

# SEXUALITÄT

## UMGANG MIT DEM ANDEREN GESCHLECHT

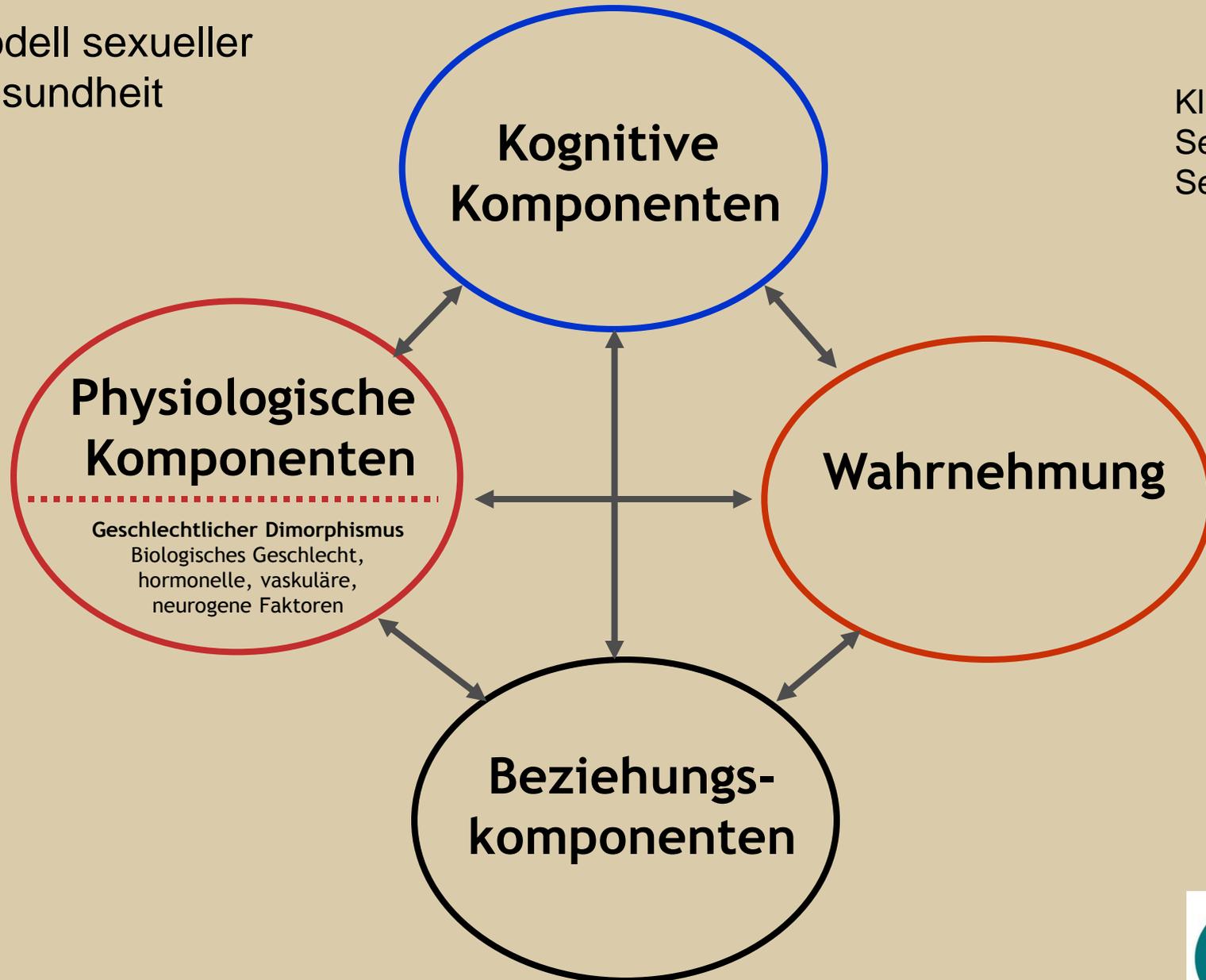


Giulio Rosati (1858-1917)

