagen des Sexocorporel. In H.-J. Voss (Hrsg.), *Die deutschsprachige Sexualwissenschaft. Bestandsaufnahme und Ausblick* (S. 423–446). Giessen: Psychosozial-Verlag.
- Bischof, K., Bischof-Campbell, A., & Fuchs, S. (2022). *ZISS Ausbildung in Sexocorporel. Lehrheft Modul 2 und 3*. Zürcher Institut für klinische Sexologie & Sexualtherapie (Unveröffentlichte Seminarunterlagen).
- Bischof, K., Bischof-Campbell, A., Fuchs, S., Kalmbacher, V., & Stahlberg, S. (2020). *ZISS Ausbildung in Sexocorporel. Lehrheft Modul 1*. Zürcher Institut für klinische Sexologie & Sexualtherapie (Unveröffentlichte Seminarunterlagen).
- Bischof-Campbell, A. (2012). *Das sexuelle Erleben von Frauen als Spiegel ihres sexuellen Verhaltens*. Psychologische Fakultät Universität Zürich (Unveröffentlichte Masterarbeit).
- Blickhan, D. (2015). *Positive Psychologie – Ein Handbuch für die Praxis*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Bloch, S., Orthous, P., & Santibanez-H, G. (1987). Effector patterns of basic emotions: a psychophysiological method for training actors. *Journal of Social and Biological Structures*, 10 (1), 1–19.
- Braun, J. (2019). *Atmen. Wie die einfachste Sache der Welt unser Leben verändert*. Zürich: Kein & Aber Verlag.
- Brotto, L. A. (2018). *Better Sex Through Mindfulness. How Woman Can Cultivate Desire*. Vancouver/Berkeley: Greystone Books Ltd.

- Brotto, L. A., Chivers, M. L., Millman, R. D., & Albert, A. (2016). Mindfulness-Based Sex Therapy Improves Genital-Subjective Arousal Concordance in Women With Sexual Desire/Arousal Difficulties. *Archives of Sexual Behavior*, 45 (8), 1907–1921.
- Chatton, D., Desjardins, J.-Y., Desjardins, L., & Tremblay, M. (2005). La sexologie clinique basée sur un modèle de santé sexuelle. *Psychothérapies*, 25 (1), 3–19.
- Chivers, M. L., Seto, M. C., Lalumière, M. L., Laan, E., & Grimbos, T. (2010). Agreement of Self-Reported and Genital Measures of Sexual Arousal in Men and Women: A Meta-Analysis. *Archives of Sexual Behavior*, 39 (1), 5–56.
- Clement, U. (2004). *Systemische Sexualtherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (2017). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dana, D. (2019). *Die Polyvagal-Theorie in der Therapie. Den Rhythmus der Regulation nutzen*. G.P. Lichtenau: Probst Verlag.
- Desjardins, J.-Y. (1981). *Les corps érotiques*. Institut Sexocorporel International.
- Döring, N., & Bortz, J. (2015). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*. Berlin: Springer-Verlag.
- Everaerd, W., Both, S., & Laan, E. (2006). The Experience of Sexual Emotions. *Annual Review of Sex Research*, 17 (1), 183–199.
- Fisher, T. D., Davis, C. M., Yarber, W. L., & Davis, S. L. (2011). *Handbook of Sexuality-Related Measures*. New York: Routledge.
- Fogel, A. (2013). *Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie: vom Körpergefühl zur Kognition*. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Geuter, U. (2015). *Körperpsychotherapie. Grundriss einer Theorie für die klinische Praxis*. Berlin: Springer-Verlag.
- Geuter, U. (2019). *Praxis Körperpsychotherapie. 10 Prinzipien der Arbeit im therapeutischen Prozess*. Berlin: Springer Verlag.
- Gottman, J., & Gottman, J. (2017). The Natural Principles of Love. *Journal of Family Theory & Review*, 9 (1), 7–26.
- Grunwald, M. (2017). *Homo hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können*. München: Droemer Verlag.
- Helferich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kleinplatz, P. J. (2022). *Optimal Sexual Experiences*. Abgerufen von: <https://www.optimal-sexualexperiences.com/>
- Kleinplatz, P. J., & Ménard, A. D. (2007). Building Blocks Toward Optimal Sexuality: Constructing a Conceptual Model. *The Family Journal*, 15 (1), 72–78.
- Kleinplatz, P. J., & Ménard, A. D. (2020). *Magnificent Sex. Lessons from Extraordinary Lovers*. New York: Routledge.
- Komisaruk, B. R., Beyer-Flores, C., & Whipple, B. (2006). *The Science of Orgasm*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

- Komisaruk, B., Whipple, B., & Beyer, C. (2010). Sexual Pleasure. In K. C. Berridge & M. L. Kringelbach (Hrsg.), *Pleasures of the Brain* (S. 169–177). Oxford: Oxford University Press.
- Kringelbach, M. L., & Berridge, K. C. (2009). Towards a functional neuroanatomy of pleasure and happiness. *Trends in Cognitive Sciences*, 13 (11), 479–487.
- Löken, L. S., Wessberg, J., Morisson, I., McGlone, F., & Olausson, H. (2009). Coding of pleasant touch by unmyelinated afferents in humans. *Nature Neuroscience*, 12 (5), 547–548.
- MacKnee, C. (1996). Peak Sexual and Spiritual Experience: Exploring the Mystical Relationship. *Theology & Sexuality*, 1996 (5), 97–115.
- Maslow, A. A. (1962). Lessons from the Peak-Experiences. *Journal of Humanistic Psychology*, 2 (1), 9–18.
- Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1993). *Die sexuelle Reaktion*. Hamburg: Rowohlt Verlag.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Ménard, A. D., Kleinplatz, P. J., Rosen, L., Lawless, S., Paradis, N., Campbell, M., & Huber, J. D. (2014). Individual and relational contributors to optimal sexual experiences in older men and women. *Sexual and Relationship Therapy*, 30 (1), 78–93.
- Misoch, S. (2019). *Qualitative Interviews*. Berlin: Walter de Gruyter GmbH & Co KG.
- Morin, J. (1995). *The Erotic Mind. Unlocking the Inner Sources of Sexual Passion and Fulfillment*. New York City: HarperCollins.
- Nagoski, E. (2015). *Komm, wie du willst. Das neue Frauen-Sex-Buch*. München: Knauer Verlag.
- Nemati, A.-L. J., & Weitkamp, K. (2020). The female orgasmic state and the different dimensions of the female sexual experience: lessons learned from expert interviews. *Sexual and Relationship Therapy*, 1–24.
- Nestor, J. (2021). *Breath - Atem*. München: Piper Verlag.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., & Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *PNAS*, 111 (2), 646–651.
- Oosterwijk, S., Lindquist, K. A., Anderson, E., Dautoff, R., Moriguchi, Y., & Barrett, L. F. (2012). States of mind: Emotions, body feelings, and thoughts share distributed neural networks. *NeuroImage*, 62 (3), 2110–2128.
- Parpaix, F. (2004). *Pour être de meilleurs amants*. Paris: Robert Laffont.
- Passie, T., Warncke, J., Peschel, T., & Ott, U. (2012). Neurotheologie. *Der Nervenarzt*, 84 (3), 283–293.
- Passie, T., Pleske, R., & Binder, H. (2018). Formen ekstatischen Erlebens beim verstärkten Atmen (Hyperventilation). In T. Passie (Hrsg.), *Ekstatisches Erleben* (S. 207–231). Solothurn: Nachtschatten Verlag.

