

Zum Aufbau des Methodenhandbuchs

Standortbestimmung und Herkunft der Methoden

Dieses Methodenhandbuch stellt körperorientierte Methoden für die Sexuelle Bildung von erwachsenen Frauen zur Verfügung. Es stellt besonders den Körper als Ort des Lernens und der Selbsterfahrung in den Mittelpunkt. Anknüpfend an die Prinzipien der (neo)emanzipatorischen Sexualpädagogik (vgl. Valtl, 1997) habe ich bei der Auswahl und Bearbeitung der Methoden den Anspruch verfolgt, eine wissenschaftlich fundierte, aktuelle und ideologiefreie Sichtweise von Sexualität zu vermitteln. Darüber hinaus haben die Methoden das Ziel, ein lustfreundliches und sexualitätsbejahendes Lern- und Erfahrungsfeld zu eröffnen. Sie regen sexuelle Aneignungs- und Lernprozesse an, die die Entfaltung des individuellen sexuellen Potenzials unterstützen. Sie fördern das Bewusstsein für ganzheitliche sexologische Zusammenhänge, intensivieren und harmonisieren das sexuelle Erleben und unterstützen eine selbstbestimmte Ausgestaltung der eigenen Sexualität.

Der vorliegende Band beinhaltet eine Sammlung körperorientierter Methoden. Er basiert vordergründig auf Körperwissen und Methoden aus vier verschiedenen Traditionen: aus den körper(psycho)therapeutischen Traditionen, dem klinisch-sexologischen Ansatz Sexocorporel, dem Neo-Tantra und dem Achtsamkeitstraining. Deren Hintergründe und Wirkungsweisen für die Sexuelle Bildung habe ich in dem Band *Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen* (2015) ausführlich untersucht und reflektiert.

Körper(psycho)therapien stellen eine grundlegende Ressource für körperorientierte Ansätze dar. Unter dem Begriff lassen sich verschiedene körperorientierte Therapierichtungen fassen, die durch die Arbeit mit dem Körper psychosomatische Heilungsprozesse anstreben. Die Ansätze sind dabei in Theorie und Praxis unterschiedlich ausgeprägt. Was sie verbindet, ist eine an der Ganzheitlichkeit orientierte Perspektive, in der die körperliche Dimension menschlichen Erlebens und menschlicher Erfahrung gleichwertig neben der psychischen Dimension steht (Marlock & Weiss, 2007).

Sexocorporel versteht sich als ganzheitlicher sexologischer Ansatz mit einer umfassenden Sichtweise der menschlichen Sexualität. Er integriert physiologische, emotionale, kognitive und Beziehungskomponenten, die das sexuelle Erleben ausmachen. Er stellt das sexuelle Lernen und die sexuelle Funktionalität in den Vordergrund und verfolgt im weitesten Sinne die Intention sexueller Gesundheit (vgl. Gehrig, 2013, S. 1; Bischof, 2012).

Neo-Tantra ist eine Synthese aus traditioneller östlicher tantrischer Kulturpraxis und westlichen Selbsterfahrungs- und Therapieansätzen. In den 1960er und 1970er Jahren wurden unter dem Begriff Neo-Tantra östliche Philosophie, Spiritualität und damit verbundene tantrische Kulturtechniken in neue Formate transformiert, um sie für abendländisch sozialisierte Menschen verstehbar zu machen und gewinnbringend für das Bestreben nach Persönlichkeitsentwicklung und sexueller Entwicklung einzusetzen.

Achtsamkeitsübungen gewannen gesteigerte Popularität in der westlichen Welt durch das 1997 von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte Übungsprogramm »Achtsamkeitsbasierte