

Sexocorporel: ein neuer therapeutischer Ansatz

Die sexualtherapeutische Methode des »Sexocorporel«, die auf den kanadischen Theologen Jean-Yves Desjardin (1931-2011) zurückgeht, zielt auf sexuelle Gesundheit und Harmonie ab. Das kann eine gute Basis sein für eine darauf aufbauende tantrische Energiearbeit, meint der deutsche Tantralehrer Silvio Wirth



Die sexualtherapeutische Methode des Approche Sexocorporel (sexualkörperlicher Ansatz) wurde von Jean-Yves Desjardins in Montréal entwickelt. Dem ehemaligen Theologen Desjardins war es gelungen, in Montréal (Québec, Kanada) eine sexologische Fakultät aufzubauen, deren Größe und Vielfalt für viele Jahre weltweit einzigartig geblieben war. Er arbeitete mit Hilfe seines Teams nach und nach einen umfassenden und ganzheitlichen Ansatz einer sexualkundlichen Lehre aus.

Wie es oft mit Errungenschaften der frankophonen Welt ist, blieb der Ansatz lange Jahre im nicht-französischen Teil des Universums

weitgehend unbeachtet. Dass sich Sexocorporel seit ein paar Jahren mehr und mehr auch in Deutschland ausbreitet, ist dem Schweizer Institut ZISS unter der Leitung von Peter Gehrig zu verdanken, das diese Methode nun auch in Deutschland vermittelt.

Direkte und indirekte Ursachen sexueller Erregung

Die meisten herkömmlichen Sexualtherapien vermuten hinter einer sexuellen Störung einen nicht-sexuellen Grund, wie zu Beispiel einen ungelösten Mutterkonflikt, Stress bei der Arbeit oder Kommunikationsprobleme in der Partnerschaft. Desjardins nennt diese Aspekte »indirekte Kausalitäten«, Ursachen, die sich also nur indirekt auf die Sexualfunktion einwirken.

In den seltensten Fällen wird aber der eigentliche Vorgang der genitalen Erregung untersucht, obwohl er bei fünfzig bis achtzig Prozent der sexuellen Probleme von Klienten direkt im ursächlichen Zusammenhang damit steht. Sexocorporel-Therapeuten haben festgestellt, dass Störungen wie fehlendes Begehren, das Zu-Früh-Kommen, Vaginismus (Scheidenkrampf) und anderes mit Lernschritten auf der körperlich-sexuellen Ebene zusammenhängen, das heißt damit, wie ein Mensch atmet, seine Muskeln anspannt und sich bewegt, wenn er sich erregen möchte. Dieses sind die »direkten Kausalitäten«, bei ihnen lassen sich am effektivsten und schnellsten therapeutische Erfolge erzielen.

Bevor ich auf die Therapie eingehe, noch einige Worte zu den **Grundlagen von Sexocorporel:1.**

»Körper-Hirn« als Einheit

Im Gegensatz zur dualistischen Lehre, die den Menschen in Körper und Geist aufspaltet, meist auch subtil wertend als »Psyche – oben – gut« und »Sexualität – unten – schlecht«, wird im Sexocorporel der Bodymind, auf Deutsch das »Körper-Hirn«, als untrennbare Einheit angesehen. Es wird dabei also zu jedem Gedanken und jedem Gefühl einen Niederschlag im Körperlichen vermutet, und bei jeder körperlichen Reaktion eine Spur in der Psyche. Im Gegensatz zu anderen sexualtherapeutischen Ansätzen – das macht es auch für das Tantra so spannend – interessiert sich Sexocorporel auch für die konkrete sexuelle Realität, also die Art, wie ein Mensch sich körperlich erregt, die Atem- und Bewegungsmuster und die Anspannung/Entspannung der unterschiedlichen Muskelgruppen dabei.

