

# **Körperlichkeit ist Basis jeder Sexualität**

## **Ein Plädoyer für sexualwissenschaftliche Studien zu Körper und Sexualität**

*Esther Elisabeth Schütz*

Wie kann es der Sexualwissenschaft in den kommenden Jahren gelingen, einen Beitrag dazu zu leisten, dass Kinder, Jugendliche, Frauen, Männer in ihrer körperlichen Wahrnehmung im Bereich der Sexualität gestärkt werden? Wie wird es möglich, dass Menschen die Körperlichkeit der Sexualität als Quelle für Lebensfreude nutzen? Was ist zu tun, damit Menschen vermehrt befähigt werden, sich selbst und anderen gegenüber mit Achtung und Würde zu begegnen?

### **Sexuelle Erregung als wichtiger Teil erlebter Körperlichkeit**

Sexuelle Erregung zu erleben ist ein Vorgang, der den Körper in den Mittelpunkt stellt, ihn beeinflusst und unterschiedliche Empfindungen erzeugt sowie das Bedürfnis wecken kann, diese mit andern zu teilen. Die Sexualität ist ursprünglich angelegt als Funktion der Fortpflanzung. Aus diesem Grund ist sie ein starkes Element menschlichen Seins und gehört zu den Grundbedürfnissen, dank derer Menschen als Art überleben können. Deshalb ist es verständlich, dass die Möglichkeit sexueller Erregung stark im Körper verankert ist und sie sich immer wieder neu manifestiert. Als körperliches Phänomen können erwachsene Menschen sie verdrängen, hinnehmen, annehmen – oder sie entwickeln. Dazu ist das Kind nicht in der Lage. Es begegnet mit viel Neugier seinem Leben, seinem Körper und damit auch der sexuellen Erregung.

### **Sexocorporel: Ein sexualwissenschaftlicher Ansatz, der die Körperlichkeit mit einbezieht**

Das sexualwissenschaftliche Modell Sexocorporel zeigt komplexe Elemente auf, die in der Gestaltung der Sexualität eines Menschen interagieren und sich gegenseitig beeinflussen. Mit dem Bild eines Mobiles kann verdeutlicht werden, wie die Wechselwirkung zwischen den Elementen funktion-

niert. Wird im Mobile ein Teil verändert, hat dies eine Wirkung auf die Balance der anderen Teile. Verändert jemand die Einstellung zu Selbstbefriedigung auf der kognitiven Ebene, wird sich mit der Zeit auch auf der Ebene des Körpers und des Fühlens eine Wirkung manifestieren. Verändert jemand, auf der Ebene des Körpers, die Atmung in der Selbstbefriedigung oder die Art und Weise, wie er oder sie sich berührt, entsteht als Wechselwirkung im Bereich der Kognitionen eine neue Denkweise.

## KULTUR, GESELLSCHAFT, FAMILIE

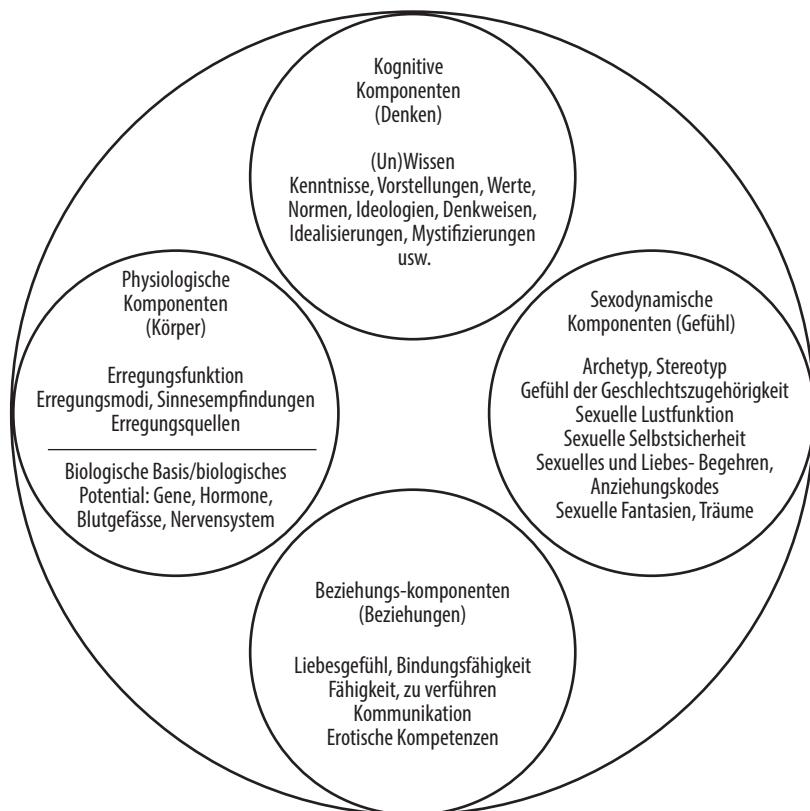


Abb. 1: Das Modell Sexocorporel von Jean-Yves Desjardins: Interaktive Wirkfaktoren in der Sexualität eines Menschen (eigene Darstellung).