Wolfgang Kostenwein  
<http://www.sexualpaedagogik.at/>

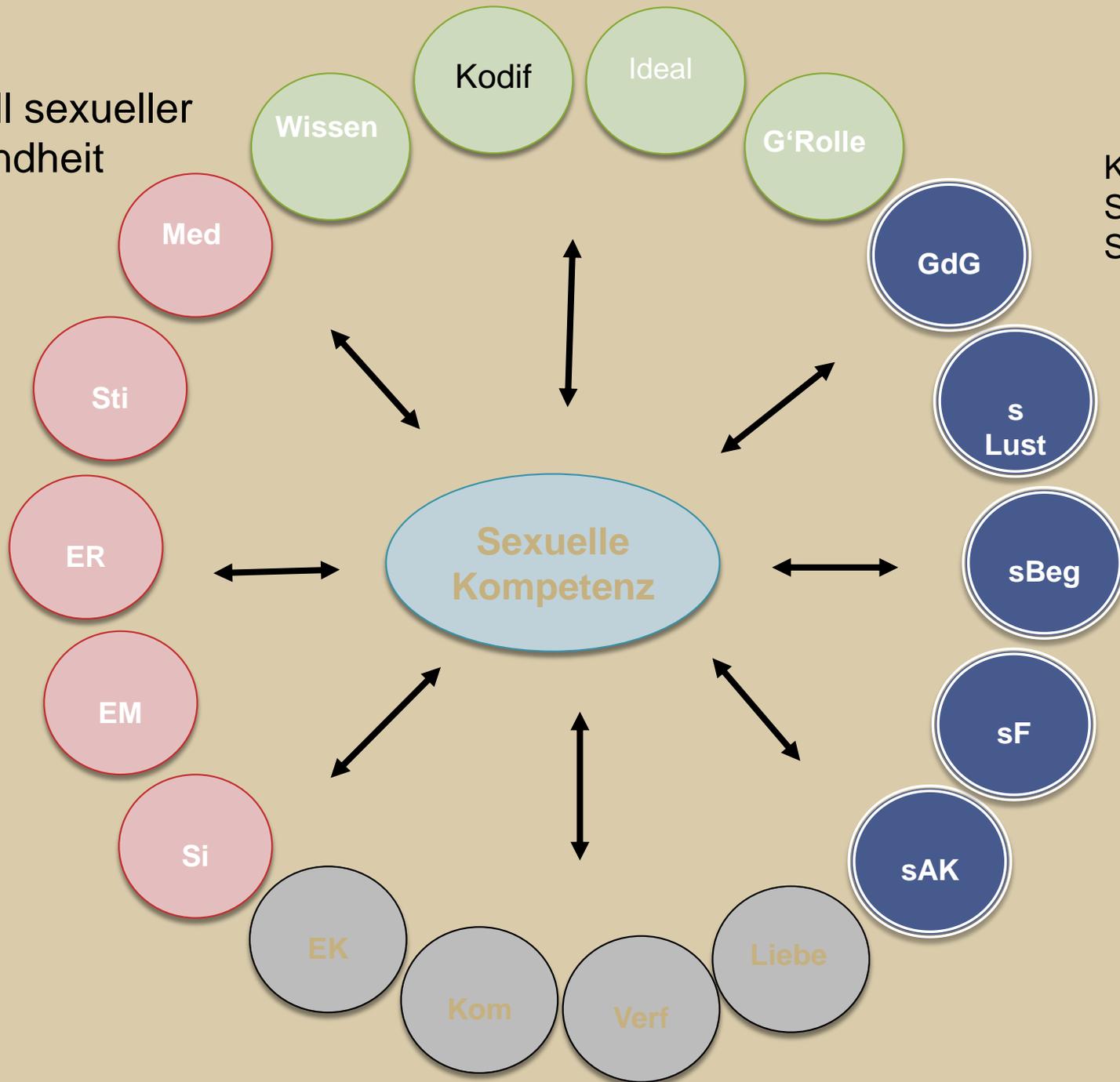
# Parzival





Modell sexueller  
Gesundheit

Klinische  
Sexologie  
Sexocorporel



# Basiskomponenten

## **Geschlechtsidentität**

**... ist durch das chromosomale  
Geschlecht bestimmt:**

**Männlich ☞ XY**

**Weiblich ☞ XX**

**Intersexualität (DSD):  
Diskrepanz zwischen  
Chromosomensatz und  
äusserem Erscheinungsbild des  
Genitales.**

**Die sexuelle Identität ist ab der  
Zeugung genetisch festgelegt  
und bleibt von der Geburt bis  
zum Tod unveränderbar.**

# Basiskomponenten

## Archetypen

Die sexuellen Archetypen (weiblich/männlich) sind in der stammesgeschichtlichen Entwicklung verankert und nicht gelernt. Sie veranlassen bei Säugetieren die Kopulation.

Sie garantieren als biologische «Programmierung» das Überleben der Art und äussern sich entsprechend der männlichen/weiblichen Morphologie als:

Sexuelle Intrusivität  
bei Männern

Sexuelle Rezeptivität  
bei Frauen

# Basiskomponenten

## Stereotypen

...beziehen sich auf die kulturell beeinflusste Wahrnehmung von Verhaltensweisen, Gestik, Haltung, Gang, Morphologie und Interessen, die speziell Männern oder Frauen zugeordnet werden:

### Maskulinoid

bezieht sich auf Erwartungen in einer bestimmten Kultur bezüglich männlichem Verhalten, Aussehen, Interessen etc.

### Feminoid

bezieht sich auf Erwartungen in einer bestimmten Kultur bezüglich weiblichem Verhalten, Aussehen, Interessen etc.

\*Unter „kulturell“ ist hier gesellschaftlich beeinflusst gemeint

# Begriffsklärung

- **Männlich und weiblich beziehen sich auf das biologische Geschlecht**
- **Maskulinoid/feminoid**
  - **beziehen sich auf die kulturspezifische Wahrnehmung als Mann/ Frau**
  - **beziehen sich auf die Stereotypen**

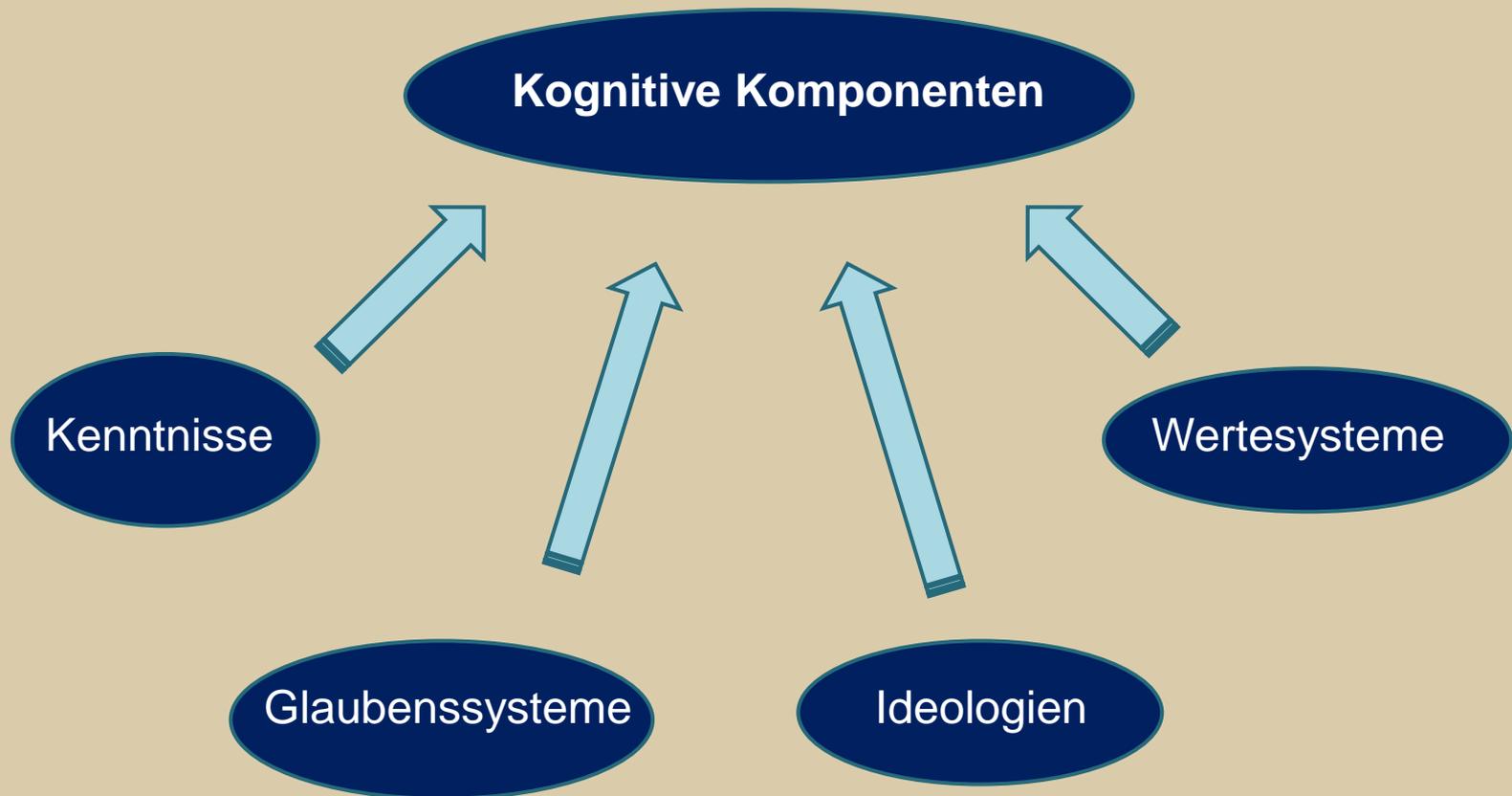
- **Die sexuelle Identität wird mit der Zeugung festgelegt**
- **Das GdG entwickelt und verändert sich**
- **Das GdG ist unabhängig von der sexuellen Orientierung, kann diese jedoch beeinflussen**

