

Robert Fischer

Körperorientierte Paar-Sexualtherapie

Sexualität,  
Reifung,  
Entwicklung











Bern  
DIENSTAG, 8. SEPTEMBER 2015

Lokal 5

Fantasiefiguren sollen  
Bern bereichern



Cabucio

**digitec.ch**  
Fotokameras

Jetzt bei digitec.ch:  
Die neue **Sony RX100 IV!**

# Neuer Trend: Kinder machen ohne Liebe

ZÜRICH. Mit einem Menschen, den man nicht liebt, ein Baby machen: In der Schweiz boomt Co-Elternschaft. Auf einem spezialisierten Portal suchen zuseit gegen 500 Hei-

## Gold für die «St



MITTWOCH, 9. SEPTEMBER 2015 / 20MINUTENCH

# «Ich wollte immer früh Mutter sein»

ZÜRICH. Noëmi Schöni wollte mit einem Mann ohne  
Liebesbeziehung ein Kind haben. Im Interview erzählt  
sie, warum.

**Frau Schöni, Sie sind Juristin mit eigener Beratungsfirma und ehemalige Miss-Schweiz-Kandidatin. Warum wollten Sie mit einem Mann, den sie nicht lieben, eine Familie gründen?**  
Mein Wunsch, möglichst früh

eine eigene Familie zu gründen, war schon immer gross. Als ich mit 29 noch keinen passenden Partner gefunden hatte, beschäftigte mich die Frage, ob ich mir auch vorstellen konnte, ein Kind alleine gross-

zuziehen. Dabei bin ich auf das Thema Co-Elternschaft gestossen, das ich spannend fand. Es erschien mir eine gute Alternative zur Samenspende. **Warum erschien Ihnen das so?**  
Im Gegensatz zu einer klassischen Samenspende wird das Kind auch vom leiblichen Vater mit aufgezogen. Ich wuchs praktisch ohne Mutter auf und weiss, wie wichtig es für ein Kind ist, beide Elternteile um sich zu haben. Meine Eltern trennten sich, als ich vier Jahre alt war, sie stritten sich jah-

Di  
de  
zürich  
fende  
Häse.  
Apoth  
Sun-S  
nica-C  
beson  
Grüpp  
über I  
Luze  
kam ei  
ge fe  
cherie  
Erkält  
begon  
Die  
«st





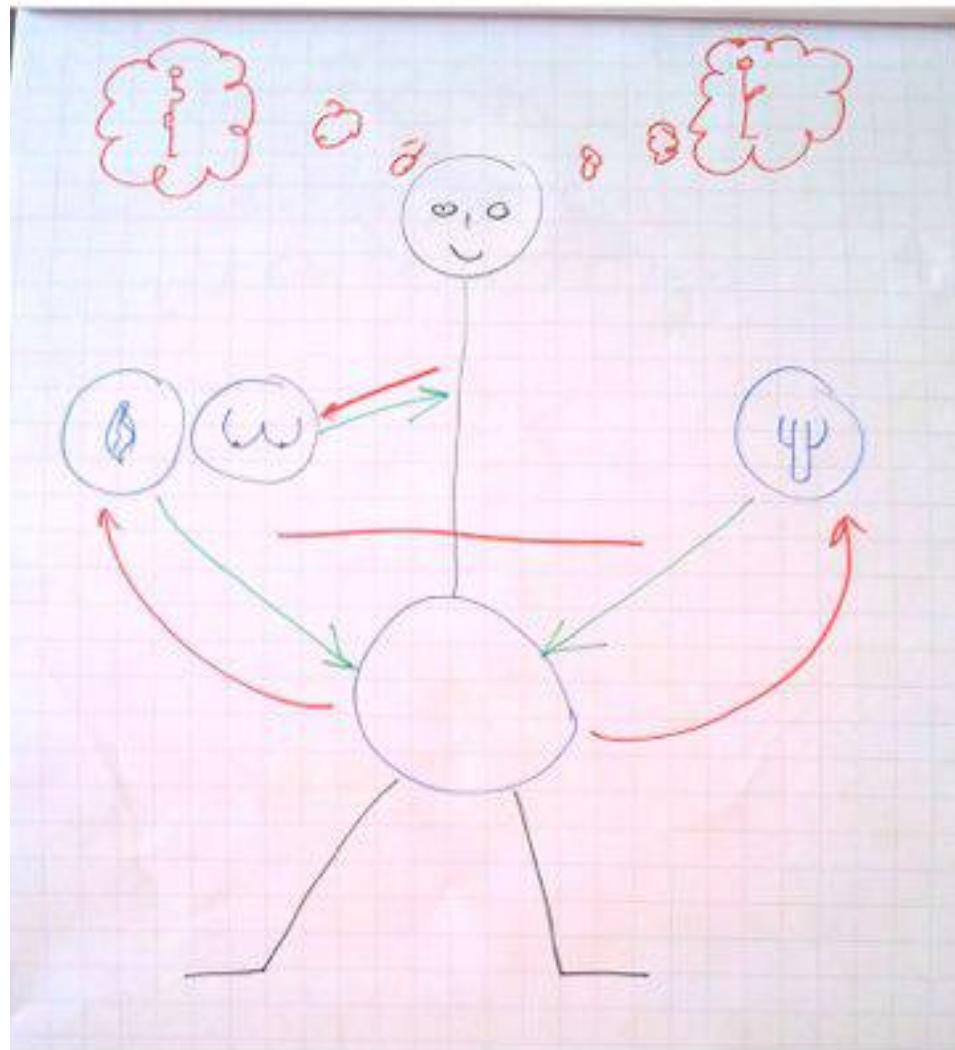
# Aktualität

- Sex und Langzeitbeziehung – ein Widerspruch!?
- Häufig Trennungen, verschiedenste Beziehungsformen.
- Langzeitbeziehung ist gut für Kinder, Männer (Gesundheit), Eltern (Armutsfalle), Sozialämter.
- Bei guter Differenzierung mehr Zufriedenheit beider Partner, bessere Gesundheit, bessere Regulation der Kinder.



# Aktualität und Geschichte

Kulturelle oben/  
unten Spaltung.  
„Da unten“.  
Genitalien und  
Sex aus  
Körperbild,  
sozialem  
Selbstbild und  
Sprache  
verbannt.





# Zeitgeist

- Yes we can. Gegen alte Einschränkungen, frei von Moral.
- So gesehen Emanzipationsbewegung, wirkt auch pubertär.
- Individuelle Sichtweise im Vordergrund.
- Gendergerechtigkeit.
- Trennung von Sexualität und Reproduktion.



# Haupt hintergrund I

Willem Poppeliers



- Holländischer Entwicklungs-Psychologe, Körperpsychotherapeut (u.a. Bioenergetik Ausbildner).
- Sexualität in üblichen Psychotherapien vermieden und/oder ausagiert. Wie in der Gesellschaft.
- Reintegration von Sex und Genitalien in Körperbild und Alltagsleben.
- Sexualität von Perspektive der Beziehung und Generationenverbindung her sehen bringt Erfüllung.





