

Julia Sparmann

# Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen

## Eine interdisziplinäre Einführung



Psychosozial-Verlag



Julia Sparmann  
Körperorientierte Ansätze  
für die Sexuelle Bildung junger Frauen

**D**ie 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 konflikthaft – verschränken. Zugleich erfolgen hier Aushandlungen über die offene und Vielfalt akzeptierende Fortentwicklung der Gesellschaft.

## BAND 3

# ANGEWANDTE SEXUALWISSENSCHAFT

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

Julia Sparmann

# **Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen**

**Eine interdisziplinäre Einführung**

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-Non-Commercial-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/>



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

© 2015 Psychosozial-Verlag, Gießen

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: Egon Schiele, »Kniender weiblicher Halbakt«, 1917  
Innenlayout und Umschlaggestaltung nach Entwürfen von

Hanspeter Ludwig, Wetzlar

[www.imaginary-world.de](http://www.imaginary-world.de)

Lektorat: Salih Alexander Wolter

ISBN 978-3-8379-2519-7 (Print)

ISBN 978-3-8379-6846-0 (E-Book-PDF)

ISSN 2367-2420 (Print)

<https://doi.org/10.30820/9783837968460>

# Inhalt

<b>Danksagung</b>	7
<b>Vorwort</b>	9
<b>Körperorientierung in der Sexuellen Bildung</b>	11
Verortung des Begriffs <i>Sexuelle Bildung</i>	11
Zielgruppenbeschreibung	13
Körperorientierte Methoden	20
Bestandsaufnahme: Angebote für Frauen zum Thema Sexualität	25
Quellen zur Methodenerorschließung	28
<b>Körper(psycho)therapien</b>	31
Hintergründe	31
Therapeutische Inhalte und Strukturen	33
Theoretische Basis für körperorientierte Anleihen	36
Praktische Methoden für die Sexuelle Bildung	39
Fazit des Kapitels	42

<b>Sexocorporel</b>	45
Hintergründe	45
Therapeutische Inhalte und Strukturen	47
Theoretische Basis für körperorientierte Anleihen	49
Praktische Methoden für die Sexuelle Bildung	55
Fazit des Kapitels	58
<b>Tantra</b>	61
Hintergründe	61
Strukturen: Tantra als Lehre	68
Theoretische Basis für die körperorientierten Anleihen	73
Praktische Methoden für die Sexuelle Bildung	78
Fazit des Kapitels	85
<b>Diskussion der Ergebnisse</b>	87
Synthese: Körperpsychotherapien, Sexocorporel und Neo-Tantra	87
Möglichkeiten und Grenzen des Transfers	93
<b>Fazit</b>	103
<b>Literatur</b>	107
<b>Abbildungsnachweis</b>	113

# Danksagung

Viele Menschen waren mir Inspiration, Informationsquelle und Hilfe für dieses Buch. Ohne sie wäre die Realisierung nicht möglich gewesen.

Vor allem profitiert es vom direkten Praxiseinblick in den sexualtherapeutischen Ansatz Sexocorporel und in die neo-tantrische Arbeit mit Frauen. So gilt an dieser Stelle mein besonderer Dank meinen Interviewpartnerinnen Elke Lieback, Sexualtherapeutin nach Sexocorporel, und Regina Heckert, Leiterin des BeFree-Tantra-Instituts, für ihre Offenheit und Unterstützung.



# Vorwort

Der Körper ist zeit unseres Lebens die direkte Voraussetzung und sinnliche Erfahrungsebene für sexuelles Erleben, Lernen und Handeln (Sielert, 2005). In den Angeboten der Sexuellen Bildung wird der Körper dennoch vorwiegend kognitiv und emotional reflexiv verhandelt und die sinnlich-konkrete Erfahrungsebene hält nur langsam Einzug.

Das vorliegende Buch schafft eine konzeptionelle und methodische Grundlage für körperorientierte Entwicklungs- und Erfahrungsräume in der Sexuellen Bildung. Basierend auf der Annahme lebenslanger sexueller Entwicklungsprozesse werden körperorientierte Konzepte für die Erwachsenenbildung erarbeitet, die über sinnlich-konkrete Selbsterfahrungen eine Bereicherung und Erweiterung des persönlichen Gestaltungsspektrums im Sinne sexueller Selbstverwirklichung darstellen können. Dabei fokussiert das Buch insbesondere auf die Zielgruppe der jungen erwachsenen Frauen, also Frauen zwischen 18 und 35 Jahren.

Kern der Arbeit bildet die Erschließung von brauchbaren Quellen aus körperbezogenen Therapieansätzen und Tantra, um die Methoden der Sexuellen Bildung zu erweitern. Die Quellen werden in ihrem besonderen Gehalt ergründet und auf ihre Übertragbarkeit in den Bereich der Sexuellen Bildung geprüft.

