

**Dr. med. Peter Gehrig**  
**Sexualtherapeut, Paartherapeut, Psychotherapeut**  
**Feldenkrais Lehrer**  
**www.ziss.ch**

## **Was möchte ich in diesem Vortrag vermitteln?**

**Verständnis für die Vielfalt sexueller Lebens und Ausdrucksformen.**

**Meine Sexualität ist nicht **Die** Sexualität**

**Männerfreundliche Beratung:**

**Unterstützung der Stärken und kritische Blick auf problematische Seiten des Mann-Seins  
Sich berühren lassen durch das Leiden von Männern an ihrer Sexualität.**

**Kurze Einführung in den Sexocorporel, ein ganzheitliches Modell sexueller Gesundheit**

**Kurzer Überblick über die wichtigsten sexuellen Herausforderungen /  
Entwicklungschancen für Männer:**

**Beziehung zum eigenen Geschlecht (Körpergeschlecht / Identität): ED, EP, AE**

**Fehlendes sexuelles Begehren**

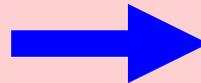
**Enge Attraktionskodes, Dranghaftes Erleben der Sexualität (Porno ,Sucht')**

**Älter werden**

**Dank an Jean Yves den Begründer des Sexocorporel**



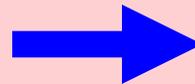
**Nagetiere**



**Primaten**

**Angeborener**

**Instinkt**



**Lust gelernt**



Ein ‚Seitensprung‘ der Evolution

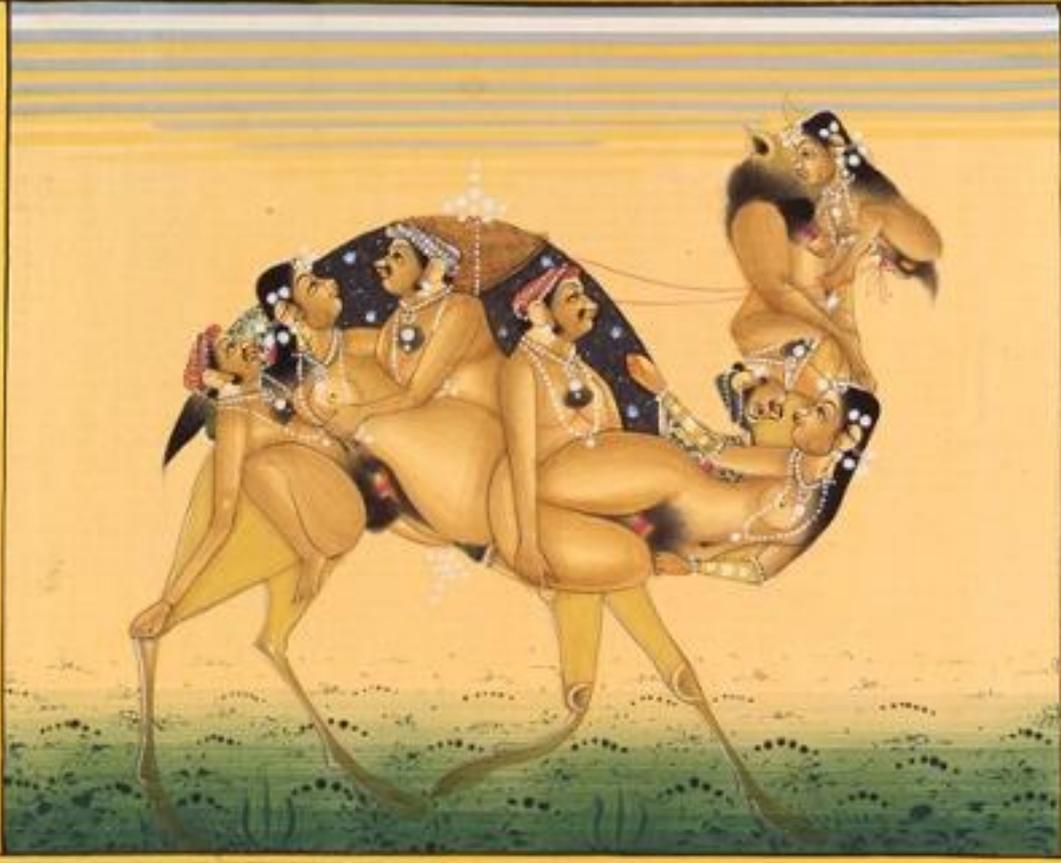




**Eros und Anteros**



یورپ میں بہت روشنی و علم و بہت سرب  
حق یہ ہے کہ بے چشمہ حیران ہے نہ ظلمات!



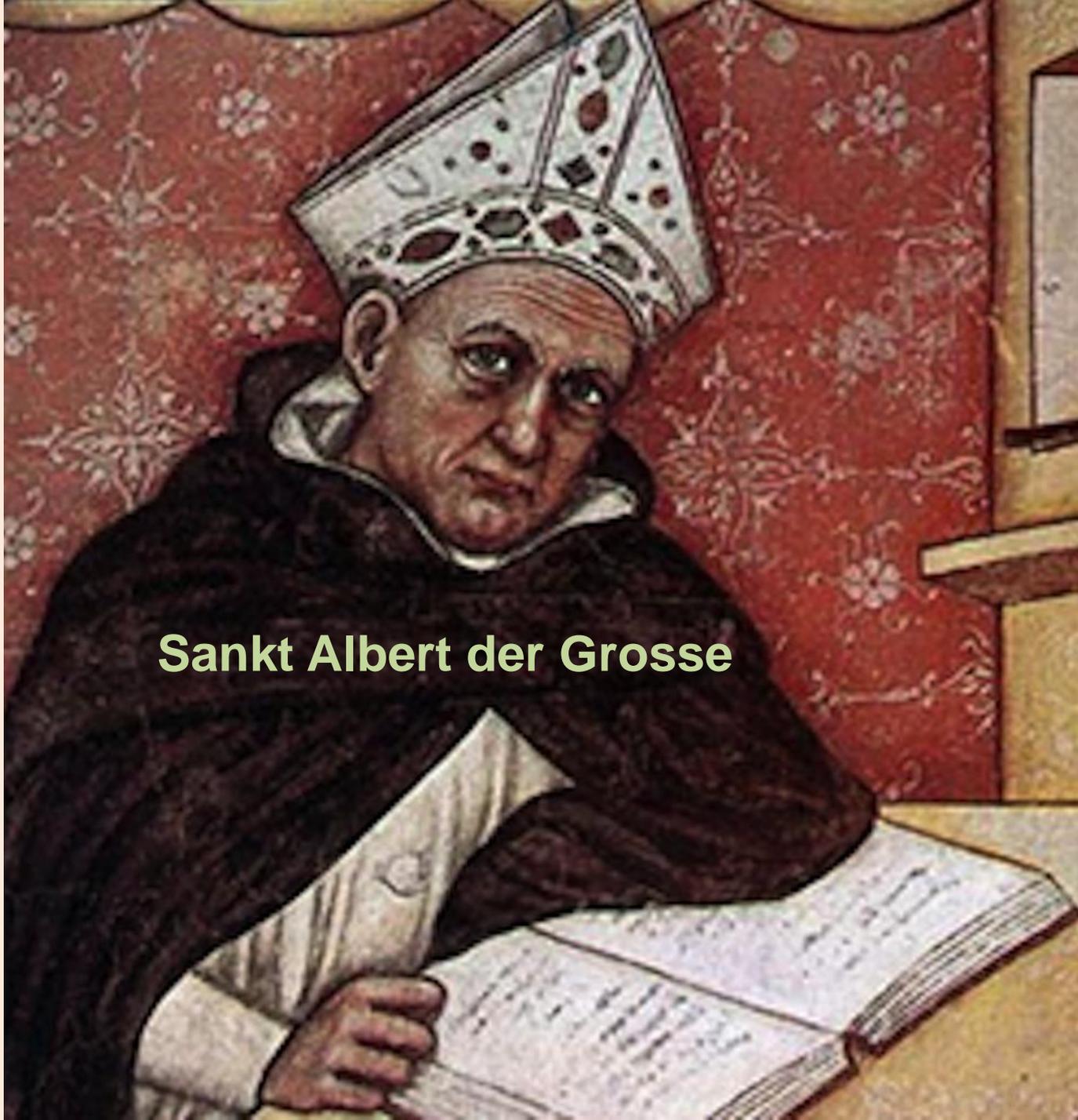
وہ قوم کہ فیضانِ سماوی سے ہو محروم  
حداس کے کمالات کی ہے برقی و بخارات

- ۲



۱- شر اور صحت نے کی کا ۹





**Sankt Albert der Grosse**



N<sup>o</sup> 2



*Representing the last stage of mental & bodily exhaustion from Onanism or Self-pollution*



Das der vorgenant ketter ritter  
 der auch inrich als wirsin abgerett  
 was gefangen und verbrant wart

und also nach vordien ergriffen sachen und gehalten  
 inyen allen wurden die von inrich drey dreyen auch  
 nach gedreht was auch dann an ein und dem andern  
 gefolgt were Und an einem dinstag des moyses  
 namten luppen laves do stas der vorgenant ketter ritter

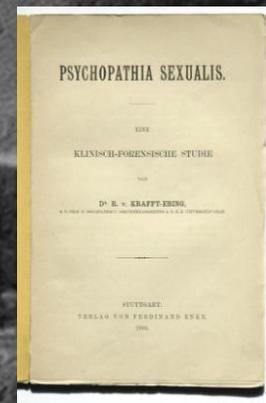


Psychopathia Sexualis : Richard von Krafft-Ebing

Hyperästhesia sexualis (das sexuelle Zuviel)

Anästhesia sexualis (das sexuelle Zuwenig)

Parästhesia sexualis (das sexuelle Daneben)



Moralpanik



Sexologie

# **Sexualität**

**Sexualität unterliegt, wie alle menschlichen Fähigkeiten seit frühester Kindheit Lernschritten und verändert sich lebenslang.**

**Sie ermöglicht je nach Aneignungen die Integration unterschiedlichster Bedürfnisse und dient, ursprünglich als Instinkt des Überlebens biologisch verankert, der Selbstwahrnehmung als Mann, Frau bzw. anderer Geschlechter.**

**Sie unterstützt die Selbstregulation und somit die Individualisierung und bereichert die Beziehungsgestaltung.**

**Sie unterliegt, wie überhaupt gelebtes Leben, Risiken und Konflikten.**

衆瞽  
探象之圖

# Die Sexologen



# Männliche Sexualprobleme: Swiss diagnostic Tool

Krankheitsphall

Unphall

Vorphall

Zwischenphall

Störphall

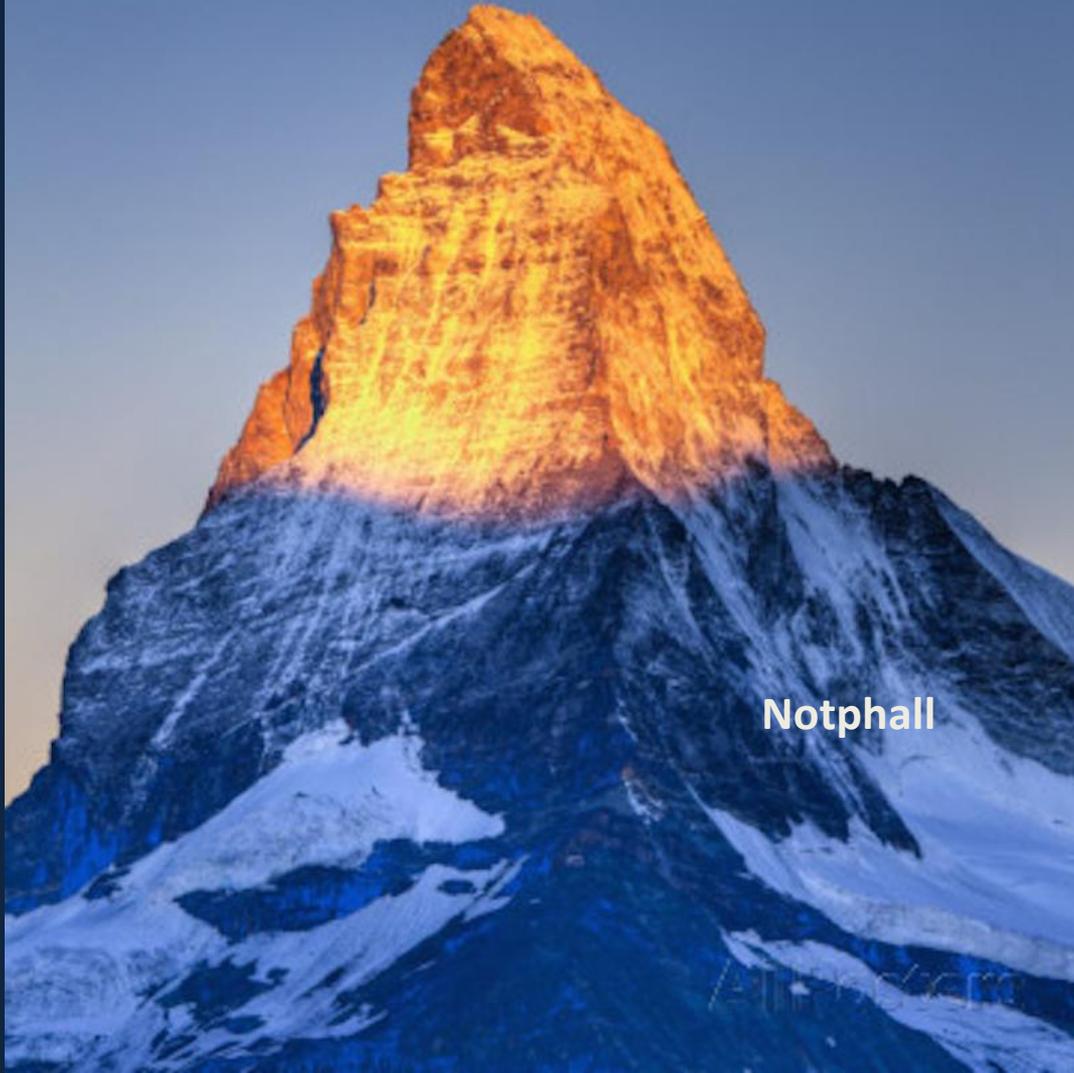
Ernstphall

Unglücksphall

Einphall

Todesphall

Glücksphall



Notphall

Durchphall

Testphall

Sozialphall

Beziehungsphall

Lernphall

Schlaganphall

Zwischenphall

Abphall

Überlebensphall

Zuphall



Sexocorporel

## Biomedizin

Erkenntnistheoretische Annahmen:  
Dualismus (,psychisch‘ ,körperlich‘)  
Reduktionismus  
Mechanismus  
Objektivismus

Erfolgreich in der Akutmedizin



## Biopsychosoziale Medizin (G. Engel, R. Adler)

Systemtheorie

Synergetik: Wissenschaft komplexer selbstorganisierender Systeme (H. Haken)

Psychodynamik

Erfasst Komplexität chronischer Krankheiten (zB. PNI Psychoneuroimmunologie, Polyvagaltheorie)

## Sexocorporel

Ganzheitlicher, fächerübergreifender wissenschaftlicher Ansatz.

Einheit Körper - Hirn

Struktur und Dynamik der Interaktionen machen Eigenschaften und Funktionen komplexer Systeme aus.

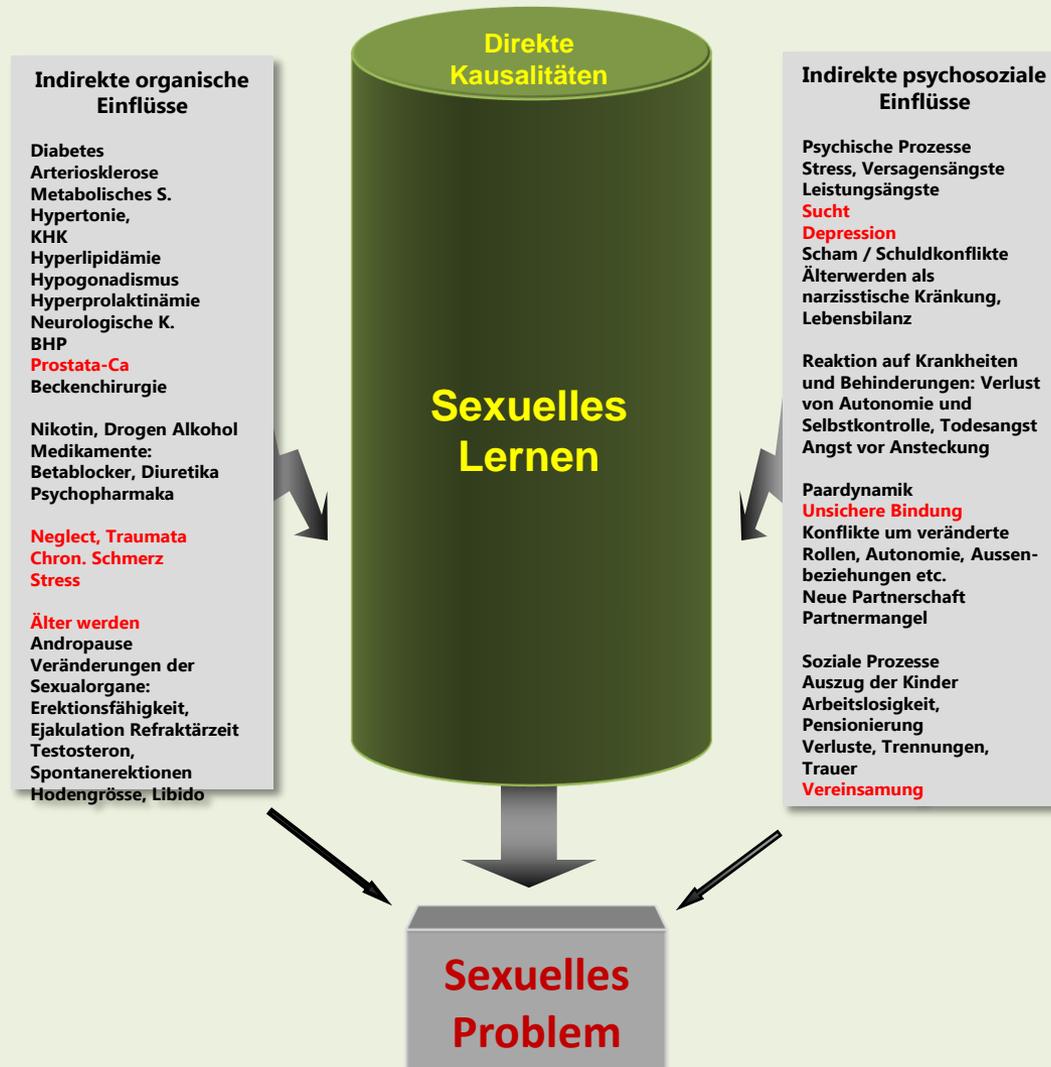
Verschaltungen des Hirns weisen auf ein nichtlineares dynamisches System, das unvorstellbar hochdimensionale Räume nutzt.

Koevolution der Paarsexualität über Lernen (Synchronie).