# Hauptthintergrund II

## Sexual Grounding Therapy®

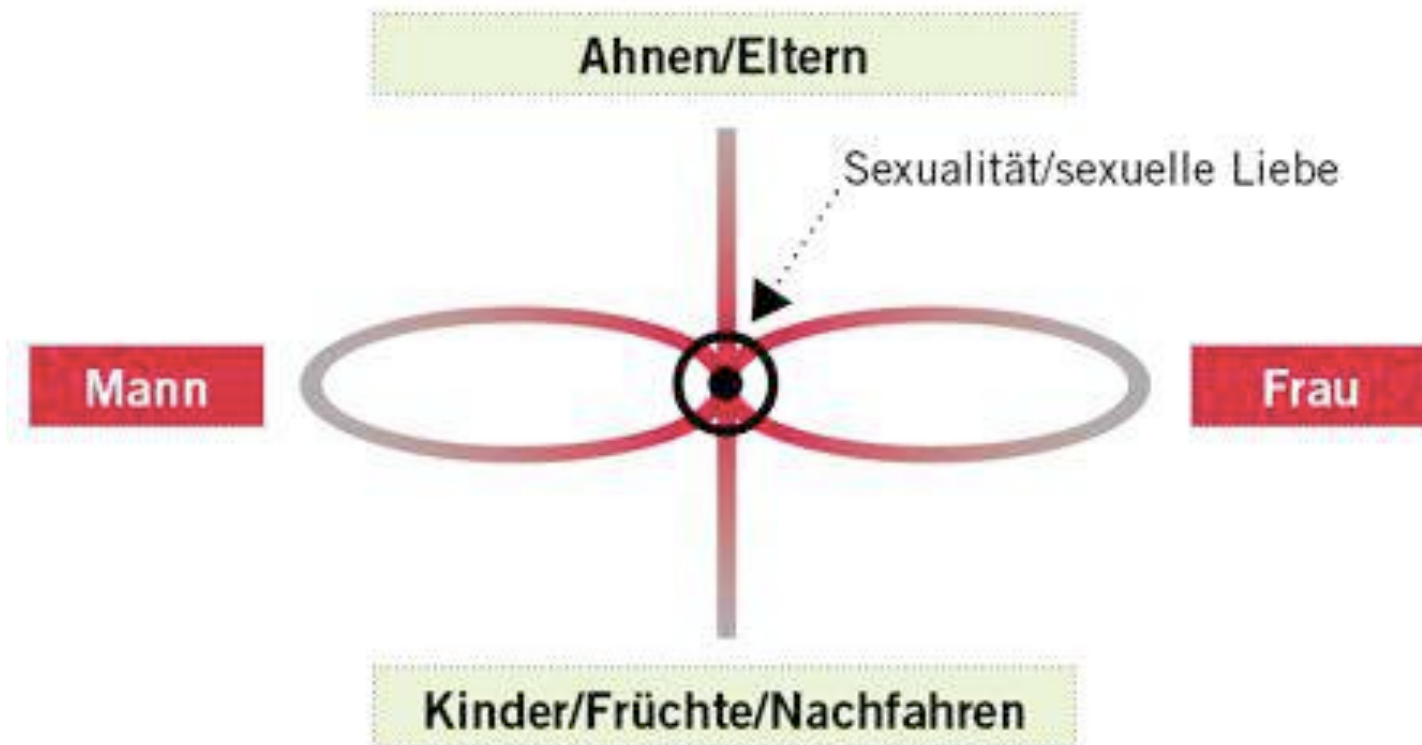


- Entwicklung von Sexual Grounding Therapy® seit 1990.
- Körperorientiert, tiefenpsychologisch, systemisch.
- Grounding meint: erden der Sexualität im Körper, im (Er-) Leben und in den Generationen. Dadurch Verbindung von Herz und Genitalien. So Autonomie und Selbstregulation für Begegnung mit Partner, von dem nicht mehr elterliche Unterstützung erwartet wird.
- Konzept von *maskulin* und *feminin*.



