

1. Record Nr.	UNISA996540341503316
Autore	Sparmann Julia
Titolo	Lustvoll körperwärts : Körperorientierte Methoden für die Sexuelle Bildung von Frauen
Pubbl/distr/stampa	Gießen : , : Psychosozial Verlag, , 2018 ©2018
Descrizione fisica	1 online resource (165 pages)
Collana	Angewandte Sexualwissenschaft
Altri autori (Persone)	Illustrakt BuschUlrike StumpeHarald VoßHeinz-Jürgen WellerKonrad
Disciplina	613.96
Soggetti	Sex instruction for women
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Intro -- Inhalt -- Einleitung -- Zum Aufbau des Methodenhandbuchs -- Standortbestimmung und Herkunft der Methoden -- Körperorientierung -- Das Lernen vom Körper -- Methodik -- Zielgruppe -- Leitung -- Setting -- Strukturbausteine -- 1 Anfangsspiele -- Nora liebt den Duft von Kaffee -- Name -- Geste -- Emotion -- Spielerische Begrüßung im Raum -- Wo ist Laura? -- Das Becken-Hallo -- Namenssymphonie -- 2 Wohnen im eigenen Körper -- Bodyscan -- Verwandlung -- Haltung, Gang, Zentrierung -- Spiegeln -- Kopf-, Herz- und Becken-Wesen -- Sexy Krafttier -- Senf- und Schokoladenseite Reise durch das Vulva-Land -- Vulva-Kreativwerkstatt -- Vulva-Fotoshooting -- 3 Atem -- Stimme -- Sprache -- Vipassana -- Stille Atemmeditation -- Atmender Körper -- Yoni-Atmung -- Atem-Forschung -- Tönen -- Penivagitus -- Muschi, Muschi, Muschi -- Circle-Song »Sexy Words« -- Liebeslied-Circle-Song -- Circle-Song des Begehrens -- Circle-Song »Lust und Unlust« -- Bella-Vulva-Song -- Yoni-Talk -- Heiße Eisen -- Sexy Fantasy -- 4 Muskeltonus und Bewegung -- Alles locker? -- Kundalini-Meditation -- Becken-Check -- Becken-Drive im Stehen -- Becken-Drive im

Liegen -- Becken-Pinsel-Tanz Erregungsmuckis und Erregungsmodi --  
Doppelte Schaukel -- Beckenschaukel -- Grundübung zur Doppelten  
Schaukel -- Uhr-Schaukel -- Kugel-Schaukel -- Das Meer in mir --  
Geschlechtsmalerei -- Schaukel und Berührung -- Beckenboden-  
Wellness -- Sitz-Schaukel und Beckenbodenwahrnehmung -- 5  
Berührung -- Rücken-Date -- Blickkontakt -- Spiegeltanz --  
Prickelnder Abstand -- Kampf der Schakale -- Sesam, öffne dich! --  
Berührungsqualitäten im Solo -- Berührungsqualitäten im Duo --  
Brust-Meditation -- Tantrische Brustmassage im Solo -- Liebeslehrerin  
-- Körperbemalung -- Schlussworte -- Anhang Sexueller  
Reaktionszyklus -- Emotionales Lusterleben -- sexueller Genuss --  
Erregungs- und Orgasmusreflex: Dazwischen Gestaltungsraum --  
Erregungsmodi nach Sexocorporel -- Charakteristika der Erregungsmodi  
-- Abbildungsverzeichnis -- Literatur.

---

## Sommario/riassunto

Julia Sparmann liefert mit diesem Praxisbuch eine umfangreiche Zusammenstellung körperorientierter Methoden, die bisher nicht für die Sexuelle Bildung zur Verfügung standen. Die Sammlung speist sich aus Konzepten und Erfahrungen aus dem klinisch-sexologischen Ansatz Sexocorporel, aus Körperpsychotherapien, Achtsamkeitstraining, Tantra und der Kreativpädagogik. Die aufbereiteten Übungen sind für die Sexuelle Bildung von Frauen jeden Alters konzipiert, aber auch auf Einzelprozesse in der Sexualberatung und Psychotherapie übertragbar. Die von Julia Sparmann vorgestellten innovativen Formate und Methoden für die sexuelle Erwachsenenbildung bieten sinnlich-erfahrbar Impulse für individuelle sexuelle Lernprozesse, Entdeckungen und Erkenntnisse. Damit richtet sich dieses Buch nicht nur an Lehrende und PraktikerInnen aus der sozialen Arbeit sowie der Angewandten Sexualwissenschaft und -pädagogik, sondern auch an PsychologInnen, PsychotherapeutInnen und FrauenärztInnen mit Interesse an psychosomatischer Arbeit.

Description: Towards the Body with Pleasure: Body-oriented Methods for the Sexual Education of Women With this book made for practice, Julia Sparmann provides a comprehensive collection of body-oriented methods that were previously not available for sexual education. The collection draws on concepts and experiences from the clinical-sexological approach of Sexocorporel as well as from body psychotherapy, the training of attentiveness, Tantra and creative pedagogy. The exercises are designed for the sexual education of women of all ages, but are also applicable to individual processes in sexual counseling and psychotherapy. The innovative formats and methods for the sexual education of adults presented by Julia Sparmann offer sensually tangible impulses for individual processes of sexual learning, discoveries and insights. Thus, this book is not only for teachers and practitioners of social work and Applied Sexual Science and education, but also for psychologists, psychotherapists and gynecologists interested in psychosomatic medicine.

---