

ZISS

Polyvagaltheorie im Sexocorporel

La théorie polyvalgale dans le Sexocorporel

Karoline Bischof
 Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie
www.ziss.ch

Journées 2018 Berlin

Institut Sexocorporel International
 Jean-Yves Desjardins

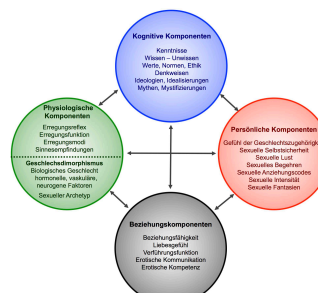


Sex – warum? Le sexe – pourquoi?

**Sexuelle
Funktionalität
Fonctionnalité
sexuelle**

**Ich unterstütze
deine Erregung
Je supporte ton
excitation**

**Genitale sexuelle Erregung
haben und genießen können
Vivre l'excitation sexuelle avec
plaisir**



Kognitive Komponenten
 Kontrolle
 Wissen – Lernen
 Werte, Normen, Ethik
 –
 Darstellungen
 Ideologien, Idealisierungen
 Mythen, Mythenbelegungen

**Physiologische
Komponenten**
 Erregungsreflex
 Erregungsleitung
 Erregungsmotil
 Geschlechtsmerkmale
 Biologische Geschlecht
 hormonelle, vasculäre,
 neurogenet. Faktoren
 Sexueller Archetyp

Paradoxe Komponenten
 Gefühl der Geschlechtszugehörigkeit
 Sexuelle Selbstbestimmtheit
 Sexuelle Lust
 Sexuelle Begierde
 Sexuelle Abhängigkeitsbeziehung
 Sexuelle Inzestität
 Sexuelle Fantasien

Beziehungskomponenten
 Beziehungsfähigkeit
 Verfügbarmkeit
 Emotionale Kommunikation
 Emotionale Kompetenz

Sex – warum? *Le sexe – pourquoi?*

Begegnung
Rencontre

Ich kann mich zeigen und deiner gewahr sein
Je peux me montrer Et te percevoir

Ich lasse mich sehen
Je me laisse voir

Verführung
Séduction

Ich kann dich für meine Bedürfnisse gewinnen
Je peux te gagner pour mes besoins

einfühlsam mit mir und dir
Empathie pour moi et toi

Le sexe – qu'est-ce qui aide? Sex – was hilft?

Begegnung
Rencontre

Sicherheit
Sécurité

Genügend Potential, mich sicher zu fühlen
Mon potentiel de me sentir en sécurité

Interesse an deinem Wohlbefinden
Mon intérêt dans ton bien-être

Begegnung beim Sex
La rencontre sexuelle

Sicherheit
Sécurité

Potential, sich sicher zu fühlen *Le potentiel de se sentir en sécurité*

- Sicher im Leben stehen / *Sécurité dans la vie quotidienne*
- Wohlwollendes Gegenüber / *Un autre bienveillant*
- Sicher sein bezüglich der eigenen sexuellen Fähigkeiten und Funktion
Se sentir en sécurité en ce qui concerne les propres habiletés sexuelles et sa fonctionnalité

Abhängigkeit von Reflex!
Dépendance d'un réflexe!

Steht er??
Je bande?

Wo bleibt bloß mein Orgasmus??
Où est mon orgasme??

Nicht wieder zu schnell kommen!
De nouveau trop vite!

Bestimmt tut es wieder weh
Ca va faire mal

Begegnung beim Sex
La rencontre sexuelle

Sicherheit
Sécurité

Seiner selbst und des Gegenübers gewahr sein = Präsenz
Être conscient de soi-même et de l'autre = présence

- Vom „was sein sollte“ zum „was ist“ (mindfulness Prinzip)
- Du „ce qui devrait être“ au „ce qui est“ (mindfulness)
- Fürsorge für sich selbst und für den Anderen (Mitgefühl statt Werturteile)
- *Prendre soin de soi-même et de l'autre (compassion au lieu de jugements)*

Präsenz
Présence

Sicherheit La sécurité

Sicherheit
Sécurité

= Grundbedürfnis (sichert Überleben) *Besoin de base (de survie)*

- Suche nach Sicherheit: automatisch und unbewusst.
- *La recherche de sécurité: automatique et inconscient.*
- **Neurozeption**: fortlaufendes neurales Scannen der Umgebung / des Gegenübers
- *Neurozeption: scanning neural permanent des environs*

```

    graph TD
      A[Neurozeption] --- B[Mein Körper  
Mon corps]
      A --- C[Umgebung  
Les environs]
      A --- D[Gegenüber  
L'autre]
  
