

ziss

**Körper in Bewegung
-
Paar in Begegnung:
Körper als neue (alte) Sphäre**

Karoline Bischof
Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie
www.ziss.ch

ZISMed
Arbeitsstelle für
sexuelle Gesundheit und
Wohlbefinden

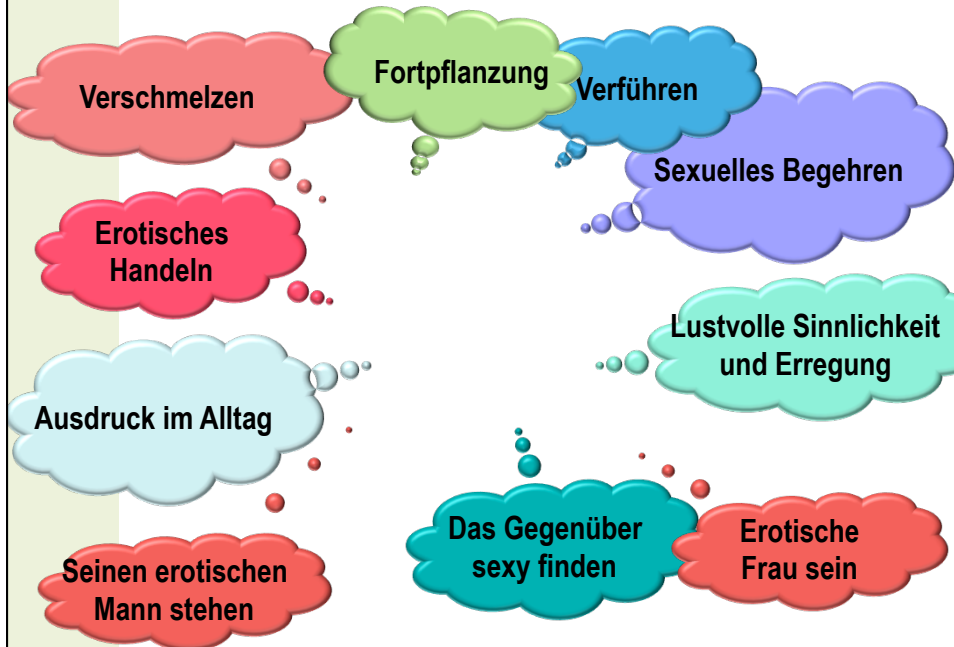
ziss

Bedeutung der Sexualität - einst

Fortpflanzung



Bedeutung der Sexualität - jetzt



Motivation zum Sex?



Sex – was hilft?



Sex – was hilft?



Sex – was hilft?

Nähe

Fähigkeit, deiner
gewahr zu werden

Sicherheit

Genügend Potential,
mich sicher zu fühlen

Interesse an deinem
Wohlbefinden

Sicherheit

Sicherheit

Genügend Potential, sich sicher zu fühlen

- Sicher im Leben stehen
- Wohlwollendes Gegenüber
- Sicher sein bezüglich der eigenen sexuellen Fähigkeiten und Funktion

Steht er??

Nicht wieder
zu schnell
kommen!

Bestimmt tut es
wieder weh

Wo bleibt bloß
mein Orgasmus??

Sicherheit

Sicherheit

= Menschliches Grundbedürfnis
(sichert Überleben)

- Suche nach Sicherheit funktioniert automatisch und unbewusst.
- Neurozeption: fortlaufendes neurales Scannen der Umgebung / des Gegenübers
- Hinweise auf Sicherheit/Gefahr werden unbewusst visuell/akustisch gewonnen aus Umgebung / aus Stimme, Mimik, Körperhaltung, Gestik des Gegenübers.

Porges 2017

Sicherheit

Sicherheit

- Sofortige viszerale Reaktion auf Umgebungsreize: Aktivierung des ANS.
Kognitive Evaluation sekundär.
- Viszerale Reaktion hängt ab von vorbestehendem physiologischem Zustand des Körpers.
- ANS hat 3 Schaltkreise, die Sicherheit vermitteln:
 - Ventrovagaler Komplex: soziales Engagement
 - Sympathisches NS: Kampf/Flucht
 - Dorsaler Vagus: Shut-down/Freeze (Stillstand)

