

**Zeitschrift:** RosaRot : Zeitschrift für feministische Anliegen und Geschlechterfragen  
**Herausgeber:** Redaktionskollektiv RosaRot  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 53

**Artikel:** Sexualität ganz praktisch  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-731191>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Sexualität ganz praktisch

*Was tut unser Körper beim Sex? Was getan wird beim Sex, ob mit sich selbst oder mit anderen, und wie wir diesen genussvoll selbstbestimmt gestalten können, sind hauptsächliche Themen des folgenden Artikels. Ich beziehe mich auf Frauen\*, Weiblichkeiten und Trans\*weiblichkeiten mit ihren vielfältigen Genitalien.*

von KL

Wenn wir als Feminist\*innen über Sexualität reden, dann meist über die Geschlechterverhältnisse, in denen die Diskurse um Sexualität eingebettet sind, und weniger über die sexuellen Erlebnis- und Handlungsebenen der Subjekte. Es soll aber kein Schritt zurück sein, wenn ich über die konkrete Handlungsebene und Körper in der Sexualität schreibe – denn als Frauen\* werden wir häufig ausschliesslich über den Körper definiert. Die Auseinandersetzungen über die Selbst- und Fremdbestimmung über Frauen\*körper offenbaren sich in Abtreibungsparagrafen oder anderen Gesetzen, in denen über den Frauen\*körper bestimmt wird und somit Frauen\* auf ganz bestimmte Plätze in der Gesellschaft verwiesen werden und ihr Recht auf Selbstbestimmung eingeschränkt wird. In der zweigeschlechtlichen Ordnung werden wir durch Normen und über unseren Körper als Frau und Mann konstruiert und konstituiert. Durch die Heteronormativität in den herrschenden Sexualpolitiken bzw. -gesetzen und einem bestimmten sexualpädagogischen Diskurs lernen wir auf bestimmte Art und Weise zu lieben, Beziehungen zu leben und Sex zu haben.

So kommt der Erziehungswissenschaftler Uwe Sielert in der historischen Betrachtung sexualpädagogischer Konzeptionierung zum Schluss, dass diese sich über die folgenden Mechanismen gestaltet: die Bekämpfung der Jugendmasturbation, die kollektive Missachtung sexueller Lust von «heiligen» Mädchen und Frauen und die Repressionsmassnahmen gegen sexuelles Verhalten von Kindern, alten Menschen, Menschen mit Behinderung und Menschen nicht-heterosexueller Orientierung.

*Sex ist lernbar und verändert und entwickelt sich ein Leben lang.*

Diesem repressiven und lustfeindlichen Blick stehen drei Phasen der Sexualpädagogik seit den 1960er-Jahren gegenüber: vom liberalen Kurs der Sexualaufklärung der 1960er- und 1970er-Jahre über den sexualpädagogischen Selbstbestimmungsdiskurs der 1980er-Jahre bis hin zur heutigen sexuellen Bildung. In dieser steht die Sexualität als lebenslanger Prozess und die Vielfalt der Geschlechter, der Lebens- und Liebesformen im Zentrum. Dieses Konzept wird von einer christlichen

Rechten und reaktionären Kräften stark angegriffen. Die Sozialwissenschaftlerin Elisabeth Tuidor, die mit anderen das Fachbuch *Sexualpädagogik der Vielfalt* herausbrachte, wurde mit einem heftigen Shitstorm und antifeministischen Parolen beschimpft. Die AfD in Deutschland führt im Moment einen ideologischen Kampf mit den Argumenten der «Frühsexualisierung» und der «neosexuellen Weltordnung» gegen Regenbogenfamilien, die Vielfalt von Liebe und Leben und die Verankerung einer Sexualpädagogik im Lehrplan der Schulen in Deutschland.

## **Sexualität – ein lebenslanger Prozess**

Die emanzipatorische Sichtweise, dass Sex lernbar ist und sich ein Leben lang verändert und entwickelt, ist auch eine Grundlage des Modells Sexocorporel. Das kanadische Modell aus den 1970er-Jahren wird seit Jahren in der Sexualberatung und -therapie angewendet und weiterentwickelt. Ein Axiom des Modells ist die Einheit von Körper und Geist. Diese Einheit und das Wissen über den Zusammenhang von explizitem (sichtbarer und bewegbarer Körper, Sinnesempfindungen etc.) und impli-



zitem Körper (Wahrnehmungen, Emotionen, Gedanken und Fantasien) ermöglichen das eigene sexuelle Erleben über den Zugang zum Körper zu gestalten. So kann das subjektive sexuelle Erleben und Handeln ausgehend von Selbstbeobachtungen des expliziten Körpers und Wahrnehmungen des impliziten Körpers bewusster werden und eine individuelle Logik bekommen. Wenn das Modell auch einen starken biologischen Fokus setzt, so vermag es auf der Handlungsebene Impulse für eine emanzipative Aneignung weiblicher\* Sexualität zu geben. Diese sollen im Folgenden erläutert werden.