```

Porges 2017

Neurozeption

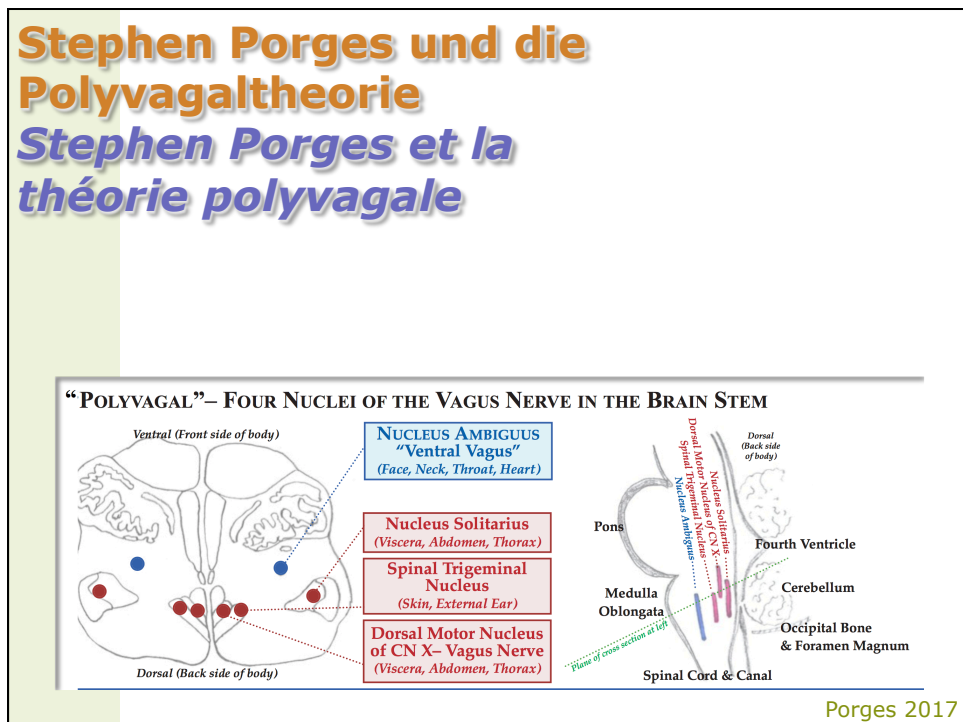
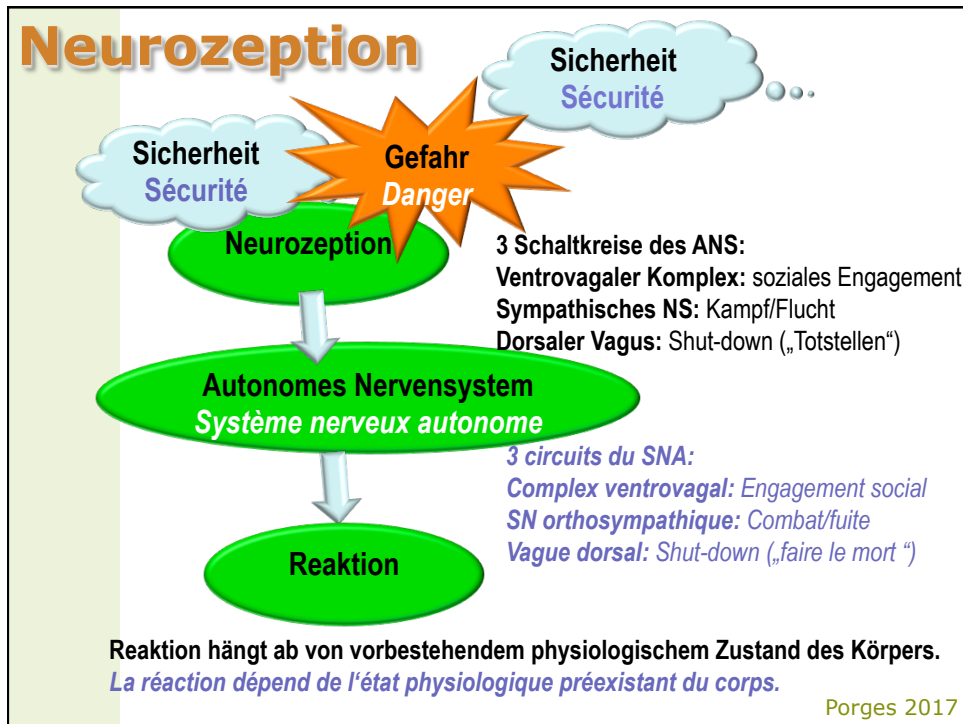
Sicherheit
Sécurité

- Nicht von Denken abhängig
Ne dépend pas des cognitions
- Nicht von Bewusstsein abhängig
Ne dépend pas de la conscience

```

    graph TD
      A[Neurozeption] --- B[Mein Körper  
Mon corps]
      A --- C[Umgebung  
Les environs]
      A --- D[Gegenüber  
L'autre]
      E[Gefahr  
Danger] --- A
      F[Sicherheit  
Sécurité] --- A
      G[La voix  
La gestuelle  
La mimique  
La posture] --- D
      H[Stimme  
Gestik  
Mimik  
Haltung] --- D
      I[Interozeption] --- B
      J[Visuell/akustisch] --- C
  
```

Porges 2017



Phylogenese der Regulation der Herzfrequenz + der Verteidigungssysteme
Phylogénèse de la régulation du rythme cardiaque + des systèmes défensifs

	Chromaffines Gewebe (Katecholamine)	Dorsaler motorischer Vaguskern	Spinales sympathisches Nervensystem	Nebennierenmark (Katecholamine)	Nucleus Ambiguus (ventraler motorischer Vaguskern)
Kieferlose Fische	↑				
Knorpelfische	↑	↓			
Knochenfische	↑	↓	↑		
Reptilien	↑	↓	↑	↑	
Säugetiere	↑	↓	↑	↑	↓

	Tissu chromaffin (Catécholamines)	Noyau vague moteur dorsal	Système nerveux spinale sympathique	Médullo-surrénale (Catécholamines)	Noyau Ambiguus (noyau vague moteur ventral)
Agnathae	↑				
Condriichthyens	↑	↓			
Téléostéens	↑	↓	↑		
Reptiles	↑	↓	↑	↑	
Mammifères	↑	↓	↑	↑	↓