# Das Modell sexueller Gesundheit



**KOGNITIVE KOMPONENTEN**

# Kognitive Komponenten



# Kognitive Komponenten

## Kenntnisse...

umfassen Wissen, das sich auf direkt beobachtbare Phänomene bzw. validierte wissenschaftliche Untersuchungen bezieht und dem aktuellen Wissensstand entspricht.

(Wobei wissenschaftliche «Objektivität» kulturell beeinflusst ist!)

Die Überprüfung der Kenntnisse erfolgt auf qualitativer und/oder quantitativer Ebene.

# Kognitive Komponenten

## ***Glaubenssysteme***

- ***sind wissenschaftlich nicht verifizierbar.***
- ***sind «Glaubenssache».***
- ***Überzeugungen teilt man, oder man teilt sie nicht.***
- ***Im Zusammenhang mit Sexualität beeinflussen viele Glaubenssysteme das persönliche Erleben von Frauen und Männern.***

# Kognitive Komponenten

## *Ideologien/ Idealisierungen*

- *spiegeln ein Ideal, an dem sich eine Person orientiert, oder das sie zu erreichen sucht.*
- *leiten sich von persönlichen Überzeugungen oder Glaubenssystemen ab.*
- *Einige Menschen verbringen ihr Leben damit, ein sich selbst gesetztes Ideal zu erreichen.*
- *Unzufriedenheit entsteht mit der Unerreichbarkeit dieses Ideals oder einer Vorstellung unbegrenzter Möglichkeiten.*

Beispiel Liebesheirat

# Kognitive Komponenten

## **Wertesysteme**

- *gehen von Kenntnissen, Überzeugungen oder Ideologien aus.*
- *beziehen sich auf eine persönliche Beurteilung einer bestimmten Situation.*
- *umfassen Erlaubnisse/Verbote/Gebote, welche die Bewertung des eigenen sexuellen Erlebens und Handelns bzw. dasjenige anderer Personen prägen.*

# Kognitive Komponenten

## **Denkweisen**

- ***Kenntnisse, Überzeugungen, Ideologien und Werturteile fließen in die Art und Weise des persönlichen Denkens ein und prägen dieses.***
- ***Sie stellen die besondere Sichtweise eines Menschen auf die Realität dar.***
- ***Sie können sich förderlich oder hinderlich auf die sexuelle Entwicklung eines Menschen auswirken.***

Alle Männer, alle Frauen...  
Mythen...

# Zusammenfassung

- Die kognitiven Komponenten beeinflussen das sexuelle Erleben entscheidend.
- Sie fördern oder hemmen sexuelles Lernen, besonders die Aneignung der Erregungsfunktion.
- Die kognitive Restrukturierung gehört zu den wichtigsten Instrumenten in der Sexualtherapie.
- Neue Kenntnisse öffnen neuen sexuellen Erlebensmöglichkeiten die Tür.

# Das Modell sexueller Gesundheit



Körperliches Gestalten

- Erregungsreflex
- Erregungskurve
  
- Erregungsmodus
  - Der archaische Modus
  - Der mechanische Modus
  - Der ondulierende Modus
  - Der wellenförmige Modus

- Muskeltonus – Rhythmus – Bewegungsraum  
– Atmung
  
- Erregungsmodus
  - Der archaische Modus
  - Der mechanische Modus
  - Der ondulierende Modus
  - Der wellenförmige Modus

# Archaischer Erregungsmodus (AM)



Erster, in der kindlichen Sexualentwicklung nachweisbarer Modus.

Er lässt sich bei ca. 10 – 12 % der Erwachsenen, bei Frauen etwas häufiger, feststellen.

Er ermöglicht eine Erregungssteigerung bis zur Entladung, seine Grenzen werden aber im Geschlechtsverkehr offensichtlich.

Über muskulärer Anspannung, bzw. Druck werden die Tiefenrezeptoren aktiviert.

Benötigt keine Symbolisierungen, erotische Fantasien bzw. Vorstellungen.

# Mechanischer Erregungsmodus



Rascher, sich beschleunigender Rhythmus, mechanisch, d.h. automatisiert.

Sukzessiver Anstieg der Muskelspannung im Beckenbereich, meist in den ganzen Körper sich ausweitend.

Enger Bewegungsraum, Brustatmung kurz, z.T. blockiert.

# Ondulierender Erregungsmodus (OM)



Im Unterschied zu den bisherigen Modi ermöglicht der OM Zugang zu sexueller Lust in Erregung.

Die Fähigkeit fließender Bewegungen in sexueller Erregung öffnet den Zugang zu intensivem Geniessen.

Dank der Fähigkeit die sexuelle Erregung über den ganzen Körper sich ausbreiten zu lassen (Diffusion), ist die Lustfunktion im OM sehr entwickelt. Zum Teil ist das Erreichen einer orgasmischen Entladung auf Grund ungenügender Kanalisation der Erregung nicht möglich, oder nur durch Wechsel in einen andern, jedoch limitierenderen Modus (MM, AM).

Der OM begünstigt das Wahrnehmen hoher emotionaler Intensitäten während die genitalen Empfindungen manchmal weniger Beachtung finden.

# Wellenförmiger Erregungsmodus



## Er ermöglicht:

Einen Zugang zu koitalen Orgasmen.

