

Anhang

Hier finden Sie einige sexologische Grundlageninformationen zu weiblichen sexuellen Erregungsformen, dem sexuellen Reaktionszyklus und dem Lustempfinden. Sie spielen in den Übungen immer wieder eine wesentliche Rolle, sodass sie hier zur Übersicht knapp dargestellt sind.

Sexueller Reaktionszyklus

Die berühmten US-amerikanischen Sexualwissenschaftler*innen Masters und Johnson der 1950er und -60er Jahre beobachteten in ihren Laboruntersuchungen vier verschiedene Phasen des Erregungsverlaufs beim Menschen. Der von ihnen beschriebene Verlauf beschränkt sich auf physiologische Erscheinungen und wird als sexueller Reaktionszyklus bezeichnet.

Die Erregungsphase

Die Erregungsphase beginnt mit dem Erregungsreflex, der durch erotische Vorstellungen oder Berührungen an erogenen Körperzonen ausgelöst wird. Mit der Erregung gehen verschiedene physiologische Änderungen einher. Atmung und Herzschlag beschleunigen sich. Die Brüste werden etwas größer und häufig berührungsempfindlicher. Die Brustwarzen werden härter und richten sich auf. Die genitalen Lippen und die Klitoris schwellen an. Die Klitoris nimmt an Umfang und Größe deutlich zu. Durch das Anschwellen der genitalen Lippen öffnen sie sich leicht und legen damit den Vaginaleingang frei. Durch die Mehrdurchblutung auch innerhalb der Vagina entsteht die Lubrikation. Die Vagina wird feucht. Auch die Gebärmutter schwillt an und hebt sich Richtung Bauchdecke. Dadurch vergrößert sich der hintere Bereich der Vagina, es entsteht der *Zelteffekt*. Dieser wird mit dem Verlangen der Frau nach Penetration in Verbindung gebracht (Haeberle, 1983; Henning & Bremer-Olszewski, 2012).

Die Plateauphase

Der gesamte Genitalbereich schwillt weiter an. Er ist stark durchblutet. Dadurch werden die Empfindungen in diesem Bereich immer stärker. Die Atmung wird schneller, der Blutdruck steigt und der Muskeltonus im Körper nimmt zu. Die Klitorisperle richtet sich auf und zieht sich unter ihre Vorhaut zurück. Der Zelteffekt verstärkt sich, während sich das erste Drittel der Vagina stark mit Blut füllt. Es verengt sich zur sogenannten orgastischen Manschette (Haeberle, 1983; Henning & Bremer-Olszewski, 2012).

Die Orgasmusphase

Der Orgasmus ist genauso wie der Beginn der Erregung ein Reflex. Er wird ausgelöst, wenn die sexuelle Ladung einen Schwellenwert überschreitet: den Point of no return. Der

Orgasmus ist die Entladung der sexuellen Ladung und äußert sich über Muskelkontraktionen der Vagina, der Gebärmutter und der Schließmuskeln. Diese Kontraktionen können von wenigen bis zu 30 Sekunden andauern (ebd.).

Die Rückbildungsphase

In der Phase nach der Entladung entspannen sich nach und nach die Muskeln und die Mehrdurchblutung (Schwellung) der gesamten Haut, der Brüste, des Genitals geht langsam wieder zurück. Klitoris, Vagina und Gebärmutter nehmen wieder ihre ursprüngliche Form an. Anders als Männer können manche Frauen von der anfänglichen Rückbildungsphase wieder in die Plateauphase zurückkehren und mehrere Orgasmen hintereinander erleben (ebd.).

Der hier dargestellte sexuelle Reaktionszyklus beschreibt allerdings nur die physiologischen Aspekte. Ob eine Frau die Erregung und den Orgasmus als lustvoll erlebt bzw. diese überhaupt wahrnimmt, steht auf einem anderen Blatt.