Porges 2001

ZISS ANS in Sicherheit
SNA en sécurité

- **Ventrovagaler Komplex (nn. V, VII, IX, X, XI):** prosozial, interaktiv
 - Mimik, Stimme, Mittelohrmuskeln, Kopfbewegung, Vagusbremse Herz (Respirator. Sinusarrhythmie: Ausatmen = vagoton)
 - Präsenz, Kontakt und Kommunikation, sich beruhigen, Selbstfürsorge, Mitgefühl
- **Complexe ventrovagal (n. V, VII, IX, X, XI):** *prosocial, interactif*
 - *Mimique, voix, muscles de l'oreille moyenne, mouvement de la tête, freine vagale cardiaque (arytmie respiratoire sinusale: l'expir = vagoton)*
 - *Présence, contact et communication, se calmer, prendre soin de soi-même, compassion*

Porges 2017

ZISS **ANS in Sicherheit**
SNA en sécurité

- **Sympathikus: Mobilisation**
 - Muskelspannung, Tachycardie (wenn keine Vagusbremse), Orgastische Entladung
 - In Verbindung mit VVK: Spiel, Wettkampf, Sport
- **Orthosympathique: Mobilisation**
 - *Tension musculaire, tachycardie (au cas ou la freine vagale s'est arrêtée), décharge orgastique*
 - *En lien avec CVV: Jeu, concours, sport*

Porges 2017

ZISS **ANS in Sicherheit**
SNA en sécurité

- **Dorsaler Vagus: Ruhe**
 - Grundmetabolismus (O₂, Verdauung), Schlaf, Regeneration, Meditation, sexuelle Erregung
 - In Verbindung mit VVK: Immobilisierung ohne Angst (Intimität)
- **Vague dorsal: Le repos**
 - *Métabolisme de base (O₂, digestion), sommeil, régénération, méditation, excitation sexuelle*
 - *En lien avec le CVV: Immobilisation sans peur (Intimité)*

Porges 2017

ANS in Gefahr SNA en danger

Hierarchie der Verteidigungssysteme
Hierarchie des systèmes de défense


Ventraler Vagus: prosozial
Vague ventral: prosocial

↓

Sympathikus: fight/flight, freeze
Sympathique: combat/fuite

↓

Dorsaler Vagus: shut-down
Vague dorsal: collapse



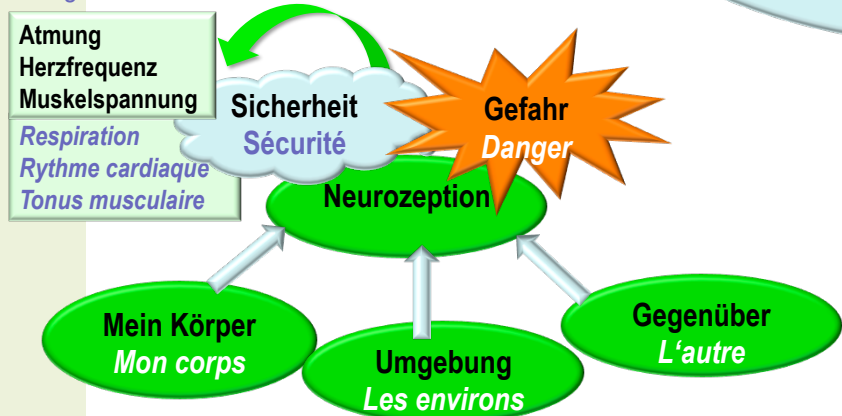
Porges 2017

Neurozeption - neurales Navigieren Neuroception - navigation neurale

- Bewusste Wahrnehmung der autonomen Information
Conscientiser les informations autonomes
- Bewusstes Navigieren zwischen neuronalen Zuständen
Navigation consciente entre les états neurals différents

→ Seid aufmerksam!
 → Attention!

Atmung
 Herzfrequenz
 Muskelspannung
*Respiration
 Rythme cardiaque
 Tonus musculaire*



	Körper	Herzfrequenz Atmung	Handlung	Gedanken	Gefühle
VVK	Mimik, Prosodie Gestik Stimme hören	Vagusbremse +/- Atmung tief	Kommunikation Krisenkontakt	Zusammenhän- gend, kreativ	Sich selbst + anderen beruhigend, Mitgefühl
SNS	Muskeltonus ++ Schwitzen, Obstipation Gefahr hören	Herz ++ Atmung flach und rasch	Kämpfen, Fliehen, Freeze	Bewertend, super- schnell, fokussiert, Tunnelblick	Erregung Angst Aggression
DV	Muskeltonus -- Reglos, Diarrhoe Ohnmacht, taub	Herz -- Hypo-/Apnoe	Rückzug Handlungsarm kollabieren	Unentschlossen Gedanken blockiert	Flacher Affekt Todesangst Hoffnungslos Depression, Dissoziation
	<i>Le corps</i>	<i>Rythme cardiaque la respiration</i>	<i>Agir</i>	<i>Pensées</i>	<i>Sentiments</i>
CVV	Mimique, prosodie gestuelle entendre la voix	Freine vagale +/- Respir. profonde	Communication contact	cohérent, créatif	Se calmer, calmer l'autre, compassion
SNS	Tonus muscul. ++ Sueur, obstipation Entendre danger	Coeur ++ Resp. plate et rapide	Combat, Fuite, Freeze	Jugement, supervite, focussé, étroit	Excitation Peur Aggression
VD	Tonus muscul. -- Immobile, diarrhée choc, anesthésie	Coeur -- hypo-/apnée	retraite peu d'action collapser	Indécis, pensées bloquées	Affect plat Angoisse, désespéré dépression, dissociation