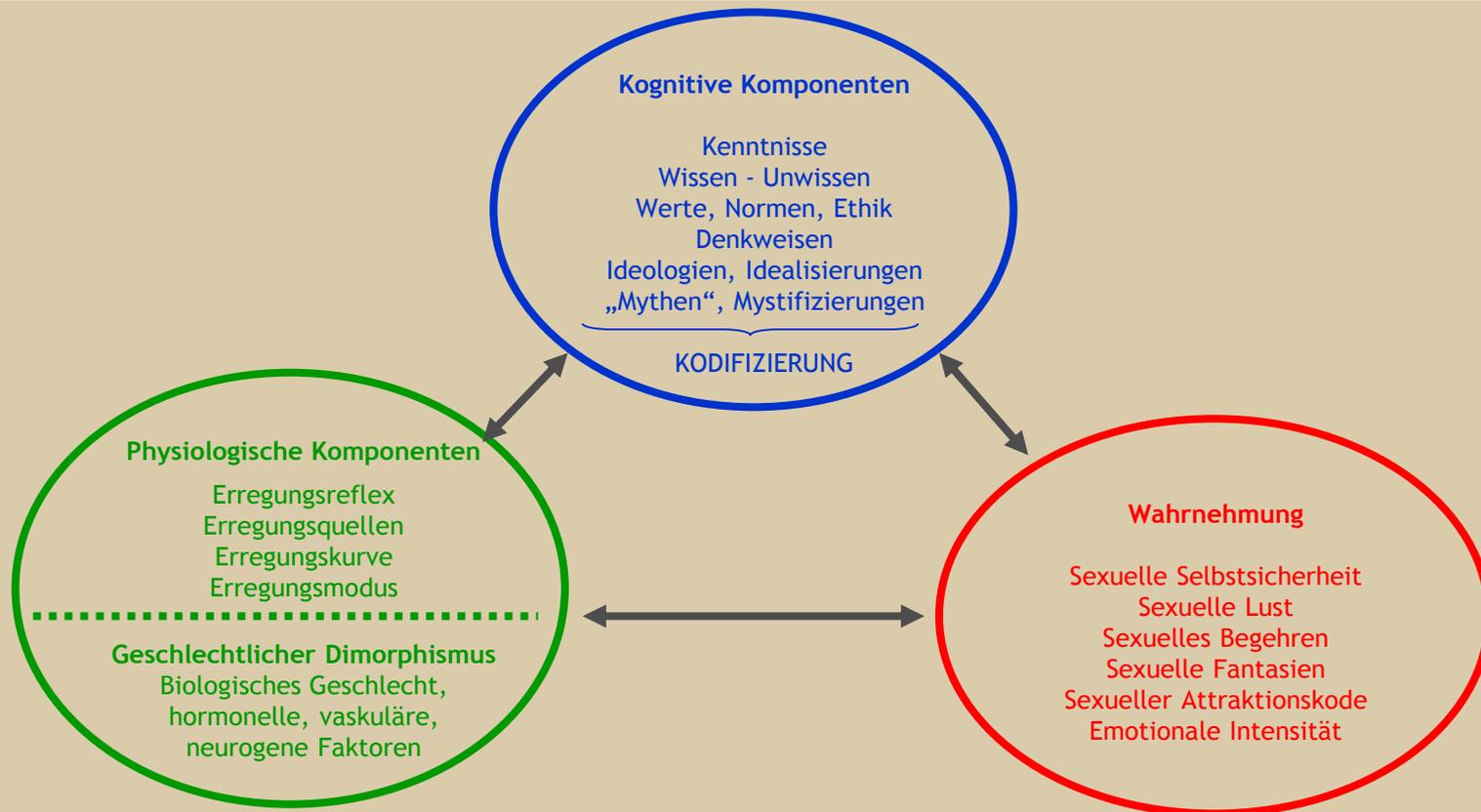
Aktivierung der Oberflächen- und Tiefensensibilität.

Erotisierung des Körpers: phallische Erotisierung bei Männern, bei Frauen über eine bessere Wahrnehmung innerer Empfindungen die Erotisierung ihres innern Geschlechts (Vaginalität).

Ein koital sexuelles Begehren zu entwickeln.