Emotionales Lusterleben – sexueller Genuss

Neben dem physiologischen Verlauf gibt es eine weitere wesentliche Komponente für das sexuelle Erleben: die sexuelle Lust, das Gefühl von Genuss in der Sexualität. Der sexocorporale Ansatz beschreibt, welche Bedingungen erfüllt sein müssen, um ein möglichst reiches Lusterleben zu haben.

Physiologische Bedingung: Lustvolle Sinnesempfindungen und das Gefühl von Genuss während der genitalen sexuellen Erregung und Entladung werden vor allem begünstigt durch das freie Spiel der Muskulatur, Bewegung und tiefe Bauchatmung. Sowohl eine starke andauernde Muskelspannung als auch Unterspannung hemmen die Erregung und das Lusterleben. Die Bewegung der Doppelten Schaukel im wellenförmigen Erregungsmodus spielt optimal mit An- und Entspannung. Dadurch werden insbesondere das Becken und die Genitalregion verstärkt durchblutet und die Empfindsamkeit steigt stark an. Die dabei entstehenden durchlässigen und rhythmisch variablen Bewegungen von Brustkorb und Zwerchfell begünstigen, aus einem sehr wachsamen in einen weniger wachsamem Zustand überzugehen. In diesem Zustand verstärken sich Emotionen und das Lusterleben, Loslassen wird möglich. Kiefer, Schulter-Nacken-Bereich und Zwerchfell sind dabei locker, wodurch tiefe Bauchatmung entsteht. Diese unterstützt die Ausbreitung der Erregung im ganzen Körper zusätzlich (vgl. Bischof, 2012).

Emotionale Bedingung: Sexuelle Lustgefühle und Genuss werden davon bedingt, wie physiologische Sinnesreize während der Erregung und des Orgasmus wahrgenommen und mit einer intensiven emotionalen Auf- und Entladung verbunden werden.

Ob der Sex lustvoll empfunden wird, kann auch davon abhängen, welche individuelle emotionale Bedeutung Sex beigemessen wird. Diese Bedeutungen können sehr vielfältig sein. Sie umfassen zum Beispiel: Sex als emotionale Sicherheit, als Bestätigung der Bindung, als Wunsch nach Nähe und Geborgenheit, als Bestätigung der sexuellen Selbstsicherheit, der Attraktivität, der sexuellen Kompetenz, Sex aufgrund eines innigen Kinderwunsches. Diese

emotionalen Bedürfnisse können genauso sexuelle Aufladung erzeugen bzw. in der Erregung und im Orgasmus als Genuss und Erfüllung spürbar werden (ebd.).

Kognitive Bedingung: Lustgefühle und Genuss hängen auch von der Fähigkeit ab, dem sexuellen Erlebnis eine positive Bedeutung beizumessen. Kognitionen haben eine stark regulierende Wirkung auf das Lusterleben, die sowohl steigernd als auch hemmend ausfallen kann (Kringelbach & Berridge, 2009). Eine rigide Sexualmoral, negative Glaubenssätze, Werte und Normen bezüglich der Sexualität verstärken vor allem Scham- und Schuldgefühle und schränken damit das Lusterleben ein, während eine sexpositive Haltung den sexuellen Genuss unterstützt (vgl. Bischof, 2012).

Erregungs- und Orgasmusreflex: Dazwischen Gestaltungsraum

Im sexuellen Reaktionszyklus gibt es willkürliche und unwillkürliche Aspekte. Sowohl der angeborene Erregungsreflex als auch der Orgasmusreflex sind nicht bewusst steuerbar. Zwischen diesen beiden Reflexen jedoch gibt es einen »Raum«, in dem Erregung willentlich gestaltet werden kann. Wie dieser Zwischenraum erlebt und gestaltet wird, hängt ganz davon ab, welche individuellen sexuellen Lernschritte gemacht worden sind, um die Erregung zu steigern.