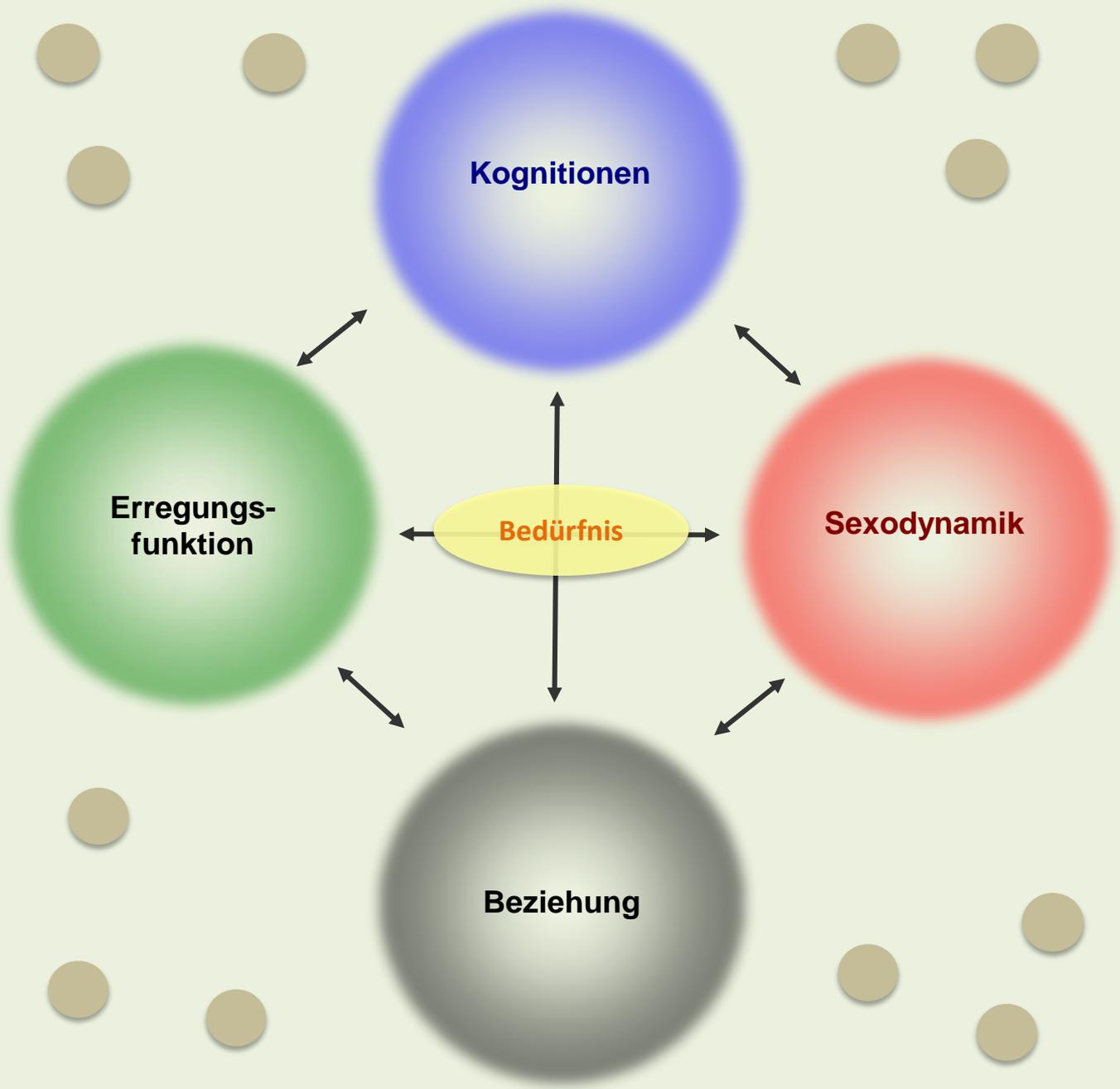
Auch die Therapeutische Kommunikation ist verkörpert in Form von Synchronie (Korrelation von physiologischen und motorischen Mustern von KlientIn und TherapeutIn).