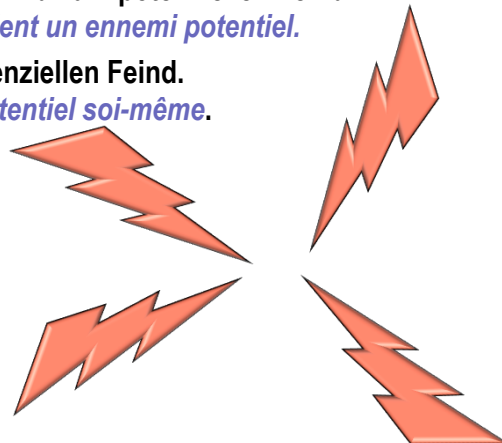
ANS in Gefahr SNA en danger

Fazit: Überlastung des ventrovagalen Systems reduziert prosoziale Interaktion

Bilan: Une surcharge du système ventrovagal réduit l'interaction prosoziale

→ Gegenüber wird zum potenziellen Feind.
→ *L'autre devient un ennemi potentiel.*

→ Man selbst wird zum potenziellen Feind.
→ *On devient un ennemi potentiel soi-même.*



Im Sprechzimmer *En consultation*

Mögliche „Gefahren“
„Dangers“ putatifs

Ich kriege ihn nicht zum körperlichen Explorieren..
Je n'arrive pas à le motiver pour des explorations corporelles...

Hoffentlich verliere ich den Klienten nicht..
J'espère que je ne vais pas perdre ce client...

...

Diese Therapie bringt mir nichts!
Cette thérapie ne m'aide pas!

Ich habe nicht geübt.
Je n'ai pas fait les exercices.

Im Sprechzimmer *En consultation*

Gute Therapie
La bonne thérapie

Ich bin präsent (im VVC).
Je suis présente (au CVV).

Ich handle im Interesse des Klienten.
J'agis dans l'intérêt du client.

Ich beherrsche meine Methode.
Je maîtrise ma méthode.

Ich fühle mich bei meiner Therapeutin gut aufgehoben.
Je me sens en bonnes mains avec ma thérapeute.

Leistungsdruck
Pression de performance

Narzisstische Kränkung
Blessure narcissique

Gefahr
Danger

Stimme flach, rasch	<i>Voix plate, rapide</i>
Gestik tonisch, rasch	<i>Gestes tonique, rapide</i>
Mimik streng	<i>Mimique sévère</i>
Haltung aggressiv	<i>Posture agressive</i>

Im Sprechzimmer *En consultation*

Neurozeption der Therapeutin
Neuroception de la thérapeute



Voix plate, rapide
Gestes tonique, rapide
Mimique sévère
Posture agressive
Respiration plate, rapide

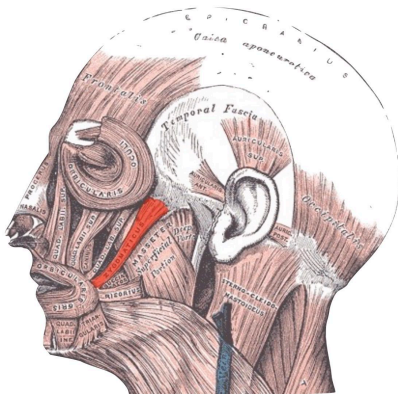
Stimme flach, rasch
Gestik tonisch, rasch
Mimik streng
Haltung aggressiv
Rasche, flache Atmung