- Perel, E. (2022). *Onlinekurs: The Art of Foreplay*. Abgerufen von: <https://rekindlingdesire.estherperel.com/the-art-of-foreplay>
- Piaget, J. (2003). *Meine Theorie der geistigen Entwicklung*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Pintilie, A. (2019). *Touch me not*. München: Alamodefilm.
- Porges, S. W. (2010). *Die Polyvagal-Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Reich, W. (2019). *Die Funktion des Orgasmus*. Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Rosenberg, J. L., Kitaen-Morse, B., & Fischer, M. (Überarbeitung) (2017). *Das Geheimnis der Intimität*. St. Gallen: i-books.
- Salonia, A., Giraldi, A., Chivers, M. L., Georgiadis, J. R., Levin, R., Maravilla, K. R., & McCarthy, M. M. (2010). Physiology of Women's Sexual Function: Basic Knowledge and New Findings. *The Journal of Sexual Medicine*, 7 (8), 2637–2660.
- Sánchez-Fuentes, M. del M., Santos-Iglesias, P., & Sierra, J. C. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14 (1), 67–75.
- Schiftan, D. (2018). Ausweitung der Lustzone – Wie Frauen ihren Weg zum Orgasmus finden. In A. Eck (Hrsg.), *Der erotische Raum*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Schnarch, D. (2008). *Die Psychologie sexueller Leidenschaft*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Schütz, E. E. (2017). Mit Neugier und Lerneifer entdecken Kinder ihre Sexualität. *Fachmagazin Clic, Fachverband Mütter- und Väterberatung*, 11–14.
- Schütz, E. E. (2019). *Vorlesungsunterlagen Block 1, MA Sexologie III. Grundlagen der interdisziplinären Sexualwissenschaft Teil 1–4*. ISP Uster & Hochschule Merseburg.
- Schütz, E. E. (2020). Körperlichkeit ist Basis jeder Sexualität. In *Die deutschsprachige Sexualwissenschaft* (S. 407–422). Giessen: Psychosozial-Verlag.
- Schütz, E. E., & Kimmich, T. (2000). *Sexualität und Liebe. Praxis der Sexualpädagogik Band II*. Weinfelden: Wolfau-Druck Rudolf Mühlemann Verlag.
- Sparmann, J. (2018). *Lustvoll körperwärts. Körperorientierte Methoden für die sexuelle Bildung von Frauen*. Giessen: Psychosozial-Verlag.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., & Tschacher, W. (2011). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Strübing, J., Hirschauer, S., Ayass, R., Krähnke, U., & Scheffer, T. (2018). Gütekriterien qualitativer Sozialforschung. Ein Diskussionsanstoß. *Zeitschrift für Soziologie*, 47 (2), 83–100.
- Sztenc, M. (2020). *Embodimentorientierte Sexualtherapie. Grundlagen und Anwendung des Sexocorporel*. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Thessen, L. (2012). Emotion und Atmung – Emotionale Ausdrucksmuster durch kontrollierte Atmungsänderung in der psychotherapeutischen Arbeit. *Psychotherapie*, 17 (2), 318–324.

- Tschacher, W., & Bannwart, B. (2021). Embodiment und Wirkfaktoren in Therapie, Beratung und Coaching. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*, 28, 73–84.
- Tschacher, W., & Storch, M. (2017). Grundlagen des Embodiment-Ansatzes in den Humanwissenschaften. *motorik*, 40, 118–126.
- Ulrich-Lai, Y. M., Christiansen, A. M., Ostrander, M. M., Jones, A. A., Jones, K. R., Choi, D. C., Krause, E. G., Evanson, N. K., Furay, A. R., Davis, J. F., & others. (2010). Pleasurable behaviors reduce stress via brain reward pathways. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107 (47), 20529-20534.
- Velten, J., Chivers, M. L., & Brotto, L. A. (2017). Does Repeated Testing Impact Concordance Between Genital and Self-Reported Sexual Arousal in Women? *Archives of Sexual Behavior*, 47 (3), 651–660.
- WHO-Europa | Sexuelle und reproduktive Gesundheit - Definition. (2011). Abgerufen von: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/sexual-and-reproductive-health/news/news/2011/06/sexual-health-throughout-life/definition>
- Ziegler, F. (2021). *Wahrnehmung der sexuellen Erregung im Geschlecht bei Frauen. Unveröffentlichte Literaturarbeit. MA Sexologie III, Modul 7.* ISP Uster/Hochschule Merseburg.
- Zilbergeld, B., & Zilbergeld, G. (2004). *Better Than Ever. Time for Love and Sex.* Bancyfeilin, Carmarthen: Crown House Publishing

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Das Modell Sexocorporel (eigene Darstellung aus: Schütz, 2020, S. 408; Sztenc, 2020, S. 58; ZISS, 2022)

Abbildung 2: Genitale Erregungskurve und emotionale Lustkurve (eigene Darstellung aus: Bischof et al. 2020, S. 16)

Abbildung 3: Alba Emoting nach Susana Bloch (Thessen, 2017; Sztenc, 2020)

Abbildung 4: Körpergeschehen und subjektives Erleben (Sztenc, 2020, S. 166 in Anlehnung an Roux-Deslandes, Ausbildungsmaterialien und Chatton, 2005)

Anhänge

Anhang I: Überblick Erregungsmodi

Anhang II: Lernschritte der Proband*innen im Modell Sexocorporel

Anhang III: Information und Einwilligungserklärung

Anhang IV: Interviewleitfaden

Anhang V: Interviewausschnitte

Anhang VI: Kodierleitfaden

Anhang VII: CD mit den vollständigen Interviewtranskriptionen und der interaktiven Segmentmatrix

Selbständigkeitserklärung

Anhang I: Überblick Erregungsmodi

Die Erregungsmodi im Überblick

Für die Zusammenstellung wurden folgende Quellen benutzt:

Bischof-Campbell, 2012, Bischof, 2012, Chatton et al., 2005, Sztenc, 2020, Porges 2010 und Sparmann, 2018