# Indirekte und direkte Kausalitäten

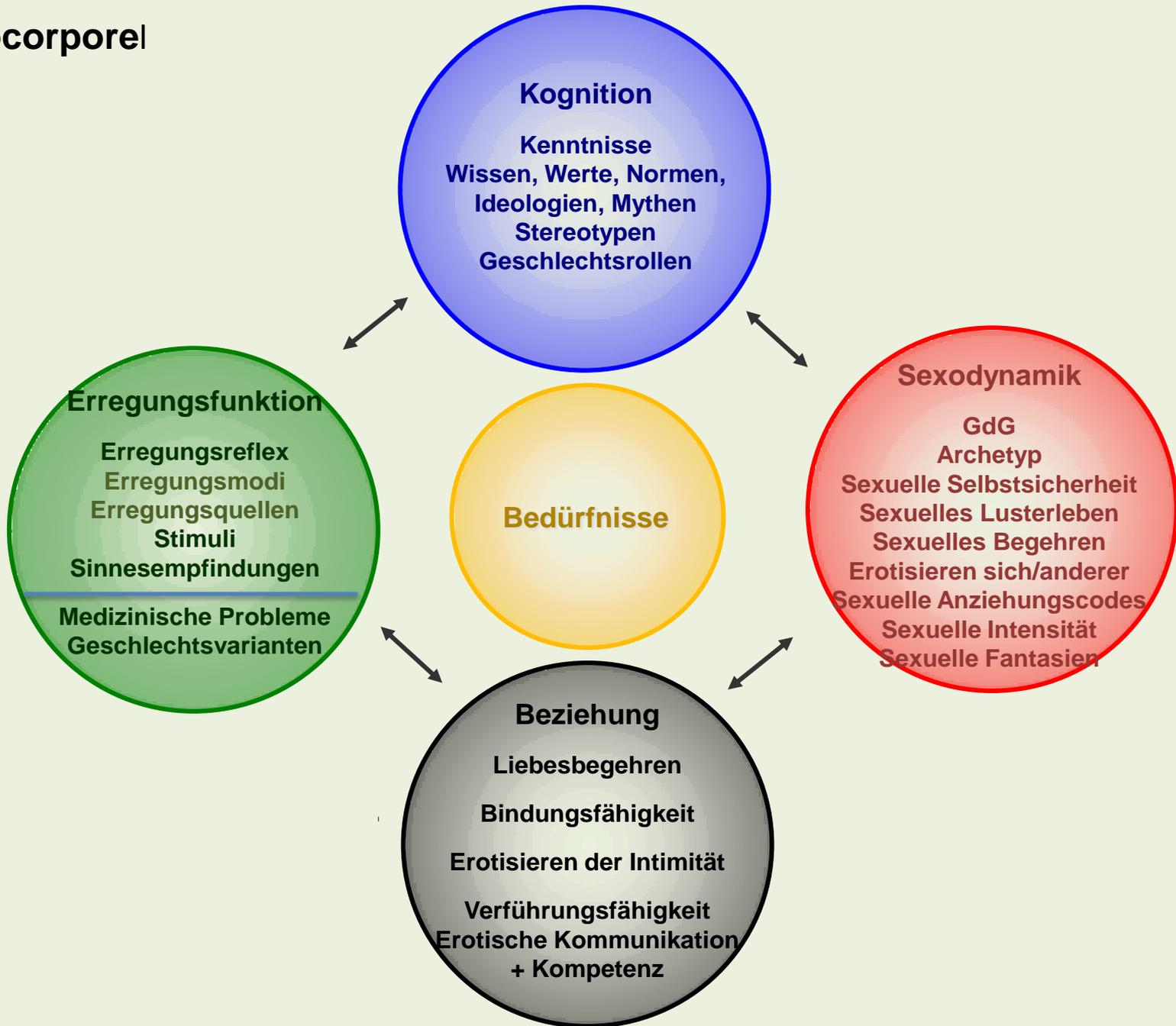


*Körper als Spiegel aller Komponenten*

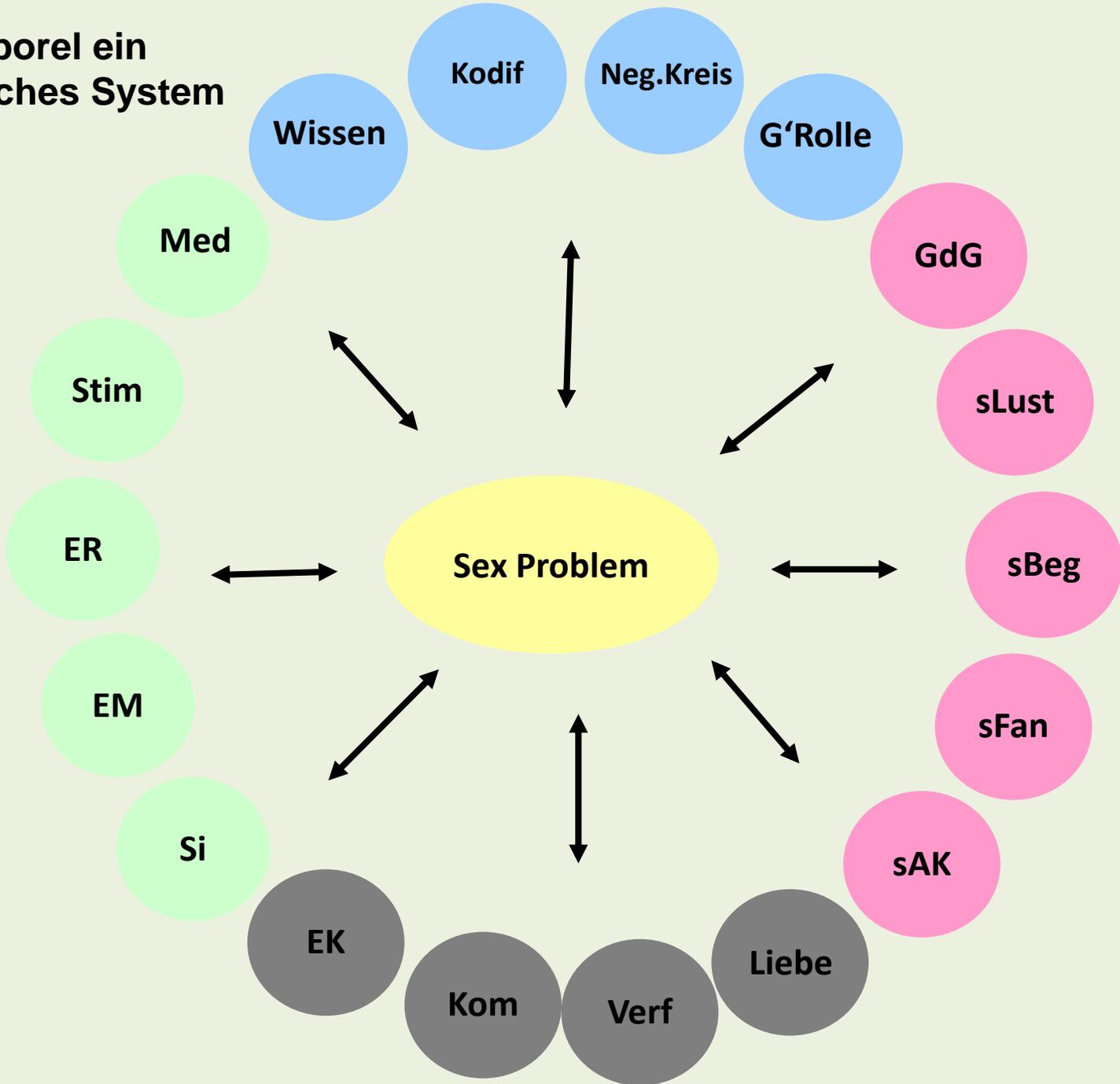


*Sexuelle Fantasien als Spiegel aller Komponenten*

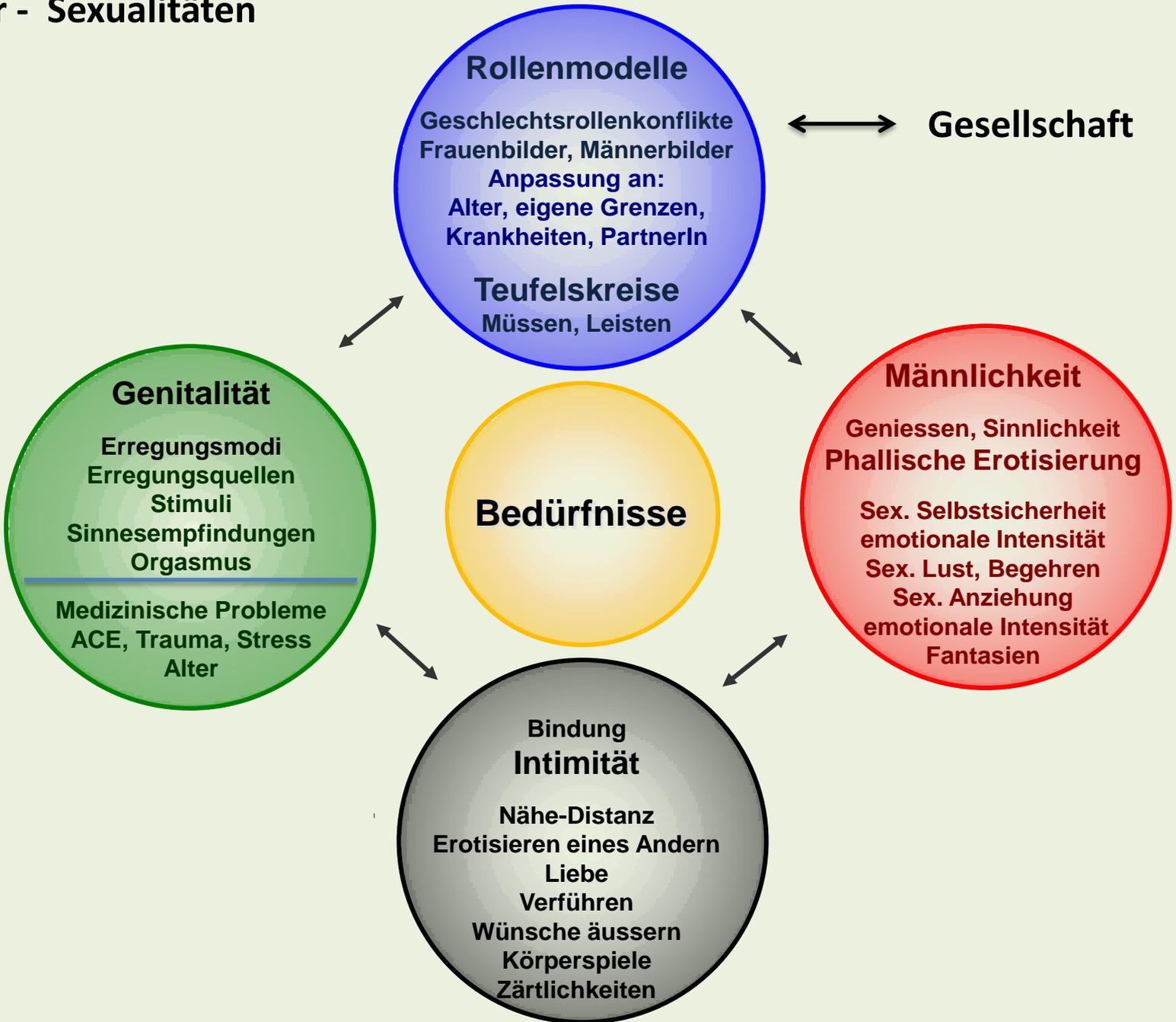
# Sexocorporel



# Sexocorporel ein dynamisches System



# Männer - Sexualitäten

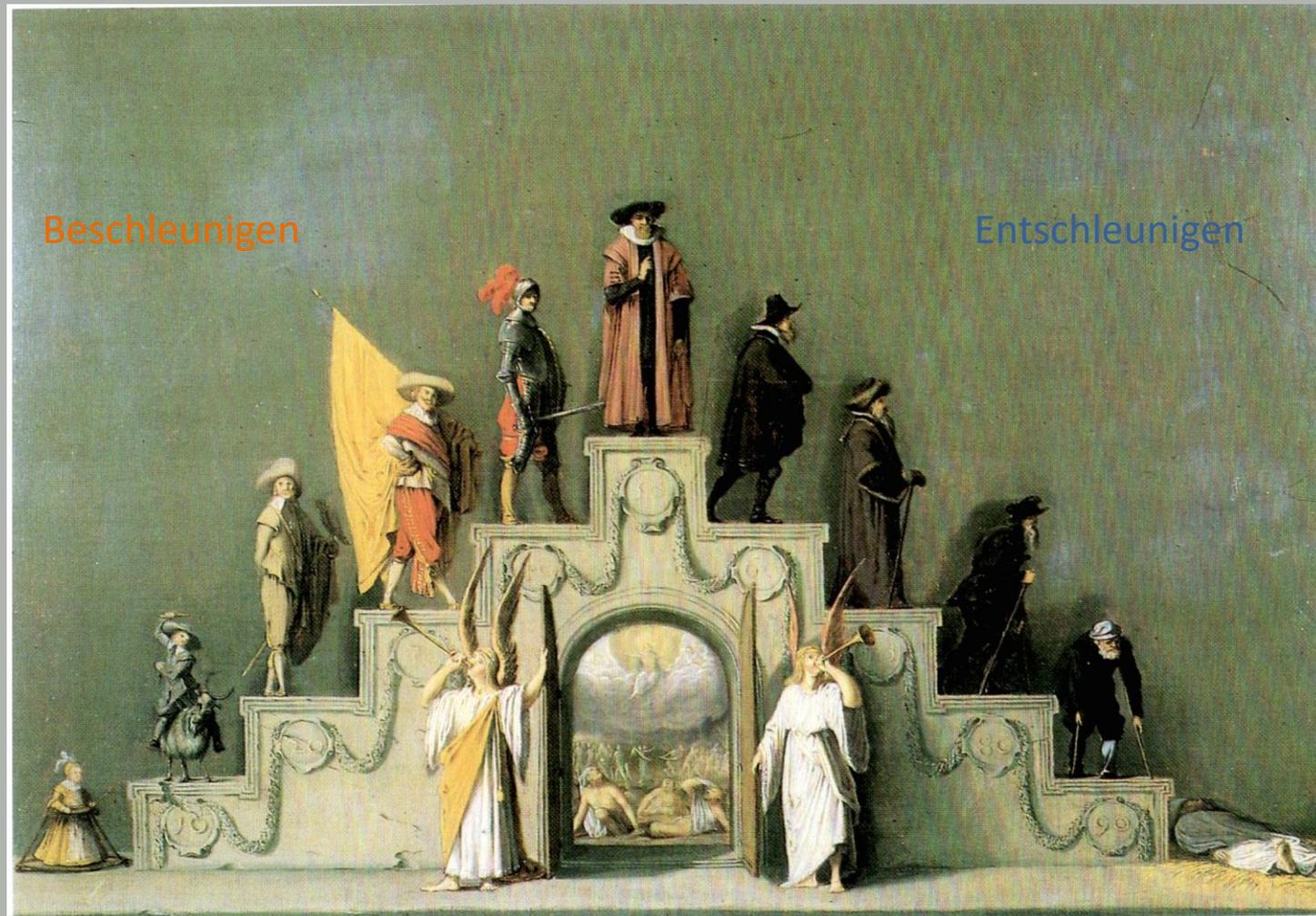


# Sexualität im

Mannwerden

Mannsein

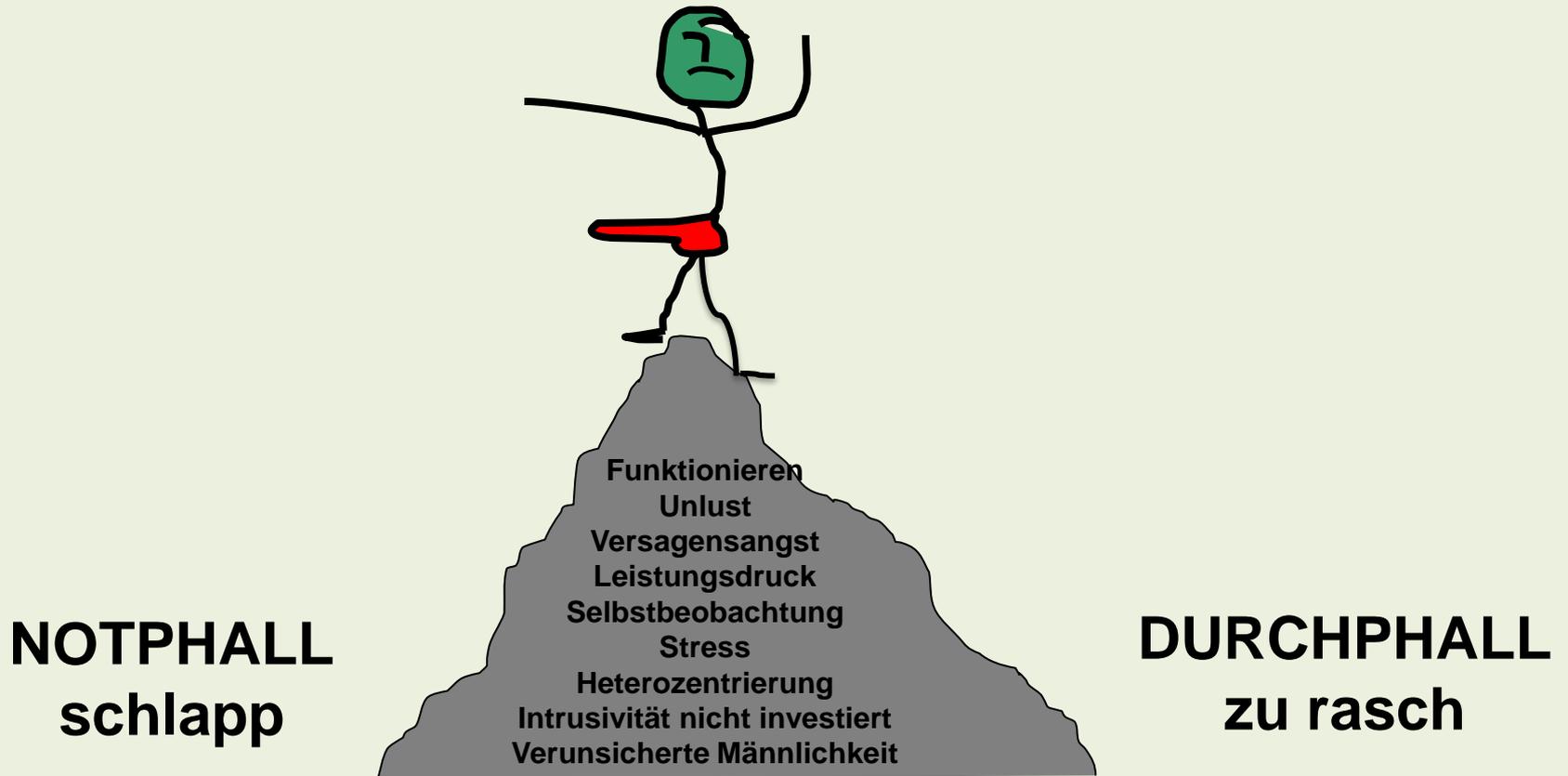
Mannvergehen



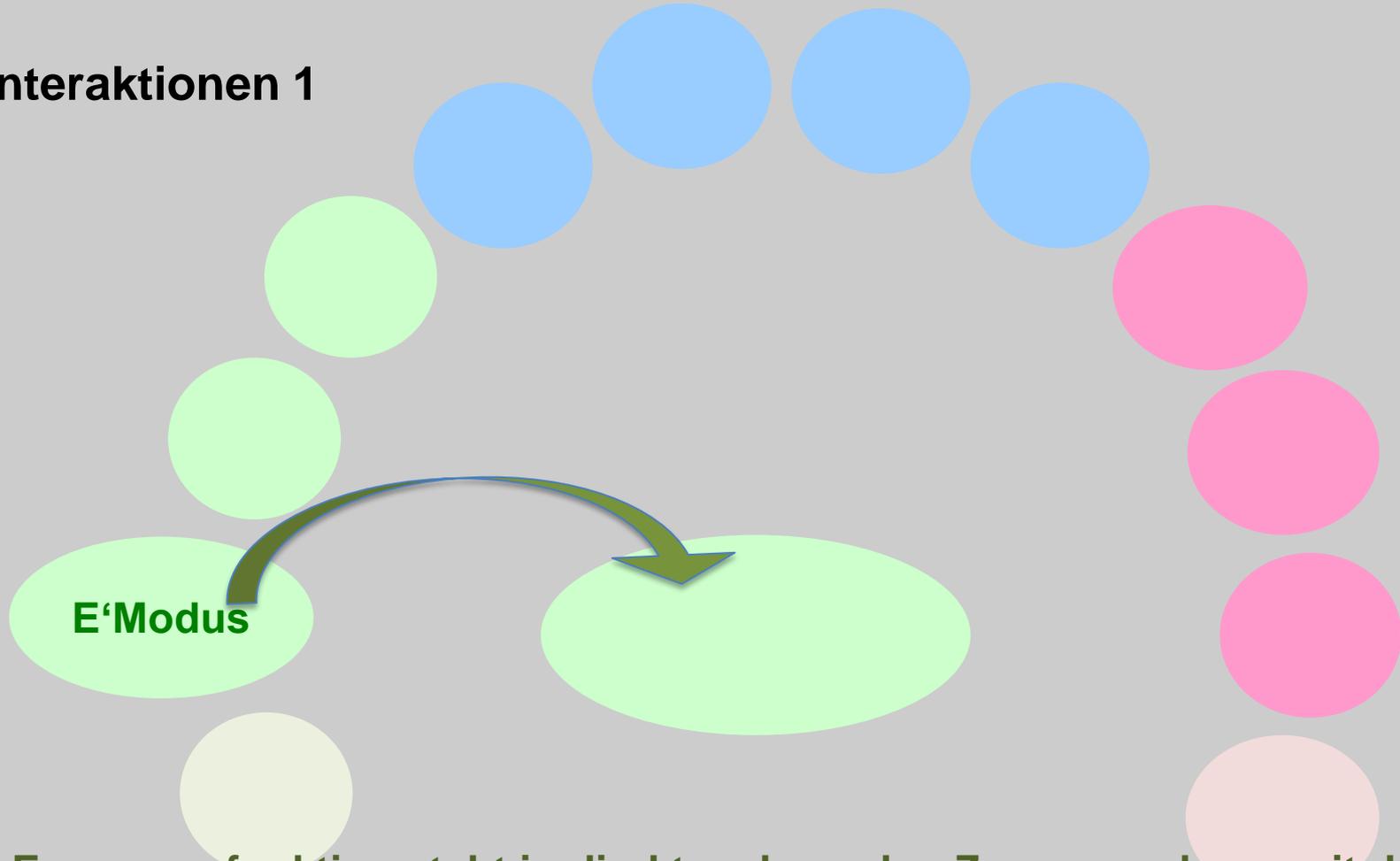


**l' homme est un géant aux pieds en argile J.Y.D.**

# MANN und PHALLANGST



# Interaktionen 1

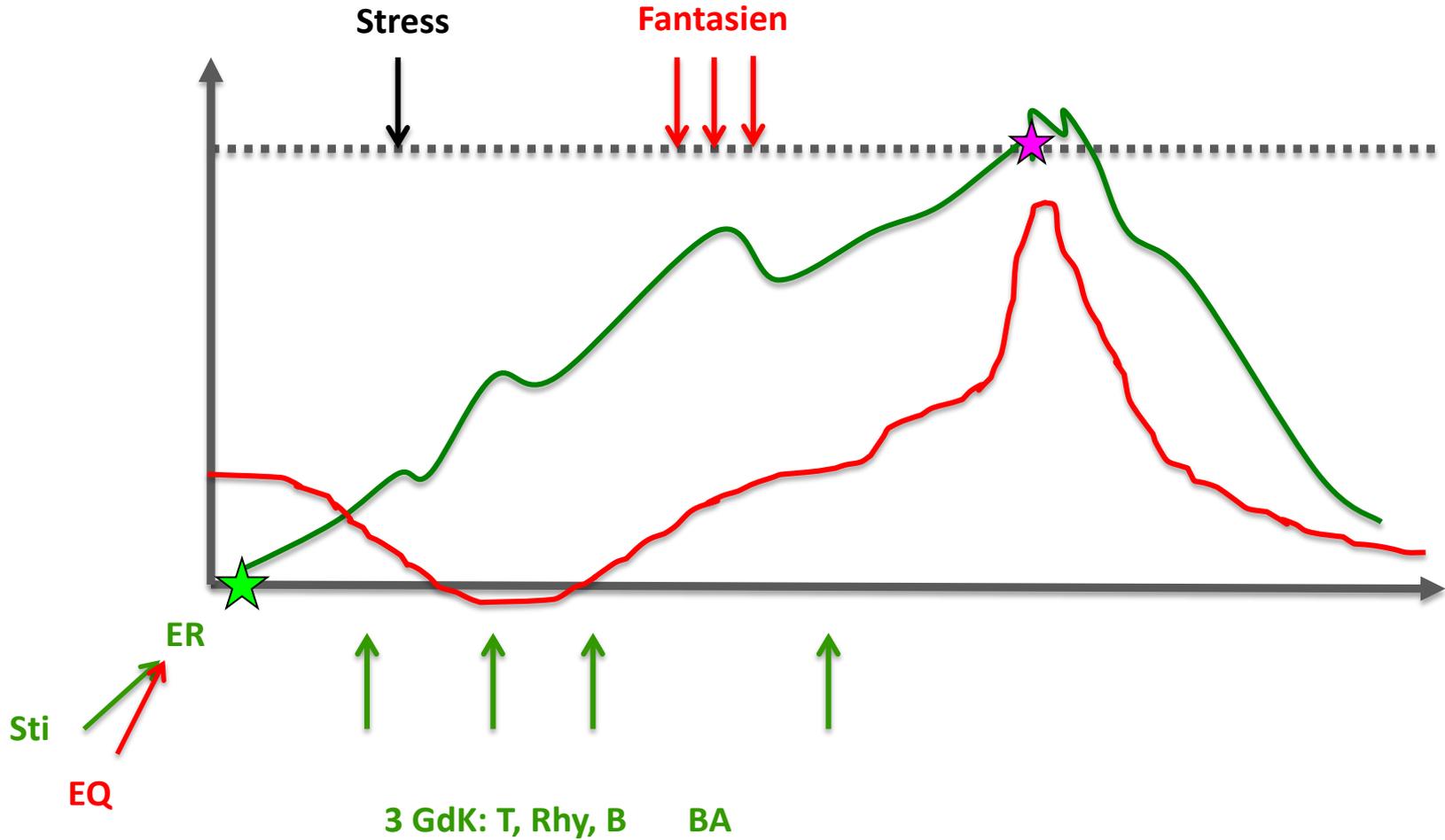


Die Erregungsfunktion steht in direktem kausalen Zusammenhang mit der Qualität unseres erotischen Handelns und Erlebens.

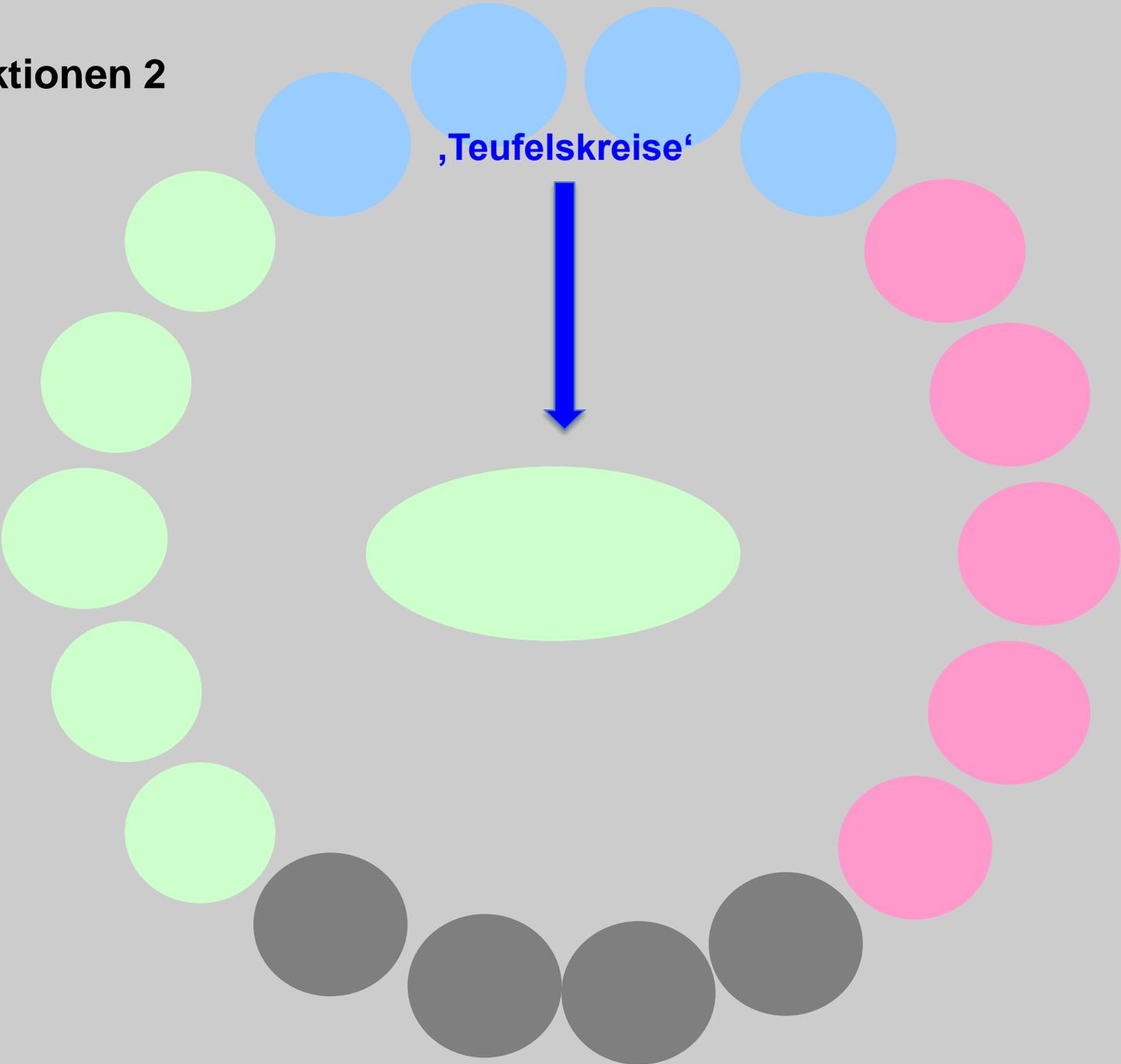
Eine Veränderung des EM, dh der Beziehung zu sich selbst auf Körperebene, verändert die Selbstwahrnehmung, die Symbolisierungen (Fantasien, sprachlicher Ausdruck), das Identitätsgefühl und die Beziehung zu andern.

Solange der Penis dissoziiert bleibt vom Becken, der körperlichen Dynamik, den Emotionen, Bildern bleibt es beim ‚Funktionieren‘, ‚Koitieren‘, ist Erotisieren nicht möglich.

# Sexuelle Erregung - sexuelle Lust



**Interaktionen 2**





**Erektile  
Dysfunktion**

**Teufelkreis**



**Des Teufels Gesellen**

*JDHart*

# Der Einschleicher

unattraktiv

inkompetent

Scham

Selbstentwertung

Depression

Schuld

Rückzug



# der ängstiger

verlustangst

verzweiflung

einsamkeit

versagensangst



**der ohnmächtige**

**Vorwürfe**

**Leistungsdruck**

**Groll**

**Wut**

**Totz**

**Stress**

**Verachtung**

**Gewalt**





impotent

kastriert

schlapp

Blöße

männlichkeitsfresser

Weichei

Der Tod zwischen den Beinen

Negatives Körper/Selbstbild



penis schrumpft

schlabberzeugs

penisflutscher

ausfließen statt spritzen

DAS DUNKLE IN DIR

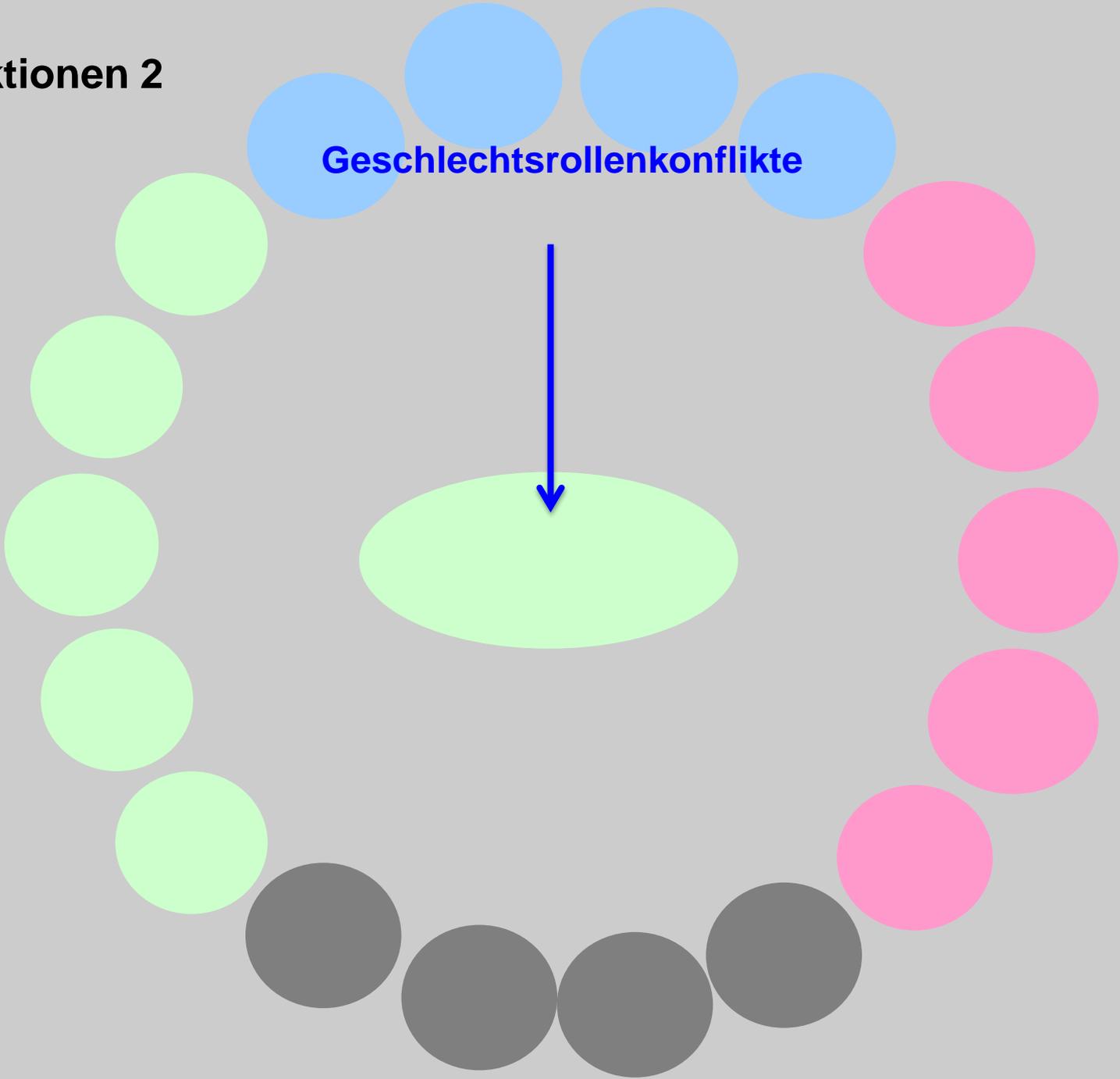
Depression



**Impotenz**

STUDIOCANAL PRESENTS  
A FILM BY JONAS JOHANNSSON  
GHOST HOUSE  
LIONSCATE  
STUDIOCANAL

# Interaktionen 2



**Geschlechtsrollenkonflikte**







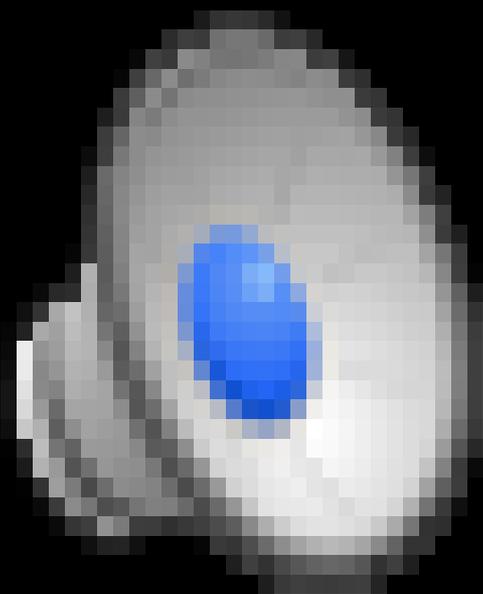
**Macho**



# Fear of Getting Out

**MAN  
BOX**

**Don't cry or openly express emotions  
with the exception of anger  
Do not show weakness or fear  
Demonstrate powercontrol, especially  
over woman  
Aggression-Dominance  
Protector  
Do not be ,like a woman'  
Heterosexual  
Do not be ,like a gay man'  
Tough-Athletic-Strengs-Courage  
Makes decisions-Does not need help  
Views woman as property/objects**