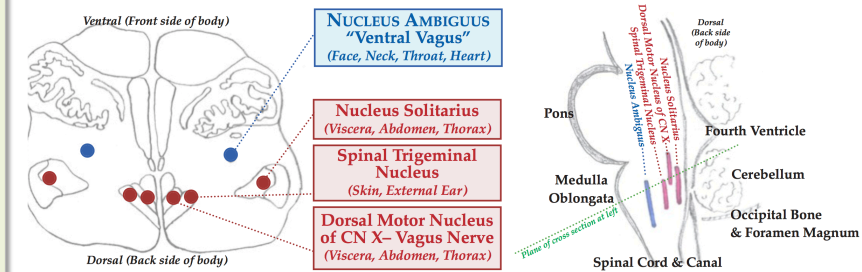
Porges 2017

Steven Porges + die Polyvagal Theorie

Kinsey Institute,
University of Indiana



“POLYVAGAL” – FOUR NUCLEI OF THE VAGUS NERVE IN THE BRAIN STEM



Porges 2017

Phylogenie der Regulation der Herzfrequenz

	Chromaffines Gewebe (Katecholamine)	Dorsaler motorischer Vagus Kern	Spinales sympathisches Nervensystem	Nebennierenmark (Katecholamine)	Nucleus Ambiguus (ventraler motorischer Vagus Kern)
Kieferlose Fische	↑				
Knorpelfische	↑	↓			
Knochenfische	↑	↓	↑		
Reptilien	↑	↓	↑	↑	
Säugetiere	↑	↓	↑	↑	↓

Porges 2001

ANS in Sicherheit

- **Ventrovagaler Komplex: *prosozial***
 - Mimik, Stimme (Prosodie), Mittelohrmuskeln, Kopfbewegung, Vagusbremse Herz (Respirator. Sinus Arrhythmie)
 - Präsenz, Kontakt und Kommunikation, sich beruhigen, Selbstfürsorge, Mitgefühl
- **Sympathikus: *Mobilisation***
 - orgasmische Entladung
 - In Verbindung mit VVK: Spiel, Wettkampf, Sport
- **Dorsaler Vagus: *Ruhe***
 - Meditation, Schlaf, sexuelle Erregung, Regeneration, Grundmetabolismus (O₂, Verdauung)
 - In Verbindung mit VVK: Immobilisierung ohne Angst (Intimität)

Porges 2017

Ventrovagaler Komplex - Präsenz

- Eigenen Körper achtsam wahrnehmen, bewusstes, exspirationsbetontes Atmen, Bewegung Nacken und Brustkorb, Mimik
- Vom „was sein sollte“ zum „was ist“ (mindfulness Prinzip)
 - Gewähr sein des Anderen und von sich selbst
- Fürsorge für sich selbst und für den Anderen (Mitgefühl statt Werturteile)



Porges 2017

Nähe beim Sex

Sicherheit

Braucht: Genügend Potential, sich sicher zu fühlen

- Sicher im Leben stehen
- Wohlwollendes Gegenüber
- Sicherheit bezüglich der eigenen sexuellen Fähigkeiten und Funktion

Präsenz

Und braucht: Präsenz

- Aktivierung des ventrovagalen Komplexes

ANS bei Gefahr

- **Ventraler Vagus:** *prosozial*

Kardiale Vagusbremse +/-, Homöostase, Mimik, Stimme (Prosodie), Gestik
- Krisenkontakt und Kommunikation, Mitgefühl, sich selbst beruhigen, zusammenhängende und kreative Gedanken

- **Sympathikus:** *fight/flight*,

Muskeltonus ↑, Tachycardie, Schwitzen, Obstipation, kühle und blasse Haut
Angst, Aggression, Erregung
- Fortlaufende rasche Beurteilung der Situation. Gedanken fokussiert/
superschnell/eingeschränkt/Tunnelblick

- **Dorsaler Vagus:** *freeze/shut-down*,

Bradycardie, Hypo-/apnoe, Muskeltonus ↓, Schock, Ohnmacht, Diarrhöe
- Immobilisierung mit Angst, flacher Affekt, Depression, Anästhesie oder Todesangst, Dissoziation, Unentschlossenheit, Gedanken blockiert

Porges 2017

ANS bei Gefahr

Fazit: Überlastung des ventrovagalen Systems reduziert prosoziale Interaktion und Fähigkeit zur Präsenz

- > Gegenüber wird zum potenziellen Feind.
- > Man selbst wird zum potenziellen Feind.