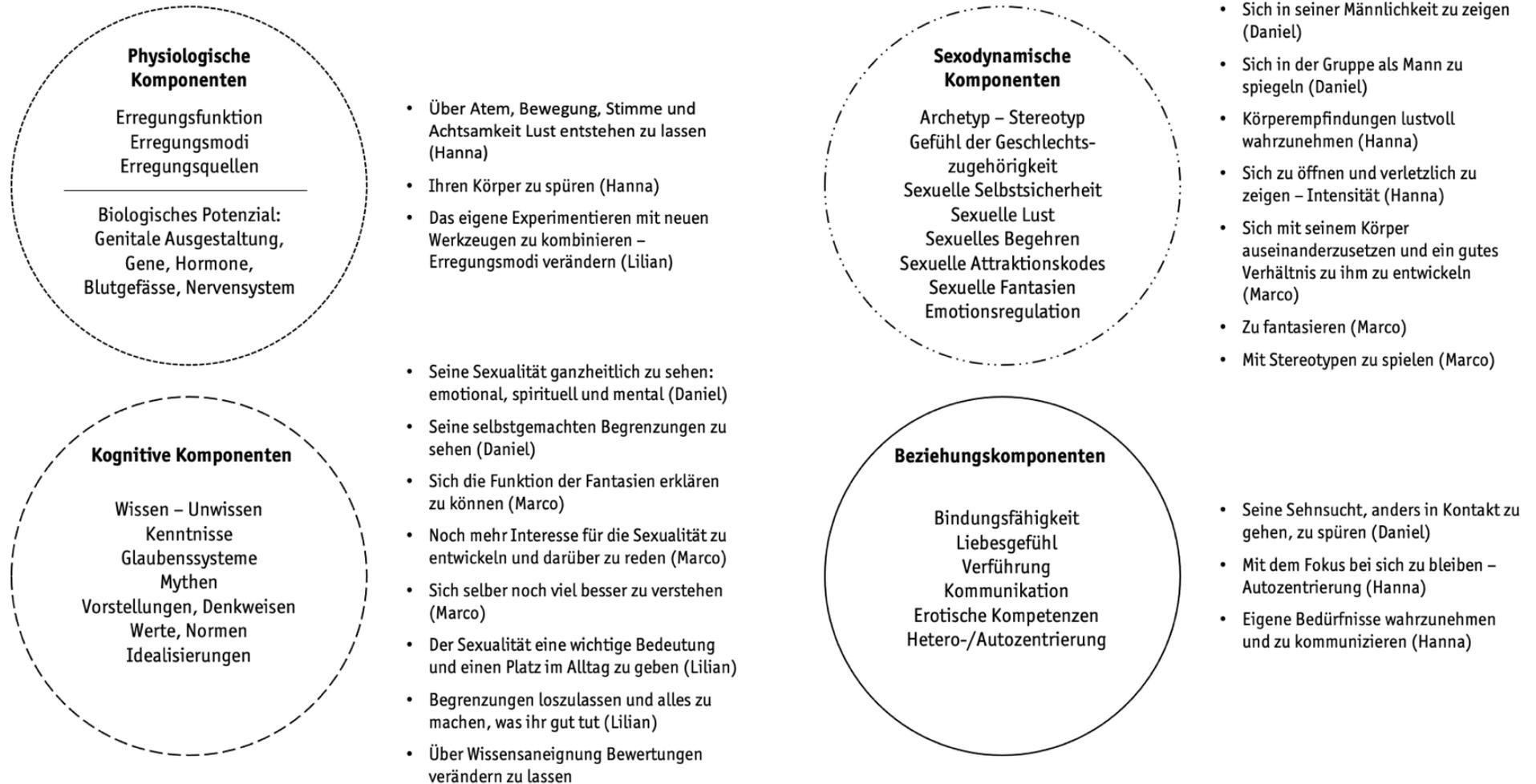
Archaischer Erregungsmodus	<p>Dieser Modus heisst so, weil es derjenige Erregungsmodus ist, der als Baby zuerst erlernt wird (noch vor dem Greifen und Berühren mit den Händen)</p> <p>Vermehrt von Frauen angewendet: Gemäss der Untersuchung von Annette Bischof-Campbell 2012 (N=1417 Frauen) benutzen 47% diesen Modus in der Selbstbefriedigung und 19% im Geschlechtsverkehr.</p>
Art der sexuellen Erregungssteigerung	<p>Aktivieren der Tiefenrezeptoren und Propriozeptoren im Genital- und Beckenbereich</p> <p>Frauen: Druck auf Venushügel und Bauch mit der Faust oder Objekten (Kissen, Polster), Überkreuzen der Beine und Zusammenpressen, dabei rhythmisches Wippen</p> <p>Männer: Pressen des Penis, des Damms und der Leiste, in dem man auf ihm liegt, ihn nach unten biegt oder zwischen die Beine klemmt, ihn gegen etwas drückt</p>
Tonus	Sehr hohe Spannung im ganzen Körper, vor allem in der Beckenbodenmuskulatur, im Gesäss, im Bauch und in den Beinen, bis hin zur Hypertonie
Atmung	Kurze und flache Brustatmung mit wenig Volumen, oft auch Atemrückhalt
Rhythmus	Mittlerer bis schneller Rhythmus
Bewegung im Raum	Minimale Bewegungen, Pressen oder Pulsieren mit der Muskelspannung, enger Raum
Wahrnehmungsanker	Lokal auf den Genitalbereich begrenzt
Entladung	Orgastische Entladung, zuverlässig und sehr schnell möglich (innerhalb von Sekunden oder wenigen Minuten)
Genuss	Der Genuss entsteht mit der Muskelentspannung nach der Entladung
Bezug zur Polyvagaltheorie: Autonomes Nervensystem und mögliche Auswirkungen	Hohe Sympathikus-Aktivierung durch körperliche Anstrengung und damit verbunden Kampf-/Fluchtmodus, bewertende Kognitionen, wenig Verbundenheit

Mechanischer Erregungsmodus	Dieser Modus heisst so, weil die sexuelle Erregung mittels mechanischer Reibung gesteigert wird. Dieser Modus wird sowohl von Frauen wie Männern am häufigsten eingesetzt.
Variation: Vibrationsmodus	Die Stimulation geschieht mittels eines Vibrators oder der Duschbrause über die Vibrationsrezeptoren.
Art der sexuellen Erregungssteigerung	Präzise, schnelle und gegen Ende mehrheitlich mechanische Reibung von Vulva, Klitoris, Penis oder Teilen des Penis. Stimulierung von Oberflächenrezeptoren der Genitalien. Abgesehen von der Handbewegung sehr wenig Bewegung im Körper.
Tonus	Hohe Spannung im ganzen Körper, vor allem in der Beckenbodenmuskulatur, im Gesäss, im Bauch und in den Oberschenkeln, bis hin zur Hypertonie
Atmung	Kurze und flache Brustatmung mit wenig Volumen, oft auch Atemrückhalt bei der Entladung
Rhythmus	Schneller Rhythmus
Bewegung im Raum	Der Bewegungsraum ist klein, abgesehen von den Bewegungen der Hand nur noch minimale Bewegungen oder gänzliche Blockierung
Wahrnehmungsanker	Fokussiert auf den kleinen Bereich der Stimulation, Frauen spüren den vaginalen Innenraum oft nicht, weil nur die Oberflächenrezeptoren der Klitoris stimuliert werden.
Entladung	Orgastische Entladung, zuverlässig und schnell möglich (innerhalb von ein bis zwei Minuten)
Genuss	Die Erregungssteigerung wird oft als Krampf erlebt und die Entladung entsprechend als Erleichterung. Der Genuss entsteht aus der Muskelentspannung nach der Entladung.
Bezug zur Polyvagaltheorie: Autonomes Nervensystem und mögliche Auswirkungen	Hohe Sympathikus-Aktivierung durch körperliche Anstrengung und damit verbunden der Kampf-/Fluchtmodus, bewertende Kognitionen, wenig Verbundenheit

Ondulierender Erregungsmodus	<p>Dieser Modus heisst so, weil die sexuelle Erregung mittels ondulierender Bewegungen um die Körperachse gesteigert wird.</p> <p>Der Modus ist eher bei Frauen verbreitet, da sie grundsätzlich einen niedrigeren Körpertonus haben.</p>
Art der sexuellen Erregungssteigerung	Ohne Anspannung wird über dreidimensionale fluide Bewegungen der Erregungsreflex ausgelöst, die Erregung gesteigert und im ganzen Körper diffundiert. Dabei werden sowohl Tiefen- wie Oberflächenrezeptoren im ganzen Körper erreicht. Es braucht dabei keine grosse Konzentration und Fantasien können entstehen.
Tonus	Die Körperspannung variiert zwischen tief bis mittel
Atmung	Tiefe und langsame Bauchatmung mit Betonung des Ausatmens durch den geöffneten Mund
Rhythmus	Variabler Rhythmus
Bewegung im Raum	Weite, weiche, langsame und fließende Bewegungen um die Körperachse, Bewegungen einer Katze gleich, die aus dem Kontakt möglichst viel Genuss zieht
Wahrnehmungsanker	Die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung ist auf den ganzen Körper, auf alle möglichen sinnlichen Erregungsquellen und die entstehenden hedonischen Emotionen gerichtet.
Entladung	Der Orgasmus fehlt teilweise, weil eine zu niedrige Muskelspannung die Kanalisierung der Erregung im Genital und daher die Entladung verhindert.
Genuss	Die sexuelle Erregung an sich, angenehme Körperempfindungen (auch in der Vagina) und der Orgasmus werden ausgedehnt genossen. Die genussvolle Erfahrung wird als Wollust – «la volupté» (Chatton et al., 2005, S.9) – bezeichnet und ist meist mit einem starken emotionalen Erleben verbunden.
Bezug zur Polyvagaltheorie: Autonomes Nervensystem und mögliche Auswirkungen	Die entspannten fluiden Bewegungen wirken auf den ventralen Vagus ein und unterstützen das Eintauchen in den Körper (weg von den Kognitionen) und die emotionale Verbundenheit mit dem Gegenüber