**Bedürfnisse:**

Zärtlichkeit

Liebe

Nähe

Hingeben

Anlehen

Fürsorge

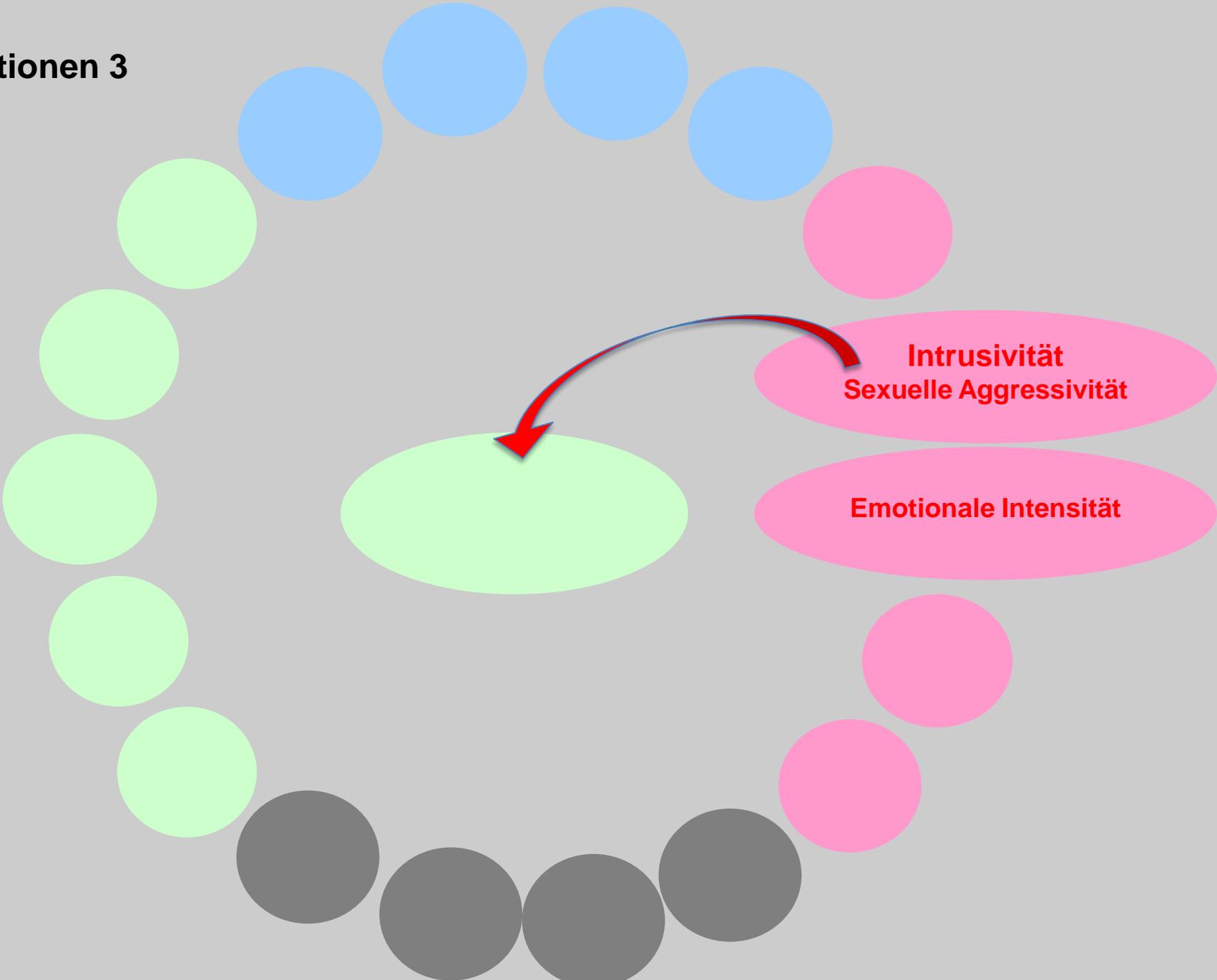
Geborgenheit

Sicherheit



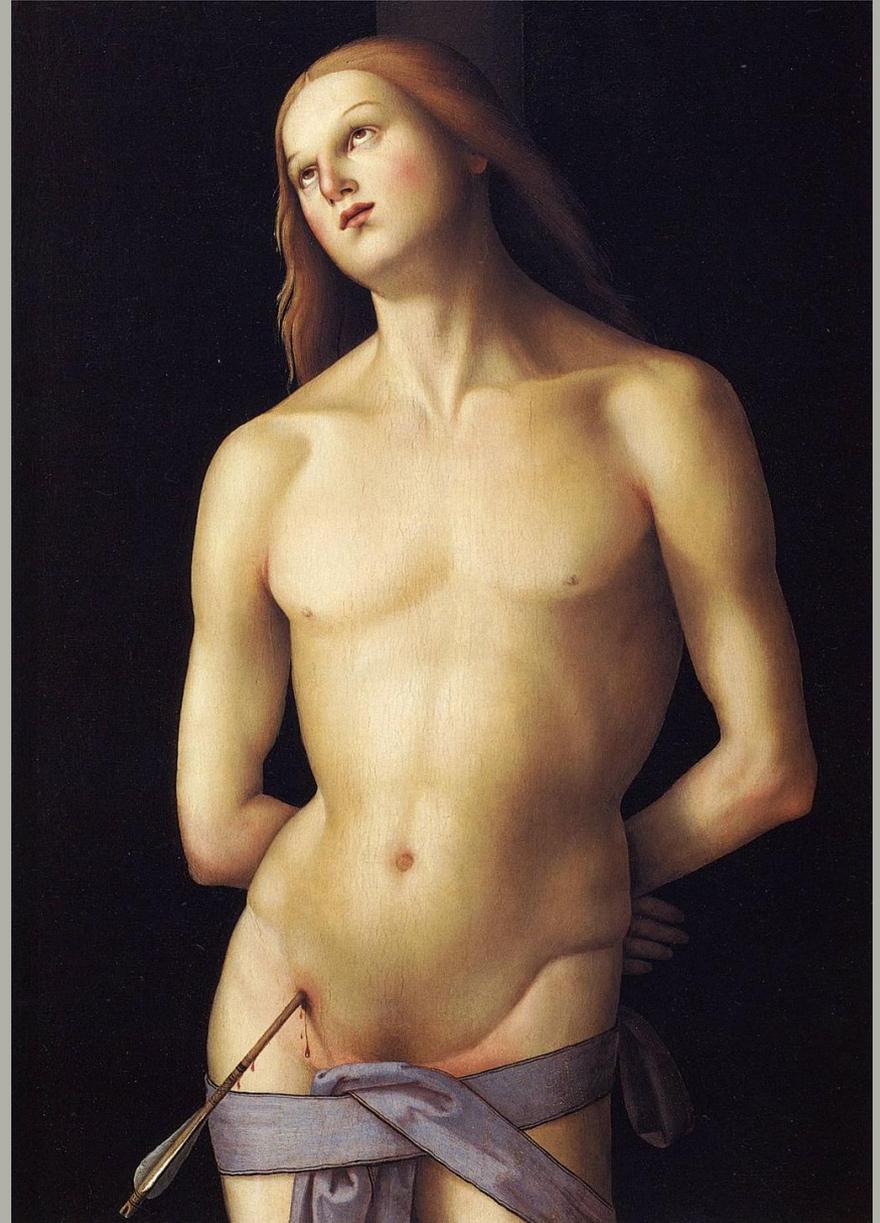
**Sexualität**

# Interaktionen 3

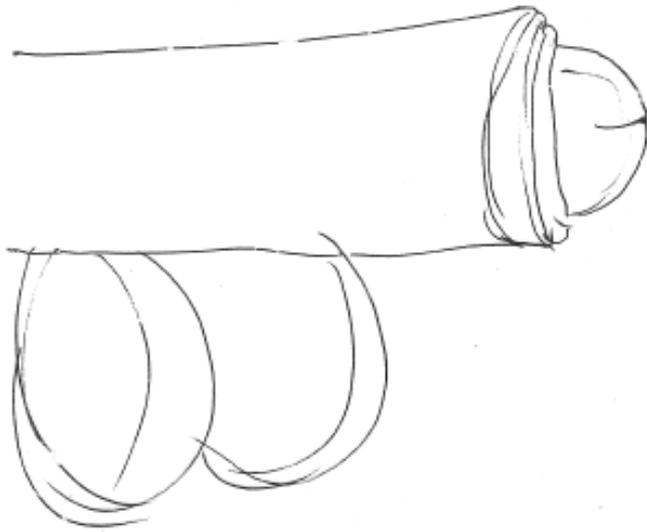




## „Sebastiankomplex“



# Eigenes äusseres/inneres Geschlecht



# Äusseres/inneres Geschlecht der Partnerin

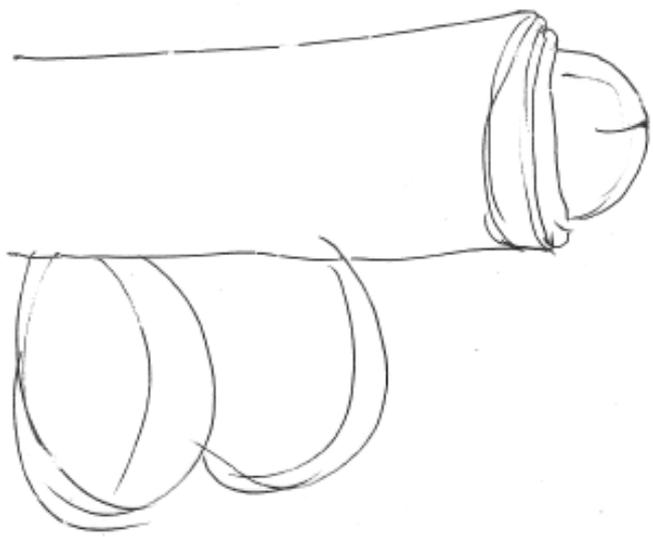


V<sub>u</sub>

cl<sub>i</sub>

H





Vu

ci  
17

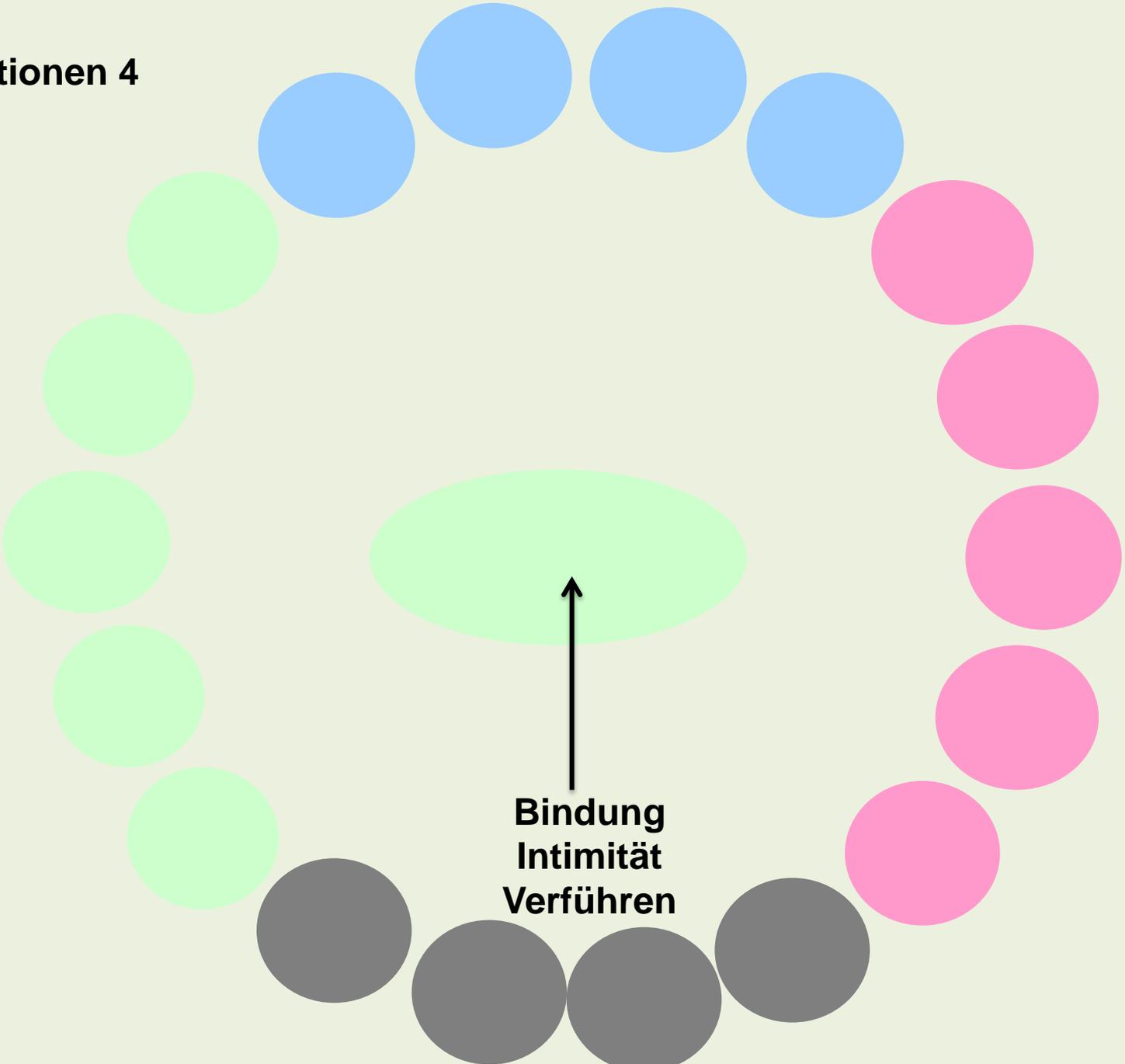


**Canis Porci Interior**



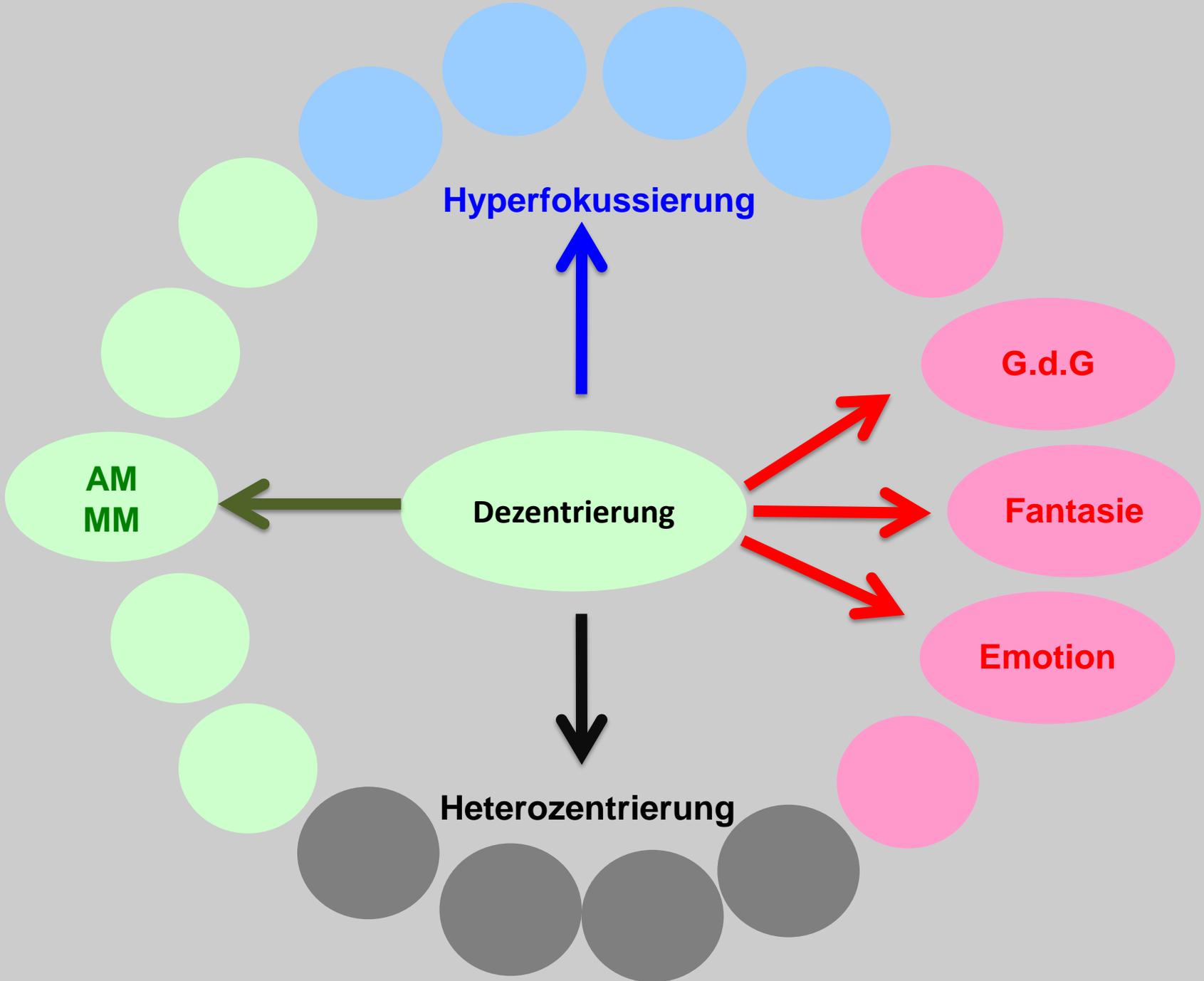
**Der ,neue' Mann?**

**Interaktionen 4**

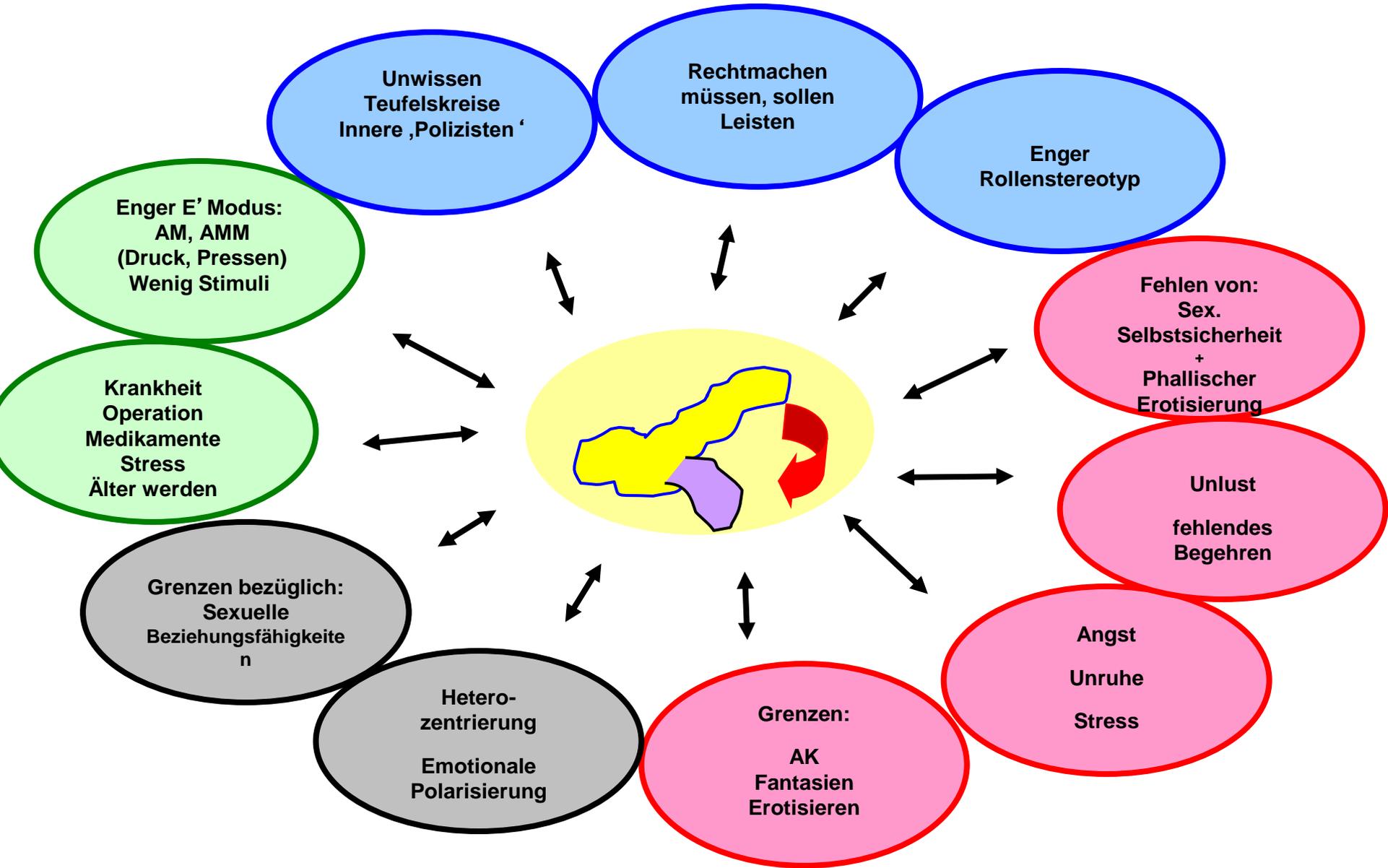


**Bindung  
Intimität  
Verführen**

# Zusammenfassung ED

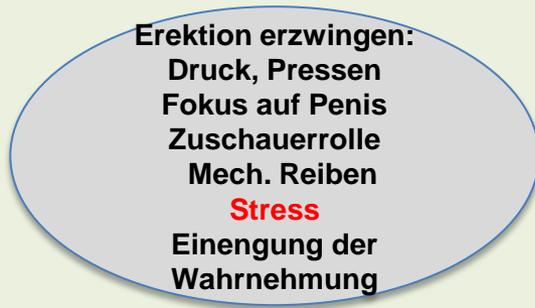
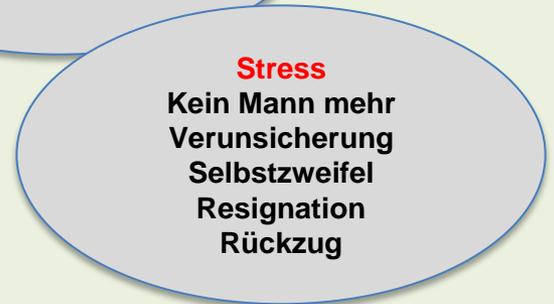
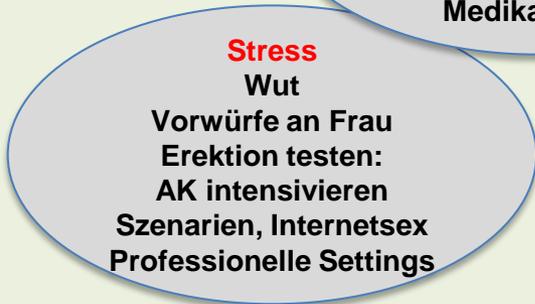
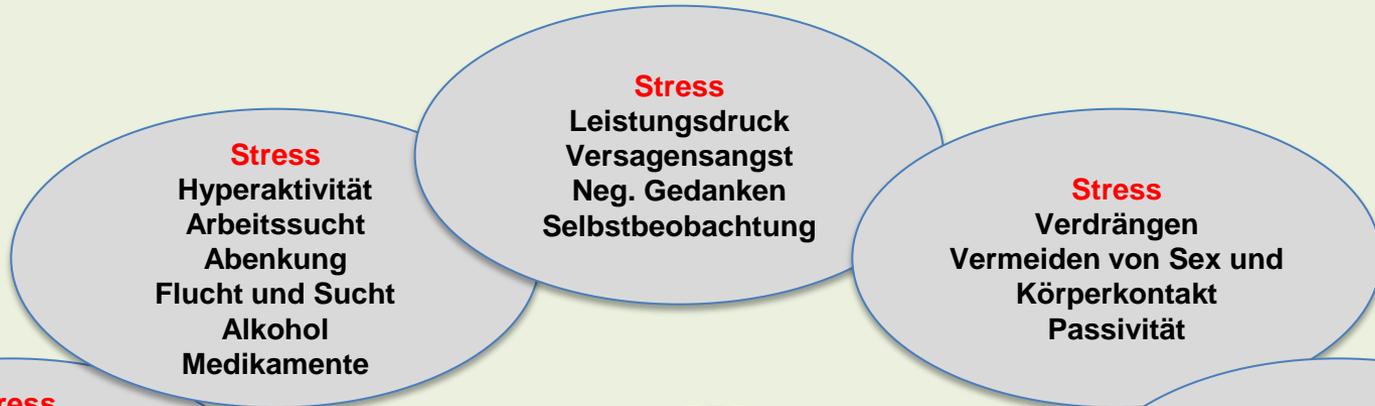


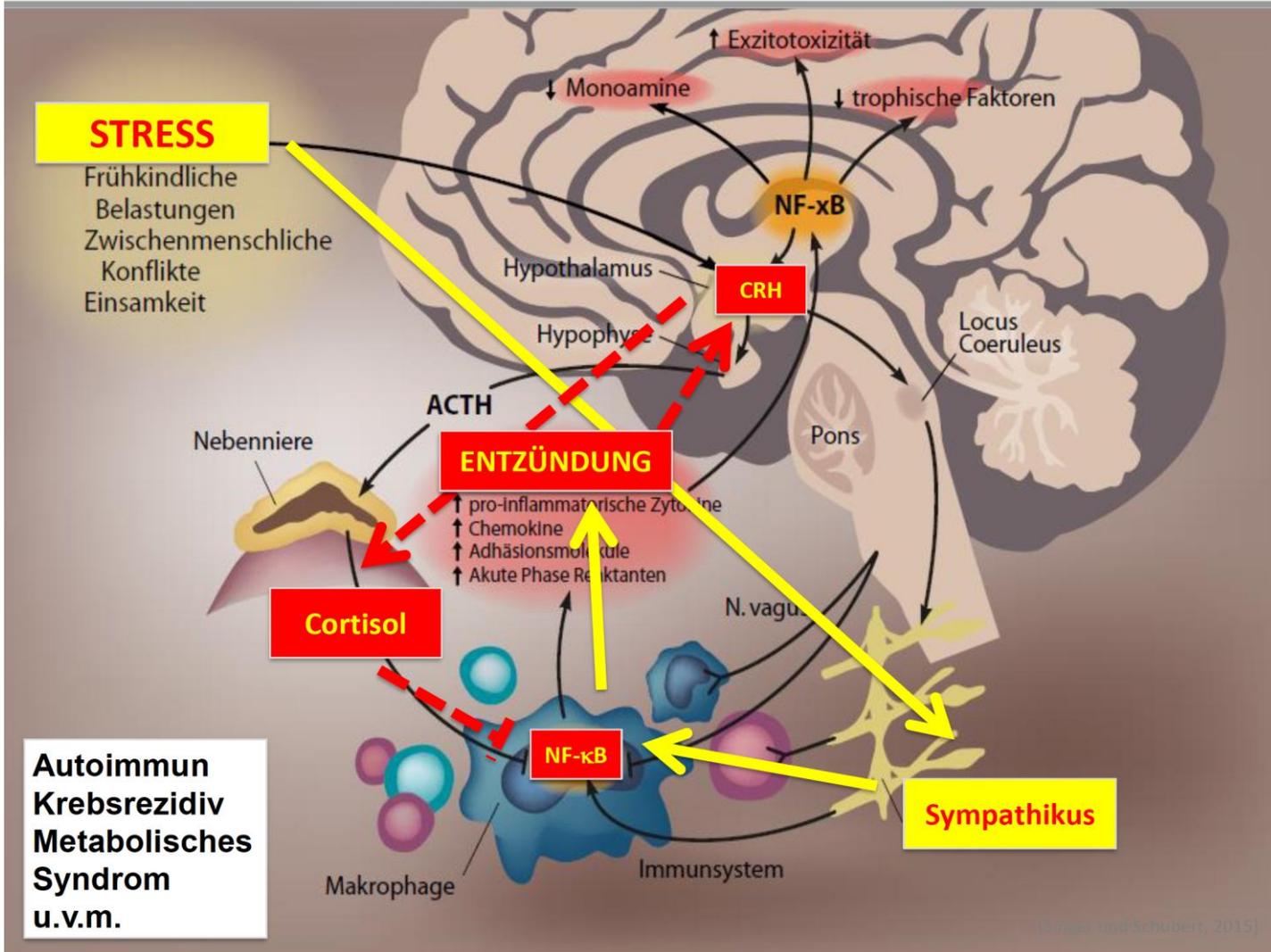
# Die Feinde der Erektion



# Auswirkungen der ED

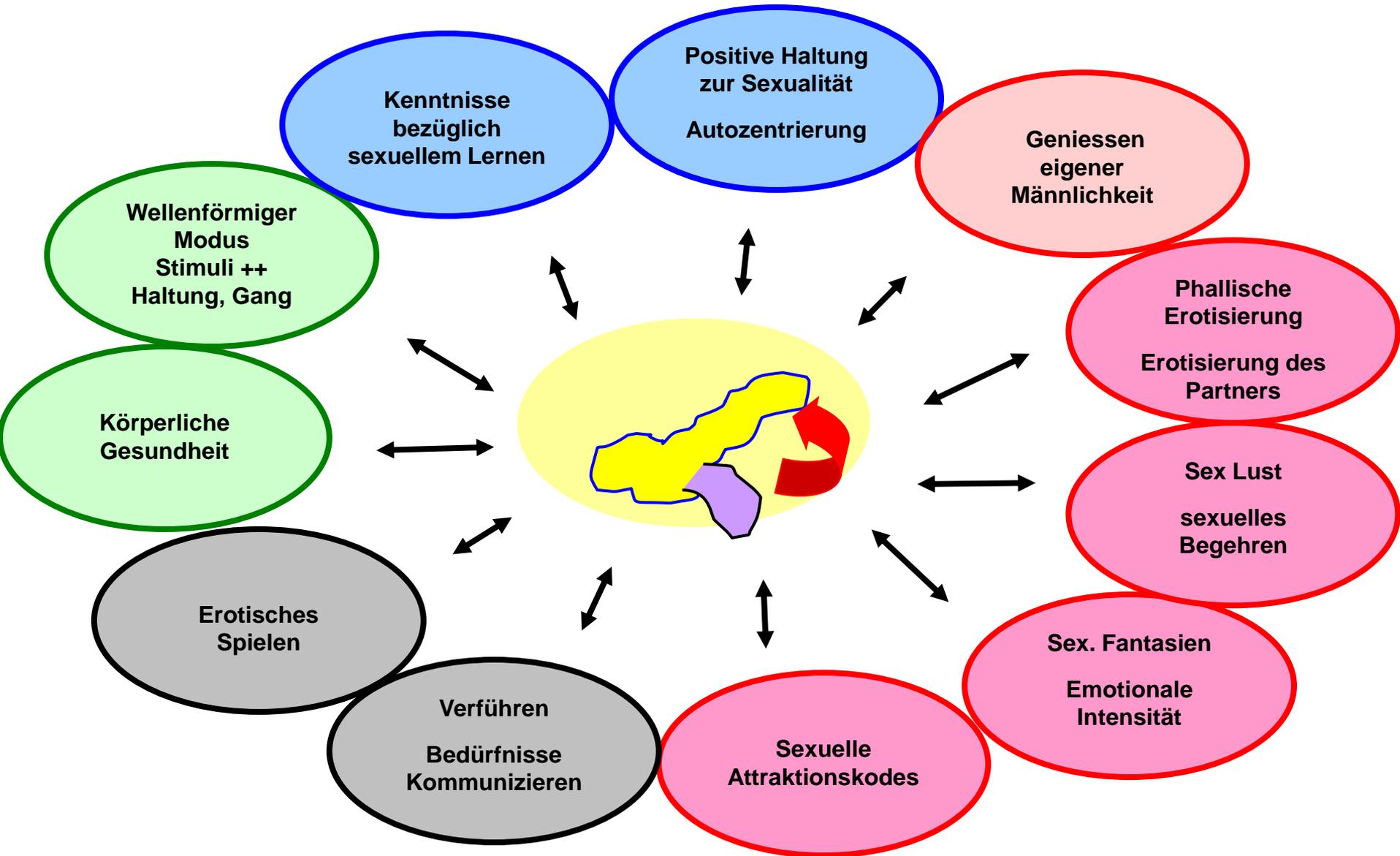
Stress → Sympathikus (HRV) → NF-kB → Entzündung ← Cortisol





Therapie