Porges 2017

Spielt der Körper eine Rolle?

Embodiment = Körper – Geist Interaktion

- **Verkörperte Kognition** (top-down):
 - Spezifische Gedanken → Wiedererleben sensorischer Signale
 - Negative Glaubenssätze über Sexualität → gebremste Erregungsreaktion
 - Kognitionsbasierte Therapieverfahren



Barsalou 2008, Nobre 2008, Price 2015

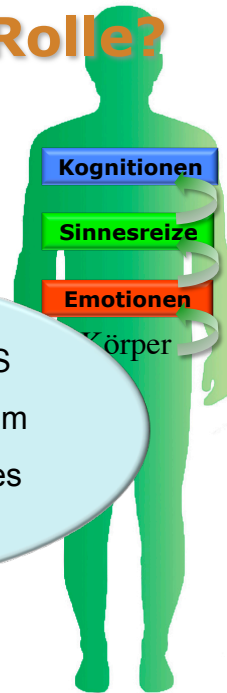
Spielt der Körper eine Rolle?

Embodiment = Körper – Geist Interaktion

- **Und wie steht's mit bottom-up?**



Viszerale Reaktion des ANS hängt ab von vorbestehendem physiologischem Zustand des Körpers.



„Körper-Feedback Theorien der Emotion“

Modifizierter Körperzustand beeinflusst (bottom-up):

- emotionales Verhalten
- psychophysiologische Prozesse im Zusammenhang mit Emotion und Motivation
- verwandte kognitive Prozesse.



Porges 2017, Price 2015

„Bodily feedback theories of emotion“

Craig, A. D. (2002). **How do you feel? Interoception: The sense of the physiological condition of the body.** *Nature Reviews Neuroscience*, 3, 655–666.

Craig, A. D. (2009). **How do you feel—now? The anterior insula and human awareness.** *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 59–70.

Harmon-Jones E, Gable P, Price TF (2011). **Leaning embodies desire: Evidence that leaning forward increases relative left frontal cortical activation to appetitive stimuli.** *Biol Psychol* 87, 311–13.

Price, T F., Dieckman LW, Harmon-Jones E. (2012) **Embodying approach motivation: Body posture influences startle eyeblink and event-related potential responses to appetitive stimuli.** *Biological psychology* 90.3 : 211-217.

Price, TF, Harmon-Jones E. (2015) **Embodied emotion: the influence of manipulated facial and bodily states on emotive responses.** *WIREs Cogn Sci* 2015, 6:461–473

Kraft TL, Pressman SD. (2012) **Grin and bear it: the influence of manipulated facial expression on stress response.** *Psychol Sci*, 23:1–7.

Porges, S. W., & Carter, C. S. (2017). **Polyvagal Theory and the Social Engagement System.** *Complementary and Integrative Treatments in Psychiatric Practice*

ZISS Paradigmenwechsel

„Von einer kortikozentrischen Orientierung mit einem top-down Bias, das mentale Prozesse betont und bottom-up Signale unseres Körpers minimiert...

...hin zu einer viszeralen Orientierung“



Ich denke - also bin ich.