# Haupt hintergrund III

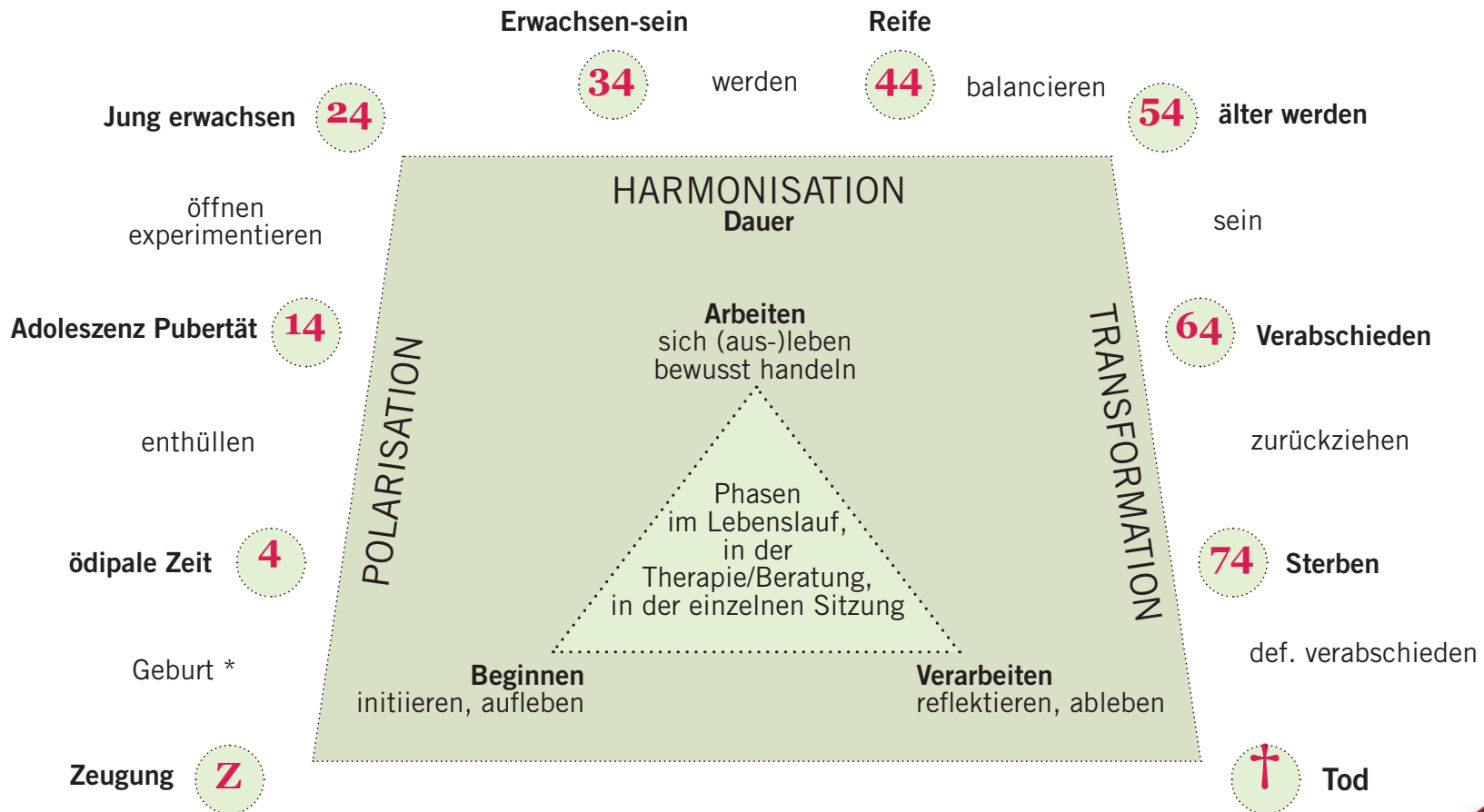
## Sexual Grounding Therapy®



# Psychosexuelle Entwicklung

## Das Modell von Poppeliers

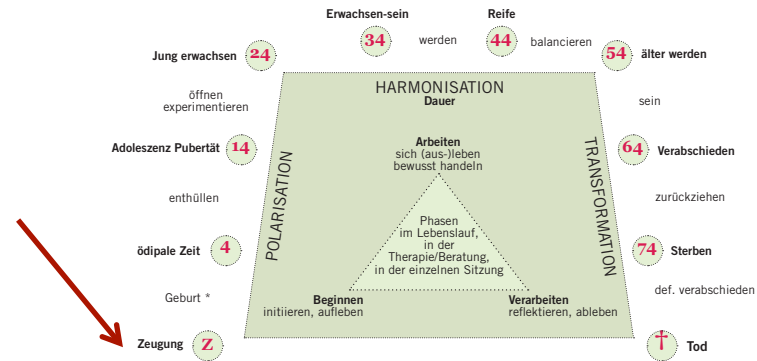
u.a.



# 00-03

## Zeugung, Geburt

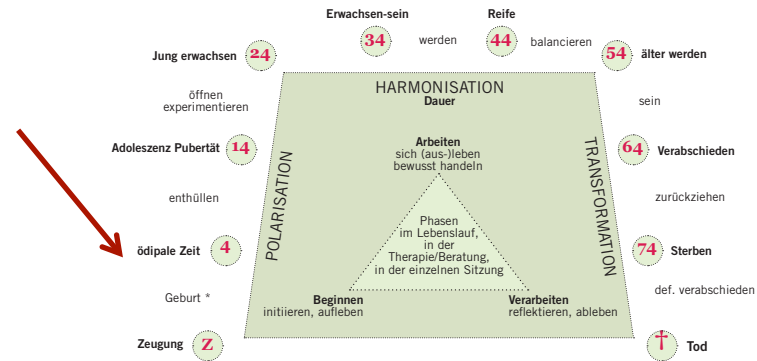
- Eltern machen für mich Sex.  
Oder künstliche Befruchtung.
- Nähe von Herz zu Herz in  
Gebärmutter, Offenheit.
- Früh-sexuelles Erleben,  
gesamtheitlich.
- Bindungsentwicklung u.a.





# 04 | Enthüllung ödipale Phase Themen

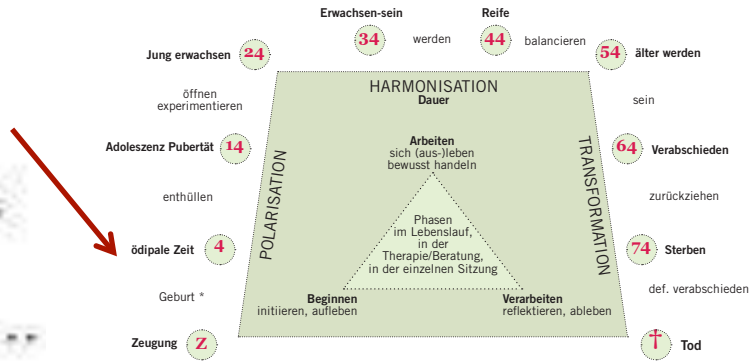
- Kindliche Sexualität ≠ Erwachsene
- Unschuld, Neugierde, Aufregung.
- Regulation durch sexuell sichere Elternpersonen. Spiegeln.
- Liebe zu gegengeschl. Elternteil und Ablösung.
- Gewichtung anders als bei Freud.





Okay, wir haben unsere Kleider ausgezogen, ich bin auf dich drauf ... Wie lange dauert es jetzt, bis sich der Höhepunkt einstellt?

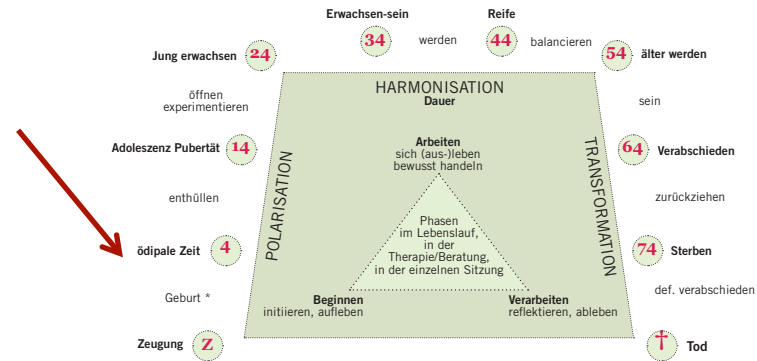
Keine Ahnung - aber ich weiß jetzt, warum Mutti so oft Kopfschmerzen hat ...



## 04 | Enthüllung ödüpale Phase Kindliche Logik



# 04 | Enthüllung ödipale Phase Typische Schwierigkeiten

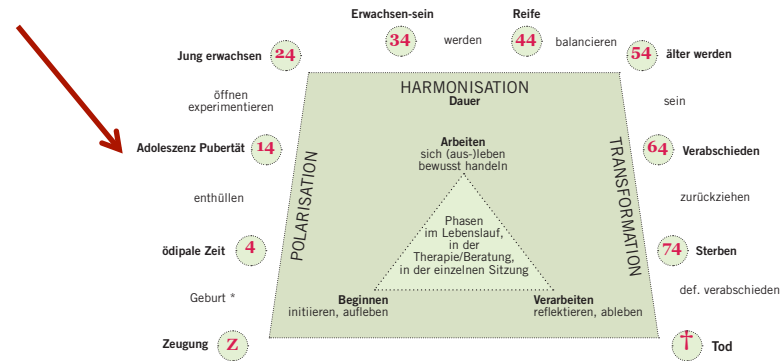


- Missbrauch bei Junge und Mädchen und Auswirkung auf erwachsene Sexualität.
- Sexuell isoliert, abgelehnt, – braucht Bestätigung.
- Selbstheilungsversuche.
- Missbrauch bei Mädchen und Jungen.
- Kann Grund für Aussenbeziehung sein.