# „Freunde“ der Erektion



# Vom Funktionieren zum **Erotisieren**

## **Mechanischer Modus**

**Sex als Leistung, Funktionieren**

**Sex machen, haben, können, müssen**

**Herstellen wollen einer Erektion**

**Funktionalisierung des Körpers**

**Rammeln. immer mehr, immer rascher**

**Vermeiden von Intimität**

**Orientierung an Pornos etc**

**Erotisieren der eigenen Person, von Körper und Geschlecht**

**Sinnliche und erregende Spielen mit Geschlecht und Körper**

**Bilder, Worte für Erleben, Gefühle**

**Wahrnehmen des Penis als weich, hart, warm, prall, explosiv, spritzend, pulsierend**

**Wellenförmiger Erregungsmodus:** :

**Harmonisieren von Genitalität und Emotionalität**

**gute Wahrnehmung des Penis als innere Verbindung mit der eigenen Männlichkeit**

**Aufladen, sich ‚füllen‘ und Loslassen im Orgasmus**

**Breites Spektrum von sexuellen Attraktionskodes**

**Öffnet den Blick auf erregende Aspekte der Frau, Merkmale ihrer Persönlichkeit, ihres Körpers und dessen symbolischer Bedeutungen.**

**lustvolles Erleben der (erregten) Vulva, Vagina, von Mund, Anus, Gerüchen, Körpersäften usw**

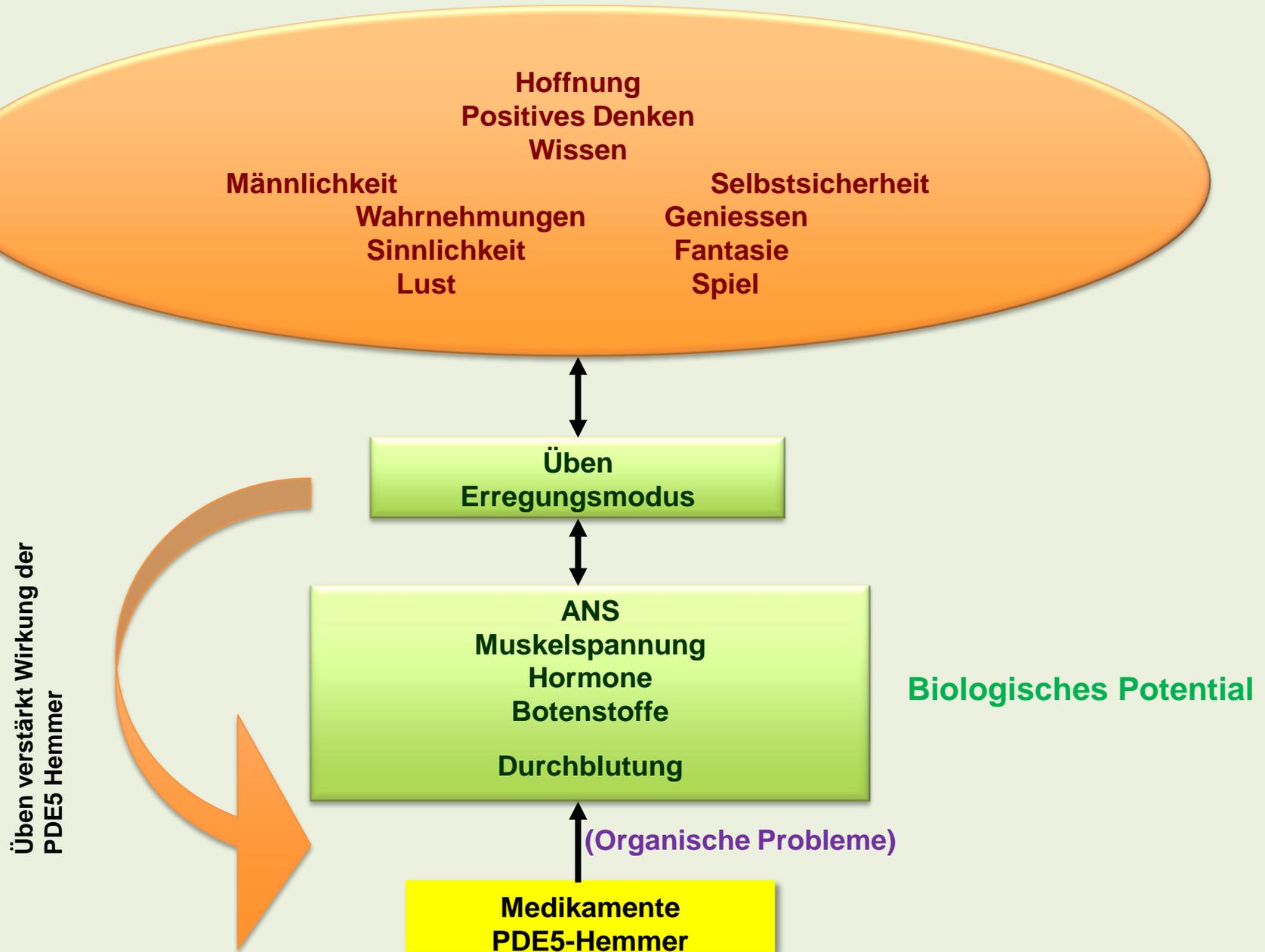
**Erotisieren ihrer emotionalen Intensität und ihrer Rezeptivität**

**Erotisieren eines gleichgeschlechtlichen Andern**

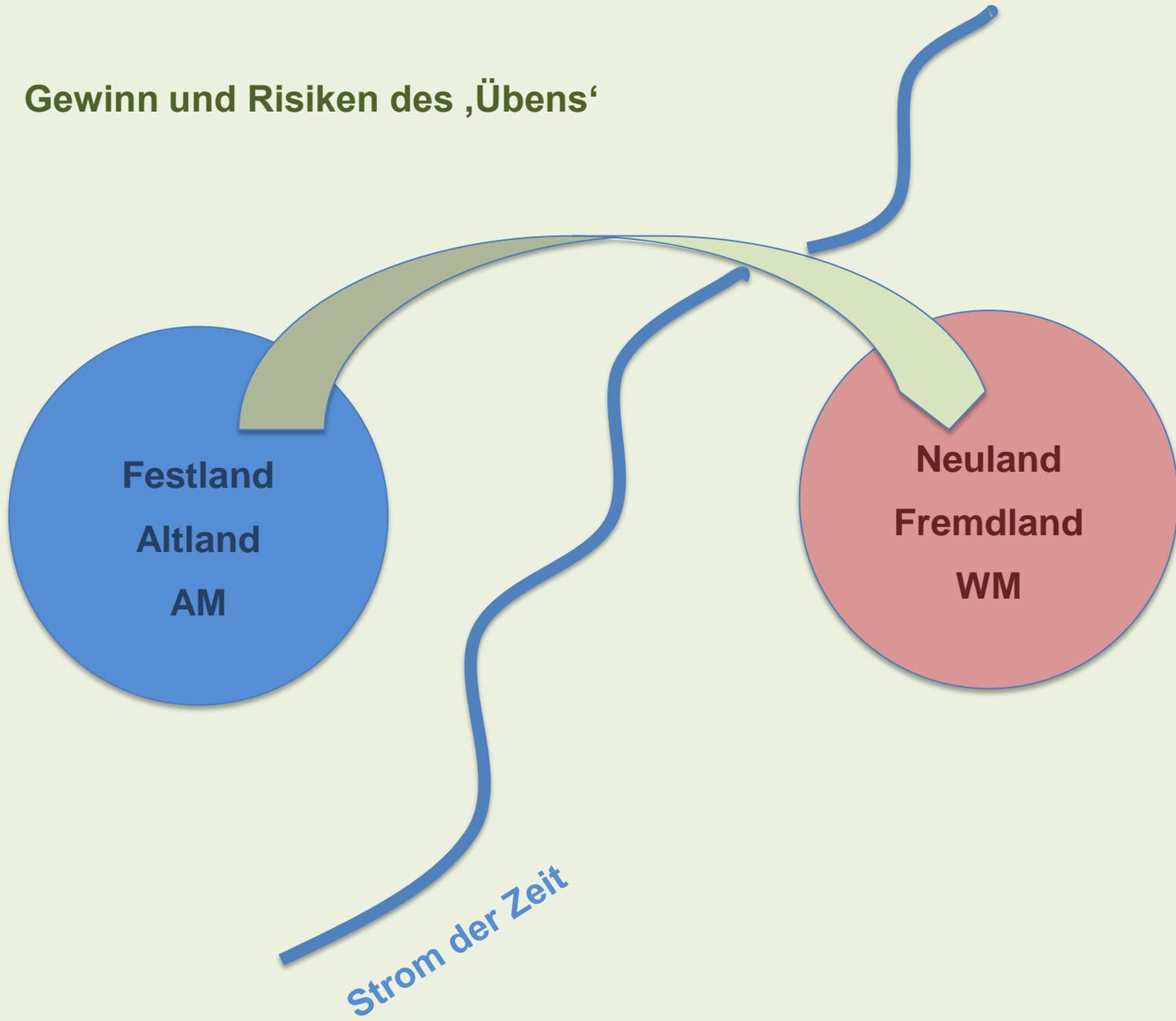
**Lustvolles Erleben seiner männlichen Aggressivität, Intrusivität und Hingabe.**

