

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](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://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: © illustriert, *Das Meer in mir*, 2017

Illustration: illustriert, [www.illustrakt.de](http://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

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>Zum Aufbau des Methodenhandbuchs</b>	<b>11</b>
Standortbestimmung und Herkunft der Methoden	
Körperorientierung – Das Lernen vom Körper	12
Methodik	13
Zielgruppe	14
Leitung	15
Setting	15
Strukturbausteine	16
<b>1 Anfangsspiele</b>	<b>19</b>
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
<b>2 Wohnen im eigenen Körper</b>	<b>27</b>
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

<b>3</b>	<b>Atem – Stimme – Sprache</b>	<b>53</b>
	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
<b>4</b>	<b>Muskeltonus und Bewegung</b>	<b>85</b>
	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

---

<b>5</b>	<b>Berührung</b>	<b>121</b>
	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
	<b>Schlussworte</b>	<b>147</b>
	<b>Anhang</b>	<b>149</b>
	Sexueller Reaktionszyklus	149
	Emotionales Lusterleben – sexueller Genuss	150
	Erregungs- und Orgasmusreflex: Dazwischen Gestaltungsraum	151
	Erregungsmodi nach Sexocorporel	151
	Charakteristika der Erregungsmodi	153
	<b>Abbildungen</b>	<b>157</b>
	<b>Literatur</b>	<b>159</b>