# Modell sexueller Gesundheit

Klinische  
Sexologie  
Sexocorporel

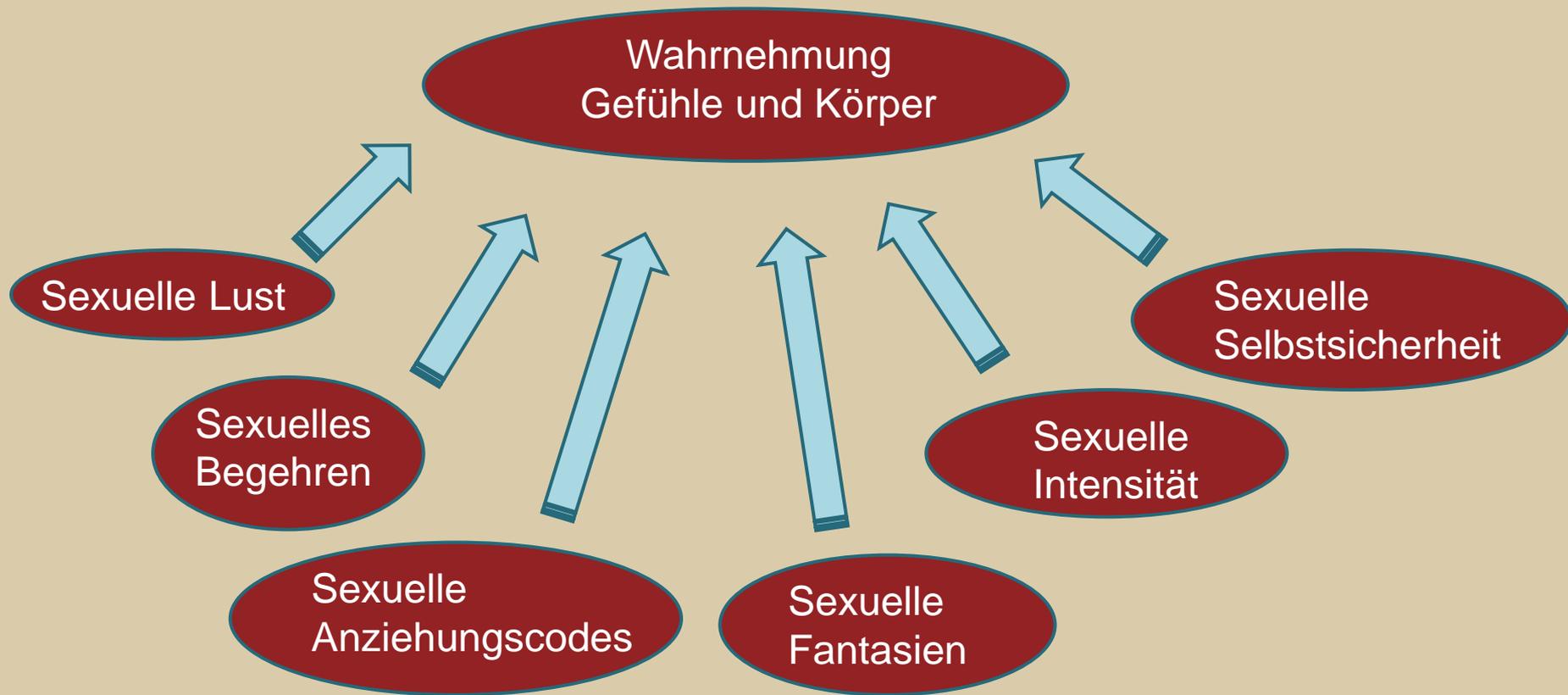


# Das Modell sexueller Gesundheit



Wahrnehmung der Gefühle und des Körpers

# Wahrnehmung



# Wahrnehmung der Sinnesempfindungen, die mit sexueller Erregung einhergehen

*Fähigkeit, die körperlichen Zeichen sexueller Erregung wahrzunehmen, durch die sexuelle Vorstellungen und Wünsche nach einer sexuellen Begegnung mit Anderen oder nach autoerotischer Aktivitäten ausgelöst werden können.*

# Sexuelle Anziehung

*...betrifft die sexuellen Anziehungskodes.  
Um kurzzeitig oder dauerhaft sexuell zu  
begehren, braucht es ein Minimum an  
sexueller Anziehung für die andere Person.*

# Sexuelle Anziehungscode

- *Die sexuellen AKs verändern sich mit der Zeit in Abhängigkeit von Alter und Lebensumständen.*
- *Sie werden durch verschiedene Faktoren beeinflusst:*
  - *genitale Aneignungen/ Lernschritte*
  - *Kultur*
  - *Interessen*
  - *familiäre und soziale Einflüsse*
  - *sexuelle und andere Lebenserfahrungen*
- *Mit der Veränderung der Beziehung zum eigenen Körper verändern sich die Selbstwahrnehmung und die sexuellen AKs.*

# Sexuelle Selbstsicherheit

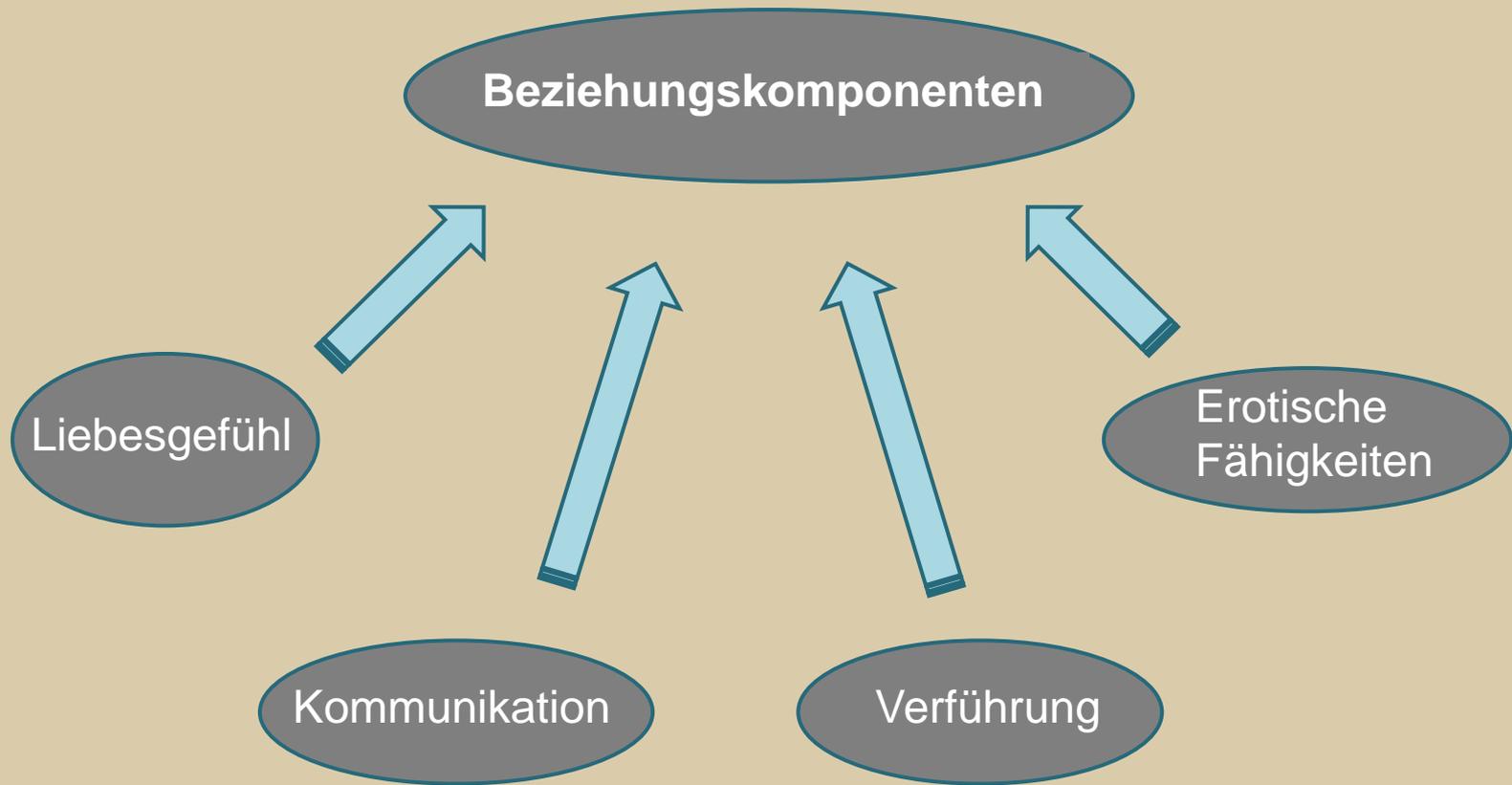
- *Im Sinne sexueller Gesundheit lässt sich die sexuelle Selbstsicherheit definieren als Stolz auf die eigene Männlichkeit (Mann) oder Stolz auf die eigene Weiblichkeit (Frau)*
- *Der Stolz richtet sich*
  - *auf sich selbst (Narzissmus)*
  - *darauf, sich zu zeigen (Exhibitionismus)*
- *Die sexuelle Selbstsicherheit steht in direktem Bezug zum Gefühl der Zugehörigkeit zum eigenen Geschlecht*

