



Basis- & Diplomlehrgang Sexologische Körperarbeit ISSB®

- **Wünschen Sie sich, ein Leben in erfüllter Sexualität zu führen?**
- **Betrachten Sie Sexualität als Forschungsgebiet, welches fortdauernde Lern- und Entwicklungschancen bietet?**
- **Möchten Sie Andere dabei begleiten, wie sie sich in ihrer Sexualität weiterentwickeln?**
- **Dann lernen Sie ein neues Berufs- und Betätigungsfeld kennen!**

Was ist Sexologische Körperarbeit?

Sexologische Körperarbeit ist eine lebendige, kreative und sehr effektive Form des somatischen Lernens. Sie verbindet körperorientiertes Sexualcoaching mit direkter Körperarbeit.

Dieser neue körperzentrierte Ansatz von Sexologischer Körperarbeit hat die Intention, Erfahrungsräume zu öffnen, wo Menschen mehr über ihre eigene Sexualität, über ihre persönlichen intimen Beziehungen und ihre individuelle Erotik erfahren können.

Sexologische Körperarbeit unterstützt Einzelpersonen, Paare und Gruppen mit verschiedenen Methoden, wie Berührung, Atemarbeit, Bewegung und Kommunikation und verhilft Menschen dabei, zu mehr Körperbewusstsein und einem authentischeren Ausdruck ihrer Sexualität zu finden.

Dabei stehen im Focus:

- ihre eigenen Körperempfindungen intensiver wahrzunehmen und eine körperverbundenere Sexualität zu leben (erotisches Embodiment)
- Intimität in sexuellen Beziehungen zu vertiefen und für sich adäquat zu leben (selbstbestätigte Sexualität)
- ihre erotischen Bedürfnisse und das erotische Potential bewusster zu leben und zu regulieren (erotisches Empowerment)

Sexologische Körperarbeit begleitet Menschen in ihren Lernprozessen, die eigene Körperwahrnehmung differenzierter und bewusster zu erkennen und zu schulen und erarbeiten gemeinsam neue Möglichkeiten, um sexuelle Freiheit und Intimität in ihr Leben integrieren zu können.

Basis- und Diplomlehrgang Sexologische Körperarbeit ISSB®

Der Basislehrgang in somatischer Körperarbeit bietet direkte erfahrungs- und prozessorientierte Lernmöglichkeiten mit Betonung auf erotischem Embodiment. Die Kursteilnehmenden lernen die verschiedenen Techniken und Methoden der Sexologischen Körperarbeit kennen und erleben diese zunächst in der Selbsterfahrung.

Der Diplomlehrgang bereitet die Teilnehmenden darauf vor, ihre erlernten Kenntnisse, in Einzelsitzungen und in der Anleitung von Gruppen anzuwenden.

Dieser Lehrgang ist als Grund- und Weiterbildung für Menschen konzipiert, welche an grundsätzlichen Lernthemen der Sexualität interessiert sind, vielleicht bereits in der Körper- oder Sexualarbeit tätig sind, wie z.B. Masseur*innen, Sexualpädagog*innen und Sexualtherapeut*innen oder anverwandte Berufsrichtungen.

Die Ausbildung ist **erfahrungsbasiert**. Die Erweiterung des eigenen Erfahrungsfundus ist eine wichtige Voraussetzung, um später andere Menschen auf ihrem Weg zu erotischem Embodiment begleiten zu können. Unsere Methodologie ist angelehnt an unterschiedliche körperorientierte Therapie-Ansätze, welche sich in den letzten Jahrzehnten in unserer Gesellschaft nachhaltig etabliert haben.

In unserer Grundhaltung steht der Mensch im Vordergrund, unabhängig von Geschlecht, wertfrei gegenüber sexueller Identität und sexueller Orientierung.

Wir sind der Ansicht, dass sexuelle Gesundheit und erotische Aufklärung zu den fundamentalen Grundrechten eines jeden Menschen gehören. Unsere Arbeit basiert auf klar definierten ethischen Grundsätzen.



Inhalte und Lernintensionen

- Grundlagen somatisches Lernen
- Atemarbeit mit verschiedenen Atemtechniken und deren Wirkungen
- Massagetechniken mit unterschiedlichen bewussten Berührungsqualitäten
- Bewegungsarbeit und Kommunikation
- Mapping -Techniken
- Self-Empowerment in der Körperarbeit
- Dynamische Flow Massagen
- Genitalmassagen
- Genital-Meditationen
- Authentische Selbstliebe (Orgasmic Yoga)

- Auseinandersetzung und Reflexion über eigene Sexualität
- Ein vertieftes Verständnis entwickeln für die Frage: Wie lernen Menschen Sexualität?