In der Regel entwickeln wir im Laufe unseres Leben unbewusste Muster, wie wir die Erregung steigern, also den Zwischenraum gestalten. Diese Muster bezeichnet man als Erregungsmodi (siehe Erregungsmodi). Das sexuelle Erleben fällt je nach Modus in seiner energetischen Intensität und lustvollen Qualität unterschiedlich aus. Hat die genitale Mehrdurchblutung einen bestimmten Schwellenwert erreicht, setzt der Orgasmusreflex unwillkürlich ein (Gehrig, 2013).

Erregungsmodi nach Sexocorporel

Es sind viele Lernschritte erforderlich, um sexuelle Erregung »verstehen« und »genießen« zu können. Das heißt einerseits, sexuelle Erregung wahrzunehmen, sie zu steigern, sie sich im ganzen Körper ausbreiten zu lassen und die Energie zu einer Entladung zu bringen; und andererseits, diese Empfindungen mit positiven Gefühlen zu verbinden, den Gefühlsraum ins Erleben sowie in die Steigerung und Entladung lustvoll einzuschließen. Im Laufe der sexuellen Lerngeschichte führen Erfahrungen mit sich selbst oder mit Sexualpartner*innen unter anderem zur Ausbildung spezifischer Erregungsmodi. Gemeint sind damit unterschiedliche erlernte Verhaltensmuster, die ein Mensch bevorzugt, um seine Erregung auszulösen, zu steigern und zu entladen. Der Ansatz Sexocorporel unterscheidet vor allem vier Grundmuster: den sogenannten archaischen, den mechanischen, den ondulierenden und den wellenförmigen Erregungsmodus. Darüber hinaus zeigen sich verschiedene Mischformen. Jeder Erregungsmodus verfügt über besondere Qualitäten im Erleben und spezifische Grenzen. Die Erregungsmodi entstehen durch das unterschiedliche Zusammenspiel von Atem, Muskeltonus, Bewegung und Rhythmus (Bischof, 2008, 2016; Gehrig, 2013).