Wellenförmiger Erregungsmodus	Dieser Modus heisst so, weil die sexuelle Erregung mittels der doppelten Schaukel, einer wellenartigen Bewegung entlang der Körperachse, gesteigert wird.
Art der sexuellen Erregungssteigerung	Über die wellenartige Bewegung der doppelten Schaukel (Becken und Oberkörper) wird die Erregung gesteigert und im ganzen Körper sowohl diffundiert wie auch kanalisiert. Dabei werden sowohl Tiefen- wie Oberflächenrezeptoren im ganzen Körper erreicht.
Tonus	Die Körperspannung variiert zwischen tief bis hoch
Atmung	Tiefe und langsame bis intensive und schnelle Bauchatmung mit Betonung des Ausatmens durch den geöffneten Mund und Tönen
Rhythmus	Variabler Rhythmus
Bewegung im Raum	Fließende, kleine bis grosse Bewegung entlang der Körperachse in der doppelten Schaukel. Untere Schaukel: Das Becken bewegt sich nach vorne und nach hinten. Obere Schaukel: Der Oberkörper, der Schultergürtel und das Brustbein bewegen sich nach vorne und nach hinten. «Beim Menschen ist sie offenbar in der Sexualität nicht genetisch vorprogrammiert, doch können wir sie bei anderen reflexartigen Muskelspasmen beobachten, wie z.B. beim Husten, Lachen oder Schluchzen.» (Übersetzt durch die Verfasserin aus: Bischof, 2012, S. 63) Der Hals und der Nacken bleiben bei der Bewegung entspannt. Über die doppelte Schaukel lässt sich die Intensität der genitalen und emotionalen Erregung steuern.
Wahrnehmungsanker	Die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung ist auf den ganzen Körper, auf alle möglichen sinnlichen Erregungsquellen und die entstehenden hedonischen Emotionen gerichtet. Wahrnehmung des vaginalen Innenraums und das Erotisieren der Genitalien mit Bildern (aufnehmen und penetrieren) wird möglich.
Entladung	Durch die von der doppelten Schaukel ausgelöste Resonanz werden die Wellen der genitalen Erregung und der emotionalen Lust immer stärker, bis sie in einem Orgasmus (genitale und emotionale Entladung) münden.
Genuss	Ein lustvolles Geniessen der intensiven Resonanz im Körper, die durch synchrone und durchlässige Bewegungen in einem fluiden Körper zwischen den Genitalien und dem Herzbereich entsteht. Sehr intensives emotionales Erleben verbunden mit hoher genitaler Erregung. Frauen entwickeln das Begehren, etwas in ihre Vagina aufzunehmen. «Ein flexibles Oszillieren zwischen genitalem und emotionalem Erleben ermöglicht das Gefühl tiefster Befriedigung auf beiden Ebenen. Die einzige Schwäche dieses Erregungsmodus besteht darin, dass er (wieder-)erlernt werden muss.» (Sztenc, 2020, S. 75)
Bezug zur Polyvagalthese: Autonomes Nervensystem und mögliche Auswirkungen	Die entspannten und gleichzeitig intensiven Bewegungen wirken sowohl auf den Sympathikus wie auch auf den ventralen Vagus ein. Sie unterstützen das (Zusammen)spiel der beiden Körper und die emotionale Verbundenheit zueinander.

Anhang II: Lernschritte der Proband*innen im Modell Sexocorporel



Lernschritte und –inhalte im Modell Sexocorporel (Schütz, 2020, S. 408; Sztenc, 2020, S. 58; ZISS, 2022 ergänzt mit den Ergebnissen: Daniel, 401–408; Hanna, 155–160, 325–327, 343–348, 363–369; Marco, 333–335, 341–346, 348–350, 359–369; Lilian, 353–360, 375–378)

Anhang III: Information und Einwilligungserklärung

Einwilligungserklärung

Teilnahme an einem Interview und der damit verbundenen Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten

Thema der Masterarbeit: «Magnificent Sex» – Herausragende sexuelle Erlebnisse und dazu beisteuernde Faktoren

Durchführende Institution: Universität Merseburg (D) und ISP Uster

Betreuer*in: Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voss

Zweitbeurteilerin: Esther Elisabeth Schütz

Studienleiterin: Franziska Ziegler

Interviewdatum:

Ich wurde von der Studienleiterin über das Vorgehen bei der Datenerhebung, Datenspeicherung, Verschriftlichung und Auswertung des von mir gegebenen Interviews schriftlich informiert. Meine Fragen bezüglich der Teilnahme an diesem Interview wurden mir beantwortet. Meine Teilnahme an diesem Interview ist freiwillig und ich kann dieses jederzeit abbrechen und meine Einwilligungserklärung in die Aufzeichnung und Transkription zurückziehen, ohne dass mir dadurch Nachteile entstehen.

Im Interview werden folgende personenbezogenen Daten erfasst:

Name, Alter, Geschlecht, Familienstand, Sexualleben, sexuelles Lernen

Ich bin einverstanden,

- dass das Interview in einer Tonaufnahme digital aufgezeichnet wird
- dass meine Daten in anonymisierter Form gespeichert werden
- dass das Interview durch Franziska Ziegler zur Erstellung ihrer Masterarbeit verwendet werden darf
- dass das Interview transkribiert und anonymisiert für die wissenschaftliche Analyse und die wissenschaftliche Publikation verwendet werden darf
- dass die oben genannten personenbezogenen Daten von dieser Einwilligungserklärung eingeschlossen sind
- dass die Einwilligungserklärung bei Abgabe der Masterarbeit vernichtet wird

Ich erkläre mich bereit, das Interview unter den oben erwähnten Bedingungen zu geben.

Interviewte Person

Vor- und Nachname (in Druckbuchstaben) _____

Unterschrift _____

Studienleiterin

Vor- und Nachname (in Druckbuchstaben) _____

Unterschrift _____

Informationen für Interviewpersonen zur Datenerhebung, Transkription und Auswertung

Sehr geehrte* XY

Vielen Dank für das Interesse an meiner Forschungsarbeit und die Bereitschaft, ein Interview zu geben. Hiermit möchte ich Ihnen einige wichtige Informationen zum Zweck, zur Datenerhebung, zur Auswertung und zum Datenschutz geben. Nehmen Sie sich bitte Zeit, um die vorliegende Information zu lesen und stellen Sie mir allfällige Fragen gerne im Voraus.

Zweck der Datenerhebung

Für meine Masterarbeit führe ich insgesamt vier leitfadengestützte, halbstrukturierte Interviews durch. Die Teilnehmenden erzählen über besonders beglückende Erlebnisse in ihrer Sexualität und über mögliche Faktoren und Fähigkeiten, die zu diesem Erleben beigetragen haben. Die Schilderungen werden in der Arbeit in einen Bezug zum Modell Sexocorporel gestellt und haben das Ziel bereits existierende Studien rund um Prof. Peggy Kleinplatz zu ergänzen.

Teilnahme Interview und Vorgehen

Das Interview findet in Form eines gemeinsamen Gesprächs in einem geeigneten Setting bei Ihnen in der Nähe statt und dauert zirka 60 Minuten. Vom Interview wird eine digitale Audioaufnahme gemacht, welche anschliessend anonymisiert transkribiert wird. Das Transkript wird danach mittels einer qualitativen Inhaltsanalyse bearbeitet und entsprechende Ergebnisse anonymisiert in die Masterarbeit aufgenommen.