# 14 | Pubertät Adoleszenz Themen

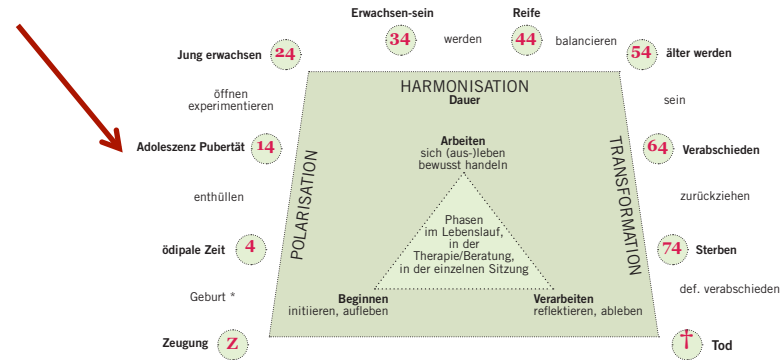
- Reifung des erwachsenen Körpers.
- Sexualität und Potential der Fruchtbarkeit im eigenen Rhythmus kennenlernen.
- Sich ausprobieren.
- Eltern unterstützen aus Distanz.
- Ideale.





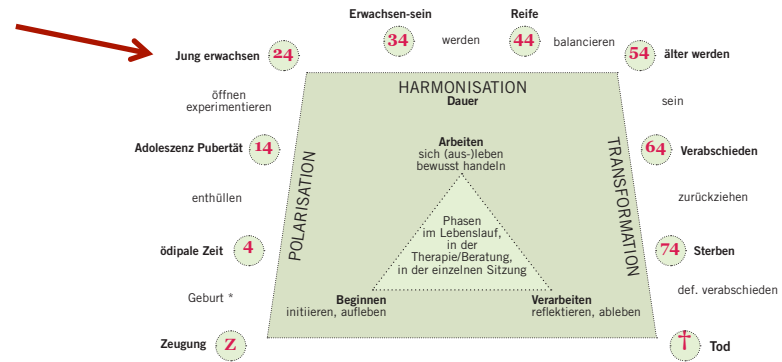
# 14 | Pubertät Adoleszenz Typische Schwierigkeiten

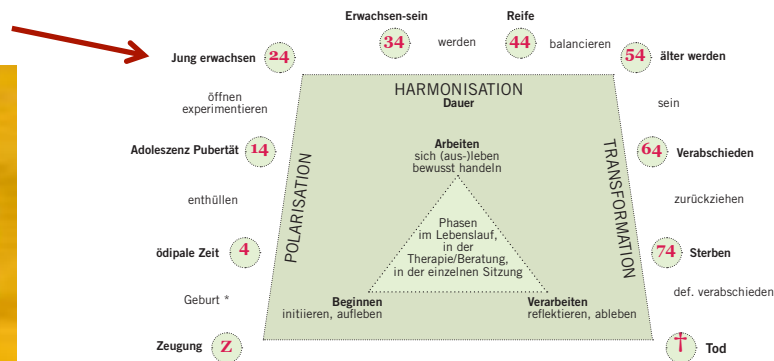
- Blockiert, verpasst, ängstlich, unsicher, „uninteressiert“.
- Zu riskantes Verhalten bei fehlender Regulation aus Distanz.
- Zu junges Aussehen als Erwachsene.
- Pubertät nachholen während Partnerschaft oder wenn Kinder in Pubertät.



# 24 | Jung Erwachsen Themen

- Von der Verliebtheit zur Liebe.
- Gefestigtere sexuelle Identität.
- Neues Freiheitsverständnis,
- Partnerschaft mit Perspektive.
- Schwiegereltern.
- Engagement für sexuelle Beziehung.

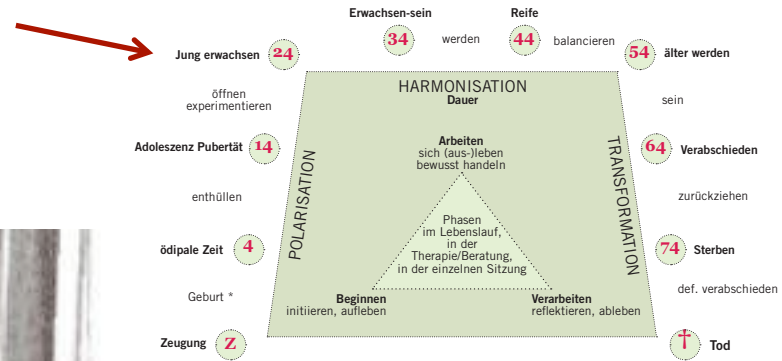
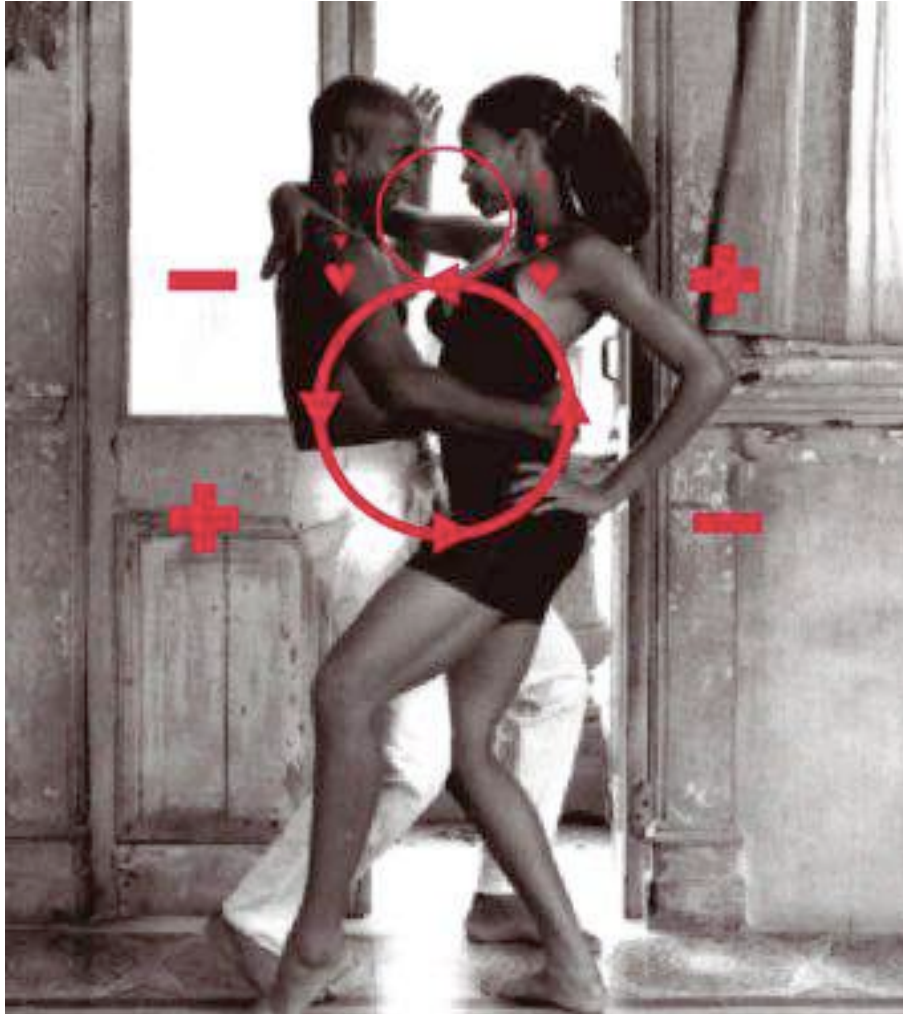