Zu den hochkomplexen Einflussfaktoren gehören im dynamischen System des Modells Sexocorporel unter anderem die physiologischen Komponenten. Teil davon sind die Art und Weise der Steigerung der sexuellen Erregung auf der Körperebene sowie unterschiedliche Erregungsquellen.

Masters und Johnson erforschten die körperlichen Parameter, die aufzeigen, was sich während der Steigerung sexueller Erregung im Körper manifestiert. Dazu gehören unter anderem Veränderungen des Blutdrucks und des Pulses. Sie zeichnen in ihren Modellen den Verlauf genitaler Erregung mit einer Kurve auf. Bereits Masters und Johnson wie Sigmund Freud versuchten zu klären, welche Faktoren dazu führen, dass Menschen die sexuelle Erregung in der Steigerung bis hin zum Orgasmus genießen können. Jean-Yves Desjardins zeigte in dem von ihm entwickelten Modell Sexocorporel als erster Sexualwissenschaftler auf, mit welchen Parametern Menschen die sexuelle Erregung beeinflussen und diese als sexuellen Genuss wahrnehmen können. Er fügte zur physiologischen Kurve von Masters und Johnson eine zweite Kurve ein, mit der er den Genuss genitaler Erregung aufzeigt. Zudem hat er erforscht, welche körperlichen Faktoren die Steigerung bzw. das Absinken sexueller Erregung bewirken.

Das Modell Sexocorporel erklärt, wie Verhaltensveränderung auf der Körperebene das Gesamterleben sexueller Erregung verändert und welchen Einfluss dies auf alle anderen wechselwirkenden Faktoren hat. Dazu gehören Veränderungen im Umgang mit muskulärer Spannung, Bewegung, Atmung und Rhythmen sowie die Art und Weise der Berührung des Geschlechts. Entsprechende Handlungsmuster in der Selbstbefriedigung automatisieren sich im frühen Alter und spiegeln sich später im sexuellen Austausch. Ähnlich wie in der Musik hat der Mensch im Austausch mit anderen all das zur Verfügung, was er sich selbst angeeignet hat. Selbstverständlich können Beziehungen zu weiterem persönlichen Lernen inspirieren. Verhaltensmuster in der Sexualität zu verändern ist im sexuellen Austausch jedoch durch die Komplexität der Beziehungsdynamik wenig möglich. Wie in der Musik obliegt das Üben und Verfeinern jedem Individuum selbst. Wer gelernt hat, auf dem Klavier eine Mozartsonate zu spielen, und selbst Freude an der Musik hat, wird diese Freude und die Kompetenzen in einem Spiel mit anderen zur Geltung bringen. So verhält es sich auch in der Sexualität. Wer gelernt hat, seine Selbstbefriedigung in ihrer gesamten Qualität und ihrem Reichtum sexueller und emotionaler Erregung zu gestalten und zu erleben, wird diese Kompetenz ins erotisch-sexuelle Spiel mit einem Gegenüber einbringen. Die erworbene Fähigkeit des sexuellen Genusses mit sich

selbst stützt zudem die sexuelle Autonomie. Damit initiiert das Modell Se-xocorporel einen Paradigmenwechsel und holt die Selbstbefriedigung aus ihrem Schattendasein heraus. Die Basis des sexuellen Genusses und Kontaktes mit sich selbst bildet entsprechend die Grundfähigkeit für den sexuellen Austausch mit anderen.

## **Ursprung der Körperlichkeit von Sexualität in der Kindheit**

Der sexuelle Erregungsreflex ist wie zum Beispiel der Greifreflex vorgeburtlich vorhanden. Über das Spiel mit dem eigenen Körper, über Bewegung, Spannen und Entspannen der Muskeln aktivieren bereits Kleinkinder die Tiefenrezeptoren ihrer Beckenbodenmuskulatur, was den sexuellen Erregungsreflex auslösen kann. Dabei entstehen Empfindungen, die Mädchen und Jungen in vielen Wiederholungen körperlicher Bewegungsabläufe wieder herbeizuführen suchen. Das Kind lernt unbewusst, wie es die sexuelle Erregung steigern kann. Es weiß im frühen Kindesalter noch nicht, dass es dabei um sexuelle Empfindungen geht und dass jedes Kind auf diese Weise in die eigene Sexualität, die Selbstbefriedigung, hineinwächst.

Die Neugier, mit der das Kind seinen Körper, seine Haut als größtes menschliches Sinnesorgan, mit seinem ersten ausgebildeten Sinn, dem Tastsinn, entdeckt, bildet den Reichtum eines Menschen, seinen Körper anzunehmen und ihn zu beheimaten. Über den Körper kann das Kind später als erwachsener Mensch sich selbst spüren und unter anderem durch den Kontakt mit dem eigenen Atem den Körerraum als Lebensquelle menschlicher Realität erfahren. Dabei spielt die Sexualität eine wichtige Rolle. Sie ist zentrale Antriebsfeder der Auseinandersetzung mit sich selbst. Für die Gesamtentwicklung eines Kindes ist es von Bedeutung, dass es im Rahmen seiner sensorischen und motorischen Entwicklung lernt, im Spiel die sexuelle Erregung zu integrieren.

