

Literatur

- Alavi Kia, Romeo (2001). *Stimme – Spiegel meines Selbst. Ein Übungsbuch*. Bielefeld: Aurum Verlag.
- Betzner-Brandt, Michael (2011). *Chor kreativ. Singen ohne Noten*. Kassel: Gustav Bosse Verlag.
- Bischof, Karoline (2008). Orgasmusstörungen der Frau. In Karoline Bischof & Peter Gehrig (Hrsg.), *Leitfaden Sexualberatung für die ärztliche Praxis* (S. 1–30). Zürich: Pfizer AG.
- Bischof, Karoline (2012). Sexocorporel in the promotion of sexual pleasure (Sexocorporel und die Förderung des Lusterlebens). In Osmo Kontula (Hrsg.), *Pleasure and Health (Proceedings of the Nordic Association for Clinical Sexology NACS)*, 59–68. http://ziss.ch/veroeffentlichungen/2012_Bischof_Sexocorporel_sexual_pleasure.pdf (09.01.2017).
- Bischof, Karoline (2016). Lust auf Sex durch Lust am Sex – Das Begehren und die Neurophysiologie der Erotik. In Angelika Eck (Hrsg.), *Der erotische Raum – Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie* (S. 183–198). Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Bischof-Campbell, Annette (2012). Das sexuelle Erleben von Frauen als Spiegel ihres sexuellen Verhaltens. Masterarbeit. http://www.ziss.ch/veroeffentlichungen/Masterarbeit_Bischof-Campbell_kl.pdf (13.07.2014).
- Bishop, Scott R. & Lau, Mark (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. doi:10.1093/clipsy.bph077.
- Brotto, Lori, Basson, Rosemary, Driscoll, Miriam, Smith, Kelly B. & Sadownik, Leslie (2015). Mindfulness-based group therapy for women with Provoked Vestibulodynia. *Mindfulness*, 6, 417–432.
- Brotto, Lori & Basson, Rosemary (2014). Group mindfulness-based therapy significantly improves sexual desire in women. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 43–54.
- Brotto, Lori, Erskin, Yvonne, Carey, Mark, Ehlen, Tom, Finlayson, Sarah, Heywood, Mark, Kwon, Janice, McAlpine, Jessica, Stuart, Gavin, Thomson, Sydney & Miller, Dianne (2012). A brief mindfulness-based cognitive behavioral intervention improves sexual functioning versus wait-list control in women treated for gynecologic cancer. *Gynecologic Oncology*, 125, 320–325.
- Brotto, Lori & Woo, Jane S.T. (2009). Mindfulness training and applications to female sexuality. *The Female Patient*, 34, 38–39.
- Brotto, Lori & Heiman, Julia R. (2007). Mindfulness in sex therapy: Applications for women with sexual difficulties following gynaecologic cancer. Leading Comment. *Sexual and Relationship Therapy*, 22(1), 3–11.
- Clement, Ulrich (2016). *Dynamik des Begehrens. Systemische Sexualtherapie in der Praxis*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Cramer, Annette (1998). *Das Buch von der Stimme. Ihre formende und heilende Kraft verstehen und erfahren*. Zürich: Walter.
- Desjardins, Jean-Yves, Chatton, Dominique, Desjardins, Lise & Tremblay, Mélanie (2010). Le sexocorporel. La compétence érotique à la portée de tous. In M. El Feki (Hrsg.), *La Sexothérapie: Quelle Thérapie Choisir En Sexologie Clinique?* 2. Aufl. (S. 63–103). Brüssel: De Boeck.
- Deuter (1997). *Osho Kundalini Meditation* [Audio-CD]. New Earth Records (Silenzio).
- Düring, Eva-Maria (2011). »Erste allgemeine Verunsicherung?! Sexualpädagogik in der KJG«. Sexualpädagogische Arbeitshilfe. URL: http://www.eja-muenchen.de/fileadmin/eja_data/0100_BDKJ/0108_Positionen/Sexualpaedagogik/kjg_sexualpaed_arbeitshilfe_web_final.pdf (11.06.2014).
- Ensler, Eve (2005). *Die Vagina-Monologe*. München: Piper.
- Fugl-Meyer, Kerstin S., Öberg, Katarina, Lundberg, Per Olov, Lewin, Bo & Fugl-Meyer, Axel (2006). On orgasm, sexual techniques, and erotic perceptions in 18- to 74-year-old Swedish women. *The Journal of Sexual Medicine*, 3(1), 56–68. doi:10.1111/j.1743-6109.2005.00170.x
- Gehrig, Peter (2013). Das Konzept des Sexocorporel. <http://ziss.ch/sexocorporel/Sexocorporel-Grundlagen.pdf> (05.06.2016).
- Geuter, Ulfried (2007). Geschichte der Körperpsychotherapie. In Gustl Marlock & Halko Weiss (Hrsg.), *Handbuch der Körperpsychotherapie* (S. 17–40). Stuttgart: Schattauer.
- Gies, Maria & Koppermann, Carola (2004). Es leben Bauch und Hände. Körperarbeit im Kontext der Sexualpädagogik. In Stefan Timmermanns, Elisabeth Tuijter & Uwe Siefert (Hrsg.), *Sexualpädagogik weiter denken. Postmoderne Entgrenzungen und pädagogische Orientierungsversuche* (S. 199–217). Weinheim: Juventa-Verlag.