# Das Modell sexueller Gesundheit



**BEZIEHUNGSKOMPONENTEN**

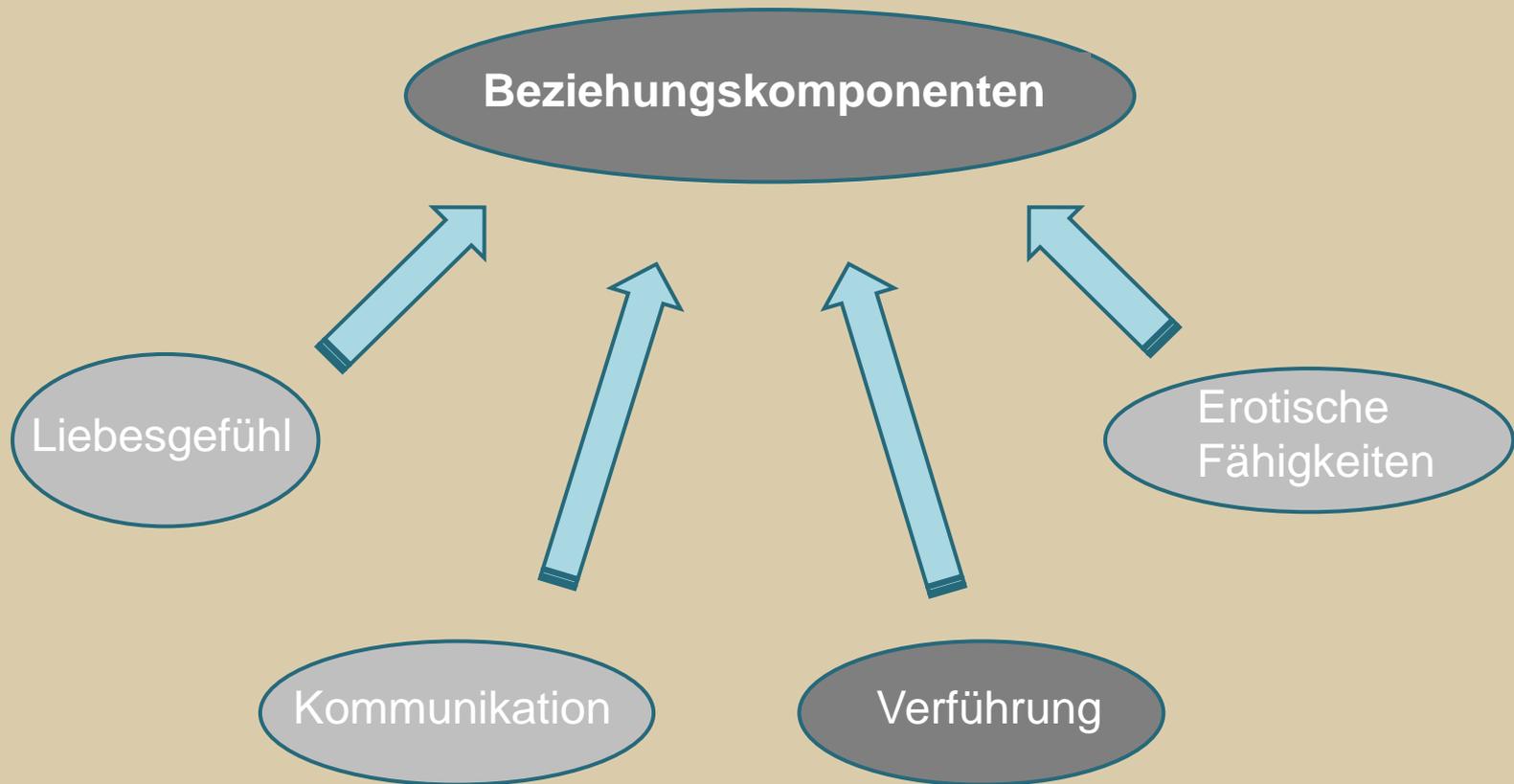
# Beziehungskomponenten



# Kommunikation

- Kommunikation drückt sich über Worte, Blicke, Gesten, Symbole usw. aus.
- Sie ermöglicht Gedankenaustausch und das Ausdrücken von Bedürfnissen, Wünschen und Gefühlen.
- Die Fähigkeit zu kommunizieren ist eine wichtige Säule der Verführung, da sie das Mitteilen eigener Bedürfnisse in einer persönlichen Form ermöglicht.

# Verführung



# Verführung

- Verführung ist eine erlernbare Kunst.
- Die Kunst der Verführung liegt in der Entwicklung von Strategien, die andere Person für die eigenen Bedürfnisse zu faszinieren und zu gewinnen.

# Basisfähigkeiten der Verführung

## **Eigene Bedürfnisse wahrnehmen**

- Affektive Bedürfnisse (Verlieben, Zärtlichkeit, Partner, der auf mich eingeht und zuhört...)
- Genitale Bedürfnisse (sexuelle Begegnung, Bedürfnis nach genitaler Erregung, Geschlechtsverkehr, sexuelle Kontakte mit Anderen)

# Basisfähigkeiten der Verführung

## **Beobachtung der anderen Person**

Die verführende Person versucht, ausgehend von ihrem Bedürfnis, das Interesse des/der Anderen zu wecken. Das Beobachten der anderen Person hilft, eine angemessene Strategie zu entwickeln, um diesem Ziel näher zu kommen.

