

## Die weibliche Brust und Sexualität

Ein Blick aus der Praxis über Emotionen, Genuss und Geni(t)alität.

Genussvoll Frausein!

Emotional.  
Genital.

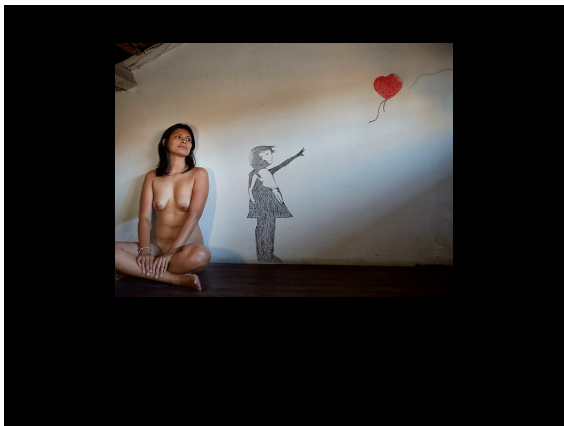
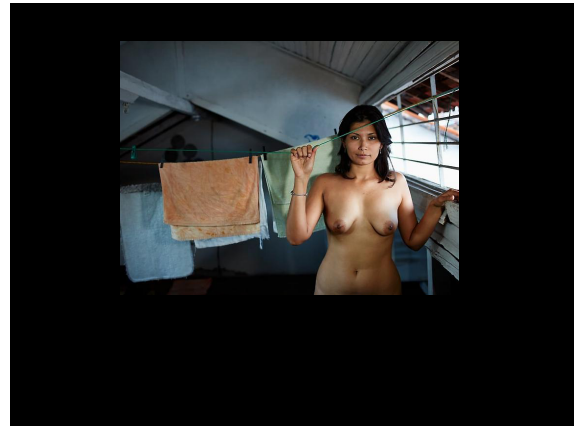
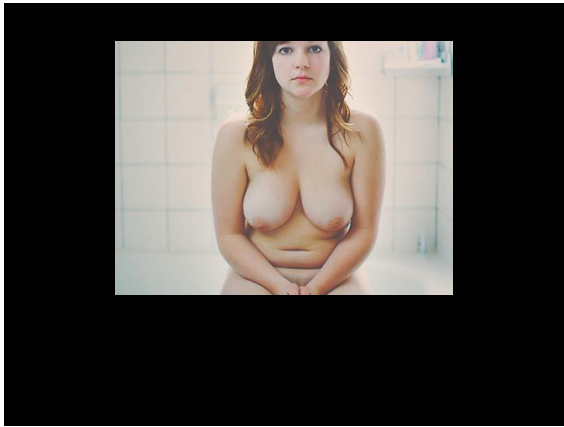
Genial!

sowohl als auch

## Die weibliche Brust

- Sexobjekt
- Luststeigernd
- Erregend
- Genital... Verbindung zum Geschlecht
- Nährend
- Gebend
- ...im Fluss





Die Brüste sind körperliche Metapher für Geben und Nehmen. In alten Zeiten symbolisierten sie Überfluss und nährnde Eigenschaften der Natur.



Akuaba



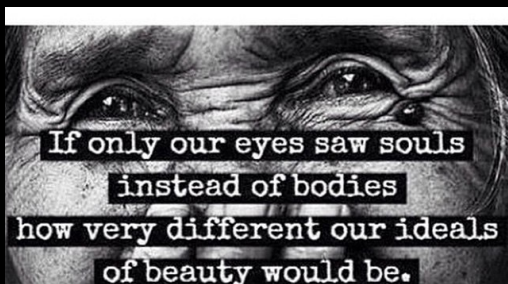
## Das "Nu"-Projekt

- [http://www.n-tv.de/mediathek/bilderserien/panorama/Das-Nu-Projekt-article10926436.html?utm\\_source=RUN\\_brigitte&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=veeseo\\_RUN](http://www.n-tv.de/mediathek/bilderserien/panorama/Das-Nu-Projekt-article10926436.html?utm_source=RUN_brigitte&utm_medium=text&utm_campaign=veeseo_RUN)

## Im Körper Zuhause

„Ich liebe meine Brüste – beide.  
Und sie sind nicht gleich gross.“

*Debbie, Arztgehilfen bei „women to women“*



If only our eyes saw souls  
instead of bodies  
how very different our ideals  
of beauty would be.