Wir möchten mit diesem Lehrgang geschützte Erfahrungsräume öffnen, für sexuelles Lernen und das Erfahren von erotischen Zuständen. Aber auch Räume, welche uns erlauben, frei zu werden von belastenden emotionalen Prägungen, dogmatischen Glaubenssätzen oder kulturellen und sozialen Beschränkungen.

Methoden in der Sexologischen Körperarbeit

Eine Haltung von Präsenz und Achtsamkeit: Als zentrale Grundlage unserer Arbeit üben wir uns selbst darin, in unseren eigenen sexuellen und intimen Erfahrungen vollständig präsent zu sein. Dies erlaubt uns, zu bemerken, wenn wir selbst die Verbindung zu unserer erotischen Erfahrung verlieren und Ressourcen aufzubauen, die uns dabei unterstützen, wieder Verbindung aufzunehmen zu unseren Körperempfindungen und der erotischen Begegnung, sei es im Kontakt mit uns selbst oder mit anderen.

Atemarbeit: Bewusstes Atmen ist ein wichtiges Element von Präsenz und sexuellem Genuss. In der Ausbildung werden unterschiedliche Atemtechniken und ihr Potenzial für die Regulierung erotischer Erfahrungen vermittelt.

Die Benennung von Bedürfnissen, Wünschen und persönlichen Grenzen: Ein weiteres wichtiges Element, um in der erotischen Begegnung präsent zu sein. Während des gesamten Trainings sind die Teilnehmenden gehalten, bewusst mit persönlichen Grenzen umzugehen und diese zum Ausdruck zu bringen.

Bewusste Berührung und Mapping-Techniken: Techniken, die uns dabei unterstützen, vertrauter zu werden mit dem eigenen Körper und dessen erotischem Potenzial (z.B. Körpermapping, Vaginal- Penis- und Analmapping)

Self-Empowerment Massage: Eine Massageform in welcher die Berührungen ganz durch die empfangende Person angeleitet wird. Dies ermöglicht eine somatische Erfahrung einer selbstbestimmten- wie selbstbestätigten Sexualität und Intimität.

Genitale Forschungsreisen: Ein spielerischer Forschungsraum, der die Menschen unterstützt eine Sprache zu entwickeln für die Art wie sie berührt werden möchten.

Behandlung von Narbengewebe: Berührungstechniken, welche die Empfindungsfähigkeit und die Sensitivität vernarbter Stellen am Körper und / oder im Genitalbereich verbessern können.

Genital-Meditation: Ein sehr meditativer Erfahrungsraum, in welchem durch absichtslose genitale Berührungen die Fähigkeit geübt wird, sich von zielgerichtetem Orgasmus-Erleben zu lösen und eine andere Form der meditativen Präsenz zu erleben.

Authentische Selbstliebe: eine Reihe von bewusst ausgeführter Selbstliebe-Praktiken, mit denen erotische Achtsamkeit und die Fähigkeit zur Körperpräsenz geübt werden, darin auch in Kontakt mit unterschiedlichen Erregungszuständen.

Masturbations-Coaching: ein aus dem Authentic Movement entlehnter Ansatz, der dabei unterstützt, einschränkende Gewohnheiten aufzulösen und die erotische Erfahrung zu vertiefen.

Core Erotic Theme nach Jack Morin: Das eigene erotische Kernthema herausarbeiten. Ein Weg zur Erforschung individueller Erregungsmuster, der zu größerer Bewusstheit über die eigene Sexualität verhilft und Wandlungsprozesse unterstützen.



Einführungskurs Sexologische Körperarbeit

3 Tage

Der Einführungskurs gibt einen Einblick und einen groben Überblick über die allgemeine Herangehensweise und der Methoden der Sexologischen Körperarbeit. Bei Interesse am Basis- und/oder Diplomlehrgang empfehlen wir, zunächst einen der Einführungskurse zu besuchen.

Der Einführungskurs ist aber auch in sich eine spannende Forschungsreise und bietet viele praktische Impulse für

Menschen, welche nur mal etwas in die Welt des somatischen Lernens reinschnuppern möchten.

Genauere Informationen (Aktuelle Daten und Durchführungsorte) zu den nächsten Einführungskursen finden Sie auf unserer Webseite.

Basislehrgang Sexologische Körperarbeit ISSB®

Der Basislehrgang vermittelt alle wichtigen Grundlagen und Basismethoden in sexologischer Körperarbeit. Der Fokus liegt auf der Selbsterfahrung und der persönlichen Entwicklung der Teilnehmenden. Dies bildet dann auch die Basis für die Menschen, welche danach weitergehen in Richtung Diplomlehrgang.

Der Basislehrgang besteht aus folgenden Teilen:

Einführungskurs, 3 Tage:

- Dieser Kurs gibt einen Überblick was Sexologische Körperarbeit ist und was es beinhaltet. Der Kurs steht für alle offen die mehr über ihre eigene Sexualität lernen möchten. Details und Daten auf unseren Webseiten.