### **Sexuelle Biografie der Selbstbefriedigung**

Um sich des eigenen Funktionierens in der sexuellen Erregung bewusst zu werden, kann das Zurückblicken auf die eigene sexuelle Biografie unterstützend sein. Wir erlernen im Lauf unseres Lebens, uns auf verschiedene Arten zu erregen. Der Erregungsreflex ist vorgeburtlich angelegt. Im Gegensatz zu reaktionären Vorstellungen geht das Modell Sexocorporel davon aus, dass wir uns ein Leben lang erregen. Als Baby und Kind erregen wir uns, verbinden dies aber noch nicht mit sexueller Lust. Schon im sechsten Monat lernen wir, mit viel Druck und Zusammenpressen der Schenkel eine Erregung auszulösen, diese zu steigern und damit schöne und angenehme Körperzustände und Gefühle wahrzunehmen. Später nehmen wir unsere Hände zur Hilfe und im Jugendalter verbinden wir den spontanen körperlichen Erregungsreflex mit sexueller Lust. Diese Verbindung, die im Alter der sogenannten Geschlechtsreife erlernt wird, lässt uns autonom entdecken und bewusster entscheiden und experimentieren.

In der Sexualberatung wird auf Grundlage des Modells Sexocorporel also über das Bewusstmachen individueller Erlebens- und Handlungsmuster die Möglichkeit eröffnet, in der sexuellen Erregung neue Erfahrungen zu machen und diese Muster zu erweitern. Durch konkrete Übungen werden neue Herangehensweisen und Blicke auf den eigenen Körper und das sexuelle Handeln und Erleben erreicht. Deshalb ist die Selbstbefriedigung ein

nicht zu unterschätzender, zentraler Bereich, um sich selbst in der sexuellen Erregung kennenzulernen.

Grundlage dieses Modells ist also ein Ja zum eigenen Körper und die Annahme, dass sexuelle Fantasien und die Lust erweitert werden können. Die Kenntnis der drei Grundlagen körperlicher Erregung – Atem, Muskeltonus und Bewegung – lassen den Erregungsreflex und die Erregungssteigerung aktiv gestalten und entwickeln. Welche Wirkung eine solche Erweiterung für die sexuelle Selbstbestimmung von Frauen\* haben kann, zeigt auch Andrea Éva Györi in ihrer Kunst eindrücklich. Die Verknüpfungen zwischen dem Orgasmus und den sexuellen Fantasien von Frauen\* stehen im Zentrum von Györis Arbeit. Die Künstlerin hat bei einer Sexualtherapeutin Kurse besucht, die auf die physischen und psychischen Um-

stände fokussieren, die zum Orgasmus führen. Dies setzte sie zeichnerisch um: Klitoris, Vulva, Vagina und Anus erscheinen so plötzlich in riesigem Format. So brachte die Künstlerin das physische Spiel mit der Bewegung, dem Muskeltonus und der Atmung und zugleich das

psychische Spiel der sexuellen Fantasien farblich aufs Papier. Durch diese Erfahrungen in der Selbstbefriedigung wird der persönliche Zugang zum eigenen Geschlecht gestärkt. Die bessere Kenntnis der eigenen Genitalität in der Erregung und das Zusammenspiel mit sexuellen Fantasien kann aus diesem Grund eine entscheidende Rolle für eine erfüllende und selbstbestimmtere Sexualität mit sich selbst und mit anderen Menschen spielen. Sie kann ein Leben lang entwickelt, erweitert und verändert werden.

### **Geschlechtsorgane und die Lust**

Die repressive Tradition der Sexualpädagogik hat mitunter ebendiese Fähigkeit der sexuellen Selbsterkenntnis unterbunden. Das Kennenlernen der eigenen Genitalität bedingt die Entdeckung des ganzen Geschlechtsorgans in seiner Einmaligkeit und Vielseitigkeit. Die individuelle Erforschung des eigenen Geschlechts steht im Mittelpunkt, um eine gute genitale Verankerung und damit einen positiven und wertschätzenden Bezug zum eigenen