# Basisfähigkeiten der Verführung

## **Verführungsstrategien entwickeln**

mittels Wörtern, Gesten oder Symbolen

Sich begehrenswert zeigen durch:

- den Körperausdruck «Oben», in Mimik, Blick, Gesten und Sprache (Intonation), um beim Anderen affektive Bedürfnisse anzusprechen
- den Körperausdruck «Unten», in der Betonung des Beckens in Verbindung mit Haltung, Mimik und Sprache, um genitale Bedürfnisse anzusprechen

# Verführungsstrategien

## **Spiel mit Distanz**

- **Öffentliche Distanz: Zimmerlänge und weiter**
- **Soziale Distanz: Abstand, der notwendig ist, um die andere Person als Ganzes zu sehen**
- **Persönliche Distanz: ermöglicht Berührung und partielle Sicht**
- **Intime Distanz: unter 20 cm, nur Gesicht der andern Person ist sichtbar, aneinander «kleben»**

# Verführungsstrategien

## **Andere Spiele**

- ***Spiele über Blicke, Lächeln, Mimik, Sprache***
- ***Spiele mit Haltungsveränderungen (aufrecht, zentriert, verschiedene Winkel)***
- ***Spiele mit Öffnen/Schliessen, im «Oben»/«Unten», im Gang und in Bewegungen (maskulinoid/feminoid)***
- ***Art und Weise des Kommunizierens, um Interesse zu wecken***

# Anti-Verführung

- ***Paradoxe Ausdruck eines Bedürfnisses***
- ***Ausdruck der eigenen Frustration durch Kritik, durch Vorwürfe und nicht einladendes oder unerotisches Verhalten***
- ***Verwendung des «Du» im Sinne des Anklagens: Der/die Schuldige wird benannt***
- ***Effiziente Strategie, die es der anderen Person unmöglich macht, auf unsere Bedürfnisse einzugehen. Das Resultat sind eigene Enttäuschung, Wut und feindselige Gefühle.***

# Sex ist Tabuthema

Kulturelle Bildung

Identität

Religiöse Bildung

Familiäre Einbettung

# Sexualität

Sport

Traumatisierung

Interessen

# „Willkommensbild“



lieb

arm

Frauen

hungrig

verfolgt

hilfsbedürftig

anspruchslos

willenlos

# Sexualität



Individuelle  
Ebene

Dynamische  
Ebene

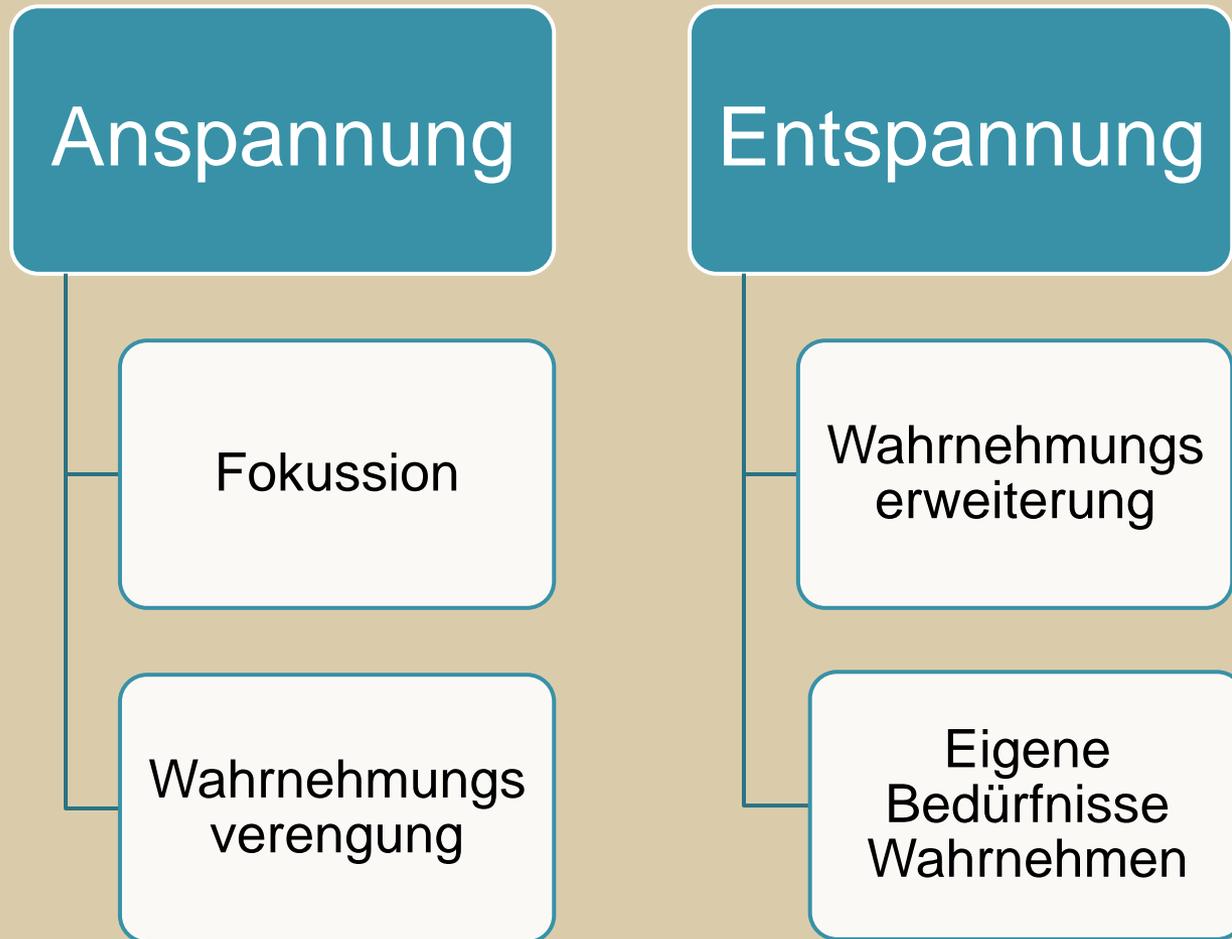
Soziale  
Ebene

# Individuelle Ebene

- Beachten der persönlichen Ebene
- Was braucht diese Person?