# 24 | Jung Erwachsen

Wo sich die sexuelle  
Liebe zeigt





# 24 | Jung Erwachsen Sexueller Energie-Kreislauf

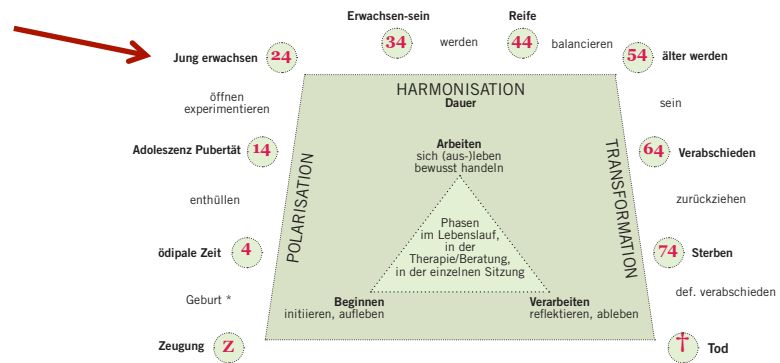


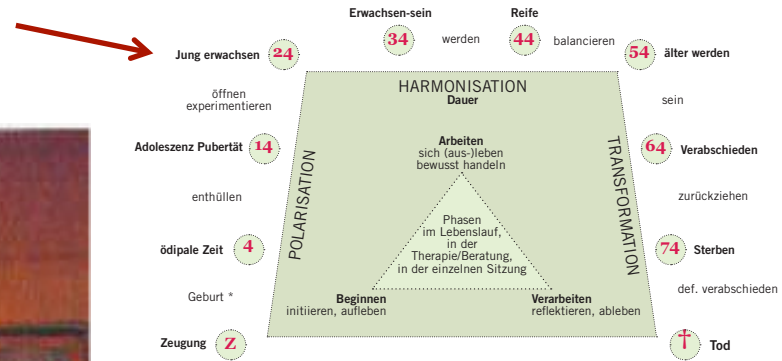


# 24 | Jung Erwachsen

## Typische Schwierigkeiten

- „Las Vegas“ – Hochzeit, isoliert.
- Hängen an „Freiheit von ...“
- Herkunftsfamilie dagegen.



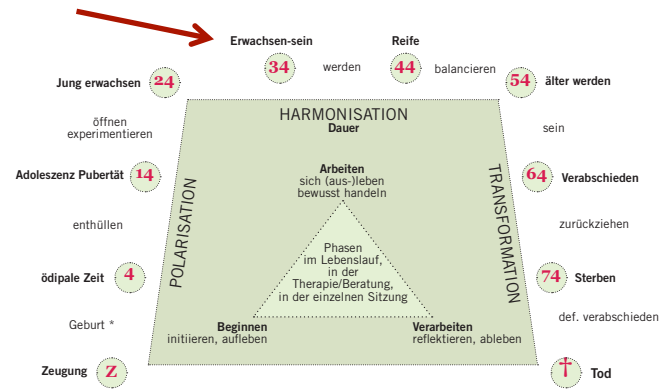


# 24 | Jung Erwachsen Beziehung „ohne“



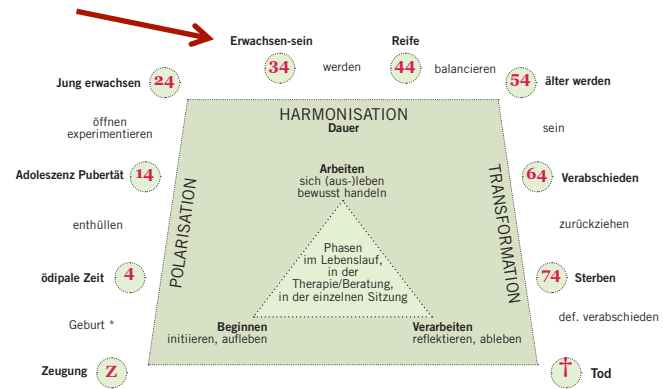
# 34 | Erwachsenen Reproduktion Themen

- Beziehung lebendig erhalten. Differenzierungsprozesse.
- Umgang mit Aussenbeziehungen.
- Das gemeinsame Dritte, 1+1=3. (Gross-) Elternunterstützung
- Sexualität zur Zeugung, in Schwangerschaft, nach Geburt.
- Multiple Engagements und sexuelle Liebe.



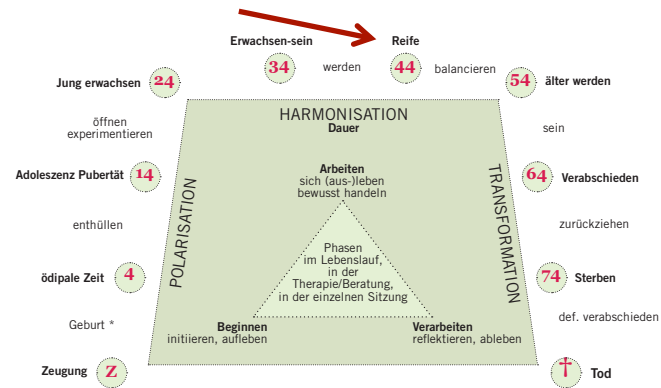
# 34 | Erwachsenen Reproduktion Typische Schwierigkeiten

- Versinken in Arbeit u.ä.. „Living together apart“
- Kinderwunsch herausschieben, jetzt noch nicht, zuerst ....
- Versinken in Elternrolle.
- Unreflektierte Wiederholung der Muster der Eltern.
- Polarisierende Trennung.





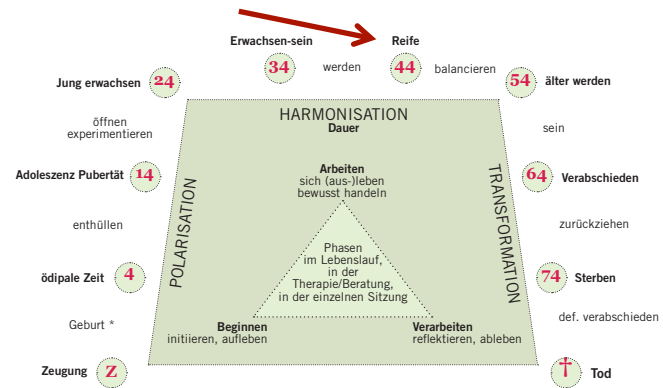
# 44 | Erwachsen Reproduktion Themen



- Lebensmitte, Lebensende absehbarer.
- Ausgleich maskulin und feminin, Vergangenheit und Zukunft.
- Neue Partner. Patch-Work Situationen.
- Beginn Wechseljahre.
- Hormone verändern sich, „Herz“ wird sexuell wichtiger.
- Selbstregulation.