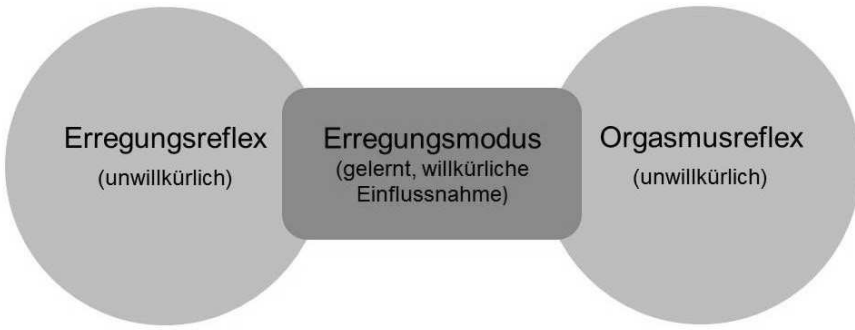


Abb. 18: Erregungsmodus wird gelernt

Charakteristika der Erregungsmodi

Archaischer Erregungsmodus	
Erregungssteigerung	über starke Muskelspannung in Oberschenkeln, Beckenboden und Bauch über Druck auf den Unterbauch oder die Genitalregion mit der Hand oder Objekten (Kissen, Kuscheltiere, Sofalehnen) über das Verschränken und Zusammenpressen der Oberschenkel, teilweise mithilfe von Objekten, die den Druck auf das Genital erhöhen
Prävalenz bei Frauen	30 % (italienische Studie: Santarelli, 1987)
Atmung	kurze und flache Brustatmung oft bewusst angehalten
Muskeltonus	hoch viel Druck Anspannung von Beckenbodenmuskeln, Beinen und Bauch
Bewegung	minimale Bewegung im rhythmischen Pressen auf das Bett oder Objekte in Bauchlage sonst kaum bis keine Bewegung
Entladung	wird lokal am Genital erlebt Erregung kann sehr effizient und rasch zur genitalen Entladung gesteigert werden (10 Sekunden bis wenige Minuten)
Genusserleben allgemein	währenddessen nicht besonders genussvoll i.d.R. machen Entspannung und Mehrversorgung des Gewebes nach der Entladung das Genusserleben aus
Erleben bei Penetration	kein erregendes Erleben bei der Penetration, weil diese von der bevorzugten Stimulation abweicht und der vaginale Innenraum i.d.R. nicht erotisiert ist Durch kräftige Penetration können dennoch ebenso die Tiefenrezeptoren stimuliert werden, die der sonstigen Stimulation ähneln. Stellungen mit erregendem Potenzial: Genital an das Becken der Partner*in pressen, Löffelchenstellung mit aufeinandergepressten Beinen zur Verstärkung des Erlebens: oft Fantasie, Rollenspiele
mögliche Einschränkung	hohe Spannung der Beckenbodenmuskulatur führt zur Verengung der Vagina Schmerzen bei Penetration geringe Lubrikation häufige vaginale Infektionen durch mikroskopische Verletzungen bei Penetration der trockenen Vagina Oberflächenrezeptoren werden unterdrückt: Frauen nehmen Oberflächenberührungen tendenziell nicht als angenehm wahr Konflikte in der Abstimmung der Paarsexualität

Mechanischer Erregungsmodus	
Erregungssteigerung	durch gleichförmige Stimulation der Oberflächenrezeptoren der Vulva, v.a. der Klitoris durch hohen Tonus
Prävalenz bei Frauen	häufigster Erregungsmodus 69 % nur Klitoris 28 % Klitoris mit Vagina (schwedische Studie: Fugl-Meyer et al., 2006)
Atmung	flache Brustatmung manchmal auch blockiert
Muskeltonus	relativ hoch besondere Bereiche: Rücken, Bauch, Po, Oberschenkel
Bewegung	gleichförmige Reibung der Klitoris/Vulva schnelle und automatisch werdende Bewegungen mit Finger oder Hand Körper wird eher stillgehalten
Entladung	wird lokal am Ort der Stimulation, also an der Klitoris bzw. am äußeren Genital erlebt
Genusserleben allgemein	hoher Muskeltonus und geringe Körperbewegung schränken Genusserleben ein i.d.R. macht Entspannung nach dem Orgasmus das Genusserleben aus
Erleben bei Penetration	zusätzliche manuelle oder orale Stimulation meist intensiver als Penetration Reibung der Klitoris gegen das Becken bei der Penetration stimuliert bei sehr engem, punktgenauem Stimulationsfokus kann Erregungssteigerung schwierig sein Penetration kann Erregung stören zum Halten der Erregung häufig Nutzung von: Fantasie, mentalen Bilder, Rollenspielen
mögliche Einschränkung	nur oberflächliche Durchblutung des Genitals durch hohe Muskelspannung dadurch wenig Empfindsamkeit in der Vagina Konflikte in der Abstimmung der Paarsexualität

Mischform archaisch-mechanischer Erregungsmodus	
Prävalenz bei Frauen	nicht selten
Atmung	flache bis angehaltene Brustatmung
Muskeltonus	hoher Muskeltonus
Bewegung	reduzierte Körperbewegung
Entladung	wird lokal am Ort der Stimulation, also an der Klitoris, am äußeren Genital oder an den Tiefenrezeptoren des Genitals erlebt
Genusserleben allgemein	hoher Muskeltonus und geringe Körperbewegung schränken Genusserleben ein i.d.R. macht Entspannung nach dem Orgasmus das Genusserleben aus
Erleben bei Penetration	mehr Spielarten möglich: Tiefen- und Oberflächenrezeptoren
mögliche Einschränkungen	hohe Spannung der Beckenbodenmuskulatur führt zur Verengung der Vagina Schmerzen bei Penetration wenig Empfindsamkeit in der Vagina geringe Lubrikation