Geschlecht herzustellen. Verankerung kann hierbei durchaus neurologisch verstanden werden. Die Vagina zum Beispiel hat Rezeptoren, die aber – aus Mangel an Selbsterforschung – oft noch gar nicht mit dem Gehirn verbunden sind. In der Vagina spüren viele Frauen\* darum oft nur wenig. Genauso ist es mit Labien, Penis, Hoden, Damm und Anus. Durch Übungen werden sie wach und erregbar. Auch ist vielen Frauen\*

nicht bekannt, wie gross, nervenreich und empfindsam die Klitoris ist und welche Rolle sie als komplexes Sexualorgan bei der sexuellen Erregung spielt. Der etwa zehn Zentimeter lange Schaft der Klitoris teilt sich in zwei Schenkel. Dieses Schwellge-

webe zieht sich bis in und um die Vagina. In der Erregungssteigerung wird sie stark durchblutet und die Klitorisperle mit Kapuze steigt auf. Es ist wichtig, dass sich Frauen\* ein Bild davon machen, was in ihrem Körper passiert, wenn sie sexuell erregt sind. Dazu gehören auch die inneren Geschlechtsorgane wie Gebärmutter, Eierstöcke, Eileiter, Blase und Harnröhre, sofern sie vorhanden sind. Um diese Erforschungen geht es deshalb in Sexualtherapien. Die Sexualtherapeutin und Gynäkologin Karoline Bischof betont denn in einem aktuellen Interview auch, «dass das Lustgefühl beim Sex und beim Orgasmus variiert». Dies sei eine Frage der Wahrnehmung und der Neurophysiologie. So seien zwei Punkte wichtig: «Erstens: Wie gut hat eine Person gelernt, ihren Körper zu spüren? Es spüren nicht alle gleich viel. Zweitens: Wie setzt sie ihren Körper ein, um ihre Erregung zu steigern? Das ist zentral in unserer Arbeit, denn es beeinflusst stark das Erleben der Sexualität».

### Körperarbeit ermächtigt uns

Gerade in patriarchalen Verhältnissen sind die Kenntnisse über den eigenen individuellen Körper und die Erweiterung der eigenen Sexualität eine wichtige Ressource. Denn im Modell Sexocorporel hängt die körperliche Ebene mit der Beziehungsebene und der Ebene der Kognitionen zusammen. Körper werden durch gesellschaftliche Strukturen und Positionen bezeichnet, gezeichnet und inkorporiert: Durch Lohn-, Reproduktions- und Sorgearbeit,

*Es ist wichtig, dass sich Frauen\* ein Bild davon machen, was in ihrem Körper passiert, wenn sie sexuell erregt sind.*

der wir nachgehen, durch das Geschlecht, welches uns als angeborenes oder/und zugeschriebenes zugewiesen wird, durch Herkunft, wo und wie wir aufgewachsen sind, durch Beziehungen, die wir führen, durch sexuelle Aktivitäten, die wir leben und so weiter. Der Körper ist also mitunter von äusseren Umständen gezeichnet. Gefühle und Denkweisen wie Ekel, Scham, Schuld und Minderwertigkeit sind kör-

perlich verankert. Mit Körperarbeit können solche Denkweisen und Emotionen bearbeitet werden und das Gefühl zum eigenen Körper verändert und gestärkt werden. So kann nach sexuellen Grenzverletzungen eine Verankerung in der eigenen Genitalität helfen,

sich wieder auf sich selbst einzustellen und einzulassen. Auch kann in Zeiten persönlicher Krisen oder belastenden Situationen diese Ermächtigung eine Ressource sein. Nach Abtreibungen und Geburten ist es möglich, durch den erlernten Bezug zum eigenen Geschlecht ein sexuelles Begehren einfacher wieder entstehen zu lassen. Hier können Fragen rund um Ängste vor wiederholter Schwangerschaft in einer Sexualtherapie mit einbezogen werden. Durch die Sensibilisierung der Geschlechtsorgane samt innerer Beckenbodenmuskulatur – dem Levator Anis – kann zudem nach schwerer Belastung der weiblichen Geschlechtsorgane eine Empfindsamkeit leichter wiederhergestellt werden. Den eigenen Körper gut zu spüren und wahrnehmen zu können, ist die beste Grundlage für eine erfüllende und selbstbestimmte Sexualität, wenn frau\* dies möchte. Dies wiederum hat Einfluss auf Mut, Kraft, Zufriedenheit und Selbstbestimmung in anderen Lebens- und Liebensbereichen.

### Literatur

- Bührig, Marga: Spät habe ich gelernt, gerne Frau zu sein. Eine feministische Autobiographie, Stuttgart: Kreuz-Verlag 1987.
- Mérit, Laura: Frauenkörper neu gesehen, Berlin: Orlando 2014.
- Sielert, Uwe: Einführung in die Sexualpädagogik, Weinheim: Beltz 2015.
- Tuidier, Elisabeth/Timmermanns, Stefan/Bruns-Bachmann, Petra/Koppermann, Carola/Müller, Mario: Sexualpädagogik der Vielfalt, Weinheim: Beltz Juventa 2012.
- Cantieni, Benita: Tigerfeeling, München: Südwest 2012.



