

Julia Sparmann

Lustvoll körperwärts

Körperorientierte Methoden
für die Sexuelle Bildung von Frauen



Psychosozial-Verlag

Julia Sparmann
Lustvoll körperwärts

Die Reihe »Angewandte Sexualwissenschaft« sucht den Dialog: Sie ist interdisziplinär angelegt und zielt insbesondere auf die Verbindung von Theorie und Praxis. Vertreter_innen aus wissenschaftlichen Institutionen und aus Praxisprojekten wie Beratungsstellen und Selbstorganisationen kommen auf Augenhöhe miteinander ins Gespräch. Auf diese Weise sollen die bisher oft langwierigen Transferprozesse verringert werden, durch die praktische Erfahrungen erst spät in wissenschaftlichen Institutionen Eingang finden. Gleichzeitig kann die Wissenschaft so zur Fundierung und Kontextualisierung neuer Konzepte beitragen.

Der Reihe liegt ein positives Verständnis von Sexualität zugrunde. Der Fokus liegt auf der Frage, wie ein selbstbestimmter und wertschätzender Umgang mit Geschlecht und Sexualität in der Gesellschaft gefördert werden kann. Sexualität wird dabei in ihrer Eingebundenheit in gesellschaftliche Zusammenhänge betrachtet: In der modernen bürgerlichen Gesellschaft ist sie ein Lebensbereich, in dem sich Geschlechter-, Klassen- und rassistische Verhältnisse sowie weltanschauliche Vorgaben – oft konfliktuell – verschränken. Zugleich erfolgen hier Aushandlungen über die offene und Vielfalt akzeptierende Fortentwicklung der Gesellschaft.

BAND 12
ANGEWANDTE SEXUALWISSENSCHAFT
Herausgegeben von Ulrike Busch, Harald Stumpe,
Heinz-Jürgen Voß und Konrad Weller,
Institut für Angewandte Sexualwissenschaft
an der Hochschule Merseburg

Julia Sparmann

Lustvoll körperwärts

**Körperorientierte Methoden
für die Sexuelle Bildung von Frauen**

Psychosozial-Verlag

Die Open-Access-Publikation wurde durch eine Förderung des
Bundesministerium für Bildung und Forschung ermöglicht.

Dieses Werk ist lizenziert unter der
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz (CC BY-NC-ND 3.0 DE).

Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte Weitergabe,
verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle Nutzung.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/>



Die Bedingungen der Creative-Commons-Lizenz gelten nur für Originalmaterial.
Die Wiederverwendung von Material aus anderen Quellen (gekennzeichnet mit Quellenangabe)
wie z. B. Schaubilder, Abbildungen, Fotos und Textauszüge erfordert ggf. weitere
Nutzungsgenehmigungen durch den jeweiligen Rechteinhaber.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2018 Psychosozial-Verlag

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: © illustrakt, *Das Meer in mir*, 2017

Illustration: illustrakt, www.illustrakt.de

Umschlaggestaltung nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-2736-8 (Print)

ISBN 978-3-8379-7391-4 (E-Book-PDF)

ISSN 2367-2420 (Print)

<https://doi.org/10.30820/9783837973914>

Inhalt

	Einleitung	9
	Zum Aufbau des Methodenhandbuchs	11
	Standortbestimmung und Herkunft der Methoden	
	Körperorientierung – Das Lernen vom Körper	12
	Methodik	13
	Zielgruppe	14
	Leitung	15
	Setting	15
	Strukturbausteine	16
1	Anfangsspiele	19
	Nora liebt den Duft von Kaffee	20
	Name – Geste – Emotion	21
	Spielerische Begrüßung im Raum	22
	Wo ist Laura?	23
	Das Becken-Hallo	24
	Namenssymphonie	25
2	Wohnen im eigenen Körper	27
	Bodyscan	28
	Verwandlung – Haltung, Gang, Zentrierung	31
	Spiegeln	34
	Kopf-, Herz- und Becken-Wesen	36
	Sexy Krafttier	39
	Senf- und Schokoladenseite	43
	Reise durch das Vulva-Land	45
	Vulva-Kreativwerkstatt	48
	Vulva-Fotoshooting	50

3	Atem – Stimme – Sprache	53
	Vipassana – Stille Atemmeditation	54
	Atmender Körper	56
	Yoni-Atmung	58
	Atem-Forschung	60
	Tönen	62
	Penivagitus	64
	Muschi, Muschi, Muschi	66
	Circle-Song »Sexy Words«	68
	Liebeslied-Circle-Song	70
	Circle-Song des Begehrens	72
	Circle-Song »Lust und Unlust«	74
	Bella–Vulva-Song	76
	Yoni-Talk	77
	Heiße Eisen	80
	Sexy Fantasy	82
 4	 Muskeltonus und Bewegung	 85
	Alles locker?	87
	Kundalini-Meditation	89
	Becken-Check	90
	Becken-Drive im Stehen	91
	Becken-Drive im Liegen	93
	Becken-Pinsel-Tanz	94
	Erregungsmuckis und Erregungsmodi	96
	Doppelte Schaukel	100
	Beckenschaukel – Grundübung zur Doppelten Schaukel	102
	Uhr-Schaukel	105
	Kugel-Schaukel	107
	Das Meer in mir	109
	Geschlechtsmalerei	112
	Schaukel und Berührung	114
	Beckenboden-Wellness	115
	Sitz-Schaukel und Beckenbodenwahrnehmung	118

5	Berührung	121
	Rücken-Date	122
	Blickkontakt	124
	Spiegeltanz	126
	Prickelnder Abstand	128
	Kampf der Schakale	130
	Sesam, öffne dich!	132
	Berührungsqualitäten im Solo	134
	Berührungsqualitäten im Duo	136
	Brust-Meditation	138
	Tantrische Brustmassage im Solo	140
	Liebeslehrerin	142
	Körperbemalung	144
	Schlussworte	147
	Anhang	149
	Sexueller Reaktionszyklus	149
	Emotionales Lusterleben – sexueller Genuss	150
	Erregungs- und Orgasmusreflex: Dazwischen Gestaltungsraum	151
	Erregungsmodi nach Sexocorporel	151
	Charakteristika der Erregungsmodi	153
	Abbildungen	157
	Literatur	159

