



Volker KALMBACHER
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Informationen zur Sexualtherapie

Eine Klarstellung vorweg - weil viele danach fragen (oder sich nicht trauen zu fragen):

Sexualtherapie findet in normaler Kleidung, ohne Erregung und ohne Berührung statt.

KANN MAN ÜBER SEXUALITÄT SPRECHEN?

Das Thema Sexualität gehört ganz natürlicherweise zum Menschsein und ist damit ein relevantes Thema in jeder Therapie oder Beratung. Trotzdem ist es manchmal schwierig, das Thema anzuschneiden und die richtigen Worte zu finden. Ich bin allerdings neugierig und werde Sie darauf ansprechen. Es gilt natürlich - wie bei allen anderen Themen auch - der Grundsatz: Sie sprechen nur über das, worüber Sie reden wollen.

EIN SEXUALTHERAPEUTISCHER ANSATZ: SEXOCORPOREL

Der Begriff Sexocorporel beschreibt einen sexualtherapeutischen Ansatz, der die Verbindung von Körper und Geist (nicht nur) in der Sexualität in den Vordergrund stellt. Es handelt sich um einen klinischen Ansatz, der unter anderem am Züricher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie (ZISS) gelehrt wird.

In Deutschland kennen viele die Arbeit von Ann-Marlene Henning, die das vielbeachtete Buch „Make Love“ und den Nachfolger „Make More Love“ herausgebracht hat, und welches sich auch auf den „Approche Sexocorporel“ bezieht. Dazu ist auch eine sehenswerte Aufklärungs-Serie „Make Love - Liebe machen kann man lernen“ im öffentlichen Fernsehen (MDR/ZDF) erschienen.

Der Ansatz des Sexocorporel sieht jeden Menschen als selbstbestimmtes Wesen - jeder Mensch entwickelt und lebt die eigene Sexualität auf individuelle Art. Die persönliche Autonomie wird gefördert durch Übungen der Selbstexploration und Autoerotik.

SEXUELLES LERNEN

„Erregung ist angeboren, Sexualität muss man lernen“. Das ist ein Grundsatz des Sexocorporel. Sexualität ist ein körperliches Ereignis. Sexualtherapie ist demnach ein übendes Verfahren.

Der Therapeut tritt dabei niemals in eine sexuelle Interaktion mit dem Klienten. Berührungen sind manchmal Teil der körpertherapeutischen Arbeit. Jedoch sind Berührungen im Brust- oder Genitalbereich dabei nicht notwendig und im Sinne des therapeutischen Ansatzes auch nicht zulässig.

Der Körper lernt durch Erfahrung - also durch wiederholtes Explorieren. Es gibt körperliche Bewegungen, Haltungen, Spannungen und Rhythmen, welche die genitale Erregung wecken oder hemmen können. Die genitale Erregung kann also gesteuert werden.

Und auch die emotionale Lust wird durch den Körper spürbar und erlebbar beeinflusst. Ein bewegter, fluider und offener Körper wird mehr Vergnügen empfinden an einer sexuellen Aktion oder Begegnung, als ein starrer oder zusammengezogener Körper.

GEDANKEN, GEFÜHLE, EMPFINDUNGEN UND KOMMUNIKATION

Sexualtherapie ist immer das Zusammenspiel von vielen Komponenten. Die Gedanken beeinflussen die Gefühle und Empfindungen und umgekehrt.

Alles ist eingebettet in die Themen der Beziehung und damit auch der Kommunikation.

Gibt es Fähigkeiten der Verführung? Gibt es eine Sprache für den sexuellen Körper, Namen für die Geschlechtsorgane und Begriffe für die Begegnung der Geschlechter? Können Fantasien benannt und ausgesprochen werden? Sind Bedürfnisse bewusst und kann man dafür eintreten?

(Dokument in Bearbeitung)