2. Lebenslanges sexuelles Lernen

Die Sexualentwicklung dauert bei jedem Menschen von der frühen Kindheit bis zum Alter. Dabei spielen Aspekte der Reifung ebenso eine Rolle wie die Lernerfahrungen, die man mit Lust, Sinnlichkeit und Sexualität macht. So ist die Erektionsfähigkeit der Genitalien bereits vorgeburtlich angelegt, vermischt sich aber im Laufe eines Lebens immer mehr mit sozialem Lernen. Schon kleine Kinder

lernen, sich selbst Lust zu erzeugen, anfangs durch Muskelspannung. Jedoch wird kaum ein anderer Lernprozess von den Erwachsenen so wenig unterstützt und gespiegelt wie das sexuelle Lernen. Statt positiv auf erste Versuche des Kindes, sich zu erregen, zu reagieren, kommentieren die meisten Menschen diese zwiespältig bis negativ. Das Kind lernt schnell, dass da etwas tabu oder geheim ist und eignet sich diese Doppeldeutigkeit in der Regel auch weiterhin an. Das führt dazu, dass die Erwachsenen später meistens nicht ansatzweise das in ihnen angelegte Lustpotential auf eine positive und schöpferische Art leben, sondern oft mit einer recht unvollkommenen Sexualität umgehen müssen. Laut Sexocorporel ist es jedoch nie zu spät, umzulernen und sich das volle Spektrum einer reichen und glücksbringenden gesunden Sexualität anzueignen – lebenslanges Lernen ist auch im Sexuellen möglich.

3. Komponenten der Sexualität

Laut Desjardins lassen sich in der Sexualität mehrere »Bestandteile« beobachten und unterscheiden. Die Sexualität eines Menschen lässt sich als deren vielfach vernetztes Zusammenspiel auffassen. Das Ziel einer Behandlung mit der Methode des Sexocorporel ist sexuelle Gesundheit. Darunter wird hier verstanden, dass all die unterschiedlichen Komponenten der Sexualität miteinander harmonisch agieren und der einzelne es schafft, sich sexuell auf befriedigend erlebte Art und Weise auszudrücken. Sexocorporel unterscheidet vier Gruppen von Komponenten: physiologische, persönlich-emotionale, kognitive und beziehungsmaßige, die alle miteinander vernetzt sind und sich gegenseitig spiegeln. Freunde der integralen Theorie von Ken Wilber finden hier schon mal eine Parallele zu seinen berühmten Quadranten. Ich denke, dass man in der Tat auf der Idee des Sexocorporel eine integrale Sichtweise der Sexualität aufbauen kann. Besonders interessant und neu ist hier die Idee der Erregungsmodi:

Wie man seinen Körper zur Lust einsetzt



Der wohl wichtigste und am wenigsten bekannte Aspekt der Sexualität sind die **Erregungsmodi**, also die spezielle Art und Weise, wie Menschen ihren Körper nutzen, ihre Atmung, den Bewegungsrhythmus, die Bewegungs-Amplitude und den Tonus der unterschiedlichen Muskeln, um sich sexuell zu erregen und gegebenenfalls einen Orgasmus zu erreichen. Hier hat Desjardins festgestellt, dass Menschen im Verlauf ihrer persönlichen Entwicklung verschiedene Modi der Erregung erlernen, die unterschiedlich effizient sind,

um sich alleine bzw. mit einem Partner sexuell zu stimulieren. Die meisten Menschen bleiben aber relativ stark auf einen Modus fixiert – es ist schwer, aber nicht unmöglich, da wieder umzulernen.

- Beim **archaischen Erregungsmodus** findet die Erregung vor allem durch starken Druck statt, durch Zusammenpressen der Beine, oft auch mit einem Kissen oder Stofftier, in Bauchlage oder an einer Bettkante, Stuhllehne etcetera. Dieser nicht seltene Modus führt oft zu Grenzen beim sexuellen Erleben.
- Beim **mechanischen Erregungsmodus**, der bei Männern der häufigste ist, wird die orgasmische Entladung durch mechanische und schneller werdende Reibung von Penis und Klitoris erreicht. Auch dieser Modus wird öfters störanfällig.
- Beim **ondulierenden Erregungsmodus** (eher bei Frauen anzutreffen) erregt sich die Person vor allem durch fließende Bewegungen des gesamten Körpers. Dieser Modus ermöglicht hohe subjektive Lust und intensive Gefühle, die genitale Erregung reicht aber nicht aus, um zur orgasmischen Entladung zu kommen.
- Beim **wellenförmige Erregungsmodus** ist die Bewegung die so genannte doppelte Schaukel. Das

Becken und die Schultern werden gleichzeitig in der Körperachse bewegt – man kann diese Bewegung aufteilen in die untere Schaukel (Beckenbewegung) und die obere Schaukel (Bewegungen von Brust, Schultern und Kopf). Die untere Schaukel verstärkt die sexuelle Erregung, die obere die Gefühlsempfindungen. Es kommt zu einem Spiel feiner bis heftiger Bewegungen, langsamer bis rascher Rhythmen und sich ändernder Muskelspannung. So führt die doppelte Schaukel zu vollem Begehren und gleichzeitig auch zu Liebesgefühlen – oben und unten sind bei diesem Modus immer verbunden! Der wellenförmige Modus entspricht außerdem der natürlichen Reflexbewegung, die wir auch beim Lachen, Husten oder Niesen machen, und unterstützt in jeder Hinsicht ein volles, tiefes und tantrisches sexuelles Erleben.