Begreifen

Ertasten

Erforschen

Spüren

Der Körper lügt nicht

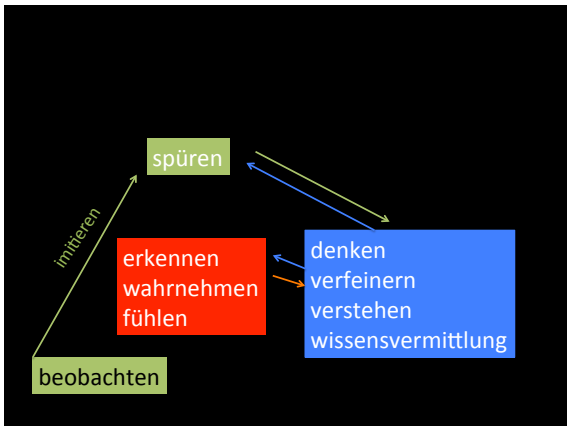
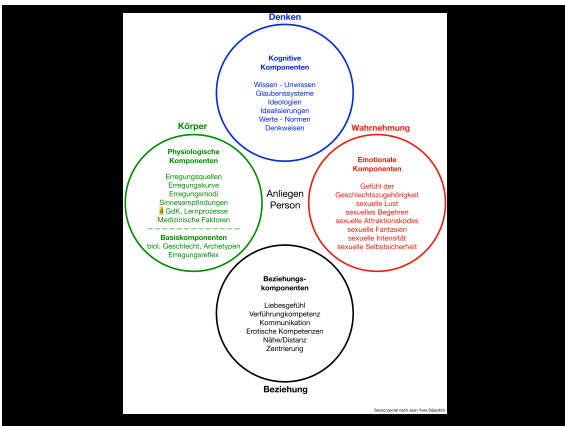
Nihil intellectu nisi prius in sensu

Nichts ist im Bewusstsein, dass nicht zuerst durch die Sinne geht.

*Thomas von Aquins, Philosoph und Theologe des 13. Jahrhunderts*

Sexocorporel [www.ziss.ch](http://www.ziss.ch)

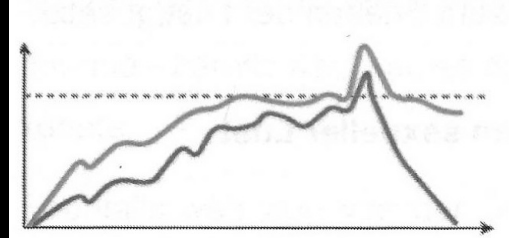
Jede Wahrnehmung, Emotion und Kognition (impliziter Körper) hat ihren Spiegel auf der neurophysiologischen Ebene (expliziter Körper) und umgekehrt.



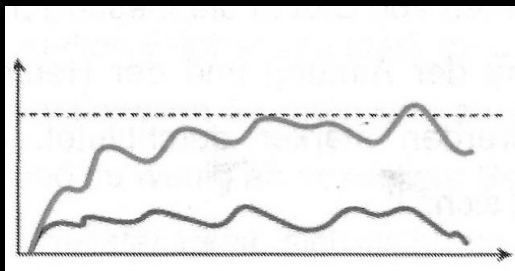
- ### 3 Gesetze des Körpers
- Körpertonus
  - Rhythmus
  - Raum inkl. Atmung

### Erregungsmodi

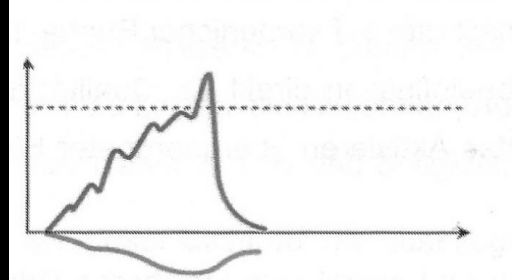
Verhalten durch  
Muskelspannung und Erleben  
von Lust.