Porges 2017

ZISS

Sexocorporel

Jean-Yves Desjardins
Universität du Quebec, Montréal

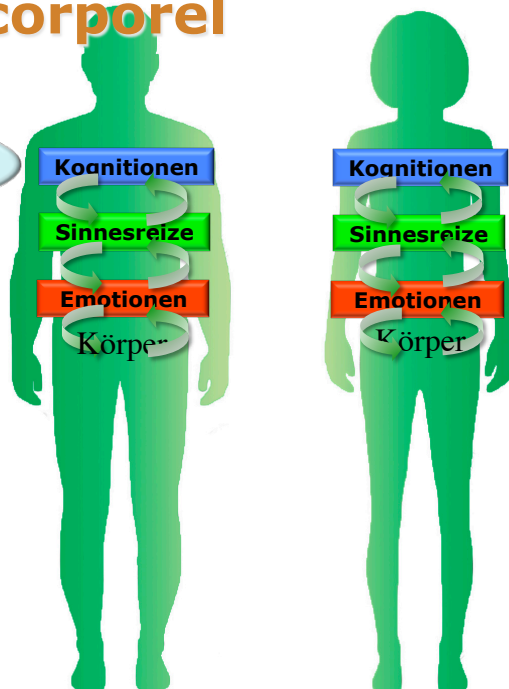
www.sexocorporel.com
www.ziss.ch



ZISS

Sexocorporel

Sexualität =



ZISS Sexocorporel

Sexualität =

The diagram illustrates the 'Sexocorporel' model. It features two green silhouettes of a man and a woman. Between them is a vertical grey bar labeled 'Beziehung' (Relationship). Four horizontal bars represent different levels of experience: 'Kognitionen' (Cognition) in blue, 'Sinnesreize' (Sensory stimuli) in green, 'Emotionen' (Emotions) in orange, and 'Körper' (Body) in white. Each level is connected to both silhouettes by a white spiral line.

Kognitionen
Sinnesreize
Emotionen
Körper

Beziehung

Kognitionen
Sinnesreize
Emotionen
Körper

A photograph of a man in a light blue shirt standing in front of a chalkboard and a whiteboard, holding a marker. The chalkboard has some faint writing on it.

Zuneigung ← **Muskeltonus** → **Abneigung**
Bewegung, Atmung

**Beim Sex:
>50% der
Menschen**

Desjardins 1996 *Sexologies*; Santarelli 1987, Bischof-Campbell 2012

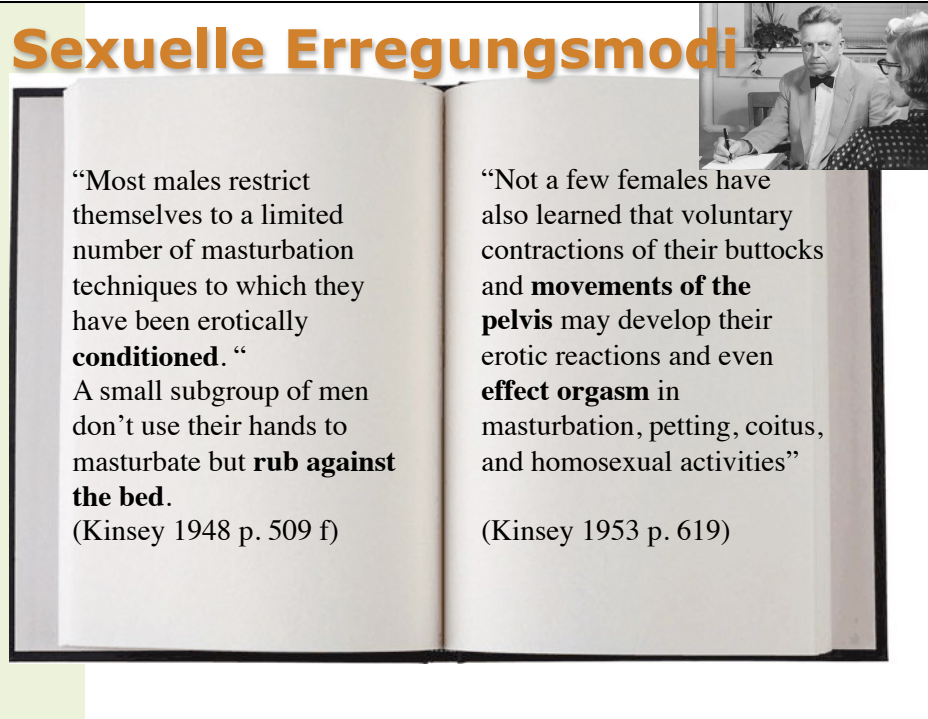
The diagram shows a central horizontal bar with a red-to-white gradient on the left and a white-to-blue gradient on the right. The left end is a red arrow pointing left, labeled 'Zuneigung'. The right end is a blue arrow pointing right, labeled 'Abneigung'. The central bar contains the text 'Muskeltonus' and 'Bewegung, Atmung'. On either side of the central bar, there are two small arrows pointing towards each other: a downward arrow on the left and an upward arrow on the right, and an upward arrow on the left and a downward arrow on the right.

Sexuelle Erregungsmodi

- = Erworbene Bewegungs- und Stimulationsmuster zur Steigerung sexueller Erregung (ab Kindheit).
- Durch Wiederholung konditioniert und automatisiert.
- Oft auch in Partnersexualität angewandt.
- >50% EM mit *Spannung, Immobilisierung* und *einförmiger Stimulation* – Tendenz zu sexuellen Problemen und Schmerzen beim Partnersex.
- Mit Übung veränderbar.