Sexocorporel als Therapie

Sexocorporel ist in erster Reihe als klinisch-sexologische Methode konzipiert. Wenn nun ein Klient mit einem bestimmten Störungsbild wie etwa einer ausbleibenden Erektion oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr zum Therapeuten kommt, wird dieser in der ersten Stunde versuchen, alle Bestandteile der Sexualität zu untersuchen, um ein möglichst ganzheitliches Bild des Bodymind-Systems zu erhalten. Dabei soll nach Möglichkeit auch der fixierte Modus gecheckt werden, indem man den Klienten fragt, wie genau er bei sich selbst Lust erzeugt.

Die therapeutischen Schritte bestehen dann darin, dem Klienten Körperübungen als Hausaufgaben zu geben, die ein volleres und tieferes Erleben von Lust und erotischer Energie ermöglichen. Dazu gibt es im Sexocorporel eine große Anzahl von Methoden, die in der Regel nach und nach zum Erlernen der doppelten Schaukel hinführen, ohne jedoch das System des Klienten zu überfordern. Parallel dazu wird auch mit den inneren Erfahrungen, Kognitionen und Glaubenssätzen gearbeitet sowie mit den Aspekten der Beziehung; das Ganze bleibt aber auf die sexuelle Erfahrung bezogen und geht nicht in Richtung einer Psychotherapie.

Mit diesem Vorgehen ist es möglich, in circa zehn Stunden bei den meisten Sexualstörungen erhebliche Erfolge zu erzielen. Nur in wenigen Fällen braucht es eine deutlich längere Begleitung und manchmal auch eine Zusammenarbeit mit einem Arzt und/oder Psychotherapeuten. Wenn man es einordnen möchte, könnte man das Vorgehen beim Sexocorporel vielleicht eine körperbezogen-ganzheitlich-systemische Verhaltenstherapie nennen.

Sexocorporel als Lebensphilosophie



Jenseits des klinischen Vorgehens hat Sexocorporel auch das Potential einer ganzheitlichen Gesundheitslehre, die Sexualität nicht künstlich überhöht, ihr aber doch einen zentralen Stellenwert im Leben gibt. Ich habe von 2010-2012 eine dreijährige Ausbildung beim ZISS absolviert, bei der auch viele andere Praktizierende des Tantra dabei waren. Wir haben uns auf oft humorvolle Art gegenseitig bereichert und befruchtet. Ich denke, dass ein Ansatz wie Sexocorporel als Basisstufe einer tantrischen Praxis sehr geeignet ist: Erst mal sollen sexuelle Gesundheit und Harmonie hergestellt werden (und dazu ist Sexocorporel geeignet wie kaum ein anderer Ansatz); dann, als nächste Ebene, kommt die tantrische Energiearbeit, in der mit diesen hohen Kräften spirituell gearbeitet wird. Stärken und Schwächen dieses Ansatzes liegen gewiss in seiner Selbstbeschränkung auf das Genital-Sexuelle und dass feinstoffliche und spirituelle Aspekte ausgeblendet sind. Dennoch denke ich, dass sich diese Methode in den kommenden Jahren

auch im deutschen Sprachraum schnell ausbreiten wird, auch in der Tantra- und Massage-Szene, weil sie einiges Handfestes zu bieten hat.

Weitere Infos: www.sexocorporel.com, www.ziss.ch

Silvio Wirth (Jg. 70), Tantralehrer, Dipl.-Psychologe und Autor, Leiter des Secret-of-Tantra-Instituts bei Berlin (www.secret-of-tantra.de), hat 2010-2012 in Hamburg eine Ausbildung zum Sexualtherapeuten nach der Sexocorporel-Methode abgeschlossen und ist arbeitet seither verstärkt mit dieser Praktik, die er in seine Methode des Integralen Tantra einbindet.