- Haarmann, Claudia (2011). Die Offenheit seit der »sexuellen Revolution« – nur ein Mythos? Die Scham ist nicht vorbei. *BzgA Forum Sexualaufklärung und Familienplanung*, 3, 12–16
- Haberger, Rita (2010). Neuroanatomie und Physiologie der Entspannungsreaktion. *Die Psychodynamische Psychotherapie*, 9(2), 109–113.
- Haeberle, Erwin (1983). *Die Sexualität des Menschen: Handbuch und Atlas*. Berlin: Verlag Walter de Gruyter & Co.
- Heckert, Regina (2009a). *Tantramassagen*. Sammelmappe. Speyer. [online erhältlich unter: <https://befree-tantra.de/tantra-download/tantra-massage-anleitungen.html>].
- Heckert, Regina (2009b). Die Liebe sieht nichts als die Schönheit eines Menschen. *Connection Tantra Spezial*, 83, 38–43.
- Henning, Ann-Marlene & Bremer-Olszewski, Tina (2012). *Make love. Ein Aufklärungsbuch*. Berlin: Rogner & Bernhard.
- Hinz, Andreas, Brähler, Elmar, Brosig, Burkhard & Stirn, Aglaja (2006). Verbreitung von Körperschmuck und Inanspruchnahme von Lifestyle-Medizin in Deutschland. *BZgA Forum Sexualaufklärung und Familienplanung*, 1/2006, 7–11.
- Hölzel, Britta & Brähler, Christine (2015). Achtsamkeit mitten im Leben. In Britta Hölzel & Christine Brähler (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven* (S. 7–19). München: O.W. Barth Verlag.
- Hölzel, Britta (2015). Mechanismen der Achtsamkeit. Psychologisch-neurowissenschaftliche Perspektiven. In Britta Hölzel & Christine Brähler (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven* (S. 43–77). München: O.W. Barth Verlag.
- Hühn, Cornelia & Ullrich, Cornelia (2011). *Mehr als drei Jahrzehnte Frauengesundheit im Zentrum*. ffzg. http://www.fmgz-frankfurt.de/images/30_Jahre_Frauengesundheit.pdf (21.06.2014).
- Johnstone, Keith (1993). *Improvisation und Theater*. Berlin: Alexander-Verlag.
- Kabat-Zinn, Jon (2003). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Knauer-Taschenbuch.
- Kringelbach, Morten L., Berridge, Kent C. (2009). Towards a functional neuroanatomy of pleasure and happiness. *Trends Cogn Sci*, 13(11), 479–87. doi: 10.1016/j.tics.2009.08.006
- Lange, Carmen Rethemeier, Annette (2013). Arbeit mit den Verhaltensvorgaben: Die Individualebene. In Margret Hauch (Hrsg.), *Paartherapie bei sexuellen Störungen. Das Hamburger Modell – Konzept und Technik* (S. 144–175). Stuttgart, New York: Thieme.
- Lowen, Alexander (1979). *Bioenergetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verlag.
- Lowen, Alexander & Lowen, Leslie (1985). *Bioenergetik für jeden. Das vollständige Übungshandbuch*. München: Kirchheim.
- Marlock, Gustl & Weiss, Halko (2007). Einführung: Das Spektrum der Körperpsychotherapie. In Gustl Marlock & Halko Weiss (Hrsg.), *Handbuch der Körperpsychotherapie* (S. 1–12). Stuttgart u.a.: Schattauer.
- Marwedel, Gesine (2012). *Bodypainting und Therapie. Hintergründe und Möglichkeiten von Körpermalerei im therapeutischen Kontext*. Aachen: Shaker Media.
- Montagu, Ashley (1995). *Körperkontakt. Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Müller-Braunschweig, Hans (2010). Körper, Kopf und Kommunikation: körperorientierte und allgemeine Psychotherapie. In Hans Müller-Braunschweig & Niklas Stiller (Hrsg.), *Körperorientierte Psychotherapie. Methoden – Anwendungen – Grundlagen* (S. 4–39). Dordrecht: Springer.
- Oeftering, Gaby Mardshana (2006). *Die innere Kraft der Frau. Beckenboden und Bauchtanz*. Ulm: Oriental Dance Art.
- Ott, Ulrich & Hölzel, Britta (2011). Meditationsforschung: Neuroanatomische Befunde. http://www.arbor-semi-nare.de/files/MeditationForschung_%20HoelzelOtt.pdf (15.08.2014).
- Rajneesh (2002). *Meditationsführer. Mit 60 Meditationstechniken*. München: Goldmann.
- Rescio, Susanna-Sitari (2014). *Sex und Achtsamkeit. Sexualität, die das ganze Leben berührt*. Bielefeld: J. Kamphausen.
- Rosenberg, Jack Lee (1983). *Orgasmus*. Berlin: Herzschlag.
- Rosenberg, Jack Lee, Rand, Marjorie L. & Asay, Diane (1996). *Körper, Selbst & Seele. Ein Weg zur Integration*. Paderborn: Junfermann.
- Santarelli, F. (1987). *Ricerca sui modi eccitatori* (Research on the arousal modes). Genf. [unveröffentlichtes Dokument].
- Sanyal, Mithu (2009). *Vulva. Die Enthüllung des unsichtbaren Geschlechts*. 2. Auflage. Berlin: Verlag Klaus Wagenbach.