Pfaus 2016, Desjardins e.a. 1996, Bischof 2012, Hansen e.a. 2008, Young e.a. 2005

Sexuelle Erregungsmodi



“Most males restrict themselves to a limited number of masturbation techniques to which they have been erotically **conditioned**. “
A small subgroup of men don’t use their hands to masturbate but **rub against the bed**.
(Kinsey 1948 p. 509 f)

“Not a few females have also learned that voluntary contractions of their buttocks and **movements of the pelvis** may develop their erotic reactions and even **effect orgasm** in masturbation, petting, coitus, and homosexual activities”
(Kinsey 1953 p. 619)

Sexuelle Erregungsmodi

Perelman, Michael A., Rowland DL (2006). **Retarded ejaculation**. *World J Urology* 24.6: 645-652.

Althof, Stanley E. (2012) **Psychological interventions for delayed ejaculation/orgasm**. *Internat j impotence research* 24.4: 131-136.

Bronner, G., Ben-Zion, I. Z. (2014). **Unusual masturbatory practice as an etiological factor in the diagnosis and treatment of sexual dysfunction in young men**. *J sex med*, 11(7), 1798-1806.

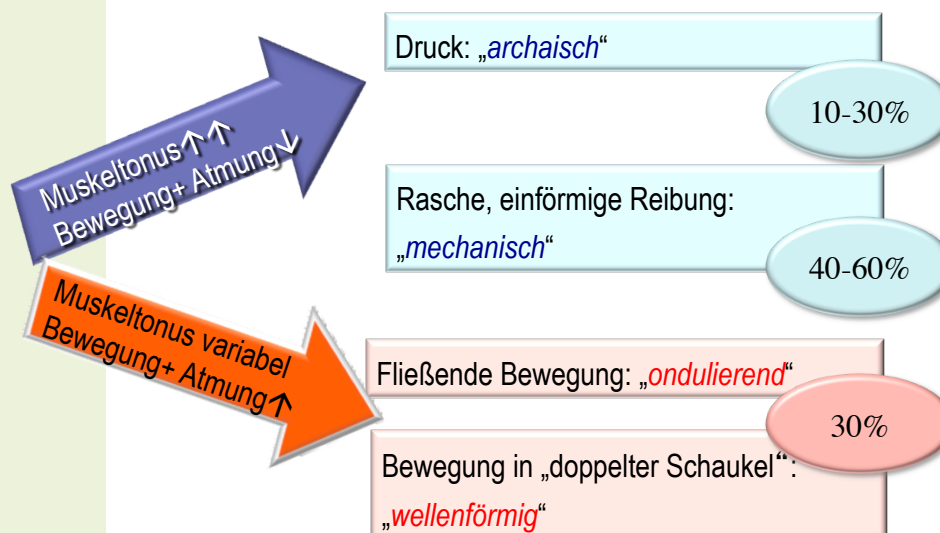
Carvalho, A., & Leal, I. (2013). **Masturbation among women: Associated factors and sexual response in a Portuguese community sample**. *J Sex Marit Th*, 39(4), 347-367.

Porto, Robert (2016) **Habitudes masturbatoires et dysfonctions sexuelles masculines [Male masturbation habits and sexual dysfunctions]** *Sexologies* 25, 160–165.