Ab der Vorpubertät erwerben Kinder und Jugendliche weitere Grundlagenfähigkeiten, die sie später als erwachsene Menschen generell im Umgang mit sich und anderen zur Verfügung haben. 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. Diese wiederum brauchen ein Umfeld, in dem das Wahrnehmungsvermögen unterstützt wird und das anfänglich kindliche Erforschen erweitert und vertieft werden kann.

In meiner sexualtherapeutischen Praxis begleite ich ab und zu Kinder im Alter von vier oder fünf Jahren, die exzessiv und durch vieles Wiederholen stereotyper Bewegungen versuchen, über das Pressen der Beckenbodenmuskulatur die Steigerung der sexuellen Erregung bis hin zur Entladung zu erreichen, und dies nicht schaffen. Es sind mehr Mädchen als Jungen. Jungen gelingt die Entladung sexueller Erregung in diesem Alter besser, weil sie ihr Geschlecht auf den Boden oder gegen eine Unterlage drücken können. Da Jungen zudem ihr Geschlecht von klein auf sehen, nehmen es viele von ihnen in die Hand und spielen damit herum. Dies bringt ihnen neue taktile Erfahrungen und weitere Möglichkeiten, sexuelle Erregung auszulösen. Mädchen lernen weniger, ihr Geschlecht mit den Händen zu ertasten, da sie es ohne Spiegel nicht sehen. Allerdings wäre dieser Entwicklungsschritt zentral, denn diese haptische Erfahrung ermöglicht erst, hirnphysiologisch ein Be-Greifen des eigenen Geschlechtes durch die Selbstberührung auszulösen.

Die Sexualwissenschaft hat einen Bedarf, sich der Sexualität auf der Körperebene anzunehmen und Sexualität weiter zu erforschen. Dies könnte zur Folge haben, dass Bezugspersonen von Kindern die Sexualität als zentralen Teil der Entwicklungsförderung betrachten und sie als Basis menschlicher physischer und psychischer Grundfähigkeiten anerkannt wird.

Viele Probleme und Fragen, die sich bei Frauen wie bei Männern im Bereich der Sexualität stellen, hätten oft früher gelöst werden können oder wären gar nicht erst entstanden, wenn im Kindes- und Jugendalter die Gestaltung männlicher und weiblicher Sexualität und deren Lernmöglichkeiten auf der Körperebene Gegenstand kultureller und gesellschaftlicher Auseinandersetzung gewesen wären. Die Sexualität ist ein zentraler Bereich menschlichen Seins, der wie andere Entwicklungsbereiche von klein auf achtsam gefördert werden kann.

## Fallbeispiele zum Stellenwert der Körperlichkeit

Nachfolgend zeige ich anhand von zwei Fällen aus meiner Praxis auf, welche Rolle die Körperlichkeit in der Gestaltung der eigenen Sexualität spielt und wie dies die Paarsexualität und das Liebesleben beeinflussen kann.

Das Modell Sexocorporel betrachtet unter anderem – wie bereits aufgezeigt – die Funktionalität auf der Körperebene als Untersuchungsgegenstand. Ausgehend von einem Anliegen eines Klienten oder einer Klientin ermöglicht das Modell Sexocorporel ein detailliertes Erfassen der aktuell

gestalteten und erlebten Sexualität. Dabei spielen folgende Faktoren neben vielen anderen eine Rolle:

- die Art und Weise, wie eine Frau oder ein Mann die Selbstbefriedigung gestaltet
- wie der Körper in der Steigerung sexueller Erregung eingesetzt wird
- wie die Person dabei mit sich und im Speziellen mit dem Geschlecht in Kontakt ist
- welche Rolle dabei differenzierte Wahrnehmung hat
- wie es gelingt, die sexuelle Erregung im Körper auszubreiten
- wie Genuss sexueller Erregung und des Orgasmus erlebt wird
- welche Handlungsmuster im sexuellen Austausch mit andern relevant sind

Ein wichtiger Bestandteil der Therapieform sind differenzierte Befragungen entlang vorhandener Ressourcen sowie Körperübungen im Sinne neuer Erfahrungen auf der Wahrnehmungsebene.

### **Fallbeispiel 1: Mann, 43 Jahre alt, verheiratet, zwei Kinder von vier und sieben Jahren**

#### **Ausgangslage**

Der Mann kam in die Sexualtherapie, weil er seit drei Jahren unter zunehmender erktiler Dysfunktion (ED) litt. Eine urologische Untersuchung hatte ergeben, dass er gesund ist. Medikamente wie Viagra und Cialis hatten wohl anfänglich einen kleinen Erfolg gebracht, jedoch längerfristig nichts mehr. Beim Geschlechtsverkehr mit seiner Partnerin verlor er mehr und mehr die sexuelle Erregung und litt unter einer für ihn unerklärlichen Lustlosigkeit – dies obwohl er seine Frau immer noch sehr attraktiv fand. Sexueller Austausch zwischen den beiden hatte vor Beginn der Therapie seit zwei Jahren nicht mehr stattgefunden. Die Liebesbeziehung stand vor dem Aus.