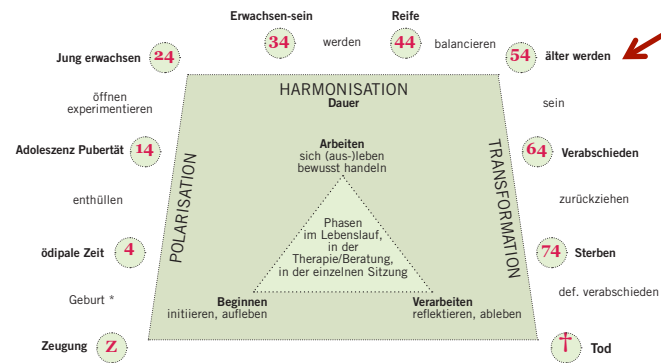
# 44 | Erwachsen Reproduktion Typische Schwierigkeiten



- Fixation bei maskulin oder feminin. Festhalten an Vergangenheit.
- Erektionsstörung, da „nicht mehr so wie früher“.
- Chaos und heftige Spannungen in der Patch-Work Situation.



# 54 | Älter werden Themen

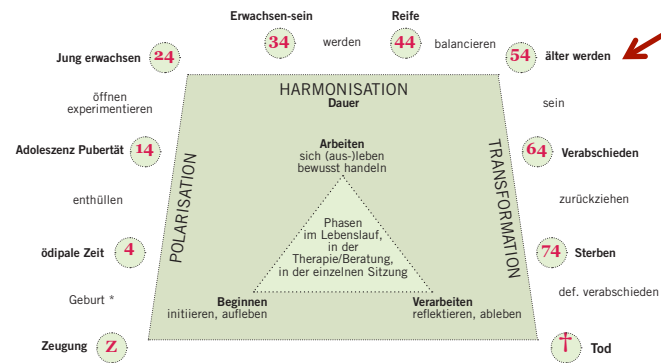


- Verabschieden der Eltern. Die Älteste in der Linie sein.
- Kinder ziehen aus. Neue Freiheiten.
- Abschluss der Wechseljahre und Reifung der Sexualität.
- Von der äusseren jungen zur gesamthaften Attraktivität.
- Höhepunkt beruflich.



# 54 | Älter werden

## Typische Schwierigkeiten

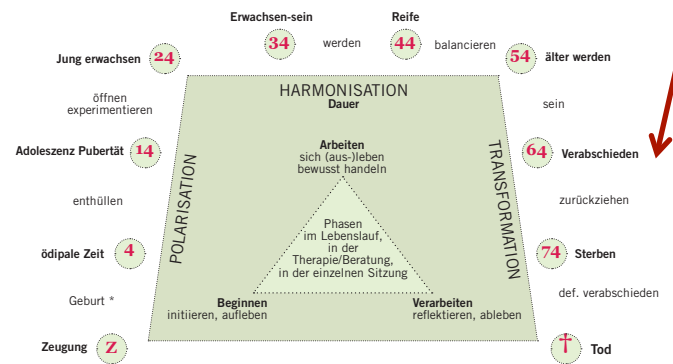


- „Leeres Nest“ – Sinnkrise.
- Erschöpfung.
- Festhalten an junger Sexualität. Oder Resignation.



# 64 | Rückzug Themen

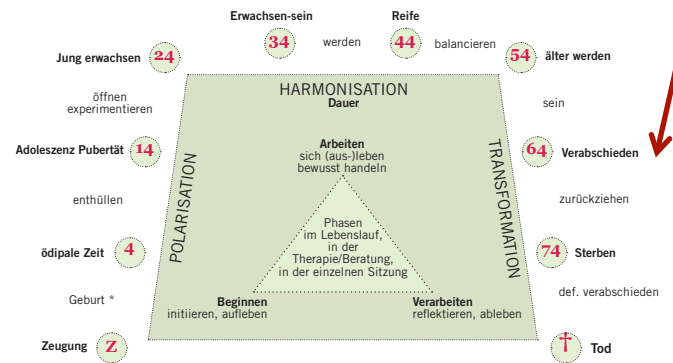
- Pensionierung, Rückzug aus äusserer Verantwortung.
- Wozu noch Sex haben? Das neue gemeinsame Dritte.
- Verfeinerung, Kultivierung, Erweiterung, Anmut in Sex und Leben.
- Sex profan und „heilig“, gelassen und heiter, ganzheitlich.



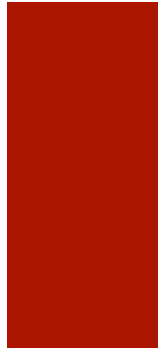
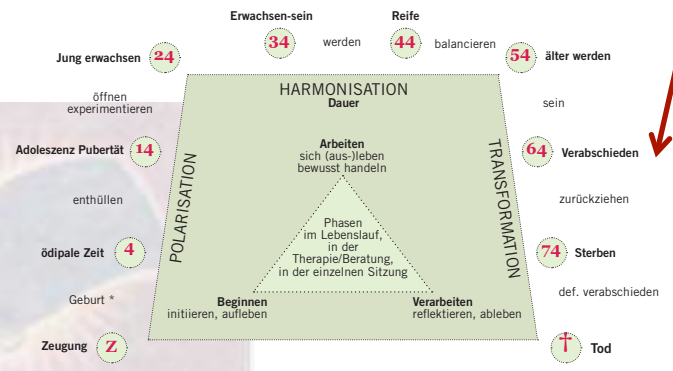
# 64 | Rückzug

## Typische Schwierigkeiten

- Festhalten an äusserer Verantwortung, nicht loslassen können.
- Sex vermeiden, da „nicht mehr so wie früher“
- Bemühen, Sex „wie früher“ oder wie es Vorstellung entspricht zu haben.
- Sex als Leistungssport bringt Stress statt Würde.