Empfänger*innen der Daten

Die Audiodateien werden durch Franziska Ziegler unter Schweigepflicht transkribiert und analysiert.

Das Transkript ist den Prüfenden Prof. Dr. Heinz Jürgen Voss und Esther Elisabeth Schütz anonymisiert zugänglich.

Dauer der Abspeicherung der personenbezogenen Daten und Audiodateien

Die Dateien werden sicher aufbewahrt und bei Abgabe der Masterarbeit gelöscht.

Ihre Rechte

Ihre Teilnahme an diesem Interview ist freiwillig und Sie können dieses jederzeit abbrechen, ohne Begründung und ohne, dass Ihnen dadurch Nachteile entstehen.

Diese Masterarbeit ist der letzte qualifizierende Schritt zur Erlangung des akademischen Grades Master of Arts in «Sexologie» an der Universität Merseburg (D) und dem ISP Uster.

Ich bedanke mich sehr herzlich für Ihre Unterstützung.

Bei Fragen können Sie mich gerne kontaktieren.

Angaben zur Studienleitung

Franziska Ziegler · 079 786 29 27 · f.ziegler@gmx.ch

Anhang IV: Interviewleitfaden

Fragekategorie	Fragen	Ergänzende Fragen
Begriffe Welche Worte verwenden die I für das Erleben von herausragender Sexualität?	<ul style="list-style-type: none"> • Es geht in meiner Befragung um herausragende sexuelle Erlebnisse. Menschen finden vielfältige Worte, um dieses Erleben zu benennen. Erzählen Sie mir, welche Adjektive für Sie passen und warum? 	
Beschreibungen von herausragender Sexualität Wie beschreiben die I das Erleben von herausragender Sexualität?	<ul style="list-style-type: none"> • Beschreiben Sie einen der besonders lustvollen Momente in Ihrer Sexualität. • Erzählen Sie mir, was dabei einzigartig, speziell, unverwechselbar war? • Woran würden Sie Menschen (an Sexpartys oder in Swingerclubs) erkennen, welche herausragenden Sex erleben? 	<ul style="list-style-type: none"> • Woran würden Sie herausragenden Sex erkennen, wenn Sie ihn zufällig erleben würden?
Wie unterscheiden die I zwischen alltäglich – gut – grossartig?	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Sie eine Skala machen von «alltäglich – gut – grossartig» – Wie würden Sie Unterschiede beschreiben? 	<ul style="list-style-type: none"> • Was kommt dazu? Was fällt weg? Was ist anders?
Beistauernde Faktoren und Fähigkeiten für herausragende Sexualität allgemein Was führte zu dieser herausragend erlebten Sexualität?	<ul style="list-style-type: none"> • Erzählen Sie mir ... was hat zu diesem besonders lustvollen Erleben beigetragen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Wie war die Situation? • Was noch? • Was ist auch noch wichtig? • Welche Rolle spielten dabei: Beziehung, Umgebung/Umstände, bestimmte Handlungen, Fantasien, Gedanken ... (Achtung keine Hinweise auf Körper!)
Entstehung von lustvollem Sex und dessen Wahrnehmung Wie werden die lustvollen Sinnesreize wahrgenommen?	<ul style="list-style-type: none"> • Wie entsteht diese besondere Lust bei Ihnen? • Was trägt dazu bei? • Wie gelingt es Ihnen, Ihre Sexualität dabei als besonders lustvoll wahrzunehmen? • Wie und wo können Sie diese Lust wahrnehmen? 	
Fragen zum Körper		
Auf den Körper bezogene Handlungen der I, welche zum Erleben von herausragender Sexualität führten Wie wurde der Körper eingesetzt?	<ul style="list-style-type: none"> • Was haben Sie konkret gemacht? • Was hat Ihr Gegenüber gemacht? • Wie haben Sie Ihren Körper eingesetzt und was hat das 	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Rolle spielte dabei der Körper?

	<p>ausgelöst? Wann war es dabei besonders lustvoll?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie war Ihre Atmung? Wie haben Sie sich bewegt? Wie war Ihr Rhythmus? Wie war Ihre Körperspannung? • Welche Rolle spielte der Orgasmus? 	
<p>Sexuelle Bildung/Lernschritte und Erleben von herausragender Sexualität Ist herausragende Sexualität erlernbar?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ist besonders lustvoller Sex lernbar? • Wie soll das gehen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Weshalb ja – weshalb nein?
<p>Sexuelle Bildung allgemein Welche Rolle spielt die sexuelle Bildung oder die Sexualberatung für das Erleben von herausragender Sexualität?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haben Sie sich sexuell weitergebildet? Falls ja, wie? • Welchen Einfluss hatte dies auf Ihr sexuelles Erleben? 	
Fragen für Proband*innen mit Sexocorporel-Erfahrung		
<p>Sexuelle Bildung und das Modell Sexocorporel Welche Elemente aus dem Modell Sexocorporel haben die I integriert und auch geübt?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wie lange sind Sie schon mit den Inhalten des Modells Sexocorporel vertraut? • Was haben Sie durch den Kontakt mit dem Modell neu in Ihre Sexualität und Ihr Leben integriert? 	<ul style="list-style-type: none"> • Was würde Ihnen heute fehlen ohne das Modell?
<p>Welche Veränderungen beschreiben die I durch den Kontakt mit dem Modell Sexocorporel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Was hat sich verändert im Erleben Ihrer Sexualität durch den Kontakt mit dem Modell Sexocorporel? 	
<p>Die Rolle des Körpers im Modell Sexocorporel und Verbindungen zu herausragender Sexualität Wie werden die drei Dimensionen der Bewegung mit dem Erleben herausragender Sexualität in Verbindung gesetzt?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Elemente aus dem Modell Sexocorporel sind Ihrer Erfahrung nach wichtig für das Erleben von herausragender Sexualität? 	<ul style="list-style-type: none"> • Weshalb?

Anhang V: Interviewausschnitte

Beschreibung von herausragender Sexualität – Daniel

- 11 B: Mhm (...) ja, wenn ich es mit erfüllend, grossartig verbinde, dann ist es in
12 der Begegnung schon sehr stark das Empfinden von mir selber als Mann, als
13 Individuum, als Daniel. Und dort sind es schon diese Wörter nährend, äh
14 beglückend, ja, nährend, beglückend, grossartig, ja, ausserordentlich. Also dass
15 die Erfahrung dann schon im Moment der innigen Sexualität, also der Verbindung
16 dann schon ultra, giga, mega (betont) ist, einfach so eine Sternstunde, ja eine
17 Sternstunde (schnipst mit den Fingern), so das Zündende und diese Verbindung
18 halt, schhh (macht Bewegung mit Hand vertikal von oben nach unten, dem Körper
19 entlang)
20 I: Diese Verbindung? Sie zeigen von oben nach unten?
21 B: Ja diese Verbindung in der Vertikalen kommt mir jetzt, also wenn es, wenn es
22 ausserordentlich ist, dann ist für mich diese Verbindung, diese Verschmelzung,
23 diese Einheitserfahrung, also auch spirituell, dann auch so diese Wahrnehmung
24 oder diese Ebene wird berührt.