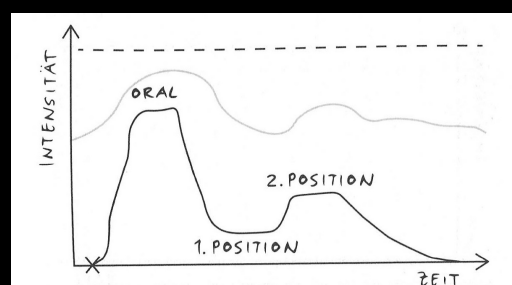
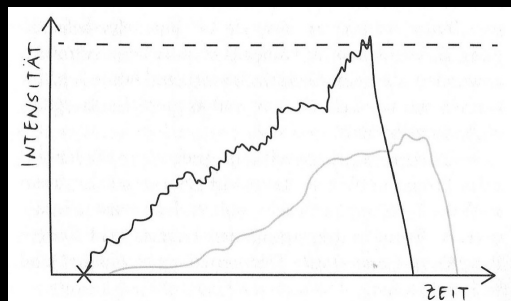
Orgasmus = Lustvoll erlebte sexuelle Begegnung mit Ansteigen der genitalen Erregung bis zur reflektorischen orgasmischen Entladung (Bischof 2008)



Lustvolles Erleben, keine orgasmische Entladung, kein Orgasmus = niedrige genitale Erregungskurve, hoher emotionaler Genuss (Bischof 2008)



Unangenehm erlebte sexuelle Begegnung. Die genitale Reaktion steigt bis zum Höhepunkt mit reflektorisch orgasmischer Entladung, emotional im negativen Bereich (Bischof 2008)

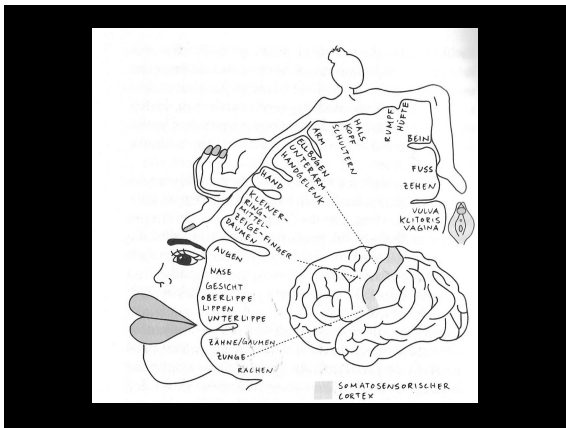


**Übersicht über die Erregungsmodi**

| Modus                  | Erregungssteigerung  | Entladung / Lust   |
|------------------------|--|--|
| Archaisch              | Stimulation der Tiefenrezeptoren durch Druck und kräftige Bewegung auf die Genitalien  | Orgastisch<br>genitale Erregung<br>wenig sexuelle Lust           |
| Mechanisch             | Stimulation der Oberflächenrezeptoren durch punktgenaue, schnelle Stimulation der Klitoris   | Orgastisch<br>genitale Erregung<br>wenig sexuelle Lust           |
| Archaisch – mechanisch | Kombination der Stimulation von Oberflächen- und Tiefenrezeptoren  | Orgastisch<br>genitale Erregung<br>wenig sexuelle Lust           |
| Ondulierend            | Fließende Bewegungen des ganzen Körpers, Erregung diffundiert im Körper, wenig genitale Erregung                                       | Keine Entladung<br>wenig genitale Erregung<br>hohe sexuelle Lust |
| Wellenformig           | Diffusion und Kanalisation der Erregung: Sexuelle Erregung und sexuelle Lust werden durch eine Schaukelbewegung miteinander verbunden. | Orgasmisch<br>hohe genitale Erregung<br>hohe sexuelle Lust       |

Tab. 2: Erregungssteigerung und sexuelle Lust (vgl. Bischof, 2012)

Körper- Hirn- Einheit



sowohl als auch

Emotional.  
Genital.

Genial!

Danke!

Sybille Stahlberg Sexologin Systemtherapeutin  
www.sybillestahlberg.ch