

# **Danksagung**

Ich möchte mich vor allem bei Ann-Marlene Henning, Julia Sparmann und Kitty May bedanken, ohne deren Zeit und Bereitschaft, mich in den Interviews an ihren Erfahrungen, Wissen und Anregungen teilhaben zu lassen, dieses Buch nicht möglich gewesen wäre. Ihre Leidenschaft für ihre Arbeit sind eine große Bereicherung und Inspiration.

Für die fachliche Begleitung auf dem Weg zum Buch bedanke mich bei Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voß sowie bei Prof. Dr. Konrad Weller und Katja Krolzik-Matthei für die Betreuung meiner Masterarbeit, die diesem Buch zugrunde liegt.

Mein ganz besonderer Dank für ihre Unterstützung gilt Anna-Klara Seifert, Esther Stahl, Dr. Philipp Lorig, Lars Andrejewski, Johannes Nitschke, Mia Filisch sowie Susanne Stock und dem Deli-Team.



Julia Sparmann

## Körperorientierte Ansätze für die Sexuelle Bildung junger Frauen

Eine interdisziplinäre Einführung



Dezember 2015 · 113 Seiten · Broschur  
ISBN 978-3-8379-2519-7

**Fundierte Grundlagenarbeit, fachliche Auseinandersetzung, interdisziplinäre Offenheit – ein neuer Zugang zur Sexuellen Bildung junger Frauen.**

Junge Frauen stehen mit ihrem Körpererfühl und sexuellem Erleben im Spannungsfeld individuell biografischer Erfahrungen und gesellschaftlicher Ideale. Sie besitzen in der heutigen Zeit ein ausgeprägtes Körperbewusstsein, doch statt körperlichen Wohlbefindens stehen oft kritische Selbstbewertung und Kontrolle im Vordergrund. Körperorientierte Methoden stärken über sinnlich-konkrete Selbsterfahrung die Körperwahrnehmung und erweitern sexuelle Fähigkeiten und Potenziale.

Julia Sparmann verbindet erprobte Methoden aus Körperpsychotherapien, dem sexualtherapeutischen Ansatz Sexocorporel und Tantra zu einem Konzept körperorientierter Herangehensweisen für die Sexuelle Bildung. Ressourcenorientiert werden die Hintergründe der Ansätze reflektiert und im Sinne einer emanzipatorischen Sexuellen Bildung modifiziert. Es wird deutlich, dass die Vermittlung der komplexen Zusammenhänge zwischen Atem, Muskeltonus und Bewegung sowie die Betonung eines achtsamen Körperzugangs dabei eine große Bereicherung darstellen.

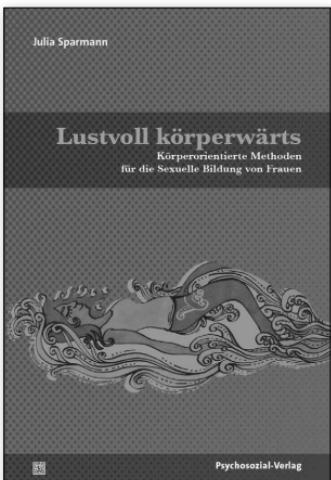
Walltorstr. 10 · 35390 Gießen · Tel. 0641-969978-18 · Fax 0641-969978-19  
bestellung@psychosozial-verlag.de · www.psychosozial-verlag.de



Julia Sparmann

## Lustvoll körperwärts

Körperorientierte Methoden für die Sexuelle Bildung von Frauen



2018 · 161 Seiten · Broschur  
ISBN 978-3-8379-2736-8

Julia Sparmann liefert mit diesem Praxisbuch eine umfangreiche Zusammenstellung körperorientierter Methoden, die bisher nicht für die Sexuelle Bildung zur Verfügung standen. Die Sammlung speist sich aus Konzepten und Erfahrungen aus dem klinisch-sexologischen Ansatz Sexocorporel, aus Körperpsychotherapien, Achtsamkeitstraining, Tantra und der Kreativpädagogik. Die aufbereiteten Übungen sind für die Sexuelle Bildung von Frauen jeden Alters konzipiert, aber auch auf Einzelprozesse in der Sexualberatung und Psychotherapie übertragbar.