- Satir, Virginia & Baldwin, Michele (1988). *Familientherapie in Aktion. Die Konzepte von Virginia Satir in Theorie und Praxis*. Paderborn: Junfermann.
- Schifftan, Dania (2016). Ausweitung der Lustzone – Wie Frauen ihren Weg zum Orgasmus finden. In Angelika Eck (Hrsg.), *Der erotische Raum – Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie* (S. 166–182). Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Schmidt, Stefan (2015). Der Weg der Achtsamkeit. Vom historischen Buddhismus zur modernen Bewusstseinskultur. In Britta Hölzel & Christine Brähler (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven* (S. 21–42). München: O.W. Barth Verlag.
- Schnarch, D. (2004). Der Weg zur Intimität. »Sexual Crucible« – Im Schmelztiegel der Sexualität. *Familiendynamik*, 29(2), 101–120.
- Schulte, Christa (2001). *Tantra für Genießerinnen. Anregungen für den Genuss der Vielfalt lesbischer Erotik und Sexualität*. Berlin: Krug und Schadenberg.
- Sielert, Uwe & Schmidt, Renate-Berenike (2012). Einleitung: Eine Profession kommt in die Jahre. In Renate-Berenike Schmidt (Hrsg.), *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung* (S. 11–22). Weinheim: Juventa.
- Soeder, Sonja, Lehmann, Angelika, Tunn, Ralf & Grüsser-Sinopoli, Sabine (2006). Beckenbodenbewusstseinsschulung als Einflussfaktoren auf das sexuelle Erleben der Frau. https://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjOr5HE0e3XAhUQ-qQKHbwbBvcQFggpMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de%2Ffileadmin%2Fuser_upload%2Falexianer-berlin-hedwig-kliniken.de%2FSHK%2FFlyer%2FDDBZ_Beckenbodenbewusstseinsschulung_DGGG.pdf&usg=AOvVaw0AgNYIhPaunQKNNaMBWkQ (03.12.2017).
- Sparmann, Julia (2015). *Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen. Eine interdisziplinäre Einführung*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Sparmann, Julia (2017). Persönliche sexuelle Revolutionen – Körperorientierte Sexuelle Bildung für Frauen. In Thomas Harms & Manfred Thielen (Hrsg.), *Körperpsychotherapie und Sexualität. Grundlagen, Perspektiven und Praxis* (S. 257–274). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Stirn, Aglaja & Pica, Carina (2016). Nur die schönen Vögel sperrt man in Käfige? – Das Streben nach dem perfekten Körper und seinen Folgen. In Angelika Eck (Hrsg.), *Der erotische Raum – Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie* (S. 152–165). Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Stoedtner, Ilka (2013). Yonitalk. Was mache ich in der U-Bahn, wenn sie plötzlich anfängt zu sprechen? *Connection Tantra Spezial*, 92 (29. Jg.), S. 51–53.