Im Sprechzimmer *En consultation*

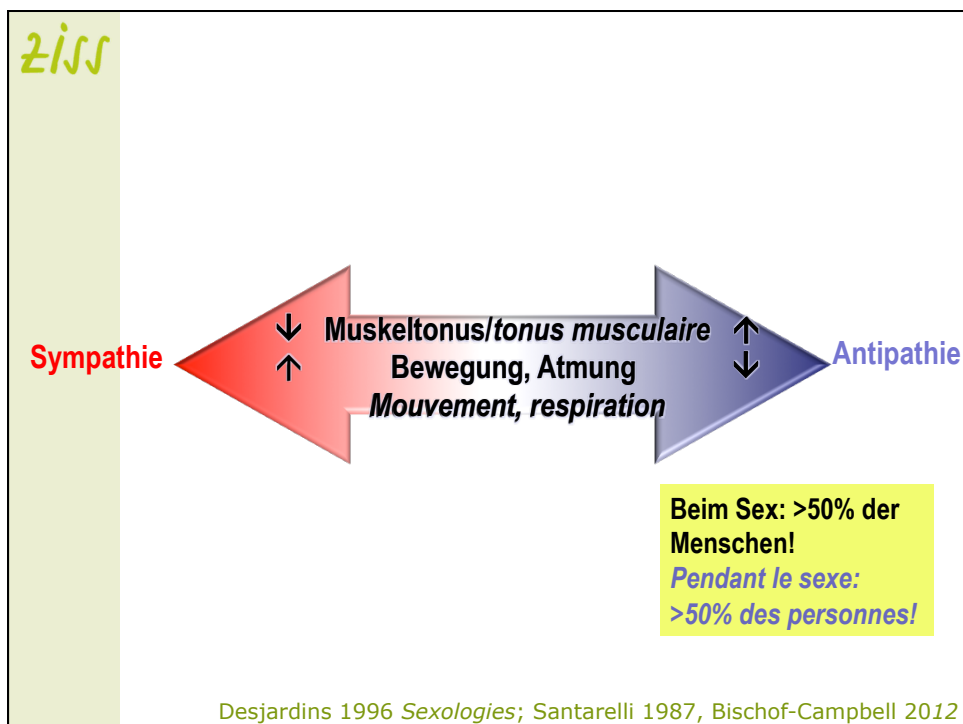
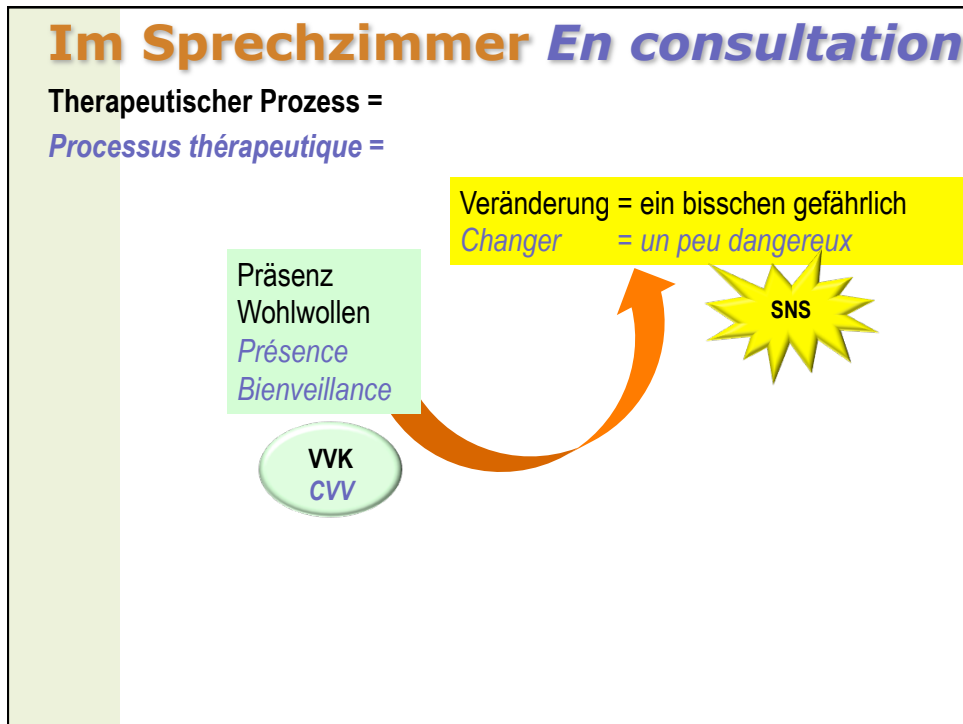
Experiment 5: Regulierung - von sich selbst und vom Klienten
Expériment 5: Régulation - de soi-même et du client

Atmung tief
Stimme prosodisch
Mimik interessiert
Blick weich, aufmerksam
Gestik langsam, groß
Haltung zentriert, in Bewegung

Respiration profonde
Voix prosodique
Mimique intéressée
Regard doux, attentif
Gestes lentes, amples
Posture centrée, en mouvement



Gray's Anatomy of the Human Body 1918



ZISS **Sexocorporel**

Jean-Yves Desjardins
 Université du Québec, Montréal



Jean-Yves Desjardins 1931-2011

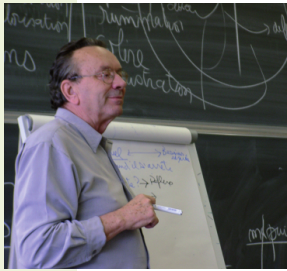
Sexuelle Erregungsmodi
Les modes excitatoires sexuelles

- = Erworbene automatisierte Bewegungs- und Stimulationsmuster zur Steigerung sexueller Erregung (ab Kindheit).
- Oft auch in Partnersexualität angewandt.
- >50% EM mit *Spannung, Immobilisierung und einförmiger Stimulation* – Tendenz zu sexuellen Problemen beim Partnersex.

● = *Habitudes de mouvement et stimulation pour augmenter l'excitation sexuelle qui sont acquises et automatisées dès l'enfance.*

● *Souvent utilisés aussi dans la sexualité du couple.*

● *>50% ME avec tension, immobilisation et stimulation uniforme – risque des problèmes sexuels avec partenaire.*