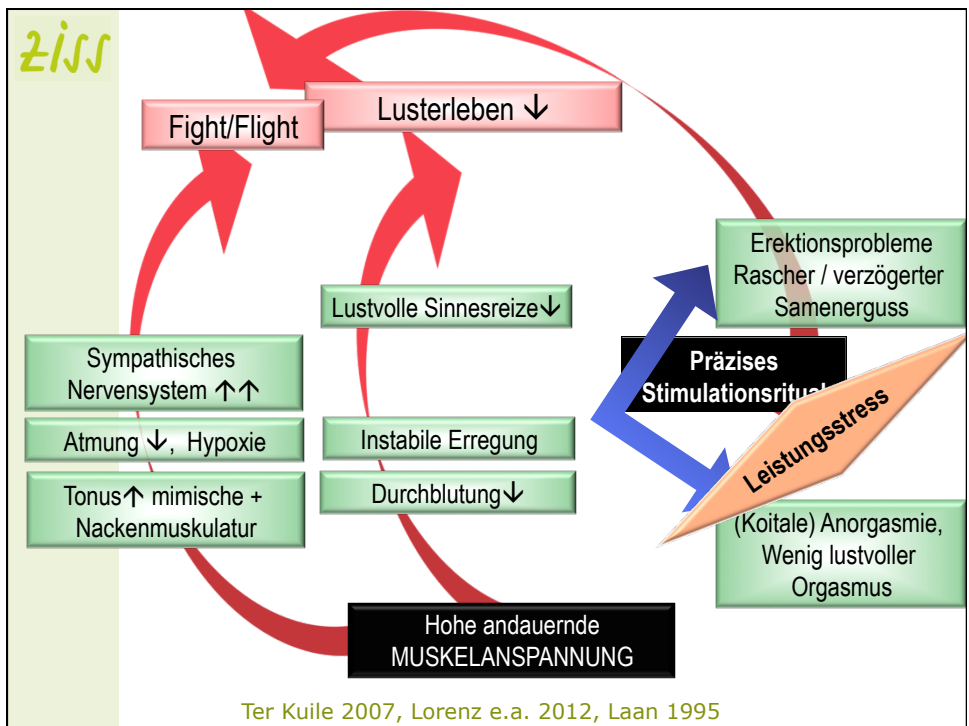
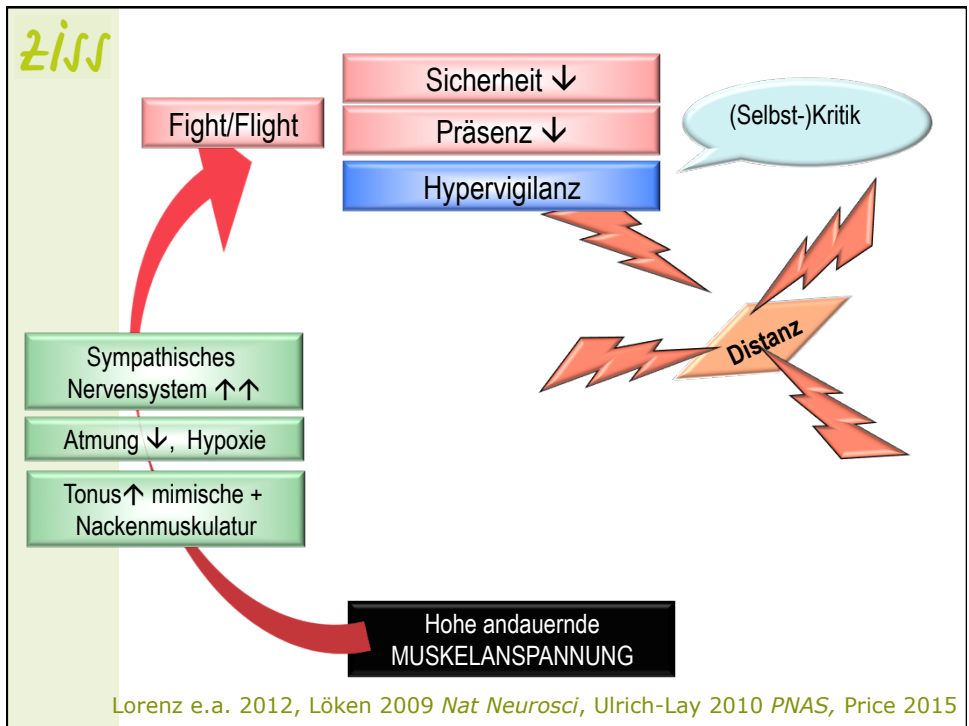
Chaffai, I., Blais, M., & Desjardins, J. Y. (2006). **Body-related factors associated with female sexual dysfunction and skills promoting sexual health**. *J Sex research* 43. 13

Bischof-Campbell A, Hilpert P, Burri A, Bischof K, (accepted): **Body Movement is Associated With Orgasm during Vaginal Intercourse in Women**. *J Sex research*

Sexuelle Erregungsmodi



Desjardins 1996 *Sexologies*; Santarelli 1987, Bischof-Campbell 2012



Nähe beim Sex

Sicherheit

Braucht: Genügend Potential, sich sicher zu fühlen

- Sicher im Leben stehen
- Wohlwollendes Gegenüber
- Sicherheit bezüglich der eigenen sexuellen Fähigkeiten und Funktion