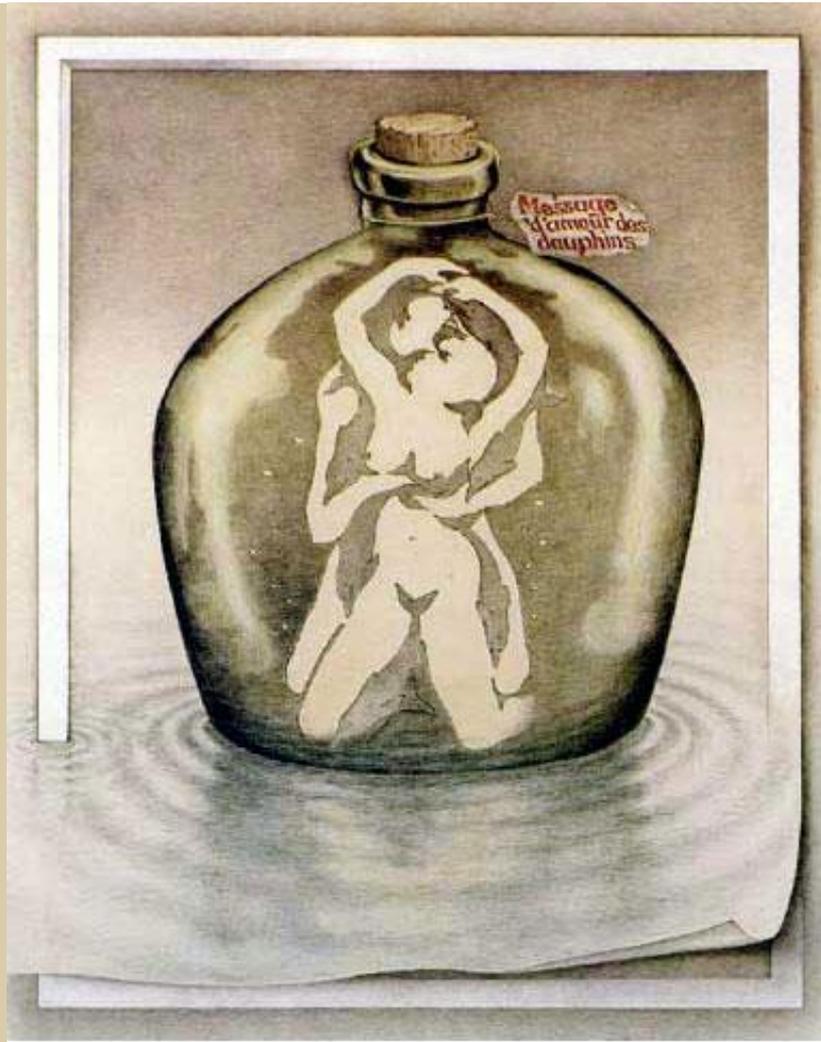
1. Kognitive Komponenten
2. Physiologische Komponenten
3. Wahrnehmung der Gefühle und des Körpers
4. Beziehungskomponenten

# Körperliches Gestalten



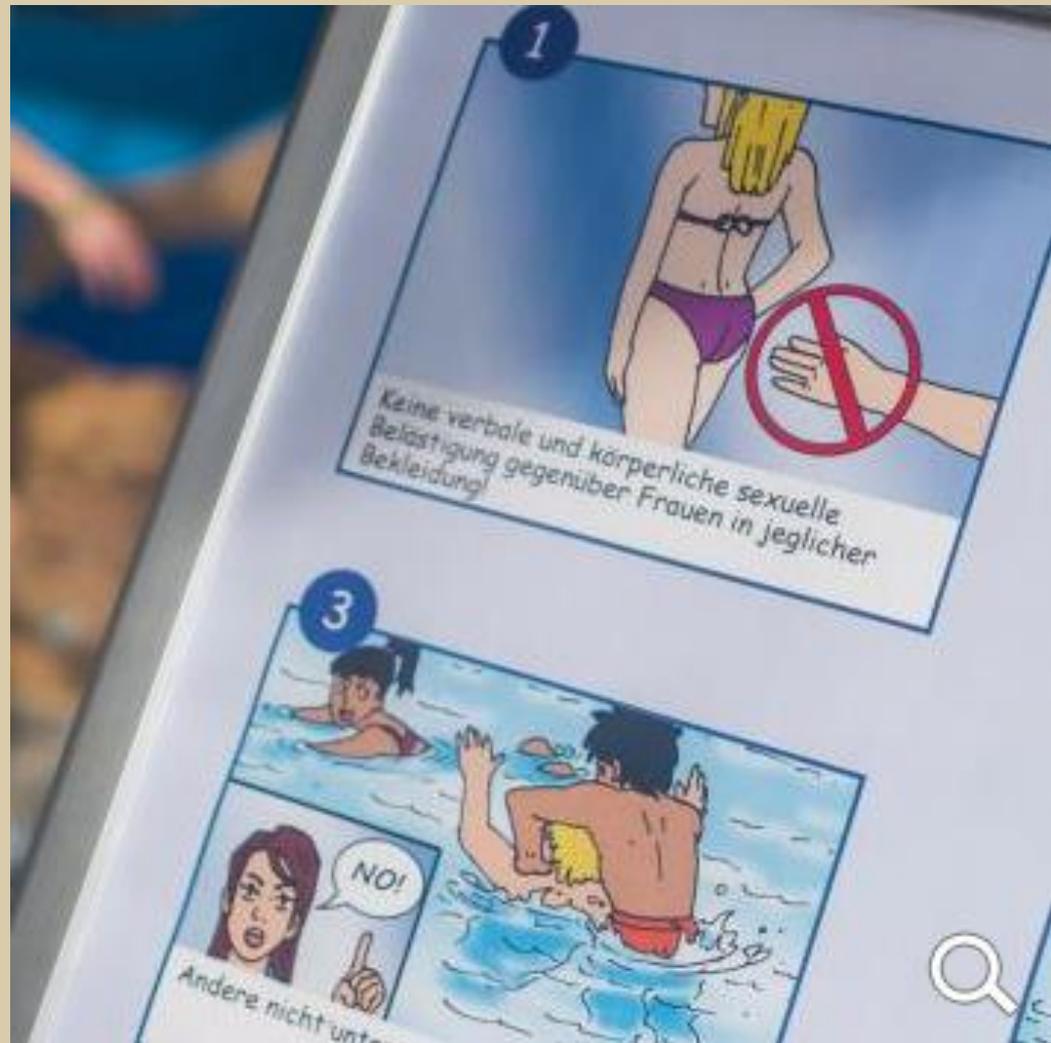
# Soziale Ebene

- Gesellschaftliche Regeln
- „Standards“
- Menschenrechte



Liebesbotschaft der Delphine, Copyright by Sandro Del-Prete

# Identitätsvernichtend



# Dynamische Ebene

- Interaktion Betreuer\*in / Flüchtlinge
- Individuelle Hintergründe  
(sexuelle Entwicklung, Kultur,...)
- Dynamischer Prozess: Konflikt

# Orientierung



- Erklärte Bereitschaft, die Orientierung immer wieder herzustellen
- Orientierung als Unterstützung, sich in dieser Gesellschaft zurechtzufinden.

# 5 Grundbedürfnisse

Mia Kellmer Pringle

- Das Bedürfnis nach Liebe und Geborgenheit
- Das Bedürfnis nach Sicherheit
- Das Bedürfnis nach neuen Erfahrungen
- Das Bedürfnis nach Lob und Anerkennung
- Das Bedürfnis nach Verantwortung

# SEXUALITÄT

## UMGANG MIT DEM ANDEREN GESCHLECHT



Giulio Rosati (1858-1917)

Wolfgang Kostenwein  
<http://www.sexualpaedagogik.at/>