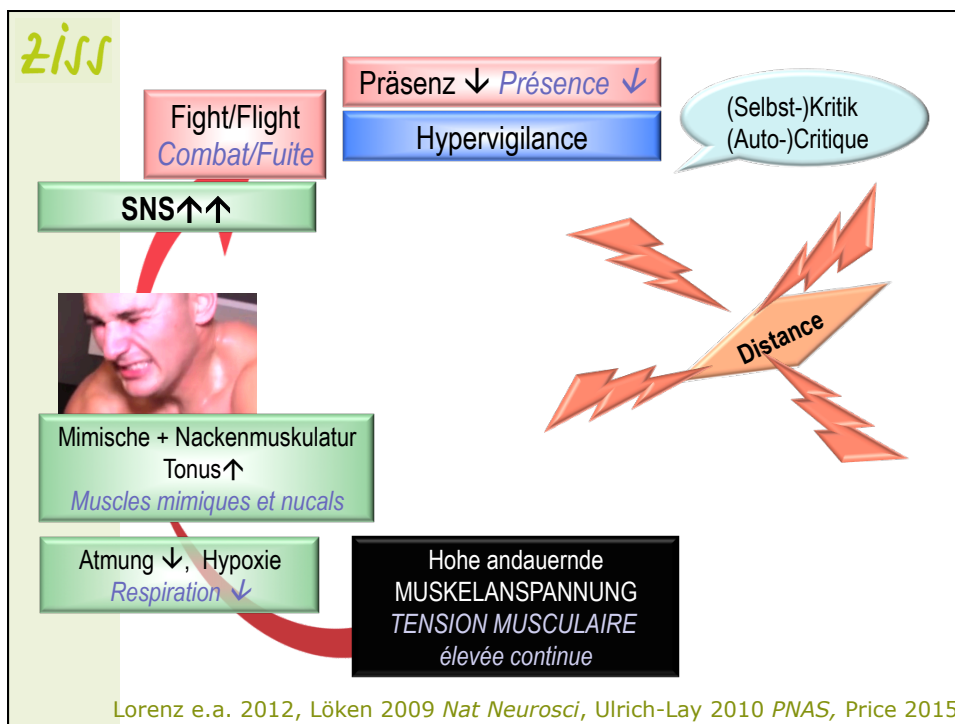


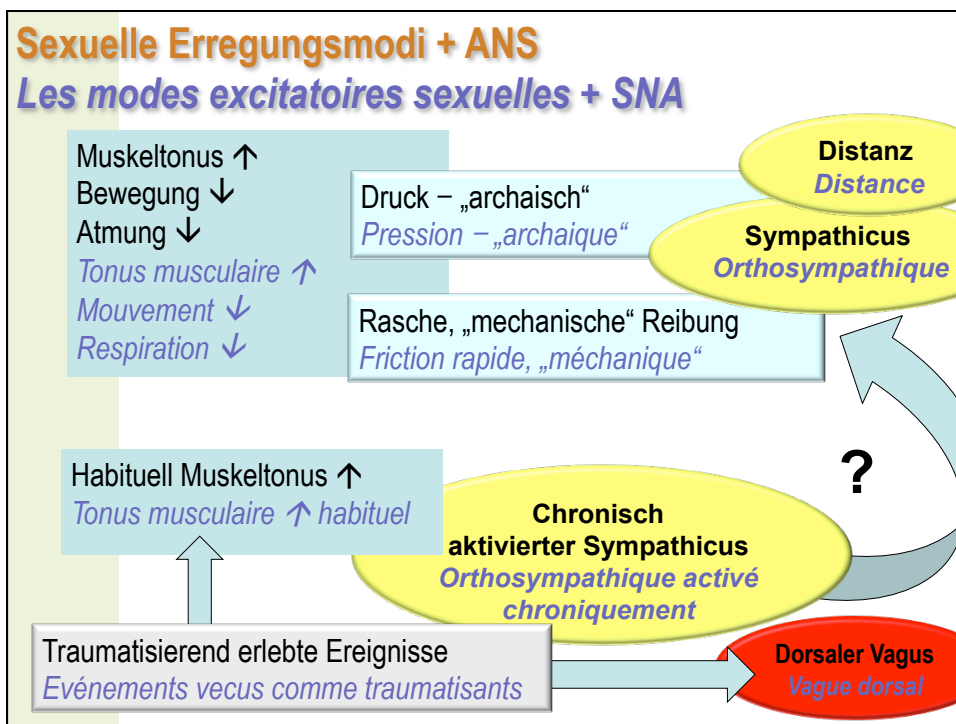
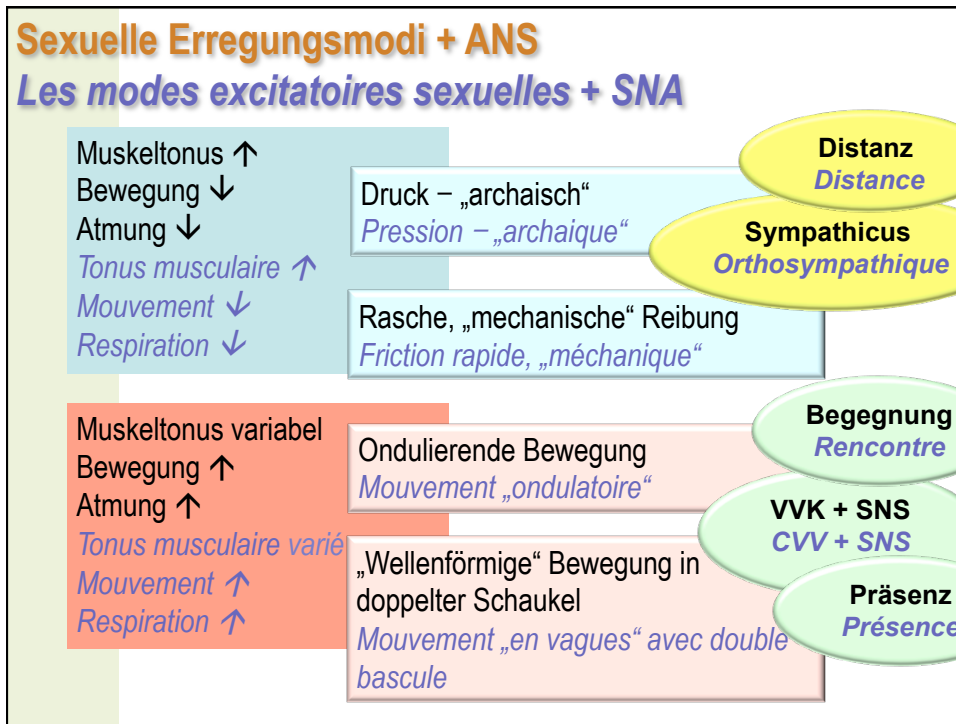
Pfaus 2016, Desjardins e.a. 1996, Bischof 2012, Hansen e.a. 2008, Young e.a. 2005

