

Sexualität

Grundkomponenten nach Sexocorporell

Grundannahmen, **5 Axiome**:

- Körper, Geist und Seele sind eine Einheit.
- Körper-Geist-Seele spiegeln sich gegenseitig.
- Körperliches Erleben folgt 3 Gesetzen:
 - Tonus (Muskelspannung stark / schwach),
 - Rhythmus (langsam, schnell, (un)regelmäßig)
 - Raum-Bewegung (eng / weit)
- Durch Lernschritte kann Reflexhaftes dem Bewußtsein zugänglich werden.
- Alles im Menschen ist interaktiv (Emotionen, Kognitionen, Handlungen)

Sexuelle Gesundheit umfasst **4 Komponenten**

- **Physiologisch** (biologisches Geschlecht, Reflexe, Erregungsfunktionen, Medizinisch)
- **Kognitiv** (Wissen, Unwissen, Glauben, Denkweisen, Werturteile, ...)
- **Persönlich** (GdG, Lust, Begehren, Fantasien, Selbstsicherheit, emotionale Intensität, ...)
- **Beziehungskomponenten** (Liebesgefühl, Kommunikation, Verführung, erotische Kompetenz)

Sexuelles Erleben umfasst **2 Ebenen**:

- Genitale Erregung
- Sexuelle (emotionale) Lust

Genitale Erregung ist durch 2 Reflexe bestimmt:

- Erregungsreflex (Lust beginnt)
- Orgasmus-Reflex (orgastische Entladung).

Sie sind nur indirekt steuerbar. Genitale Erregung umfasst Erektion / Lubrikation, erhöhte Durchblutung, gesteigerte Sensibilität, vermindertes Schmerzempfinden, evtl. Unwillkürliche Muskelkontraktionen und Bewegungen, Ejakulation ...

Das körperliche Vorgehen zur Steigerung der genitalen Erregung heißt **Erregungsmodus**.

Grundsätzliche Erregungsmodi (**EM**) sind:

- **Archaischer Erregungsmodus (AM)**. Druck auf Tiefenrezeptoren. (schnelle Erregung, hoher Tonus, enger Raum, teilw. Atem-Anhaltung, sinnlich begrenzt)
- **Mechanischer Erregungsmodus (MM)**. Reibung auf Oberflächenrezeptoren. (schnelle Bewegung, niedriger Tonus, flache Atmung, konzentration auf stimulierten Bereich, Rest des Körpers kaum einbezogen)
- **Ondulierender Erregungsmodus (OM)**. Körperliche Bewegung (sexuelle Fluidität) verteilt die genitale Erregung im ganzen Körper und begünstigt die Wahrnehmung

intensiver Gefühle / Emotionen (sexuelle Lust). Das Erreichen eines Orgasmus ist manchmal nur durch einen Wechsel in einen anderen Modus (AM, MM, ...) möglich.

- **Wellenförmiger Erregungsmodus (WM)** erlaubt durch fließende und kraftvolle Bewegung des ganzen Körpers (doppelte Schaukel) und das Kanalisieren bzw. Diffundieren genitaler Erregung. Es ermöglicht größere sexuelle Lust und emotionale Beteiligung, sowie bewusste (z.B. zeitliche) Gestaltung.

Kombinationen und Variationen möglich:

- Archaisch-Mechanischer Modus (AMM).
- Vibrationsinduzierter Modus (VIM) ähnlich AMM. Triggert Bewegungsrezeptoren.

Übung: Reflektiere, wie du die Zeit kurz vor dem Orgasmus gestaltest (Körperspannung, Bewegung, Atmung), so findest du einen Erregungsmodus.

Sexuelle Lust beinhaltet emotionale Beteiligung, wie z.B. Freude über Sinneseindrücke, emotionales Berührt sein durch liebevolle Zuwendung (des Partners), genießen ekstatischer Körpergefühle, Kinderwünsche, auflösen individueller Grenzen, positive Agression bzw. Hingabe, prikelnde Lebendigkeit, "Sterne sehen", begehren und begehrt werden, ... vieles davon kann auch mit wenig oder ohne genitale Erregung erlebt werden.

Die **Zeit** zwischen Erregungsreflex und Orgasmus, also die genitale Erregung, braucht nur wenige Minuten. Die Zeit zwischen "Lust auf Sex" und einem nennenswerten Emotionalen Höhepunkt braucht mindestens 20min.

Erregungskurven zeigen genitale Erregung und sexuelle Lust (emotionales Erleben) in relativer Unabhängigkeit.