Die von Julia Sparmann vorgestellten innovativen Formate und Methoden für die sexuelle Erwachsenenbildung bieten sinnlich-erfahrbare Impulse für individuelle sexuelle Lernprozesse, Entdeckungen und Erkenntnisse. Damit richtet sich dieses Buch nicht nur an Lehrende und PraktikerInnen aus der sozialen Arbeit sowie der Angewandten Sexualwissenschaft und -pädagogik, sondern auch an PsychologInnen, PsychotherapeutInnen und FrauenärztInnen mit Interesse an psychosomatischer Arbeit.

Walltorstr. 10 · 35390 Gießen · Tel. 0641-969978-18 · Fax 0641-969978-19  
bestellung@psychosozial-verlag.de · www.psychosozial-verlag.de



Hanna Sophia Rose

## What's fappening?

Eine Untersuchung zur Selbstbefriedigung im 21. Jahrhundert



2017 · 115 Seiten · Broschur  
ISBN 978-3-8379-2640-8

**Selbstbefriedigung als Teil des gesunden Sexuallebens: Die sexuelle Praktik hat innerhalb der letzten Jahrzehnte einen enormen Bedeutungswandel erlebt.**

»What's fappening?«, fragt Hanna Rose – eine Anspielung auf den Neologismus fap, der auf zumeist humoristischen Internet-Plattformen als lautmalischer Ausdruck für Selbstbefriedigung verbreitet wird. Der Begriff steht hier sinnbildlich für die Entpathologisierung der Selbstbefriedigung in der Spätmoderne: Einstmals verpönt und als krankhaft angesehen, gilt sie nun als wichtiger Bestandteil sexueller Gesundheit.

Ausgehend von historischen Diskursen, modernen Entwicklungen und Forschungsergebnissen widmet sich die Autorin der Untersuchung qualitativer Interviews mit Männern und Frauen über ihre Masturbationsbiografie. Im Fokus steht damit die Frage nach der konkreten Einbettung in das (Sexual-)Leben und dem subjektiven Erleben von Selbstbefriedigung, die aus soziologischer und sexualwissenschaftlicher Perspektive bisher nur selten als eigenständiger Forschungsgegenstand behandelt wurde.

Walltorstr. 10 · 35390 Gießen · Tel. 0641-969978-18 · Fax 0641-969978-19  
bestellung@psychosozial-verlag.de · www.psychosozial-verlag.de



Die Sexualität erwachsener Menschen ist geprägt von Herausforderungen und Möglichkeiten. Auf der einen Seite schafft die mediale Darstellung und Dauerpräsenz von Sexualität Zwänge und Anforderungen, wie der ideale Sex und der ideale Körper aussehen sollen. Auf der anderen Seite herrschen nach wie vor eine kulturell geformte Scham und persönliche Sprachlosigkeit im Umgang mit sexuellen Themen.

Im Laufe des Lebens ändern sich sexuelle Erfahrungen und Wünsche. Dies birgt Chancen und Unsicherheiten. Ralf Pampel stellt verschiedene wissenschaftliche Zugänge und Bildungsmöglichkeiten vor. Interviews mit den Autorinnen von *Make Love und Frauen.Körper.Kultur* und den Workshopleiterinnen von *Other Nature* geben einen lebendigen Einblick, wie vielfältig Sexualität für Erwachsene sein kann.

**Ralf Pampel**, Dipl.-Soz.-Päd., M.A. Angewandte Sexualwissenschaft, ist als selbstständiger Sexualpädagoge und Referent für Sexuelle Bildung und Sexualpädagogik tätig. Hier arbeitet er vorrangig als Multiplikator und Weiterbildungsreferent mit pädagogischen Fachkräften im Bereich kindliche Sexualentwicklung in Kitas und Grundschulen.

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

ISBN 978-3-8379-2860-0



9 783837 928600