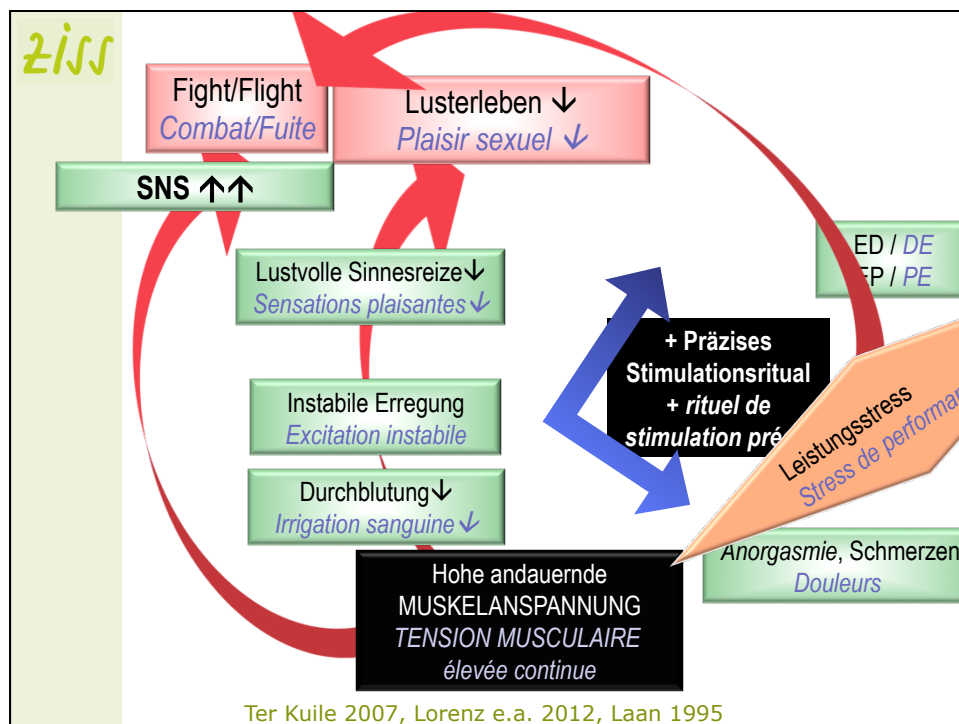
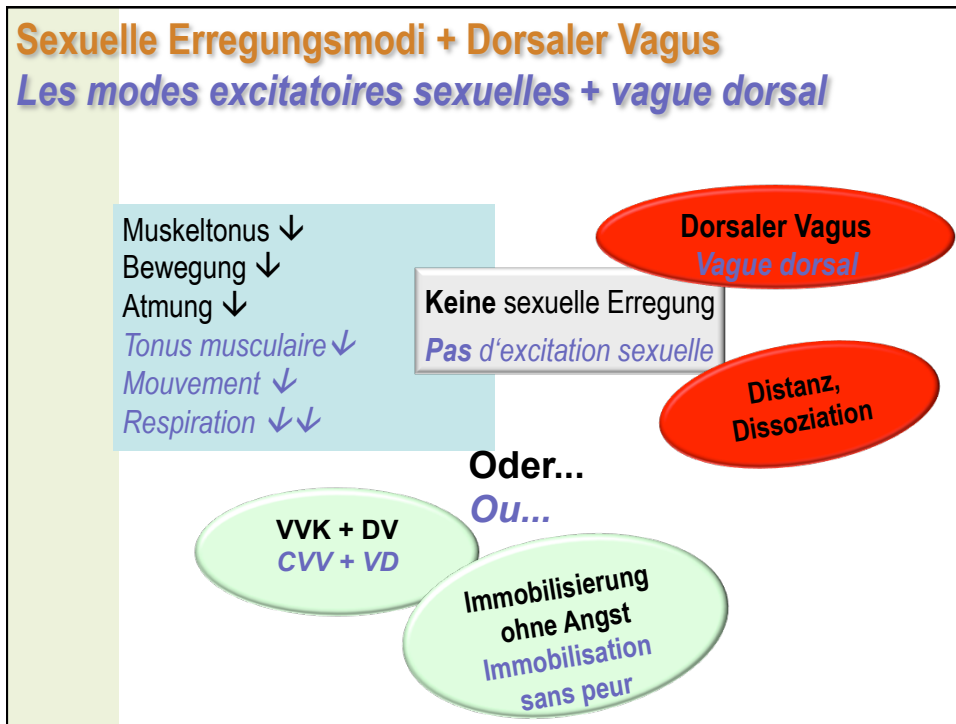
Sexuelle Erregungsmodi