Orgastischer Zustand – Hanna

- 312 I: Was spüren Sie dann konkret im Körper?
313 B: Es wird so, also, es dehnt sich so aus. Und vor allem das ist, der hält viel
314 länger. Sonst hab ich einen Orgasmus und fertig, oder. Aber dieser orgastische
315 Zustand, der kann, der kann wirklich, also der hält, der der der bleibt einfach
316 da. Und der der ist dann auch tagsüber noch später da. Also es ist irgendwie, es
317 ist so, ich bin dann irgendwie wie in dieser Lust drin. Und nicht, dass ich das
318 dann irgendwie umsetzen muss oder so, sondern das ist einfach so, ne Lebenslust
319 so. Und deswegen habe ich wie das Gefühl, und dann möchte ich auch gerne noch
320 weiter experimentieren, was was da dahinter ist. (*Lacht*) Ja.

Veränderungen durch sexuelle Bildung (Modell Sexocorporel) – Lilian

38 I: Sie haben beschrieben, dass vom Sexocorporel her etwas Neues dazugekommen ist.

39 Was war dann das ganz Neue?

40 B: Also, was ich natürlich enorm finde, ist das Viel-mehr-Bewegen, also dass

41 viel mehr die ganze Bewegung, die ganze also äh dass Tonus, Rhythmus, es ist

42 wirklich ein wenig technisch, also ich habe das auch versucht wie so, nicht mit

43 allzu vielen missionarischen Worten (lächelt) rüber zu bringen ähm, und spürte,

44 ich bin eher oder ich war jemand hochtonischer in der Sexualität, ich habe das

45 von Kind auf wie beibehalten mit viel Tonus, mit viel Druck, mit viel Reibung.

46 Und dort ist wie das äh, ja die drei Gesetze ähm mit den verschiedenen Toni,

47 Bewegungen, Atmung konnten das einfach noch einmal auf eine andere Ebene bringen,

48 da bin ich extrem dankbar dafür.

49 I: Was wurde dann anders?

50 B: Es ging weg von den Bewertungen im Kopf, da ist wirklich, das ist für mich

51 wie ein Aha-Erlebnis, das konnte ich wie dank dem erkennen. Ich hatte vorher

52 viele Bewertungen im Kopf, während der Sexualität, gegenüber mir und gegenüber

53 dem Partner und in diesem Fließen der Bewegungen ähm wurde es wirklich, also es

54 wurde wirklich bilderbuchmässig, anders. Es ist ein Mehr-bei-sich-bleiben-Können,

55 ein mehr in der Fülle, in den schönen Gedanken, in den (...) eigentlich ist es so

56 wie ein Einsinken, ein Absinken, ein Vom-Kopf-Weggehen, so ein Kopfgefühl weg

57 und dann in den Körper hinein bis und mit dann auch in meine Genitalien, ja. Und

58 weg von, viel mehr weg vom Bewerten, ja. Und zwar wirklich dadurch, dass ich ein

59 bisschen ja, mit der Spannung und dem Druck gearbeitet habe und mein Partner

60 auch eher, waren es wohl eher so eine kritische Art von Bewertungen, wirklich,

61 das kann ich jetzt bestätigen.

Erotisierung des eigenen Körpers (Modell Sexocorporel) – Marco

- 130 I: Können Sie mir einmal erzählen, was zu diesen besonders lustvollen
-
- 131 Erlebnissen beiträgt? Sie haben schon erwähnt, dass der Körper sehr wichtig ist.
-
- 132 Können Sie das noch ein wenig ausführen?
-
- 133 B: Mhm. (... ...) Ähm, also schon einfach, wenn ich mich im Spiegel anschau, wenn
-
- 134 ich mein Gesicht auch sehe, wenn ich mich mit meiner gesichtlichen Ästhetik
-
- 135 auseinandersetze. Oder einfach dann sicher auch mit der Pflege, die ich mitnehme,
-
- 136 bis es dann hinübergeht zu der weiteren Pflege meines Körpers. Dass ich auch
-
- 137 wie merke, eben über, eben rasieren, über eincremen, duschen und mich auch vor
-
- 138 oder nach dem Duschen im Spiegel anzuschauen, also wenn ich auch nackt bin und
-
- 139 ähm dort auch merke, dass ich meinen Körper auch, ja in verschiedenen Aspekten
-
- 140 attraktiv finde und stolz auf meinen Körper bin. Und ähm über die Beine, Penis,
-
- 141 Gesäss, Oberkörper und wie gesagt auch mein Gesicht, wie ich auch merke, wo ich
-
- 142 mich attraktiv finde. Und ich mich auch schon relativ früh immer wieder eben so
-
- 143 im Spiegel angeschaut habe und eben schon recht früh auch schon
-
- 144 Selbstbefriedigung mit mir vor dem Spiegel gemacht habe. Und ich denke, das ist
-
- 145 sicher schon einmal so ein Teil, wo ich so wie merke, ja, wo für mich auch wie,
-
- 146 ja, eine grosse Hilfe ist, weil ich meinen eigenen Körper, so wie gesagt,
-
- 147 erotisiert habe oder einfach, ja, sexuell attraktiv finde. Und auch merke, dass
-
- 148 er eben auch verschiedenste Möglichkeiten bietet, wie ich mit ihm umgehen kann,
-
- 149 genau, ja.
-

Anhang VI: Kodierleitfaden

Kategorie	Unterkategorien	Definition	Ankerbeispiel	Kodierregel
Kategorie 1: Begriffe für «Magnificent Sex» deduktiv		Es gibt unterschiedliche Beschreibungen von Peak-Erlebnissen in der Sexualität. Das Phänomen wird in der Forschung nicht trennscharf definiert und es werden mehrere Begriffe synonym verwendet: magnificent, great, peak experience (Kleinplatz & Ménard, 2020)	«... Ekstase, geil, einfach Wörter sagen Sie? Ähm (...) vollkommene Hingabe, Eins-Werden, so diese Einheit wirklich tief spüren, ähm totale Lebendigkeit, also so, wie so ein Bubble, ähm (...) ja, ja so. Hanna (52), Pos. 5-7	Alle individuellen Definitionen (Adjektive und Substantive) des Erlebens von herausragender Sexualität.
Kategorie 2: Beschreibungen von «Magnificent Sex»				Alle individuellen Beschreibungen, die zum Erleben von «Magnificent Sex» gehören.
	Unterkategorie 2.1: 8 Komponenten aus P. Kleinplatz's Studien deduktiv	In der qualitativen Untersuchung von Kleinplatz und Ménard konnten zusammengefasst 8 verschiedene Komponenten, die «Magnificent Sex» besonders gut beschreiben, festgestellt werden (Kleinplatz & Ménard, 2020).	«das Grossartige ist glaub ich so (...) so ein Zustand, wo man Zeit und Raum vergisst (...) ähm so ein Zustand, wo man man ganz präsent ist, wirklich ganz präsent ist.» Hanna (52), Pos. 107-108 «dort war es wie ein Ineinanderfliessen» Lilian (53) SC, Pos. 21 «Ganz fest ist für mich das Spüren, das Parallele-	Alle Beschreibungen, die sich den 8 Komponenten zuordnen lassen: <ul style="list-style-type: none"> • Gegenwärtigkeit, Fokus und Embodiment • Verschmelzung und synchronisierte Verbundenheit • Tiefe sexuelle und erotische Intimität