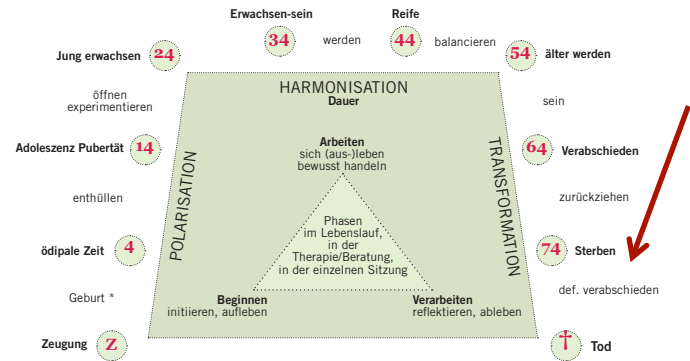


# 64 | Rückzug Recht auf Jugend



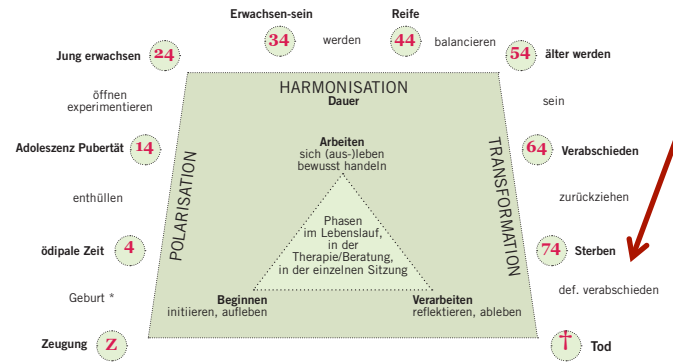
# 74 | Verabschieden Themen

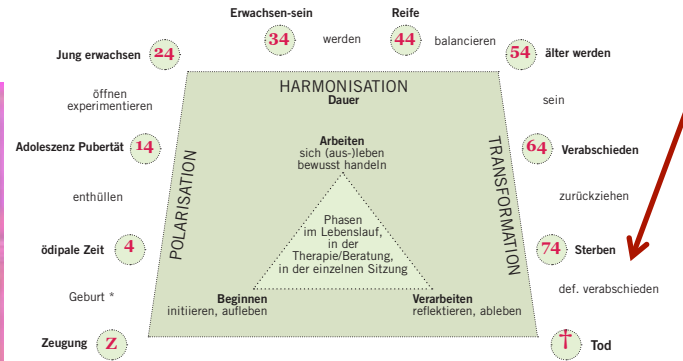
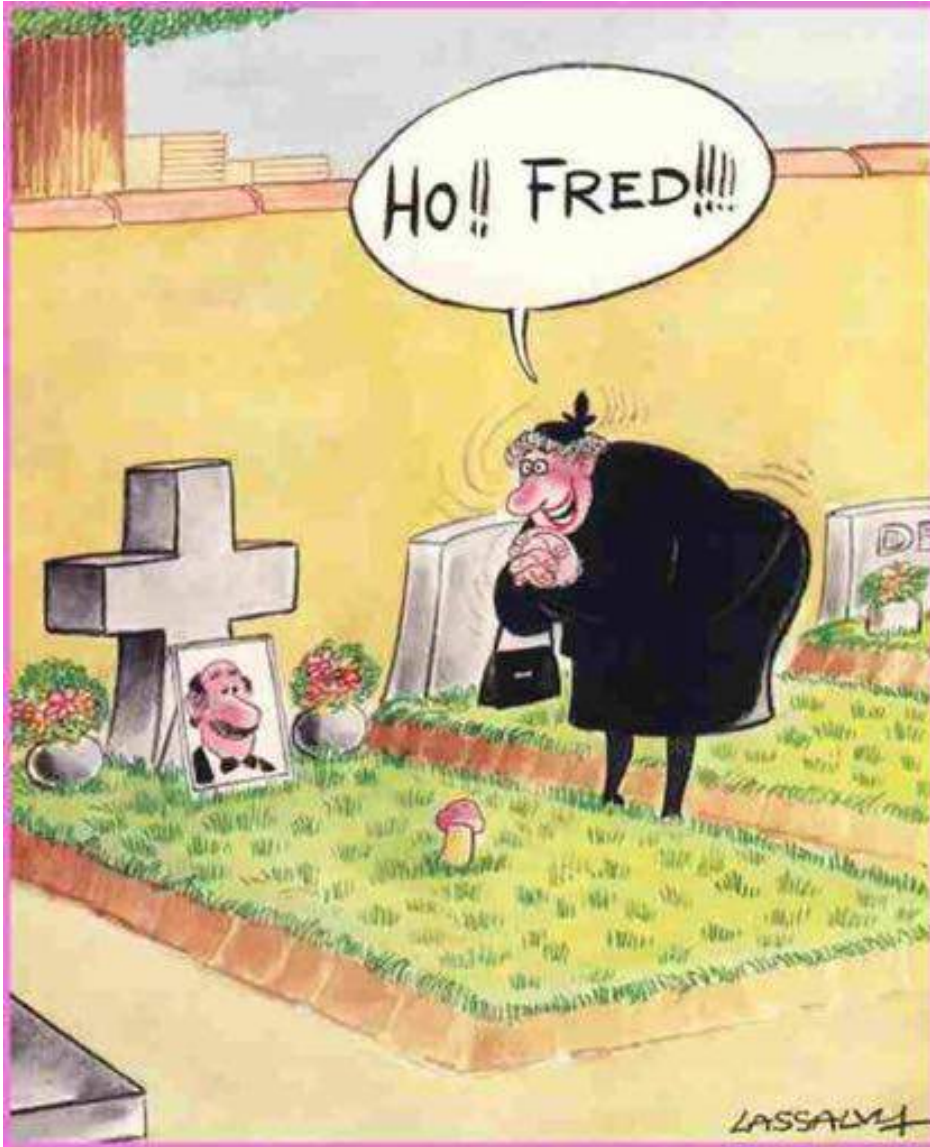
- Wegen erreichen von höherem Lebensalter, mehr Zeit in dieser Phase.
- Alle Reifestufen präsent, Integration davon.
- Was ist mein sexueller Beitrag im Leben?
- Liebe machen für die Ewigkeit.
- Tod ist real und nah.



# 74 | Verabschieden

## Der Kuss für die Ewigkeit





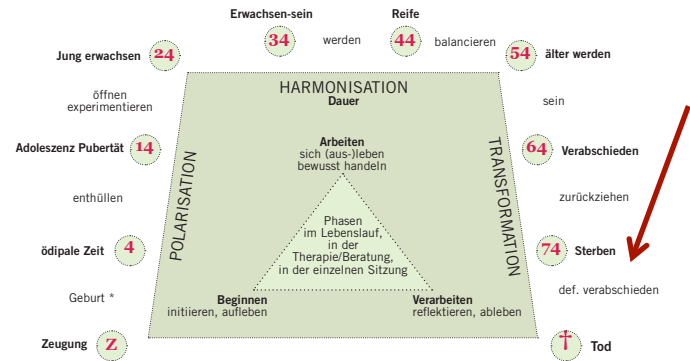
74 | Verabschieden  
 Anhaltende sexuelle Verbindung