Und braucht: Präsenz

- Aktivierung des ventrovagalen Komplexes

→ übermäßige sympathische Aktivierung vermeiden:
angepasstes sexuelles Verhalten (Erregungsmodus)

Präsenz

Aktivierung des ventro- vagalen Komplexes

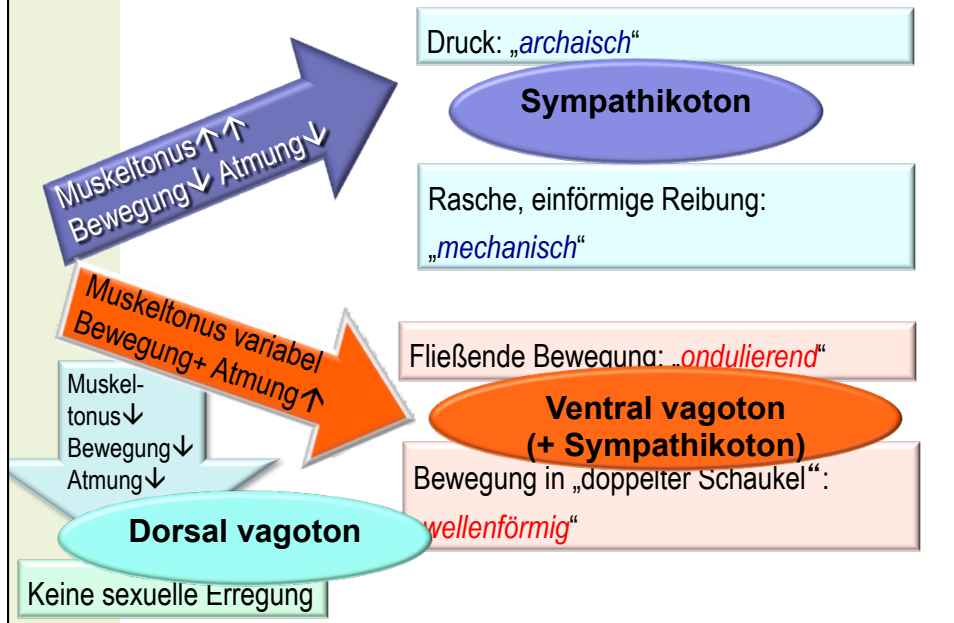
Sicherheit

Präsenz

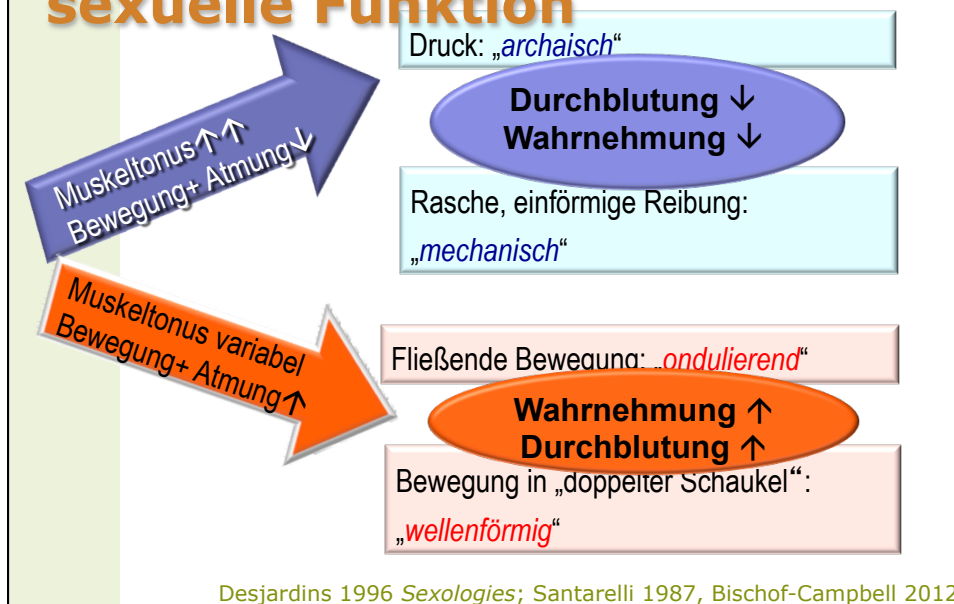
- Bewusstes Atmen (Bauchatmung, verlängertes Ausatmen, evt. Stimme)
- Muskelentspannung des Hals/ Schulter-Gürtels
- In Kombination mit sexueller Erregung:
Beckenschaukelbewegung