Mischform Vibrationsmodus	
Erregungssteigerung	durch Vibrationen des Vibrators oder des Duschkopfes Stimulation von Vibrationsrezeptoren, keine Reibungs- und Tiefenrezeptoren
Prävalenz bei Frauen	Seit Boom der »Spielzeugindustrie« ansteigend keine genauen Zahlen
Atmung	flache bis angehaltene Brustatmung
Muskeltonus	hoher Muskeltonus, besonders gesteigert kurz vor der Entladung
Bewegung	reduzierte Körperbewegung
Entladung	einfach und schnell, vor allem bei der Selbstbefriedigung vor allem lokal am Genital
Genusserleben allgemein	v.a. im Orgasmus und der anschließenden Entspannung
Erleben bei Penetration	häufig Abhängigkeit von zusätzlicher Vibration
mögliche Einschränkungen	Abhängigkeit von Sexspielzeug

Ondulierender Erregungsmodus	
Erregungssteigerung	durch fließendes Spiel der Bewegungen des Körpers
Prävalenz bei Frauen	ca. 10 % (Bischof, 2008)
Atmung	tiefe, entspannte Bauchatmung
Muskeltonus	mäandert zwischen hoch und tief
Bewegung	genüssliche, fluide, langsame Bewegungen in sämtliche Richtungen um die Körperachse dadurch: Stimulation von extero-, intero- und propriozeptiven Nervenendungen im ganzen Körper Rhythmus variiert Bewegungen oft groß und weich
Entladung	Orgasmus wird meistens nicht erreicht, da der Muskeltonus nicht hoch genug ist, um die Erregung im Genital genügend zu konzentrieren Falls Orgasmus angestrebt wird, kann auch kurzfristig in einen anderen Erregungsmodus gewechselt werden
Genusserleben allgemein	Ausbreitung der Erregung als kribbelndes Wohlgefühl durch den ganzen Körper sehr genussvoll, starkes emotionales Erleben
Erleben bei Penetration	Durch die Bewegung sind der Genitalbereich und der gesamte Körper stark durchblutet und dadurch empfindsam für Berührungen innen und außen. Es muss kein bestimmtes Ritual eingehalten werden, da ein großes Berührungs- und Bewegungsspektrum vorhanden ist.
mögliche Einschränkungen	ausbleibender Orgasmus, da Erregung nicht im Genital konzentriert wird

Wellenförmiger Erregungsmodus	
Erregungssteigerung	durch das Spiel feiner und kräftiger Bewegungen kombiniert mit Berührungen am gesamten Körper, dem äußeren Genitalbereich oder Penetration
Prävalenz	keine Angaben
Atmung	tiefe Bauchatmung synchron mit der Bewegung Ausatmung bei der Beckenbewegung nach vorn Einatmung bei der Beckenbewegung nach hinten
Muskeltonus	variables Spiel aus Anspannung und Entspannung dadurch Stimulation von Tiefen- und Oberflächenrezeptoren sowohl im ganzen Körper als auch im Genitale
Bewegung	Doppelte Schaukel Spiel feiner und kräftiger Bewegungen in der vertikalen Körperachse, die im Becken zulaufen
Entladung	wegen Stimulation der Tiefen- und Oberflächenrezeptoren und der stärkeren Durchblutung gelingt die Kanalisierung der Erregung zum Orgasmus
Genusserleben allgemein	Ausbreitung der Erregung als kribbelndes Wohlgefühl durch den ganzen Körper sehr genussvoll, starkes emotionales Erleben neben der genitalen Entladung findet eine emotionale Entladung statt
Erleben bei Penetration	wellenförmiges Zusammenspiel Potenzial, die Erregung über die Intensität der Bewegung selbst gut zu regulieren
mögliche Einschränkungen	unbekannt