#### **Einblick in Zusammenhänge der Entstehung des sexuellen Problems**

Im Alter von sieben Jahren wurde ihm, wie vielen Kindern, die etwa in diesem Alter sind, bewusst, dass es sich bei dem, was er bereits im Klein-

kindalter tat, um sexuelle Erregung handelte und er dabei Orgasmen erlebte. Sein kleiner Bruder nässte regelmäßig ein. Er teilte mit ihm sein Zimmer. Die Mutter wechselte oft die Bettbezüge seines Bruders und legte jeweils darunter eine Gummimatte auf die Matratze. Als die Eltern einmal weg waren, stahl er ihm aus Eifersucht die Gummimatte, legte sich darauf und drückte seinen Körper darauf. Dabei erlebte er zum ersten Mal bewusst die sexuelle Erregung in seinem Penis und einen Orgasmus. Fortan blieb das Element Gummi seine primäre Erregungsquelle, die er stets in seiner Selbstbefriedigung nutzte, ohne sich dabei je an seinem Geschlecht zu berühren. Diese Art und Weise, wie er die sexuelle Erregung steigert, hat er nie verändert. Auch als Erwachsener drückt er seinen Penis in der Selbstbefriedigung mit viel Druck auf eine Gummimatte, die er stets als Unterlage nutzt. Im sexuellen Austausch mit Frauen fand er während der frühen Adoleszenz andere Reize, mit denen er die Steigerung der sexuellen Erregung unterstützte. Diese Stimuli konnte er jedoch bereits als junger Erwachsener nur noch wenig nutzen.

Beim Liebesspiel mit seiner Frau fehlte ihm mit der Zeit der besondere Geruch seiner aus Naturkautschuk hergestellten Matte und es fehlte ihm in ihrer Scheide der starke Druck auf sein Geschlecht. Ab und zu verführte er seine Frau dazu, seine Gummimatte im Liebesspiel einzubeziehen. Doch bereits vor Jahren war es deswegen zu großen Auseinandersetzungen mit ihr gekommen, weil sie dies nicht mehr wollte. In der Folge litt die Liebesbeziehung auf unterschiedlichen Ebenen.

Die Art und Weise, wie er sich auch im Mannesalter selbst befriedigt, spiegelt sich stets im Geschlechtsverkehr oder in anderem sexuellen Austausch wider. Mit viel Druck presst er seinen Penis gegen die Gummienterlage. Durch die damit einhergehende starke Muskelspannung der Beckenbodenmuskulatur verhindert er die sensorische Wahrnehmung seines männlichen Geschlechts, dabei sieht er seinen Penis nicht. Selbstbefriedigung ist für ihn ein Akt des Spannungsabbaus geworden. Dafür ist der Geschlechtsverkehr umso zentraler, dort hofft er emotionale Befriedigung zu erleben. Im Zentrum steht für ihn die sexuelle Lust und Erfüllung seiner Frau.

Die Neugier, die er als Kind für sich und seinen Körper hegte, ist ihm abhandengekommen. Seinen eigenen Körper berührt er kaum mehr, im sexuellen Austausch mit seiner Frau fehlen ihm die Fähigkeiten der sinnlichen, körperlichen Berührung – dies, obwohl er auf der emotionalen Ebene stark nach der Nähe zu seiner Frau sucht.

Der Druck, den er in der Selbstbefriedigung auf seinen Penis ausübt, war nebst dem fehlenden Geruch des Kautschuks beim Geschlechtsverkehr ein wesentlicher Faktor für seine ED, ebenso seine taktile Inaktivität in der Selbstbefriedigung, aus der heraus er die sexuelle Lust für den Austausch mit seiner Frau nicht aktivieren konnte. Beruflich war er autonom unterwegs, doch auf der sexuellen Ebene war er abhängig vom Genuss und der sexuellen Lust des Gegenübers. Interessant dabei ist, dass sich diese sexuelle Abhängigkeit auf seine gesamte Autonomie auswirkte und er sich in vielen Bereichen als Mann infrage stellte.