- Tanzberger, Renate, Kuhn, Annette & Möbs, Gregor (2004). *Der Beckenboden – Funktion, Anpassung und Therapie: das Tanzberger-Konzept*. München: Urban & Fischer.
- Tschudin, Sibil (2016). Babypause auch beim Sex? – Sexualität in der Schwangerschaft und nach der Geburt. In Angelika Eck (Hrsg.), *Der erotische Raum – Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie* (S. 208–224). Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Tuider, Elisabeth, Müller, Mario, Timmermanns, Stefan, Bruns-Bachmann, Petra & Koppermann, Carola (2012). *Sexualpädagogik der Vielfalt. Praxismethoden zu Identitäten, Beziehungen, Körper und Prävention für Schule und Jugendarbeit*. Weinheim: Juventa.
- Valtl, Karlheinz (1997). Emanzipatorische Sexualpädagogik: Konsequenzen für Aus- und Fortbildung. Vortrag bei der Fachtagung »Sexualpädagogik und Sexualwissenschaft: Bestandsaufnahme und Perspektiven für sexualpädagogische Qualifizierungsmaßnahmen« am 12.04.1997, Fachhochschule Merseburg. [https://www.isp-dortmund.de/downloadfiles/Emanzipatorische%20Sexualp%C3%A4dagogik%20\(Merseburg%201997\)%20.pdf](https://www.isp-dortmund.de/downloadfiles/Emanzipatorische%20Sexualp%C3%A4dagogik%20(Merseburg%201997)%20.pdf) (06.06.2014).
- Valtl, Karlheinz (2012). Sexuelle Bildung: Neues Paradigma einer Sexualpädagogik für alle Lebensalter. In Renate-Berenike Schmidt (Hrsg.), *Handbuch Sexualpädagogik und sexuelle Bildung* (S. 125–140). Weinheim: Juventa.
- Valtl, Karlheinz (2004). Tantra: Vision einer ganzheitlichen Kultur von Sexualität und Anregung zu einer neuen Sexualpädagogik. In Stefan Timmermanns, Elisabeth Tuider & Uwe Sielert (Hrsg.), *Sexualpädagogik weiter denken. Postmoderne Entgrenzungen und pädagogische Orientierungsversuche* (S. 161–197). Weinheim u.a.: Juventa.
- Vlcek, Radim (2000). *Workshop Improvisationstheater. Übungs- und Spielesammlung für Theaterarbeit, Ausdrucksfindung und Gruppendynamik*. Donauwörth: Auer.
- Wirth, Silvio (2011). *Integrale Tantra*. Hamburg: Phänomen-Verlag.