Cottingham e.a. 1988, Brown 2016, Porges+Carter 2017

Sexuelle Erregungsmodi + NS



Sexuelle Erregungsmodi + sexuelle Funktion



Desjardins 1996 *Sexologies*; Santarelli 1987, Bischof-Campbell 2012

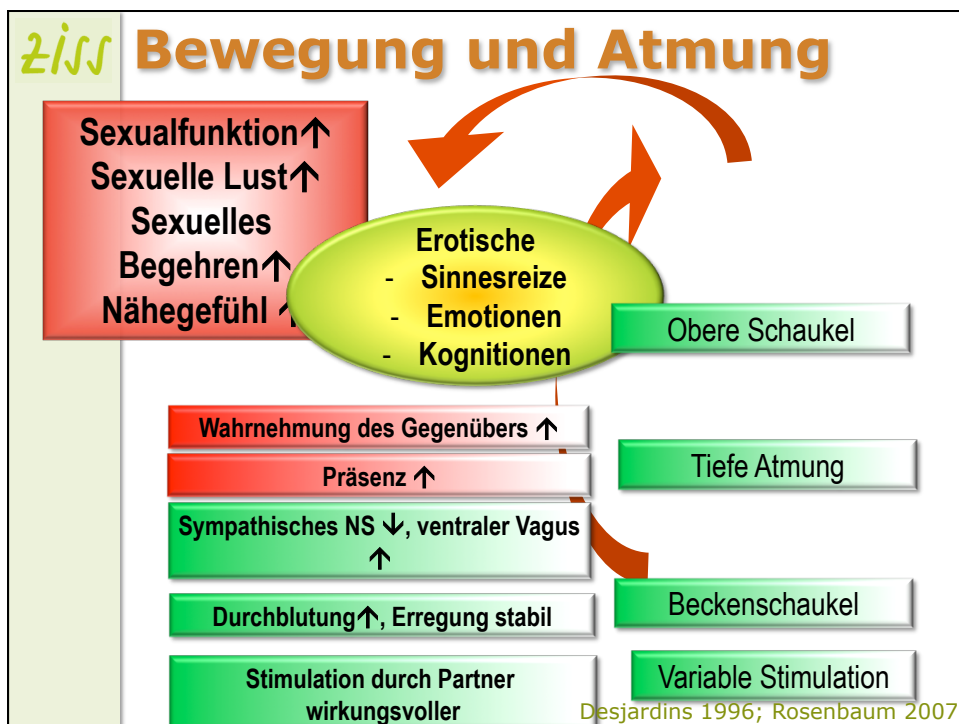
Sexuelle Erregungsmodi + sexuelle Funktion

n = 1237 Frauen (18-75j)

Höhere Orgasmusrate beim Geschlechtsverkehr bei bewegtem Körper als bei immobilem Körper (unabhängig davon, ob zugleich die Klitoris stimuliert wurde oder nicht)

Frauen, die den Körper bewegten, gaben höhere Grade an Lusterleben an als solche mit immobilem Körper.

Bischof-Campbell A. et al. (acc.) *J Sex Res*



Take home: Der Körper als (nicht so) neue Sphäre in der Sexualtherapie

- Sexuelle Erregungsmodi = erworbene Bewegungs- und Stimulationsmuster
- Erregungsmodi mit **hoher Muskelspannung** und **eingeschränkter Bewegung und Atmung** können die *Sexualfunktion, das Lusterleben und das Erleben von Nähe mit dem Gegenüber einschränken* → bei sexuellen Problemen berücksichtigen!
- *Atmung und Bewegung beim Sex = lernbar*. Sie können die Lust, das Erleben von sich selbst als erotische Person und die Nähe zum Partner als erotisches Gegenüber begünstigen. **Der Körper spielt eine Rolle!**

ZISS

Danke!

www.ziss.ch

www.zismed.ch

www.sexocorporel.com

karoline.bischof@ziss.ch

ZiSMed
Zentrum für
Medizinische
Sexualtherapie