## Auswahl von Lernergebnissen des Klienten in der Sexualtherapie

Im Verlauf der Sexualtherapie hat der Mann gelernt, seinen Penis in die Hand zu nehmen, ihn zu betrachten und über die Wahrnehmung einen Kontakt zu seinem Penis herzustellen. In der Selbstbefriedigung bewegt er heute sein Becken und stößt sein Geschlecht in seine Hand. Er hat den Bewegungsraum des ganzen Körpers erweitert. Durch die Tiefenatmung mit dem Fokus auf der Ausatmung entsteht ein Gefühl der Ruhe, und dadurch



Abb. 2: Zeichnung eines Mannes (eigene Darstellung); Quelle: E. Schütz & T. Kimmich (2000). *Sexualität und Liebe*. Weinfelden: Mühlemann.

gelang es ihm, die Wahrnehmung auf sich selbst zu zentrieren. Die sexuelle Erregung kann auf diese Weise ebenso wie die emotionale Erregung im Körper diffundieren. Dies ermöglicht ihm, die Sinnesreize in ihrer ganzen Vielfalt wahrzunehmen. In der Folge hat sich auch seine Erregungsquelle verändert. Es war ein längerer Prozess, bis es ihm durch viele kleine Veränderungen und Wiederholungen von neuen

Handlungsmustern gelang, neue, visuelle Stimuli für die Steigerung der sexuellen Erregung zu nutzen. In der Folge konnte er den sexuellen Austausch und den Geschlechtsverkehr mit seiner Partnerin wieder aufnehmen. Heute fühlt er sich potent und genießt es dank erlernter Wahrnehmungsfähigkeiten auf neue Weise, sich selbst zu befriedigen, das erotische Spiel mit seiner Frau aktiv zu gestalten und es mit ihr und für sich zu genießen.

### **Fallbeispiel 2: Frau, 37 Jahre, seit sieben Jahren in Beziehung mit einem Mann**

#### **Ausgangslage**

Die Frau lebt seit sieben Jahren in einer festen Beziehung. Sie erlebt beim Geschlechtsverkehr weder einen vaginalen noch einen klitoralen Orgasmus. Wenn ihr Partner versucht, sie mit der Hand zu befriedigen, gelingt dies nicht. Sie selbst traut sich im Liebesspiel mit ihm nicht, sich selbst zu stimulieren, obwohl sie für sich gelernt hat, über die Stimulation der Klitoris einen Orgasmus auszulösen. Der Geschlechtsverkehr ist für sie zur Last geworden, sie will dies verändern.

#### **Einblick in Zusammenhänge der Entstehung des sexuellen Problems**

Was hat sie auf der körperlichen Ebene gelernt, um in der Selbstbefriedigung die sexuelle Erregung zu steigern und einen Orgasmus zu erleben?

Sie nutzt die Selbstbefriedigung als Einschlafritual. Es geht rasch, sie beginnt mit dem Mittelfinger der rechten Hand die Klitoris kreisförmig und vor allem auf der linken Seite an einem bestimmten Punkt zu stimulieren. Ihre Scheide bzw. die Schenkel der Klitoris bezieht sie dabei nicht ein. Sie liegt auf dem Bett und spannt ihre Beckenbodenmuskulatur derart an, dass sie sehr flach atmet. Dabei hebt sie ihr Becken etwas an, um die muskuläre Spannung vor allem im Beckenraum zu erhöhen. Sie kommt auf diese Weise schnell zum Orgasmus. Genuss empfindet sie vor allem im Moment der Entspannung. Die muskulären Nachentladungen im ganzen Körper empfindet sie eher als unangenehm. In ihren sexuellen Fantasien sind vor allem Männer aktiv, sie selbst erlebt sich als passiv.

Ihre Art, wie sie seit ihrer Kindheit gelernt hat, sich zu stimulieren, fördert die differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit nicht. Dadurch wird ihre

Scheide kaum durchblutet, und die Stimulanz über die Bewegung ihres Fingers fehlt gänzlich. Die Rezeptoren der Scheide sind dadurch nicht an die Möglichkeit der Steigerung sexueller Erregung gekoppelt. Beim Geschlechtsverkehr steigert sie die sexuelle Erregung mittels der drei Körperelemente auf dieselbe Art und Weise wie in der Selbstbefriedigung. Dadurch hat sie keine Steuerungsmöglichkeit, über die Vagina einen Orgasmus zu erleben; und ihr Mann kann sie an der Klitoris nicht zum Höhepunkt bringen, weil er den genauen Punkt und die genaue Dosierung des Druckes ihres Handlungsmusters nicht übernehmen kann.

### Auswahl von Lernergebnissen der Klientin in der Sexualtherapie

Die Frau hat sich zuerst mit der Wertschätzung der eigenen Sexualität auseinandergesetzt, insbesondere ihrer Fähigkeit, sich selbst zu befriedigen und mit sich einen Orgasmus zu erleben. Über die Berührung ihres Körpers hat sie angefangen, sich in kleinen Schritten ihrer eigenen Wahrnehmung anzunähern. Dabei war die Veränderung ihres Atems ein wichtiger Schritt. Mit der Zeit gelang es ihr, das ganze Geschlecht in der sexuellen Erregung einzubeziehen. Die vielfältige Weise der Berührung erlebte sie zunehmend als lustvoll. Damit ging auch eine zentrale Veränderung ihrer Kognition einher; ihre Scham, sich in Anwesenheit ihres Partners selbst zu berühren, hat sie mit der Zeit verloren – dies, ohne dass explizit an ihrer Einstellung gearbeitet worden war. Dank