			<p>miteinander-Hineingehen.» Daniel (58), Pos. 63-64</p> <p>«Und das, was für mich eine grosse Qualität ist, dass es wie eine Vielseitigkeit mit sich bringt und nicht eine eintönige Sache wird, und ähm, das Interesse nach neuen Sachen auch zu erforschen, auszuprobieren (...)» Marco (35) SC, Pos. 115-117</p> <p>«Ja diese Verbindung in der Vertikalen kommt mir jetzt, also wenn es, wenn es ausserordentlich ist, dann ist für mich diese Verbindung, diese Verschmelzung, diese Einheitserfahrung, also auch spirituell, dann auch so diese Wahrnehmung oder diese Ebene berührt.» Daniel (58), Pos. 21-24</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ausserordentliche Kommunikation und erhöhtes Einfühlungsvermögen • Authentizität und Transparenz • Verletzlichkeit und Hingabe • Risikofreudigkeit und Spass • Transzendenz und Transformation
	<p>Unterkategorie 2.2:</p> <p>Autozentrierung induktiv</p>	<p>Autozentrierung meint das Mit-sich-verbunden-Bleiben und Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse im Moment des Kontakts mit einem Gegenüber. Eine autozentrierte Person reguliert und validiert sich selbst. In Abgrenzung zur Fremdvalidierung, es dem Gegenüber recht machen wollen (Schnarch, 2008).</p>	<p>«Also, also wenn ich's erlebe, ist dieser Fokus bei mir, bei mir und und ich habe auch gemerkt, je mehr der Fokus bei mir ist, desto besser ist der Sex. Also wirklich, wenn ich bei mir bin und voll die Abgrenzung hab und wir kommen zusammen und es ist nicht eine feste Abgrenzung, sondern das ist irgendwie wie so, die Energie, die</p>	<p>Alles, was das Ganz-bei-sich-sein-Können im Moment der Verbundenheit mit einem Gegenüber beschreibt. Es geht darum, dass jede*r seinen*ihren je eigenen Teil beisteuert und für das geht, was er*sie möchte.</p>

			bei mir ist und dann dann dann können wunderbare Sachen passieren.» Hanna (52), Pos. 165-169	
	Unterkategorie 2.3: Lustvoll erlebte Körperlichkeit induktiv	Der Körper kann bei «Magnificent Sex» auf unterschiedlichen Ebenen lustvoll erlebt werden: genussvolle Körperempfindungen, lustvoll verkörperte Gefühle, stolzer Bezug zum Genitale, im sexuellen Begehren und dessen Befriedigung.	«... es ist ein Volles-Präsentsein-im Körper, es ist so ein Ausbreiten des Gefühls, also ich bin dann nicht nur in meiner Vulva oder nur in meinem, ich bin wirklich in meinem Körper ...» Lilian (53) SC, Pos. 94-96 «Also sicher an meiner Potenz, an meiner Kraft im Akt, also über die ganze Dauer des Zusammenseins, an meiner Erektion, an meiner Ausdauer, an meiner Lust» Daniel (58), Pos. 57-58	Alle Beschreibungen, die mit unmittelbar lustvollem Körpererleben, also genussvollen Körperwahrnehmungen im Zusammenhang mit dem Erregungsreflex, der Erregungssteigerung, dem Orgasmus, dem körperlich wahrnehmbaren sexuellen Begehren und dessen Befriedigung, sowie dem stolzen Bezug zum Genitale und dem Körper zu tun haben.
Kategorie 3: Besteuernde Faktoren und Fähigkeiten				Alle individuellen Beschreibungen, die zum Erleben von «Magnificent Sex» beitragen.
	Unterkategorie 3.1: Paardynamik und Kommunikation induktiv	Paardynamik und die Paarkommunikation haben einen wichtigen Einfluss (hinderlich wie auch förderlich) auf das Erleben von «Magnificent Sex» (Kleinplatz & Ménard, 2020).	«Also, ich merke, wenn ich, wenn ich sehr voll im Kopf bin, dann muss ich zuerst erzählen können, also oder wenn ich merke, wir haben sehr starke Meinungsverschiedenheiten, dann muss ich es wie geklärt haben.» Lilian (53) SC, Pos. 157-159 «also für mich ist auch die Frage, haben wir uns so	Alles Aussagen über den Einfluss des Gegenübers und das Mitteilen von Bedürfnissen, und auch der bewusste Entscheidung für und das Interesse an «Magnificent Sex».

			intensiv gesucht, aber auch gebraucht. Also vom Bedürfnis, den Mangel aufzufüllen. Aber ein Hunger nach solchen Begegnungen ist auch legitim, ja. Und wir haben es möglich gemacht.» Daniel (58), Pos. 228-231	
	Unterkategorie 3.2: Es-sich-Erlauben induktiv	Wenn Menschen Bewertungen und moralische Barrieren oder Glaubenssätze loslassen, finden sie leichter den Zugang zur Wahrnehmung von Körperempfindungen und können die Sexualität lustvoller erleben (Bischof, 2012, 2018, 2020).	«ich erlaube mir meine Sexualität. Mhm. Und äh, ich denke, das ist sicher einer der Gründe, die sehr sehr viel ausmachen, ja, ja. Da habe ich wie das Gefühl, dass ich mir diesen Platz nehme und diese Lust auch nehme. Und so rauh oder so ausgefallen oder so unpassend in einem Moment vielleicht, wie sie auch ist, dass sie auch Raum haben darf, so ja.» Marco (35) SC, Pos. 272-277	Alle Aussagen über das Zulassen von Geilheit und Begehren und das aktive Loslassen von Bewertungen und kognitiven Konzepten. Sich hingeben können mit allem, was sein möchte. Geschehen lassen und sich verletzlich zeigen und Überraschungen zulassen.
	Unterkategorie 3.3: Erotisierung des eigenen Körpers induktiv	Seinen eigenen Körper zu schätzen und zu pflegen, der Bezug zum eigenen Geschlecht und die Fähigkeit, sich selbst lustvoll zu erregen und die Erregung zu steigern, haben einen zentralen Einfluss auf das Erleben der besonders lustvollen Paarsexualität (Schütz, 2020, Sztenc, 2020)	«Also ich gehe in den Kontakt mit meiner Zunge, mit meinem Oberkörper, mit meinem Becken, wo ich auch merke, und auch so das Gefühl habe, dass ich so einen fordernden und eindringenderen Blick aufsetze. Also, wo ich auch bewusst den Körper anzuschauen beginne und auch schaue, was finde ich da reizvoll.» Marco (35) SC, Pos. 175-178	Alle Beschreibungen über das Sich-selber-wohl-Fühlen im eigenen Körper, den Stolz und die Freude am eigenen Körper und Geschlecht, die lustvoll gestaltete Selbstbefriedigung sowie alle möglichen körperlichen Vorbereitungshandlungen im Vorspiel.

	<p>Unterkategorie 3.4:</p> <p>Unterstützende Rahmenbedingungen</p>	<p>Äussere Faktoren wie die Raumgestaltung, ein sicheres oder auch ein aufregendes Setting, der Zeitpunkt können das Erleben von «Magnificent Sex» unterstützen (Nagoski, 2015)</p>	<p>«und auch Vertrauen in die Anwesenden so, also ein sicherer Raum, genau, ja, ja, ja der sichere Raum und die Menschen, die dort drin sind, die auch.» Hanna (52), Pos. 146-148</p>	<p>Alle Äusserungen zu Faktoren, die den äusseren Rahmen betreffen. Dazu gehören zum Beispiel Raumgestaltung, Zeitfenster, bestimmte Orte oder die Kleidung etc.</p>
	<p>Unterkategorie 3.5:</p> <p>Rolle des Körpers & Drei Dimensionen der Bewegung deduktiv</p>	<p>Der Einsatz des Körpers hat einen direkten Einfluss auf das lustvolle Erleben während der Erregungssteigerung und im Orgasmus. Dabei spielen die drei Dimensionen der Bewegung zusammen: Tonus, Rhythmus, Bewegung (im Aussen und im Innen über die Atmung und Stimme)(Sztenc, 2020)</p>	<p>«auch ein weiter und breiter Atem oder ein innerer grosser Atem. Ich habe das Gefühl, dass mir das sehr fest hilft, dort hineinzukommen. Marco (35) SC, Pos. 291-293</p> <p>«auch das Tempo ganz unterschiedlich, manchmal schnell, manchmal ausgeprägt slow oder Vorspiel, mit Musik. Ich habe, häufig hatten wir Musik von Deva Premal über Shamanic Drums, was ich geil finde mit äh, mit äh Rhythmus.» Daniel (58), Pos. 164-167</p>	<p>Alle Schilderungen, welche die drei Dimensionen der Bewegung betreffen: Tonus, Rhythmus (inkl. Pausen), Bewegung im Raum, Atmung und Stimme. Auch erfasst werden Berührungsfähigkeiten.</p>
<p>Kategorie 4:</p> <p>Wahrnehmung sexueller Lust deduktiv</p>		<p>Die Wahrnehmung der Erregung als lustvoll ist Folge eines Lernprozesses. Es geht um die Fähigkeit, möglichst viele hedonische Reize auszulösen und zu spüren und diese danach im limbischen System mit einer Emotion von Lust zu verbinden (Bischof 2012, 2018).</p>	<p>«I: Wo können Sie das dann wahrnehmen?</p> <p>B: Weil ich bin einfach, also an meiner Feuchtigkeit. Und an den spitzen Brüsten und an, also einfach, dass ich mich völlig hingeben kann. Ich ich ich bin einfach so aaaaah (macht den Laut) so also, ich sehe immer die</p>	<p>Alles, was die Wahrnehmung von Körpersensationen beschreibt, die als lustvoll empfunden werden. Es handelt sich dabei vor allem um die Wahrnehmungen von sexueller Erregung und der damit verbundenen physiologischen Prozesse (Durchblutung, Puls, Atmung,</p>