**Gestaltung der gemeinsamen Sexualität erfordert Kommunikation**

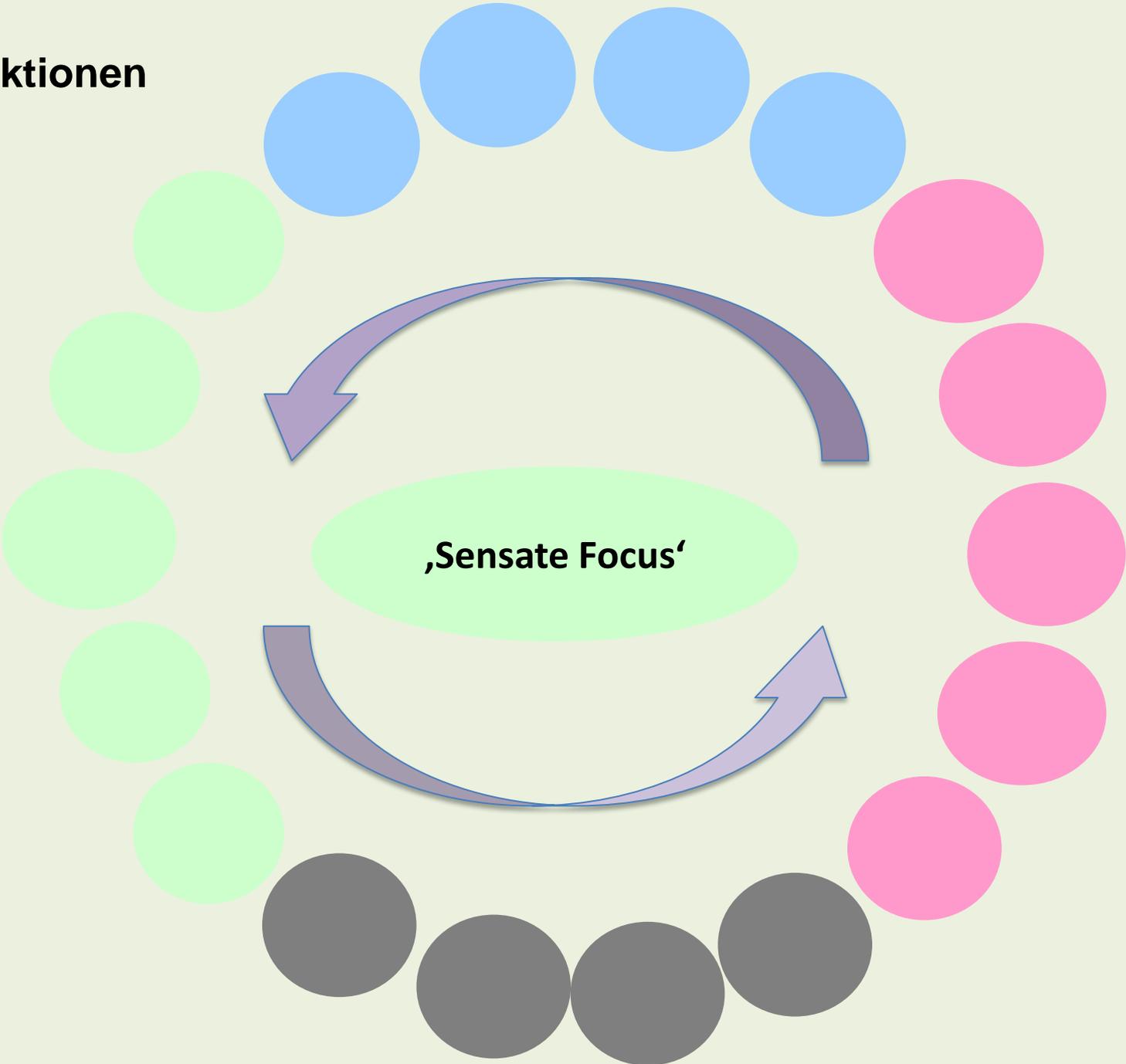
# Sexuelles Lernen / Üben und Wirkung der PDE5 Hemmer



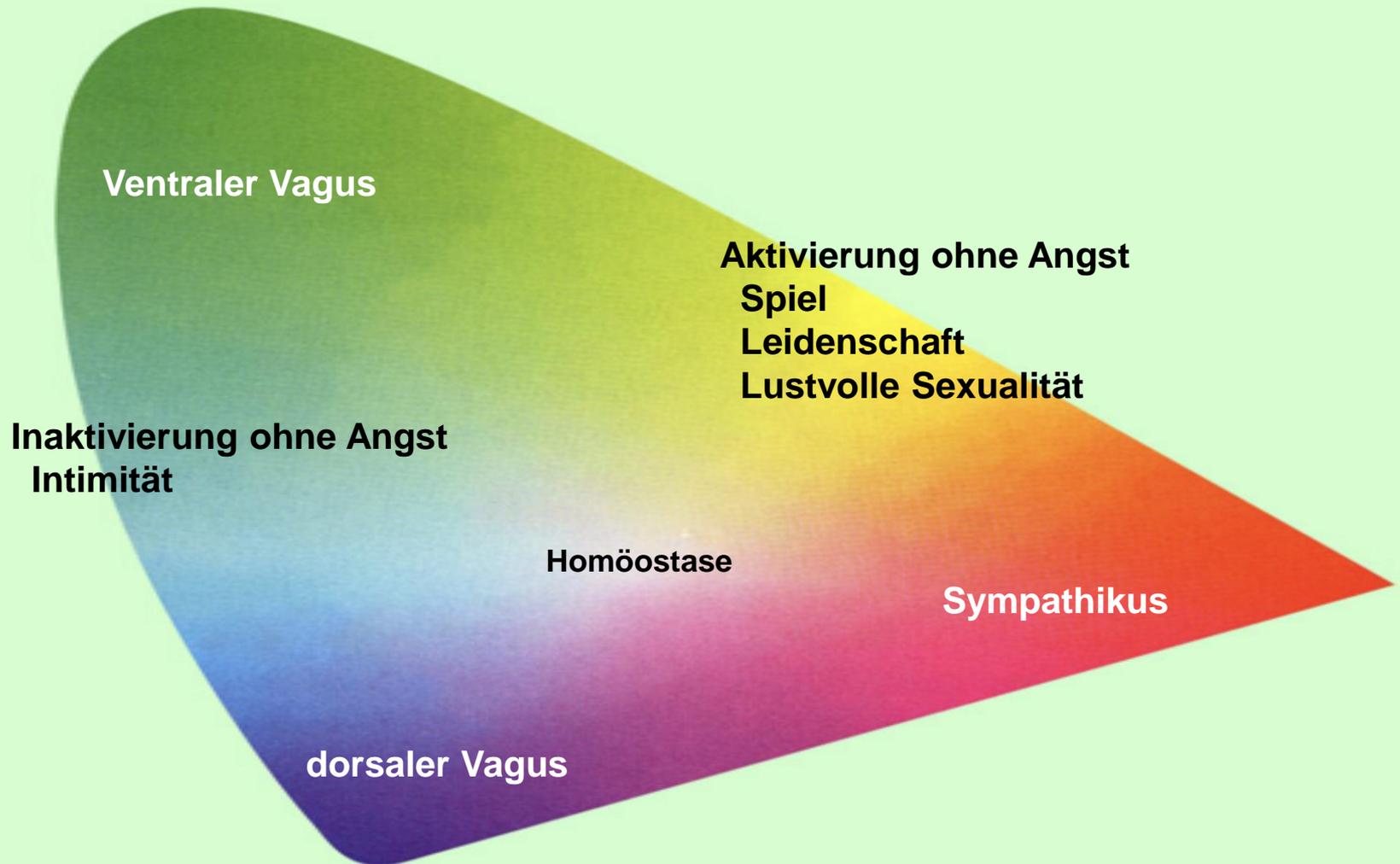
# Gewinn und Risiken des ‚Übens‘

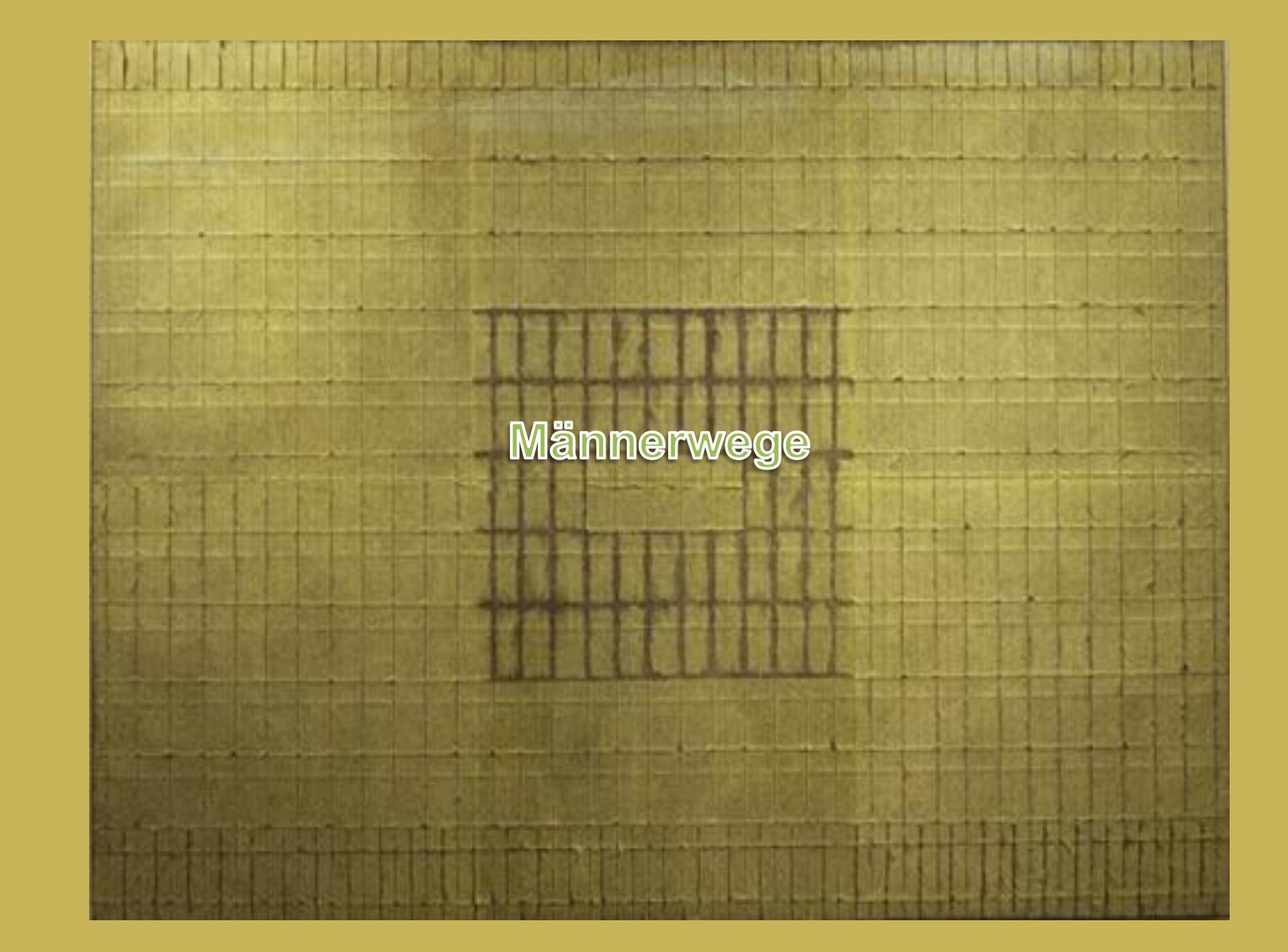


# Interaktionen



# ED und Polyvagaltheorie





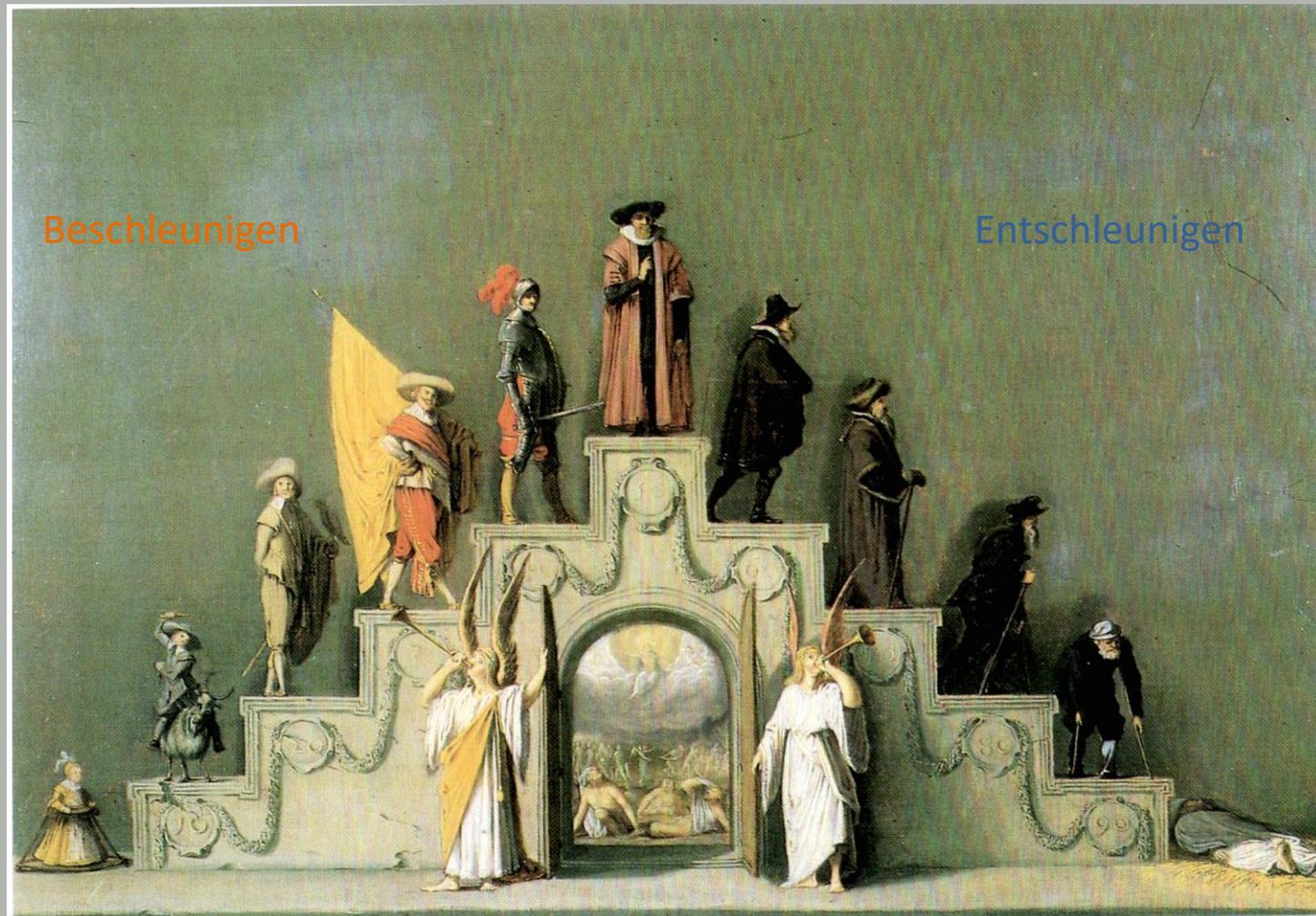
Männerwege

# Sexualität im

Mannwerden

Mannsein

Mannvergehen

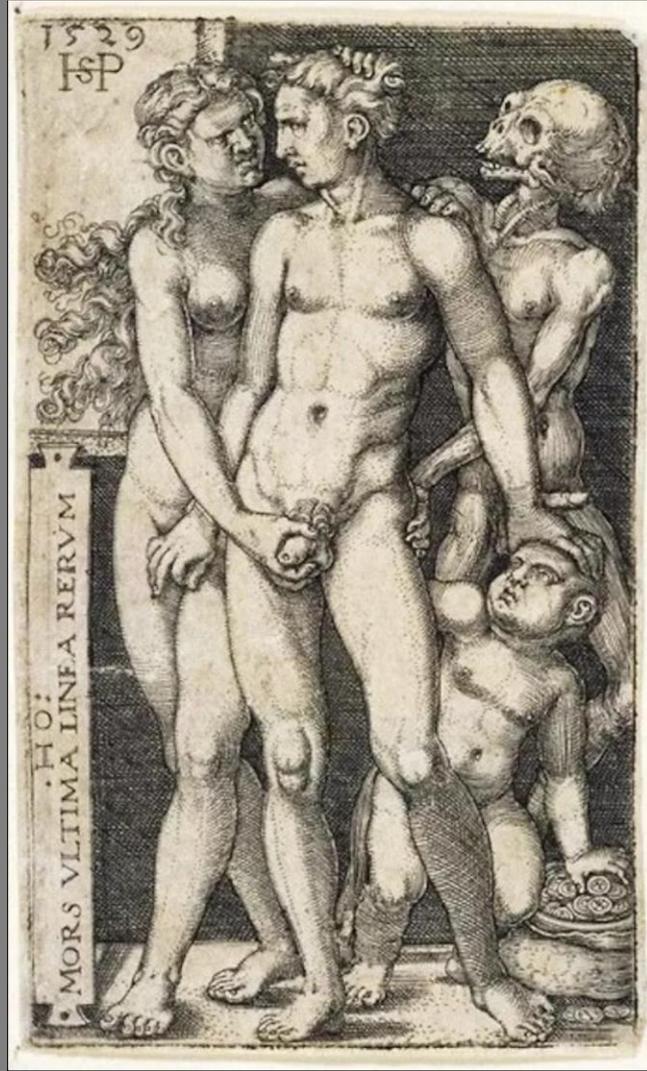


Beschleunigen

Entschleunigen

**Egon Schiele**  
**Selbstseher II**  
**Tod und Mann**





3 x GEWINNER  
EUROPAISCHER  
FILMPREIS

NOMINIERT  
GOLDEN GLOBE®  
UND OSCAR®

NICOLA GILLIANDI, FRANCESCA CIMA  
UND MEDUSA FILM PRESENTIEREN  
NACH  
LA GRANDE BELLEZZA  
OSCAR® BESTER FREMDSPRACHIGER FILM