Abb. 3: Zeichnung einer Frau (eigene Darstellung); Quelle: E. Schütz & T. Kimmich (2000). *Sexualität und Liebe*. Weinfelden: Mühlemann.

ihres Sexualisierungsprozesses gelingt es ihr heute, sich in einer bestimmten Position während des Geschlechtsverkehrs zu stimulieren und auf diese Weise einen Orgasmus auszulösen. Einen vaginalen Orgasmus mit sich hat sie noch nicht erlebt. Allerdings reagiert ihre Scheide in der sexuellen Erregung entsprechend ihren Schilderungen bereits differenzierter. Die Klientin ist im Gesamten zu neuen Entdeckungen unterwegs.

## **Ergebnisse aus den Fallbeispielen für die sexuelle Bildung und für die sexualwissenschaftliche Forschung**

Im Beispiel der Frau wäre es möglich gewesen, ihr als Jugendliche oder Adolescente in der sexuellen Bildung nebst Wissen zur Anatomie zu vermitteln, dass das ganze weibliche Geschlecht (Scheidenlippen, Klitoris, Klitorisschenkel, Scheideneingang, Scheide) bei der sexuellen Erregung reagiert und Frauen es deshalb ganzheitlich erkunden, berühren, stimulieren können. Sie hätte bereits als Mädchen gewusst, dass sie ihr ganzes Geschlecht ertasten, erforschen und betrachten kann und dass dies zu einem guten Verständnis der eigenen Körperlichkeit führt. Und sie hätte als Jugendliche erfahren können, dass die Bewegung des Körpers, im Speziellen des Beckens und des Oberkörpers, gleich einer doppelten Schaukel, in der Steigerung der sexuellen Erregung stark zu guter Durchblutung und sensorischer Resonanz beitragen kann und die Atmung dabei wesentlich ist. Ihre Erwartung an einen vaginalen Orgasmus beim Geschlechtsverkehr hätte nicht in Frustration enden müssen. Dank ihrem Wissen hätte sie möglicherweise gelernt, mit sich selbst nebst der Möglichkeit, sich über die Klitoris zu stimulieren, einen vaginalen Orgasmus zu erleben. Sie hätte zusammen mit anderen weiblichen Jugendlichen in ihrer gesamten Körperwahrnehmung Unterstützung erfahren, auch was die Menstruation betrifft, und hätte über Wissensaneignung Verbindungen zu gestalteter Sexualität und den Geschlechtsunterschieden herstellen können. Und sie hätte aus dem Ja zu sich selbst gelernt, sich als junge Frau zu schützen und zu entscheiden, was sie will.

Im Beispiel des Mannes hätte es ihm als männlicher Jugendlicher geholfen, wenn er gehört hätte, dass es unterschiedliche Erregungsquellen bzw. Stimuli gibt, welche die sexuelle Erregung beeinflussen können. Er hätte erfahren, dass die Fähigkeit, unterschiedliche Reize zu nutzen, im späteren sexuellen Austausch mit Frauen oder Männern von Bedeutung ist. Er hätte

gelernt, wie Männer ihren Penis derart stimulieren können, dass die ausgelösten Sinnesreize in Wahrnehmung übersetzt werden können. Atmung und Bewegung in der Gestaltung der Sexualität wären für ihn von Anfang an wichtige Elemente gewesen, auch um die Potenz zu stärken und im Alter zu erhalten. Und er hätte vielleicht seinem Kollegen, der sich über zu schnelles »Kommen« beklagt, mitteilen können, dass dies einen Zusammenhang mit sehr hoher Spannung im Gesäß und in der Beckenbodenmuskulatur hat. Zudem hätte er als junger Mann im Dschungel aller Angebote über Entscheidungskompetenzen verfügt und sich schützen gelernt.

Auch wenn beide vieles über Funktionalität und Wahrnehmung in der Körperlichkeit in jungen Jahren früher hätten lernen können, hätten sie im intimen Raum ihrer Nacktheit den sexuellen Austausch sehr individuell gestaltet. Als Erwachsene hätten sie von sexualwissenschaftlichen Studien gehört, die sie möglicherweise auf ihrem Weg bestärkt hätten. Zukünftige Studien im Bereich der Körperlichkeit werden aufzeigen, dass viele sexuelle Probleme wie jene der beiden Praxisbeispiele nicht aufgrund psychologischer Störungen entstehen.

## **Körperberührung als erlernte Fähigkeit der Körperlichkeit und entsprechende Geschlechterdifferenzen**

Im klinischen Alltag erlebe ich oft Männer oder Frauen, deren Tastsinn und im gesamten alle fünf Sinne im sexuellen und im Liebesaustausch an Bedeutung verloren haben. Noch vor Jahren war ich der Auffassung, dass sich bei einer Veränderung der Kommunikation, der gegenseitigen Wertschätzung und der Dynamik in einer Paarbeziehung die Qualität und Quantität gegenseitiger Berührung und Zärtlichkeiten sowie des erotischen Spiels verbessern würde.