Psychosozial-Verlag

Julia Sparmann

Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen

Eine interdisziplinäre Einführung



Dezember 2015 · 113 Seiten · Broschur
ISBN 978-3-8379-2519-7

Fundierte Grundlagenarbeit, fachliche Auseinandersetzung, interdisziplinäre Offenheit – ein neuer Zugang zur Sexuellen Bildung junger Frauen.

Junge Frauen stehen mit ihrem Körpergefühl und sexuellem Erleben im Spannungsfeld individuell biografischer Erfahrungen und gesellschaftlicher Ideale. Sie besitzen in der heutigen Zeit ein ausgeprägtes Körperbewusstsein, doch statt körperlichen Wohlbefindens stehen oft kritische Selbstbewertung und Kontrolle im Vordergrund. Körperorientierte Methoden stärken über sinnlich-konkrete Selbsterfahrung die Körperwahrnehmung und erweitern sexuelle Fähigkeiten und Potenziale.

Julia Sparmann verbindet erprobte Methoden aus Körperpsychotherapien, dem sexualtherapeutischen Ansatz Sexocorporel und Tantra zu einem Konzept körperorientierter Herangehensweisen für die Sexuelle Bildung. Ressourcenorientiert werden die Hintergründe der Ansätze reflektiert und im Sinne einer emanzipatorischen Sexuellen Bildung modifiziert. Es wird deutlich, dass die Vermittlung der komplexen Zusammenhänge zwischen Atem, Muskeltonus und Bewegung sowie die Betonung eines achtsamen Körperzugangs dabei eine große Bereicherung darstellen.

Walltorstr. 10 · 35390 Gießen · Tel. 0641-969978-18 · Fax 0641-969978-19
bestellung@psychosozial-verlag.de · www.psychosozial-verlag.de

Julia Sparmann liefert mit diesem Praxisbuch eine umfangreiche Zusammenstellung körperorientierter Methoden, die bisher nicht für die Sexuelle Bildung zur Verfügung standen. Die Sammlung speist sich aus Konzepten und Erfahrungen aus dem klinisch-sexologischen Ansatz Sexocorporel, aus Körperpsychotherapien, Achtsamkeitstraining, Tantra und der Kreativpädagogik. Die aufbereiteten Übungen sind für die Sexuelle Bildung von Frauen jeden Alters konzipiert, aber auch auf Einzelprozesse in der Sexualberatung und Psychotherapie übertragbar.

Die von Julia Sparmann vorgestellten innovativen Formate und Methoden für die sexuelle Erwachsenenbildung bieten sinnlich-erfahrbare Impulse für individuelle sexuelle Lernprozesse, Entdeckungen und Erkenntnisse. Damit richtet sich dieses Buch nicht nur an Lehrende und PraktikerrInnen aus der sozialen Arbeit sowie der Angewandten Sexualwissenschaft und -pädagogik, sondern auch an PsychologInnen, PsychotherapeutInnen und FrauenärztInnen mit Interesse an psychosomatischer Arbeit.

Julia Sparmann, M.A.-Sexualwissenschaftlerin, klinische Sexologin und Diplom-Theaterpädagogin, widmet sich der Sexualberatung und der Sexuellen Bildung. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit und ihres wissenschaftlichen Interesses stehen Körperarbeit, ganzheitliche Zusammenhänge der Sexualität sowie die Vielschichtigkeit von lebenslangen Entwicklungen und Lernvorgängen in der sexuellen Biografie.