MICHAEL  
CAINE

RACHEL  
WEISZ

HARVEY  
KEITEL

PAUL  
DANO

UND JANE  
FONDA

# EWIGE JUGEND

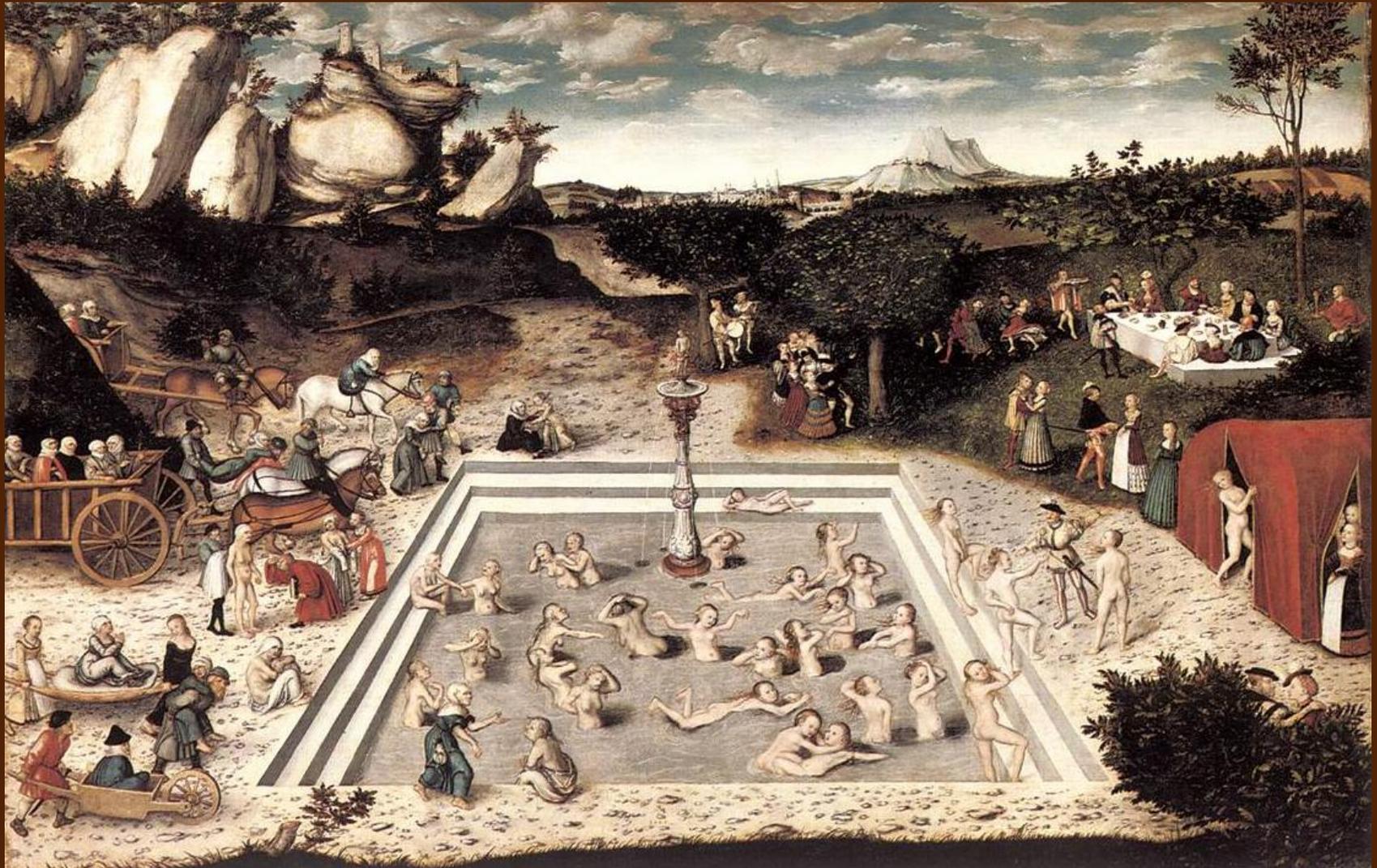
EIN FILM VON  
PAOLO SORRENTINO



Hauptfilm ab 6 Jahren freigegeben

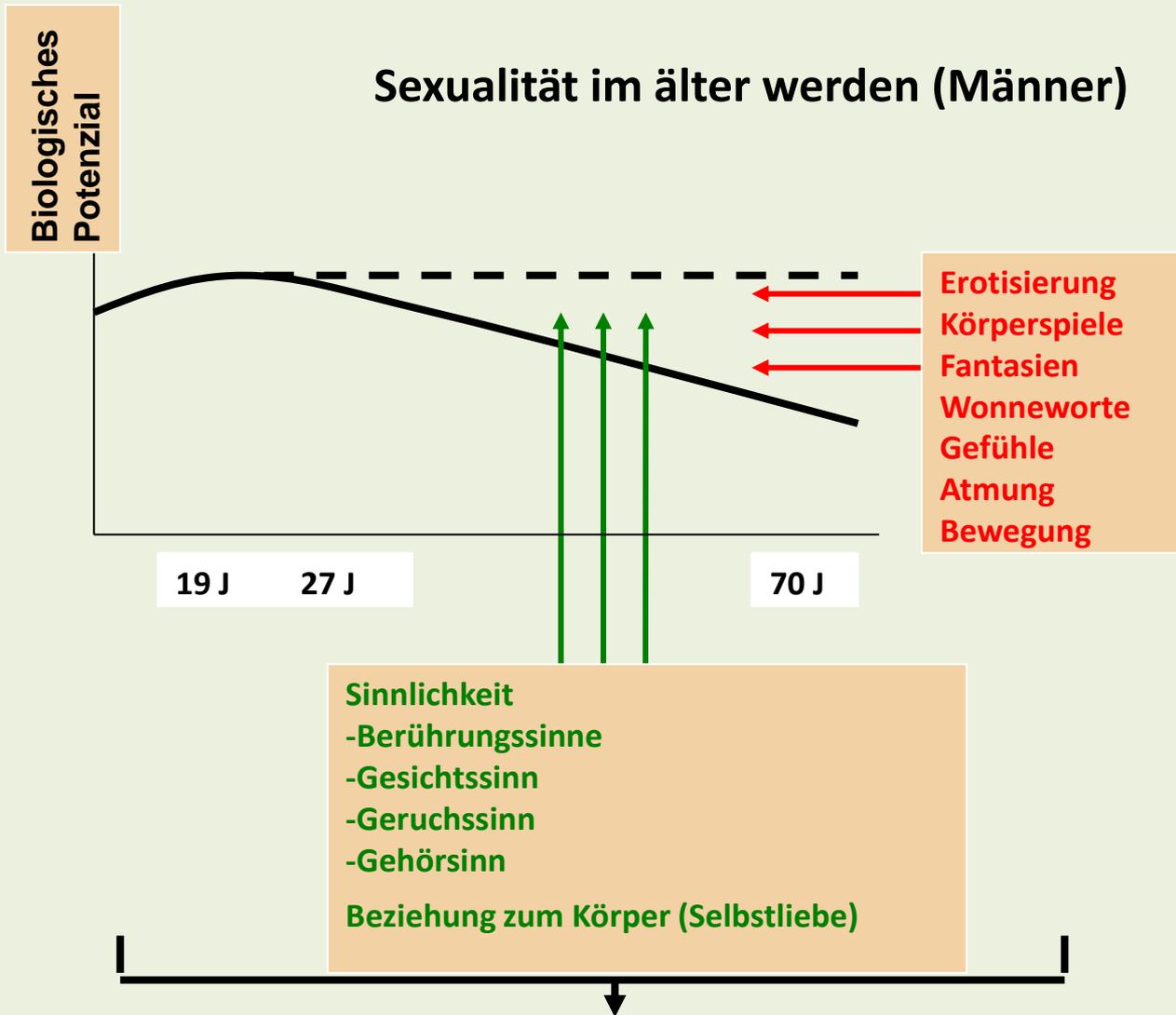


# Der uralte Traum vom Jungbrunnen, der ewige Jugend und Schönheit verspricht





# Sexualität im älter werden (Männer)



**Abschied vom hormonellen Automatismus (Trieb, körperlicher Drang)**  
**Anpassen, entschleunigen, Geniessen**

## Schopenhauer

In diesem Jammertal Leben brennen die menschlichen Triebe wie die Sonne; aber wenn die Sonne untergeht entdeckt man die Wunder des Nachthimmels







© Getty Images

Porno'sucht'

Was treibt uns an ?

Trieb    Drang    Sucht    Verlangen    Begehren  
Leidenschaft    Bedürfnis    Motivation

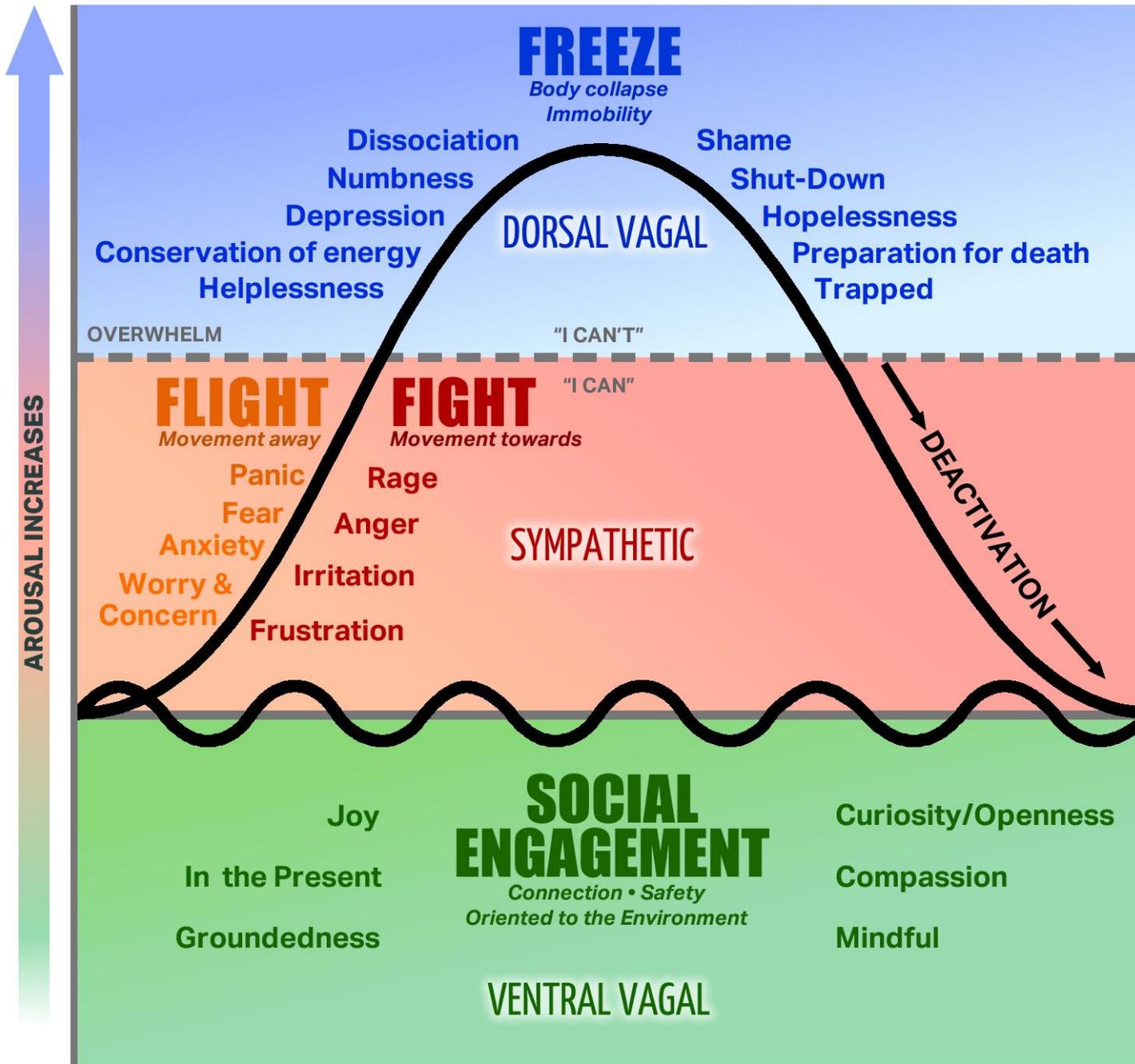


## Your Brain on Porn









**PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM**  
DORSAL VAGAL - EMERGENCY STATE

Increases  
Fuel storage & insulin activity  
Endorphins that help numb and raise the pain threshold.

Decreases  
Heart Rate • Blood Pressure  
Temperature • Muscle Tone  
Facial Expressions • Eye Contact  
Intonations • Awareness of the Human Voice • Social Behavior • Sexual Responses • Immune Response

**SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM**

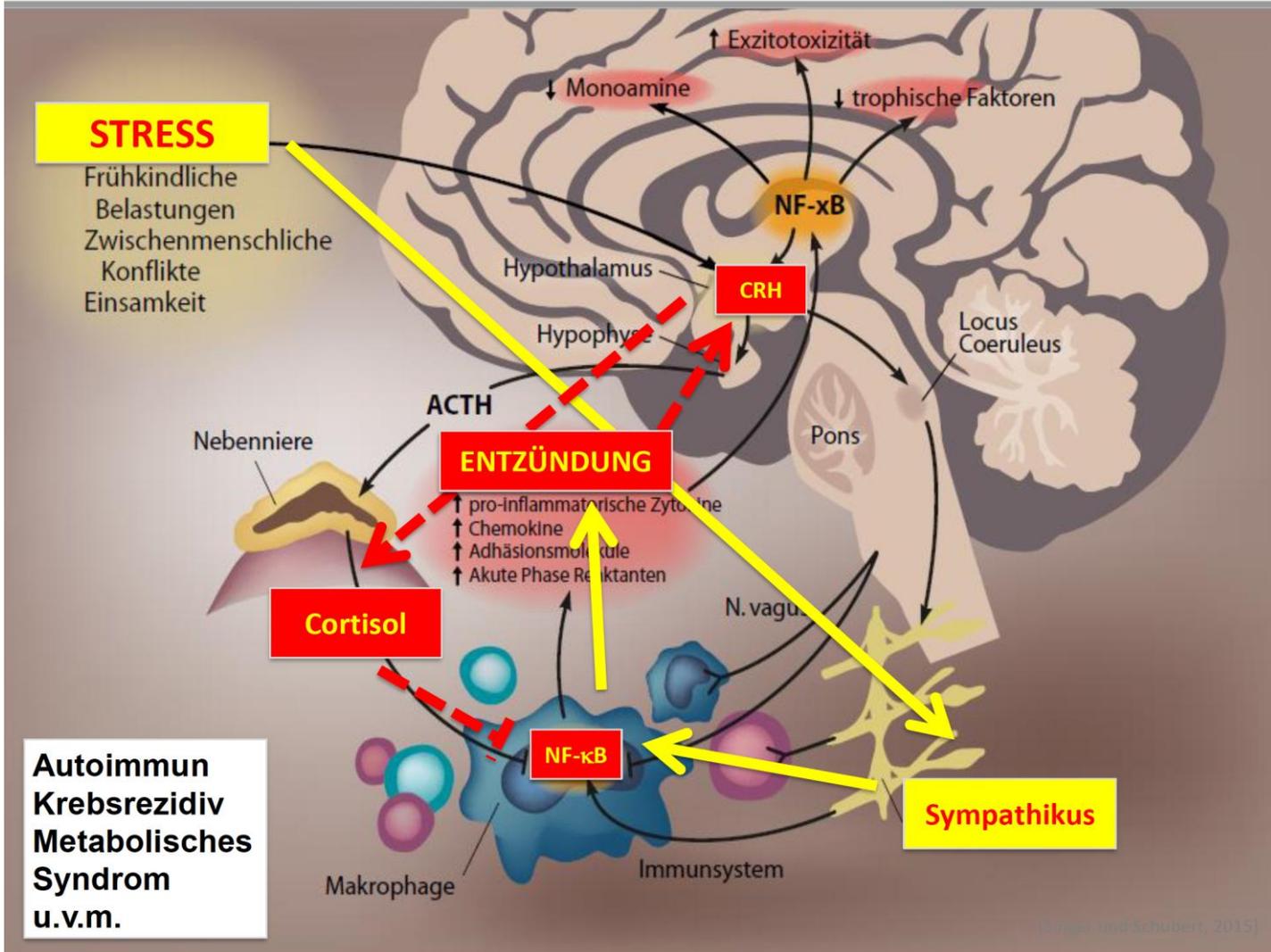
Increases  
Blood Pressure • Heart Rate  
Fuel Availability • Adrenaline  
Oxygen circulation to vital organs  
Blood Clotting • Pupil Size

Decreases  
Fuel Storage • Insulin Activity  
Digestion • Salvation  
Relational Ability  
Immune Response

**PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM**  
VENTRAL VAGAL

Increases  
Digestion • Intestinal Motility  
Resistance to Infection  
Immune Response  
Rest and Recuperation  
Circulation to non-vital organs (skin, extremities)  
Oxytocin (neuromodulator involved in social bonds that allows immobility without fear)  
Ability to Relate and Connect

Decreases  
Defensive Responses



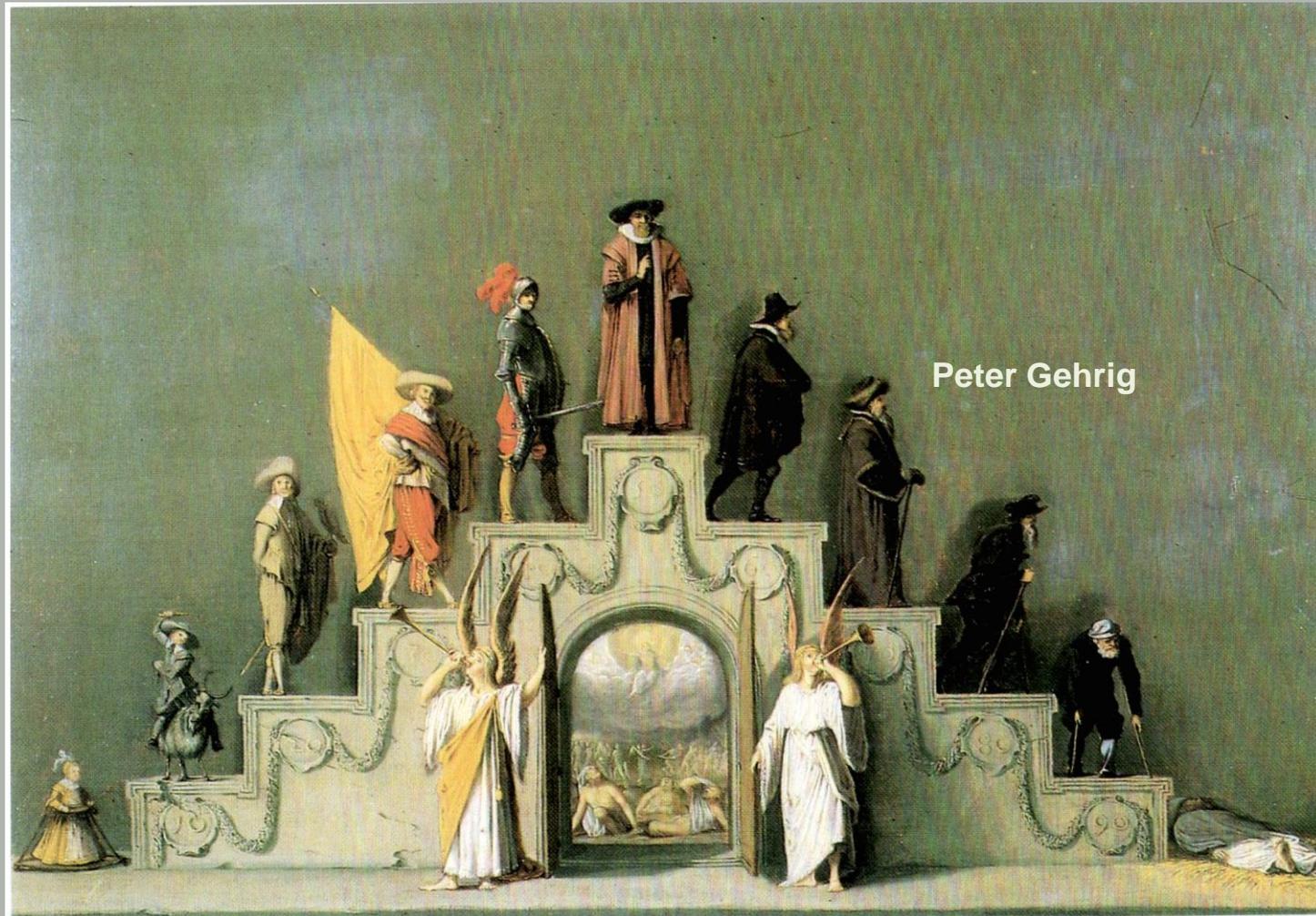


# Sexualität im

Mannwerden

Mannsein

Mannvergehen



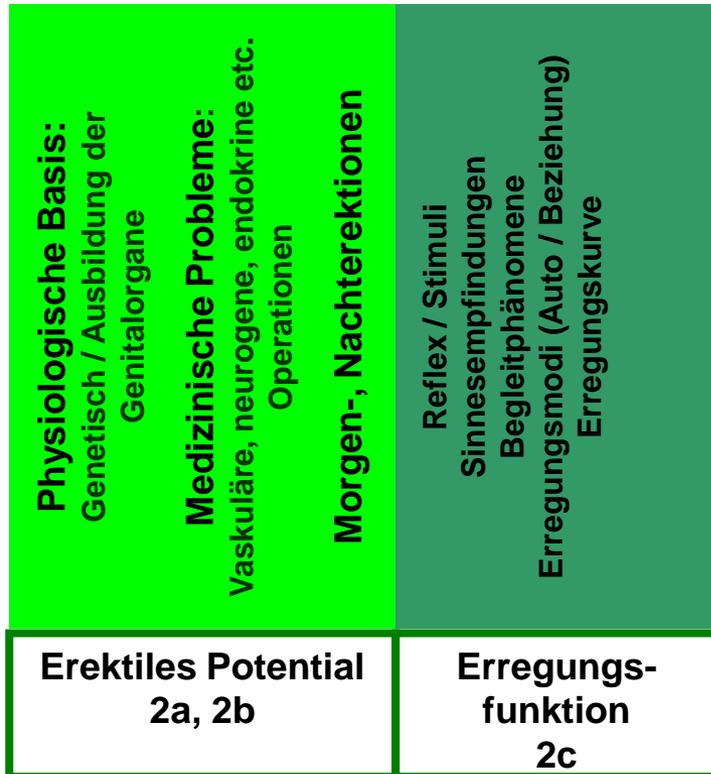
Peter Gehrig

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

# Abklärung ED



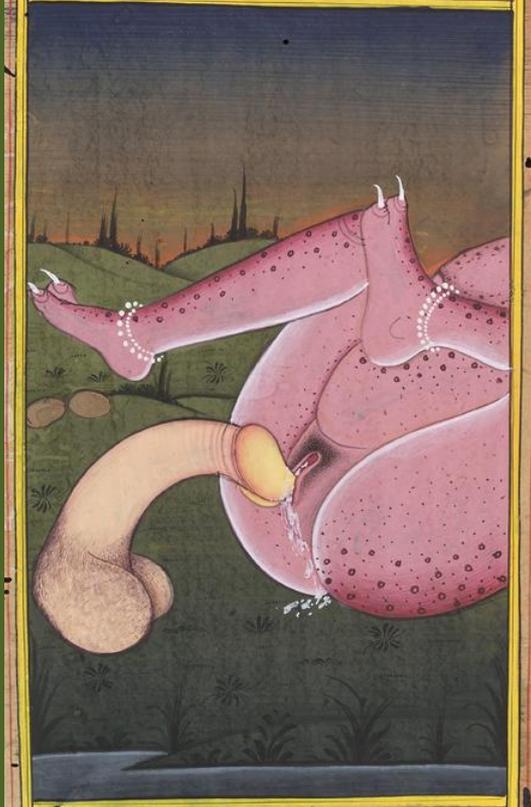
## Genitalität



## Sexodynamik



لا يكون صحيحاً وان كان فهو كالثقل الاستدانة انتهى وقد علمنا من ذلك  
من ذلك الوصي الاستدانة بل لا بد من اذن القاضي كالملة في فلا تتقيا