Die klinische Erfahrung zeigt mir, dass dies selten der Fall ist. Was sich Menschen nicht angeeignet haben, können sie auch nach Krisen wenig aktivieren. Da hilft auch die Erinnerung an frühe Verliebtheit kaum; der entsprechende hormonelle Einfluss und der Wunsch, intensiv mit dem Gegenüber zu verschmelzen, fehlen. Erotischer Austausch auch im Alltag basiert auf Fähigkeiten, die sich erst über neue Erfahrungen und durch viele Wiederholungen entwickeln lassen.

Manchmal rege ich in der Sexualtherapie Frauen oder Männer an, eine Weile ihre Hand zu betrachten und mit ihren Augen den einzelnen Kontu-

ren nachzufahren, als ob sie mit ihrem Blick jede kleine Einbuchtung etwas verstärken könnten. Über diese visuelle körperliche Zuwendung entsteht mitunter die Neugier auf die Selbstberührung, die als Teil der Selbstregulierung die Konzentration für das Hier und Jetzt stärkt. Die eigene Hand zu erkunden ist für viele »Neuland«, weil ihr Tastsinnsystem wie eingefroren ist und sie wenig gelernt haben, ihren eigenen Körper wahrzunehmen. Manche nutzen zum ersten Mal die vielfältigen Berührungsmöglichkeiten ihrer Hand wie das Spiel mit der Fingerkuppe, der Nageloberfläche, der Handinnenfläche, der Außenfläche, der Handkante. Wird diese Berührung rhythmisch verändert und mit dem Druck gespielt, entstehen erweiterte Sinneserfahrungen. Berührungen aus der Bewegung der Achseln entstehen zu lassen und in der Folge den ganzen Körper mit seiner Bewegung mitgehen zu lassen, kreiert emotionale Beteiligung und Intensität. Bei dieser Art der Berührung können Assoziationen von sinnlich-erotischen Interaktionen ausgelöst werden, die über das Körpererleben von Anbeginn des Lebens Teil menschlicher Beziehungen zu nahen Bezugspersonen sind. Die Hand kann im erweiterten Verständnis als Symbol für das Geschlecht betrachtet werden, deren Sinnlichkeit durch den Fokus auf das Geschlecht über die Atmung und die Bewegung der Beckenbodenmuskulatur zum erotischen Spiel mit sich selbst führt. Solche neuen Berührungserfahrungen wecken das menschliche Bedürfnis nach Körperkontakt und stärken Menschen in ihrer Autonomie im achtsamen Umgang mit sich selbst. Es ist interessant zu beobachten, wie auch ältere Menschen durch solche und andere Übungen angeregt werden, ihren Körper neu zu sehen. Manche entdecken dadurch spät im Leben, wie schön ihr Körper ist und damit sie selbst sind. Schmunzelnd stellen einige ab und zu fest, dass sie sich damals, als sie im jungen Alter sehr schön waren, dessen nicht bewusst waren, und dass sie sich nun im Alter mit runziger Haut und weißem gekraustem Schamhaar attraktiv finden.

Veränderte Körperperformen und Körperstrukturen müssen lebenslang immer wieder mit der laufenden, auch altersbedingten Veränderung neu in das Körperbild integriert werden. Die Prägung von Körperwahrnehmungen und Körpererleben hat in der Folge in der sozialen Interaktion eine Wirkung. Die Bedeutsamkeit und emotionale Qualität von Körperlichkeit ist zentraler Baustein sexueller Gesundheit und der gesamten Gesundheit. Ein positives Selbstbild und ein Selbstverständnis als Frau oder als Mann ist zudem die Basis für ein verankertes Selbstbewusstsein.

Die langjährige klinische Erfahrung in der Begleitung von Frauen und Männern zeigt zudem, dass Männer aufgrund ihrer muskulären Beschaffen-

heit andere Zugänge brauchen als Frauen. Viele Männer haben eine andere Behaarung auf der Hautoberfläche als Frauen. Ihre Sinnesknospen der Hautoberfläche reagieren bei einer Erstberührung durch zartes Streicheln wenig. Sobald sie über ein wenig Druck in der Berührung ihre Tiefenrezeptoren aktivieren, zeigen in der Folge auch die reichen Gefühlsknospen der Hautoberfläche vielfältige Reaktionen der Empfindung. Frauen hingegen reagieren in der Regel gut auf feine Berührungen der Oberflächensensoren, die Voraussetzung dafür sind, dass sie die Berührungen in den tieferliegenden Schichten als angenehm empfinden können. Frauen, die von Männern oder Frauen am Anfang eines sexuellen Austausches direkt am Geschlecht berührt werden, ohne dass ihre Hautoberfläche stimuliert wurde, reagieren oft mit Widerstand. Männer hingegen brauchen viel weniger Einstimmung über Zärtlichkeiten, bis sie am Geschlecht angefasst werden können. Selbstverständlich gibt es wie bei allen Betrachtungen individuelle Handlungsweisen – und doch zeigt die klinische Erfahrung, wie groß der Bedarf ist, in diesem Bereich fundierte Forschungsergebnisse zu erhalten.

