

Julia Sparmann  
Körperorientierte Ansätze  
für die Sexuelle Bildung junger Frauen

Die 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

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

Walltorstr. 10, D-35390 Gießen

Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19

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.

Lektorat: Salih Alexander Wolter

Umschlagabbildung: Egon Schiele, »Kniender weiblicher Halbakt«, 1917

Umschlaggestaltung nach Entwürfen von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

Innenlayout: Hanspeter Ludwig, Wetzlar

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

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany



ISBN 978-3-8379-2519-7

# 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 Methodenerschließung	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.



# Körperorientierung in der Sexuellen Bildung

## Verortung des Begriffs *Sexuelle Bildung*

Die Sexuelle Bildung ist innerhalb des sexualpädagogischen Diskurses ein neuer Begriff, der sich seit dem Jahr 2000 sukzessive etabliert. Er gilt als neues sexualpädagogisches Paradigma und dient als Leitbild für innovative Entwicklungen und Möglichkeiten in der Sexualpädagogik (Sielert & Schmidt, 2012a). Nach der Etablierung der Sexualerziehung und den postmodernen Veränderungen der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen in Deutschland, die durch die Maxime von sexueller Selbstbestimmung und Selbstgestaltung bestimmt sind, werden über den Begriff der Sexuellen Bildung neue Visionen für Bildungsformate und Inhalte formuliert (vgl. Valtl, 2012, S. 126f.). Um die Erweiterungen einordnen und für die vorliegende Publikation nutzbar zu machen, ist hier eine konkrete historische Einbettung hilfreich: Vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Wandlungen der 1960er/1970er Jahre und damit einhergehender politisch-rechtlicher Veränderungen hat sich die Sexualerziehung weitestgehend von der seit dem 17. Jahrhundert vorherrschend normativen »christlich-konservativen« bzw. »repressiven« und damit körper- und sexualfeindlichen Grundstruktur emanzipiert (vgl. Sielert, 2012, S. 42). Seither hat sie verschiedene Phasen durchlaufen: Während sie in den 1960er und 1970er Jahren als *Sexualaufklärung* der Jugend verstanden wurde und vordergründig als kognitive Wissensvermittlung fungierte, erweiterte sie sich in den 1980er und 1990er Jahren

zur *Sexualpädagogik*. Darin werden etwa dem grundlegenden Wandel der Geschlechterverhältnisse, der zunehmenden Anerkennung von vielfältigen sexuellen Lebensformen und dem Aufkommen von HIV/AIDS durch die Vermittlung von sowohl kognitiven als auch sozialen und emotionalen Kompetenzen Rechnung getragen. Diese werden als grundlegende Kompetenzen für die sexuelle Selbstbestimmung formuliert (vgl. Valtl, 2012, S. 126). Sowohl die Sexualaufklärung als auch die Sexualpädagogik richten dabei den Fokus auf die Zielgruppe der Heranwachsenden. Heute kann die Sexualpädagogik, wie sie nach wie vor an Schulen etabliert ist und praktiziert wird, positive Erfolge verzeichnen. Vor allem die präventiven Aspekte haben nach aktuellen Studien über sexualpädagogische Angebote zu signifikanten Veränderungen im historischen Vergleich geführt (vgl. Neubauer, 2012, S. 369ff.).

Auf dieser Basis entwickelt sich der Begriff der *Sexuellen Bildung*. Sie kann in erster Linie als eine Erweiterung von Sexualaufklärung und Sexualpädagogik verstanden werden. Sie basiert auf den etablierten Qualitäten des kognitiven Wissenstransfers der Sexualaufklärung und der Kompetenzvermittlung der Sexualpädagogik. Sie öffnet sich aber konzeptionell einem ganzheitlichen Spektrum von Sexualität und integriert alle Lebensalter. Im geschichtlichen Vergleich zeichnet sich die Sexuelle Bildung in ihrer visionären Konzeption durch eine entschiedener Hinwendung zu den individuellen Ressourcen und Entfaltungsaspekten der sexuellen Identität und Lustgestaltung aus. Der Bildungsbegriff setzt sich insofern bewusst von der Pädagogik ab, als er den Akzent auf ein selbstbestimmtes eigenaktives Lernen setzt und sich von defizitären Sichtweisen und erzieherischen Anliegen abgrenzt. Ferner werden darin die Erkenntnisse über lebenslange sexuelle Lernprozesse integriert und entsprechende Lernräume eröffnet. Die Sexuelle Bildung greift den heute vielfach diffus und phrasenhaft genutzten Begriff der *Ganzheitlichkeit* auf und konkretisiert sexuelle Lernebenen, die Körper, Seele und Geist gleichermaßen berücksichtigen. Daher werden Lernumgebungen intendiert, die über die Grundkompetenzen hinaus der Vieldimensionalität der individuellen sexuellen Kompetenzen gerecht werden. Ziel ist es »differenzierte«, »praktische« und »lebensnahe« Anreicherungen zu ermöglichen (vgl. Valtl, 2012, S. 128ff.; Sielert, 2012, S. 41).