منافسنا تقدم والاني الوقف بحاني الاسعاف اقول الما ولا حذفه  
جميعاً لا حذوا اول الكتاب من به استنداء الوقف والطلاق والسب وغير



**aggredi 1**

**Liebesbegehren**

# **Das maskuline Entlebendigungssyndrom**

**Eine Folge des patriarchalen Zwangsprogramms**

**Sex als Leistung, Funktionieren  
Sex machen, haben, können, müssen  
Herstellen wollen einer Erektion  
Orientierung an Vorstellungen von Männlichkeit  
Funktionalisierung des Körpers  
Rammeln wie die Kaninchen, immer mehr, immer rascher  
Kein Einlassen auf Intimität  
Gefühls- und beziehungsarme Zombies**

**Sexualität  
Orientierung an Clichés, Vorstellungen, Pornos etc  
Cool aber sprachlos  
Ein Mann ein Wort (Nichtkommunikation als Norm)**

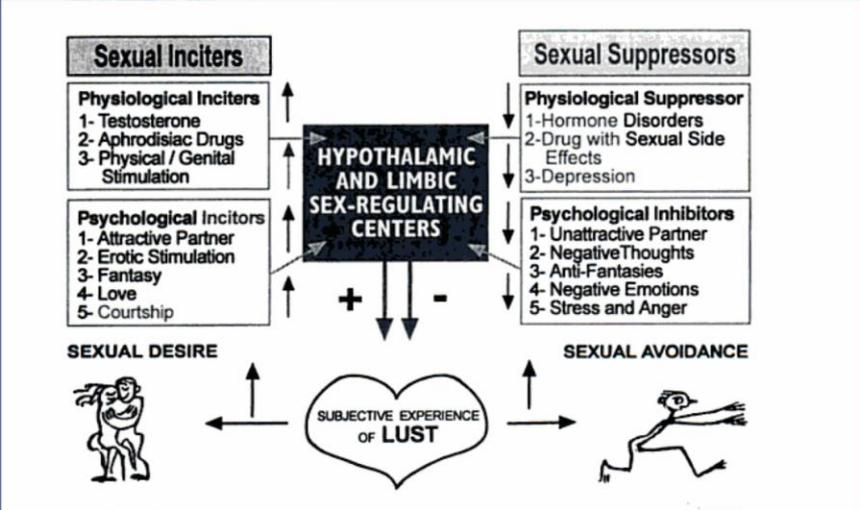
**Versus**

**Orientierung an einem realen Andern.  
Gestaltung der gemeinsamen Sexualität erfordert Kommunikation**

John Bancroft and his Kinsey colleagues skillfully articulated the most well known and researched dual control model, but Helen Kaplan was first to publish a dual control psychosomatic model of sexual motivation in 1995. An artist by training; her illustration is below.

Sexual Inciters

Sexual Suppressors



**FIGURE 2.** Dual control elements of human sexual motivation: A psychosomatic model

With permission from Kaplan HS, The Sexual Desire Disorders. Dysfunctional Regulation of Sexual Motivation. Brunner-Routledge (Taylor and Frances, London, 1995: p. 15 (Fig. 2))

Bancroft et al, 2009

Perelman MA. "The History of Sexual Medicine"  
In Eds: Diamond, & Tolman, APA Handbook , 2014

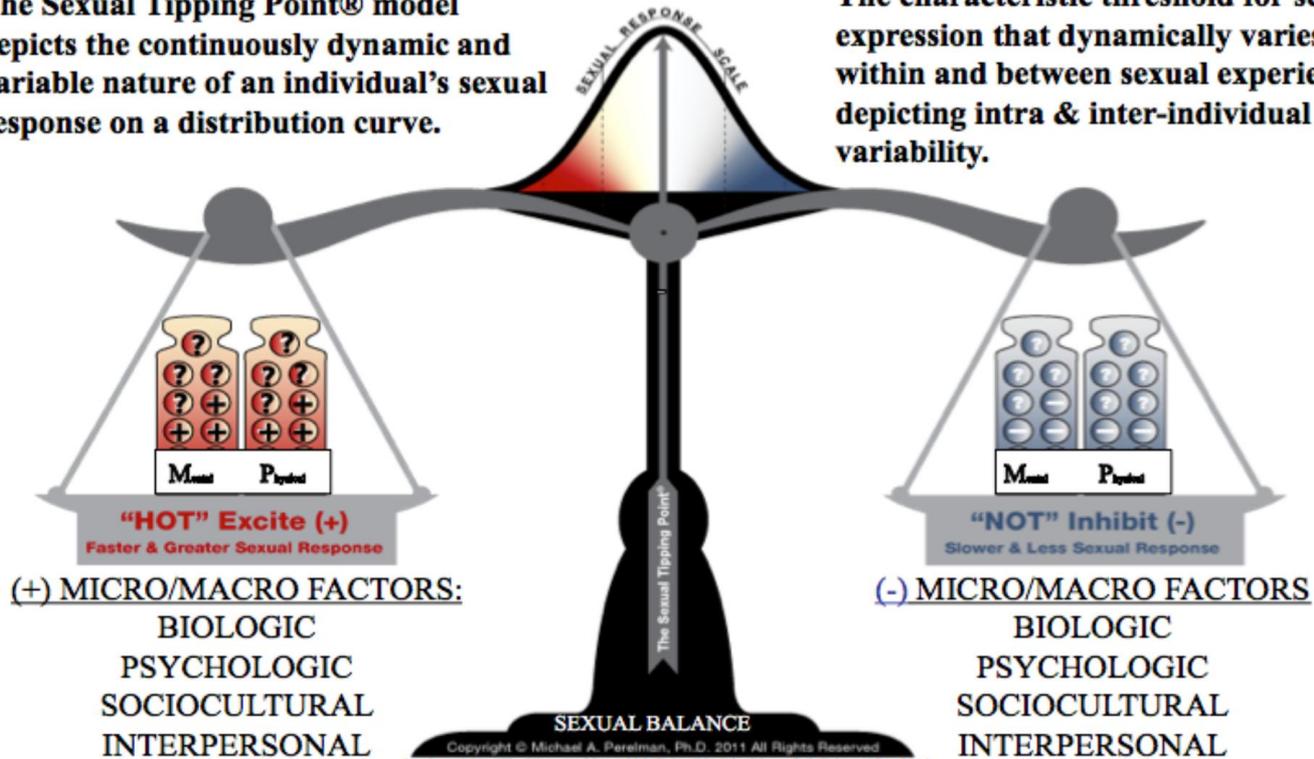
# THE MULTIFACTORIAL ETIOLOGY OF SEXUAL FUNCTION AND DYSFUNCTION

## **SEXUAL BALANCE:**

The Sexual Tipping Point® model depicts the continuously dynamic and variable nature of an individual's sexual response on a distribution curve.

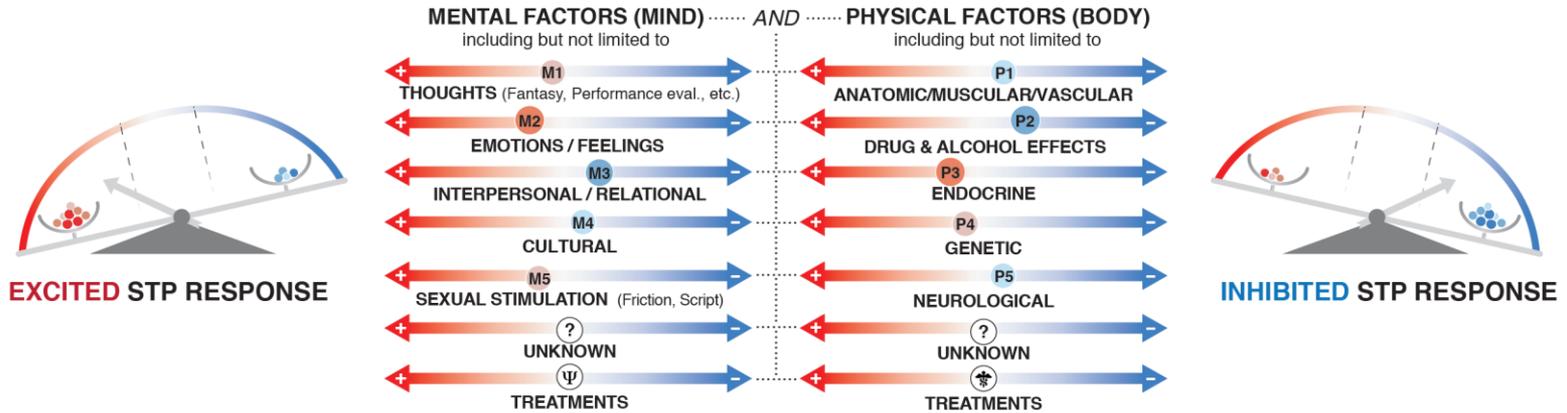
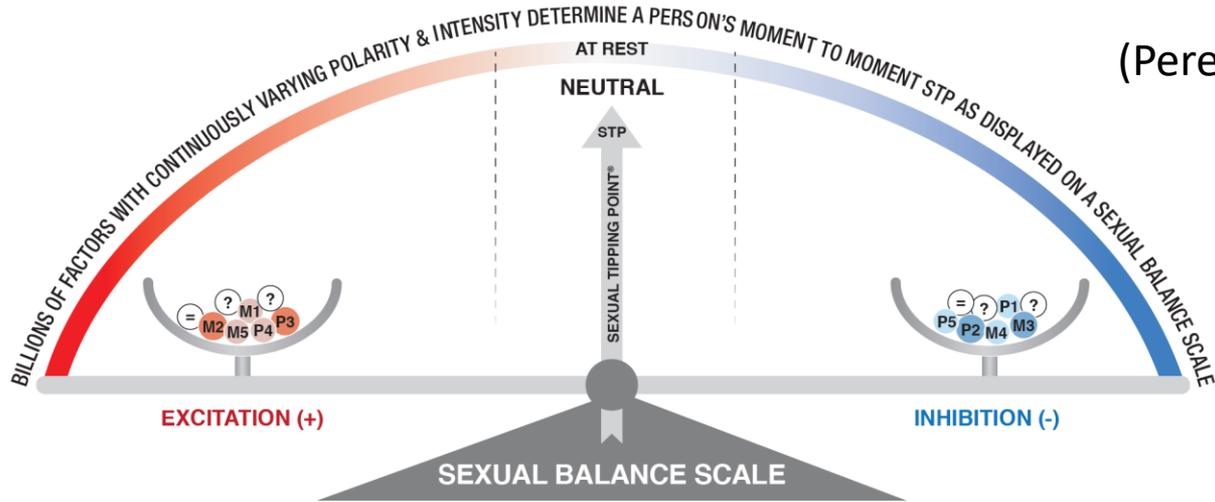
## **THE SEXUAL TIPPING POINT®**

The characteristic threshold for sexual expression that dynamically varies within and between sexual experiences; depicting intra & inter-individual variability.



# THE SEXUAL TIPPING POINT® A BIOMEDICAL-PSYCHOSOCIAL & CULTURAL MODEL

(Perelman)





# Sexocorporel

Jean-Yves Desjardins

Peter Gehrig

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

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

# **Sensate Focus**

**Die Landschaft des Körpers mit allen Sinnen erkunden/ in der eigenen Körperlichkeit erkundet werden**

## **Der bewegte Körper**

**Spannung, Bewegung, Rhythmus --- Intensität, Raum, Zeit, Innenräume, Aussenraum**

## **Körperlandschaft**

**Formen (Konkav-Konvex), Oberflächenstruktur, Farbe, Temperatur, ....Atembewegungen....**

## **Der emotionale Körper**

**Reaktionen (Atmung, Haut)..... Fließen emotionaler und sexueller Erregung**

## **Geschlechtskörper Körpergeschlecht**

**Geschlechtsmerkmale, Merkmale des Geschlechts**

## **Objektivieren des Körpers**

**Ausdruck von Männlichkeit / Weiblichkeit, sexuelle Attraktivität,**

## **Körpergrenzen, Körperhüllen**

**Innenraum, Aussenraum, Grenzerfahrung, Begrenzen, Begegnen**

## **Körperöffnungen**

**Öffnen und Schließen**

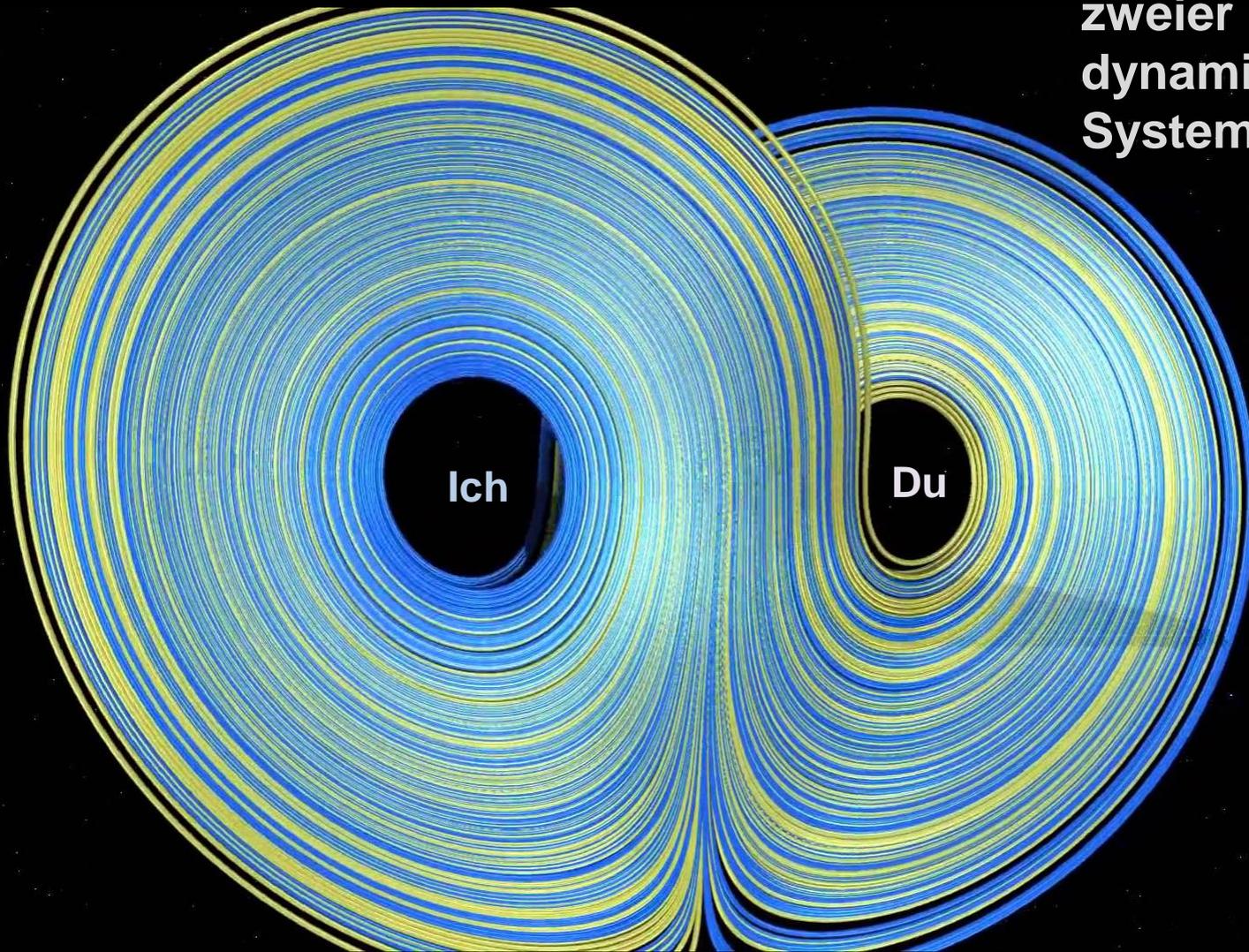
## **Der sinnliche Körper, der sexuell erregte Körper**

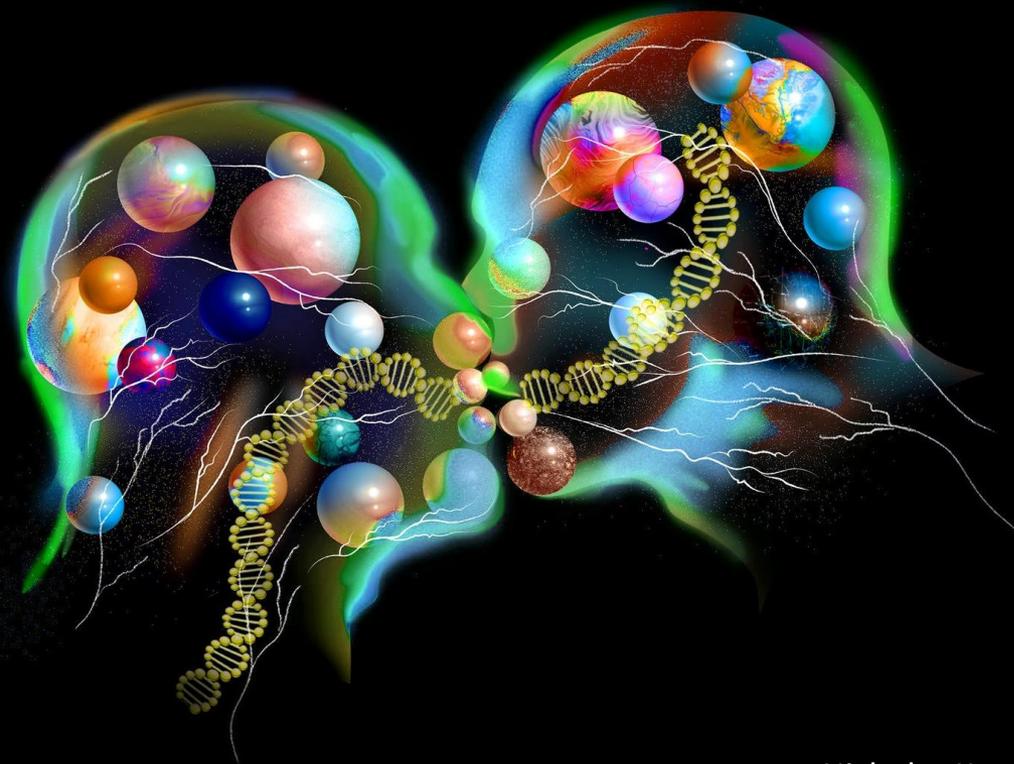
**Die Lust an der eigenen Körperlichkeit, sich zeigen, leben**

**Der Beziehungskörper, der sprechende Körper, der versprachlichte Körper. Körpersprache**

**Der erlebte Körper, Körpervorstellungen, Körperbild, der Körper als Symbol**

**Synchronisierung  
zweier  
dynamischer  
Systeme**





Nicholas Konrad