• Vor Ort Training 19 Tage:

3 Tage Einführungskurs (siehe oben)
13 Tage vor Ort Training in Modulen
(Zusammensetzung der Module siehe Webseite)
3 Tage Praktikum (siehe mehr Infos unten)

• Geführtes Online-Heimstudium:

- aufgeteilt in verschiedene Blocks. (Unterschiedlich, je nach modularem Lernformat – siehe Detailinfos zu den einzelnen Lehrgängen)

• Praktische Übungssessions:

Im Rahmen vom geführten Online-Heimstudium und während der Vorort Module.

• Praktikum Sexologische Körperarbeit, 3 Tage

Das Praktikum kann vom Datum her frei gewählt werden. Daten unter bodyworkcenter.ch

• 1 Thementag (frei wählbar)

Wählen Sie aus unserem umfangreichen Angebot einen Thementag, welcher Ihre Ausbildung optimal ergänzt.





Diplomlehrgang Sexologische Körperarbeit ISSB®

Der Diplomlehrgang besteht aus folgenden Teilen:

- **Vollständiger Abschluss des Basistrainings**
Siehe Basislehrgang Sexologische Körperarbeit ISSB®
- **Online-Heimstudium**
Somatische Lernaufgaben im Selbststudium
- **Theoretische Grundlagen mit Literaturstudium**
2 Bücher lesen und verfassen von 2 Rezensionen
- **Know your Pelvis Beckenbodenkurs, 2 Tage**
Das Datum für den Kurs kann frei gewählt werden
- **Kurs Somatisches trauma-sensibles Coaching, 3 Tage**
Das Datum für den Kurs kann frei gewählt werden
- **Gruppen-Supervision: 1 Tagesworkshop**
Begleiteter Erfahrungsaustausch und Fallbesprechungen, die Daten sind frei wählbar
- **2 professionelle, bezahlte Sitzungen in Sexologischer Körperarbeit empfangen**
(2 verschiedene Anbieter*innen)
- **Reale Praxis-Sessions, erreicht mit 50 Genusspunkten:**
werden von den Lehrgangsteilnehmenden erarbeitet. Die erlernten Techniken und die professionelle Praxis werden mit verschiedenen Sessions und Klienten- Begleitungen vertieft und verinnerlicht.

Begleitung durch einen Coach

Die Lehrgangs-Teilnehmer: innen erhalten für die Zeit der Ausbildung einen Coach vom Lehrer-Team zugeteilt. Ausserdem steht die Begleitperson für alle Fragen, welche das Training betreffen zur Verfügung.

Diplom Sexologische Körperarbeit ISSB®

Nach erfolgreichem Abschluss aller Bestandteile des Basis- und Diplomlehrganges erhalten Sie unser Diplom «Sexologische Körperarbeit ISSB®». Dieses Diplom ermöglicht eine Mitgliedschaft im europäischen Berufsverband für Sexologische Körperarbeit (European Association for Sexological Bodyworker EASB).

Berufsverband EASB

Der Berufsverband ist bestrebt, Sexologische Körperarbeit als Beruf in der Gesellschaft weitreichend zu festigen und zu etablieren.

Darum empfehlen wir Absolvent*innen des Diplomlehrganges die Mitgliedschaft und die aktive Mitarbeit im Verband. www.easb.eu

Basis- und Diplomlehrgang Sexologische Körperarbeit ISSB®

Wir haben unterschiedliche Lernformate konzipiert und ausgeschrieben. Momentan bieten wir 3 unterschiedliche Basislehrgänge in Sexologischer Körperarbeit an. Jahrestraining, Frühlingstraining und Herbsttraining. Inhaltlich sind die 3 Formate identisch. Sie unterscheiden sich in der Aufteilung der Vorort Module.

Finden Sie die passende Möglichkeit, damit Sie Ihr Lernen sowie Ihre Energie möglichst sinnvoll und effizient in Ihr Alltagsleben integrieren können. Denn sexuelles Lernen findet in Ihrem gewohnten Lebensumfeld statt.

Die Ausbildung erfordert ein hohes Mass an zeitlichem und energetischem Engagement. Um dies gut bewältigen zu können, ist eine sorgfältige Planung sinnvoll.

Für Beratung und Information stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung. Fühlen Sie sich frei, uns zu kontaktieren oder besuchen Sie einen [unserer vor Ort- und Online-Infoabende](#).

Dietmar Liebold

E-Mail: info@bodyworkcenter.ch

Mobile +41 (0) 79 670 74 22

Für weitere Informationen über unser Ausbildungsangebot www.bodyworkcenter.ch