			Katze, die Katze kann sich auch so hingeben, und es geht dann alles so rund, dann alles so.» Hanna (52), Pos. 179-183	Lubrikation, Entspannung/Spannung etc.)
	<p>Unterkategorie 4.1: Auswirkungen der Wahrnehmung sexueller Lust induktiv</p>	Die lustvolle Wahrnehmung kann das lustvolle Erleben sehr unterstützen und den Wunsch erzeugen, etwas in die Vagina aufzunehmen oder zu penetrieren.	«dann hab ich wie das Gefühl, also ich werd dann wie ganzer in Anführungszeichen. Das klingt so komisch, aber irgendwie als würd dann wie so ein Stöpsel in mich hineinkommen, der dann das wie rund macht so. So und jetzt ist es, jetzt ist es, jetzt ist es irgendwie alles gut so. Ähm so wie auch ein Stecker in die Steckdose und dann strömts und, es ist total schön.» Hanna (52), Pos. 224-228	Alles, was beschrieben wird aufgrund der als lustvoll wahrgenommenen Sinnesreize.
	<p>Unterkategorie 4.2: Voraussetzungen für die Wahrnehmung sexueller Lust deduktiv</p>	Damit das Nervensystem Sinnesreize wahrnehmen kann und diese als lustvoll erfährt, braucht es geeignete Rahmenbedingungen, zum Beispiel die Langsamkeit und eine nach Innen gerichtete Achtsamkeit (Ziegler 2021).	«Also es ist verrückt, aber ich atme ganz bewusst viel mehr, atmen, in die Bauchatmung, in die Bewegung gehen, also, wirklich in diese Schaukel, aber es muss nicht ganz so sein, wie wir es lernen, es ist einfach, sobald ich im Körper, im Tonus loslasse, komme ich auch weg von diesen vielen Gedanken» Lilian (53) SC, Pos. 171-174	Alles, was das Wahrnehmen der Körpersensationen und die Verknüpfung mit sexueller Lust fördert und unterstützt.

<p>Kategorie 5: Zusammenhang von sexueller Bildung und «Magnificent Sex» deduktiv</p>		<p>Die Sexualität entwickelt sich über Lernschritte und verändert sich ein Leben lang. Anatomisches und physiologisches Wissen unterstützen das Erleben einer besonders genussvollen Sexualität (Chatton, 2005, Schütz 2020).</p>	<p>«I: Was denken Sie, ist dieser besonders lustvolle Sex lernbar? B: Ja. I: Ah, das kommt sehr schnell (lacht). B: Auf jeden Fall.» Lilian (53) SC, Pos. 289-292</p>	<p>Alle Beschreibungen über die Zusammenhänge von Wissensaneignung über sexuelle Bildung und Therapien auf das Erleben von «Magnificent Sex», also die Lernbarkeit von «Magnificent Sex» sowie die Voraussetzungen fürs Lernen.</p>
	<p>Unterkategorie 5.1: Art des Lernens deduktiv</p>	<p>Es gibt unterschiedliche Zugänge zu sexueller Bildung: Bücher, Filme, Podcasts, Kurse, Seminare, Beratung und Therapie, Ausbildungen</p>	<p>«Also ich habe zuerst so ein Einführungstraining gemacht und dann ein Jahrestaining in Tantra gemacht. Und dann habe ich ähm ähm Diana Richardson Slow Sex gemacht (lächelt), dann ähm ja, so das war das. Und diese Regionalgruppen ähm so mit einer Gruppe unterwegs und dort weiterzuforschen, genau.» Hanna (52), Pos. 351-355</p>	<p>Alle Beschreibungen von sexueller Bildung.</p>
	<p>Unterkategorie 5.2: Lerninhalte und Lernschritte deduktiv (SC)</p>	<p>Sexuelles Lernen geschieht mittels konkreter (Körper)übungen und deren Anwendung (Chatton et al., 2005).</p>	<p>«weil ich nun andere Mittel habe, zum Beispiel eben auch diese Langsamkeit mit dem Becken, mit mir auch mehr in Kontakt zu sein und so. Und vorher war ich wohl so wie ein Duracell-Häschen mit dem Penis am Reiben gewesen und habe gehofft, dass er wieder aufsteht, ja (lacht). Marco (35) SC, Pos. 405-408</p>	<p>Alle Beschreibungen von konkreten Übungen sowie Lernschritte, die integriert wurden.</p>

	<p>Unterkategorie 5.3: Veränderungen im Erleben und Auswirkungen auf «Magnificent Sex» induktiv</p>	<p>Lernschritte und konkrete Übungen können einen Einfluss auf die besonders genussvoll erlebte Sexualität haben.</p>	<p>«Also das erste Seminar hat mir schon gezeigt, dass ich als Mitte 50er (...) dass es keinen Grund gibt, meine Männlichkeit und meine Potenz irgendwie zurückzuhalten. Es gibt keinen und ich habe diejenige, die ich habe und diese ist, diese ist noch umfassender und und schöner, als ich mir manchmal eingeredet habe, nach all diesen Jahrzehnten und Lebenserfahrungen und Kraft, die nicht mehr die gleiche ist. Ich habe eine solche Potenz in mir aktivieren können mit all dem, was wir geredet haben. Daniel (58), Pos. 437-443</p> <p>«I: Was hat es gemacht? B: Ja, ne viel grössere Lebenslust, ja. In allen Bereichen des Lebens, ja, ja.» Hanna (52), Pos. 388-389</p>	<p>Alle Beschreibungen von Veränderungen im Erleben durch die gemachten sexuellen Lernschritte und deren Zusammenhang zu «Magnificent Sex».</p>
--	---	---	---	---

Anhang VII: CD mit den vollständigen Interviewtranskriptionen

Vorname: Franziska
Name: Ziegler
Matrikelnummer: 25782

Selbständigkeitserklärung

Ich versichere hiermit ehrenwörtlich, dass ich die vorliegende Masterarbeit

«Magnificent Sex»

Herausragende sexuelle Erlebnisse und dazu beisteuernde Faktoren bei Menschen, die
über Erfahrungen mit dem Modell Sexocorporel verfügen

selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Sämtliche Stellen der Arbeit, alle Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstigen schöpferischen 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 anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Ort

Datum

Vorname Name

Unterschrift