## **Plädoyer für sexualwissenschaftliche Studien zum Umgang mit dem Körper in der Sexualität**

Mit einem neuen Akzent auf die Körperlichkeit wird die Sexualwissenschaft ein neues Forschungsfeld im interdisziplinären Kontext schaffen. Zudem werden Ergebnisse von Studien ermöglichen, dass Frauen und Männer mit ihren je unterschiedlichen Eigenarten im Körpererleben in der Sexualität Einblicke erhalten, die möglicherweise zu verändertem Körperverhalten in der Sexualität sowie zu neuen Dialogen zwischen den Geschlechtern anregen.

Im Bereich der Geschlechterforschung werden geschlechtsspezifische Unterschiede anhand primärer Geschlechtsmerkmale, Körperbau, Körperstruktur und Körperempfinden in Bezug zur erlebten Körperlichkeit wissenschaftlich untersucht. Dies wird neue Diskurse mit Fachleuten der Sozialwissenschaft eröffnen, die sich unter anderem der Forschung gesellschaftlicher Geschlechterbilder und -rollen widmen und auch den Austausch mit der Sexualmedizin beleben.

Aktuelle Phänomene wie die Entkörperlichung durch technisierte Lebenswelten sowie die Entsinnlichung durch die auch Körper und Sexualität erfassende Digitalisierung stützen die Dringlichkeit dieses Plädoyers.

Die Unterscheidung zwischen den Sinnen, dem Körper und dem Denken bzw. der Vernunft lässt sich nicht mehr länger aufrechterhalten. Es ist Zeit, dass die Sexualwissenschaft aufbricht und erkennt, dass das Erleben und Erfahren sexueller Erregung vor allem ein körperliches Phänomen ist und der Umgang damit ebenso erlernt wird wie körperliche Wahrnehmung als Basis menschlicher Bindungsfähigkeit. Selbstverständlich wird all dies begleitet von psychologischen, sozialen und medizinischen Faktoren. Die Zeit drängt. In Gesellschaften, die wirtschaftliche Optimierung auf Kosten von Naturschätzen und Reserven als oberstes Prinzip haben, wird die Möglichkeit der Entfaltung individuellen Genusses als Konsumgut verkauft, das vorhandene Sinnlichkeit und Fähigkeiten in der eigenen Sexualität und Kreativität eines Menschen in den Schatten stellt.

Es geht um Entscheidungskompetenzen in der Vielfalt sexueller Angebote. Wer sich selbst zu schätzen lernt, sich in seinem Körper wohlfühlt und die Schönheit und den Reichtum aller Sinne für sich entdeckt, wird sich schützen können und wird im Umgang mit anderen und der Umwelt aus dieser Kompetenz heraus handeln. Dies wird im Dialog mit anderen erkennbar werden, sodass die Würde der Menschen auf der Basis der Menschenrechte weiter bestehen kann. Wenn die nächste Generation erlebt, dass die Grundkraft der Sexualität jedes Einzelnen in ihrem Potenzial an Körperlichkeit und Bezogenheit lebensstiftend und lebensbejahend ist, wird sie eine große Ressource zur Verfügung haben, für sich selbst und Mutter Erde Sorge zu tragen.

Wie immer Menschen sich und ihr Leben gestalten, brauchen sie in einer heimatlosen Zeit ein Zuhause: den Körper als Heimat, damit sie sich dank ihrer Wahrnehmungsfähigkeit auf sich selbst verlassen und dem großen Tempo einer sich rasch verändernden Zeit den Rhythmus des eigenen Atems entgegenstellen können. Die Sexualwissenschaft hat die Möglichkeit, interdisziplinär bei der Definition dessen, was menschlich ist, mitzuwirken und sie hat einen guten Grund: Die Sexualität mit ihrer Körperlichkeit ermöglicht den Anfang menschlichen Seins.

### Biografische Notiz

*Esther Elisabeth Schütz* ist Studienleiterin vom Master of Arts in Sexologie, Standort Berlin und Uster. Sie hat diesen Studiengang zusammen mit Harald Stumpe an der Hochschule Merseburg in Kooperation mit dem Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie ISP in der Schweiz initiiert. Seit 22 Jahren leitete sie das ISP in Uster, das seit 2020 unter neuer Leitung den Standort in Zürich hat. Bei Prof. Dr. Jean-Yves Désjardins, dem Begründer des

Modells Sexocorporel, hat sie studiert und war Mitgründerin des Institut Sexocorporel International und ist Ehrenmitglied von ISI (Institut Sexocorporel International). Ihre langjährige klinische Erfahrung mit dem Modell Sexocorporel und die vielen positiven Ergebnisse damit motivieren sie in ihrem Engagement, die Körperarbeit verstärkt in die sexualwissenschaftliche Forschung einzubringen.