# 74 | Verabschieden

## Mögliche Schwierigkeiten

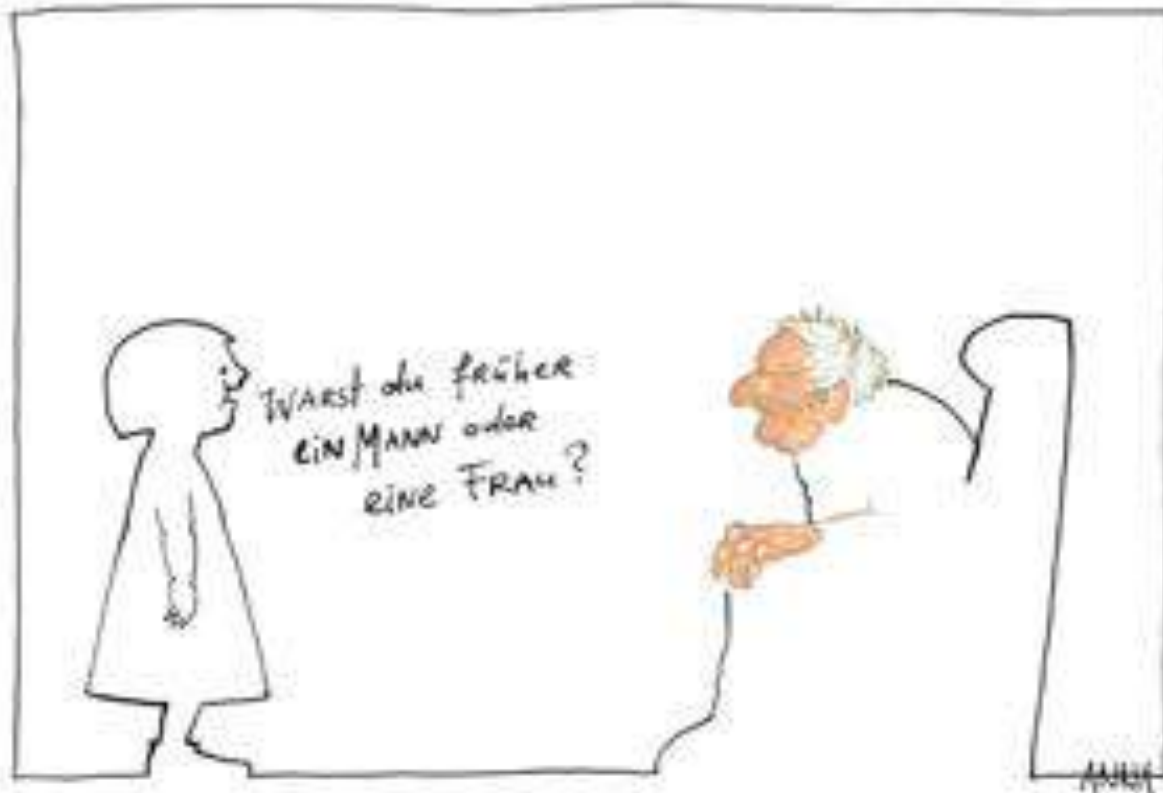
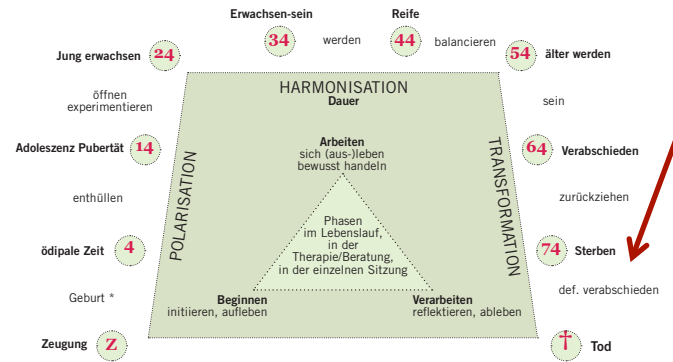
- Sexuelle Frustration. Nerven über sexuelle Äusserungen.
- Übergriffiger „Glüschtlertler“ oder übergriffige „Tanti“.





# 74 | Verabschieden

## Integration, Transformation



Copyright © 2004 by John Lewis Regular Illustrations



# Charakteristika I

- Beziehungsorientierung.
- „Passende Löffelgrösse“.
- Sex verbindet Partner und Generationen.
- Von der Befriedigung zu Erfüllung.
- Objektbeziehung.  
Elternbedeutung anhaltend.
- Spiegelung zentral.
- Maskulin-feminin Integration.
- Behandelt den Menschen,  
Symptom = „Eisbergspitze“.
- Atem- und Energiekreis.
- Über das Nachnähren zur  
Selbstregulation und  
Verantwortung.
- Verschiedene sexuelle  
Orientierungen.
- Rollenklarheit + Berufsethik.



# Charakteristika II – Arbeitsweise

- Körpererfahrungen („neue Erinnerungen“) zum Nachnähren, neue Möglichkeiten erfahren.
- Integrationsgespräche.
- Geführte Meditationen.
- Therapeutin kann eigenen Körper einsetzen, immer mit klarer Definition, in welcher Rolle sie das tut.





# Variante der Arbeit

- Ursprünglich als Gruppen Körper Psychotherapie gedacht Anpassung an Einzel- und Paarsetting für Praxis. Fortbildung mit 6 x 3 Tagen.



# Gemeinsames mit anderen Ansätzen



- D. Schnarch: Differenzierung, Selbstregulation + -verantwortung
- J.-Y. Desjardins, Sexocorporel: Konzept von mask. + fem., etc..
- Masters + Johnson: Kommunikation, Schritt für Schritt, ...
- Jack Rosenberg, IBP: Nachnähren, Paar-orientiert, ...
- U. Clement: Kommunikation, Selbstregulation, ...
- Margot Anand, Tantra: Geführte Meditationen, ...
- Diane Richardson, Slow Sex: Energiekreis, ...







# Zukunft

## Junge Generationen

- Hat sexualpädagogischen Unterricht.
- Hat Zugang zu jeder sexuellen Darstellung.
- Sind jenseits der Genderdebatte.
- Sehen sexuelle Informationssendungen im TV von guter Qualität.
- Haben sie Genitalien ins Körperbild, Sex ins Leben integriert? Sex und Herz verbunden?



# Zukunft

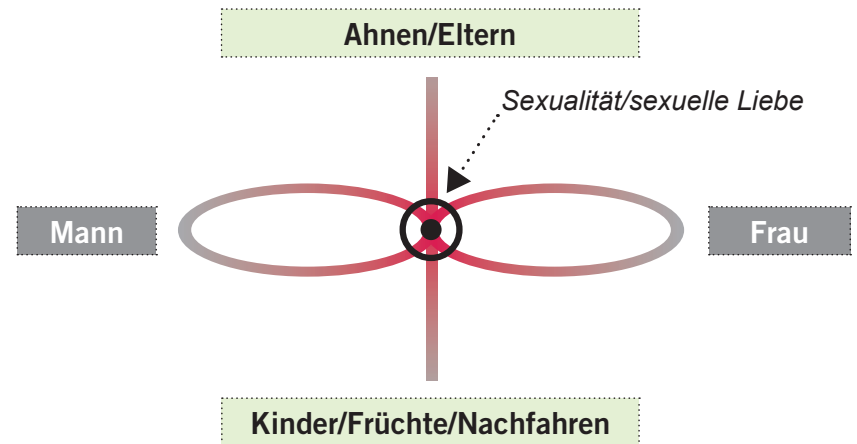
## Gesellschaftliche Entwicklungen

- Was kommt nach der „alles ist möglich“-Phase?  
Neue Form der Regulation, wie?
- Zunehmend multikulturelle Partnerschaften.
- Balance zwischen Vertrauen in eigenen Körper  
und Angebot von Hilfsmitteln und Interventionen?
- Aufweichung der binären sexuellen Rollen (hier  
Mann – dort Frau) und Ausrichtung (hier hetero –  
dort homo) was bewirkt das?
- Reintegration der Fruchtbarkeit in Sexualität?



# Zusammenfassung

- Integration von Genitalien und Sexualität, Verbinden der kulturellen Spaltung.
- Über Nachnähren zur Selbstregulation.
- Sex, Herz und Geist gehören zusammen.
- Sexualität ist in der Mitte des Lebens.
- Unterstützt Paare, Einzelne, Kinder, ...



Vielen Dank  
für

Ihre Aufmerksamkeit

[www.mann-frau.com](http://www.mann-frau.com)

[www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)

[www.sexualgrounding.com](http://www.sexualgrounding.com)