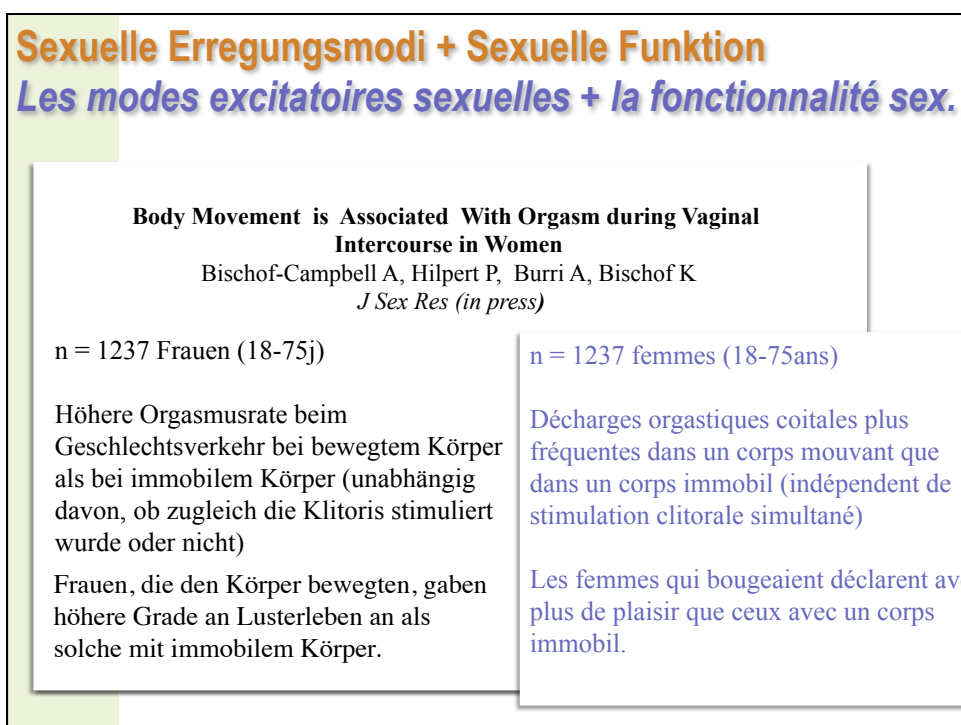
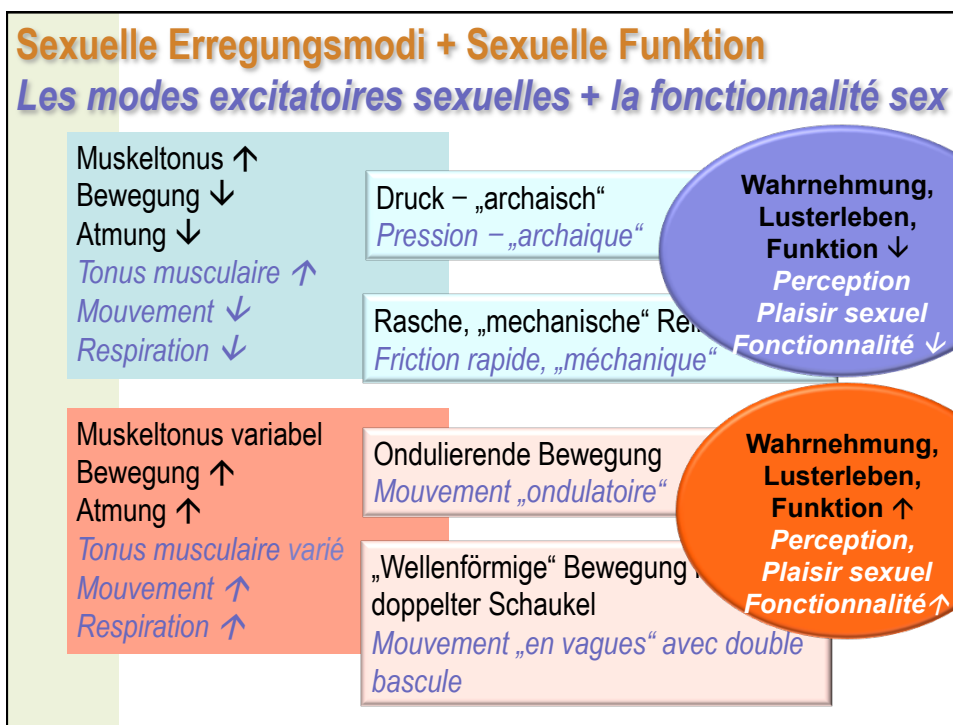
Les modes excitatoires sexuelles

Muskeltonus ↑ Bewegung ↓ Atmung ↓ <i>Tonus musculaire ↑</i> <i>Mouvement ↓</i> <i>Respiration ↓</i>	Druck – „archaisch“ <i>Pression – „archaïque“</i>
Muskeltonus variabel Bewegung ↑ Atmung ↑ <i>Tonus musculaire varié</i> <i>Mouvement ↑</i> <i>Respiration ↑</i>	Rasche, „mechanische“ Reibung <i>Friction rapide, „mécanique“</i>
Muskeltonus variabel Bewegung ↑ Atmung ↑ <i>Tonus musculaire varié</i> <i>Mouvement ↑</i> <i>Respiration ↑</i>	Ondulierende Bewegung <i>Mouvement „ondulatoire“</i>
Muskeltonus variabel Bewegung ↑ Atmung ↑ <i>Tonus musculaire varié</i> <i>Mouvement ↑</i> <i>Respiration ↑</i>	„Wellenförmige“ Bewegung in doppelter Schaukel <i>Mouvement „en vagues“ avec double bascule</i>









Begegnung beim Sex La rencontre sexuelle

**Sicherheit
Sécurité**

Sicher sein, generell und bezüglich der eigenen sexuellen Fähigkeiten und Funktion
Se sentir en sécurité, généralement et en ce qui concerne les propres habiletés sexuelles et sa fonctionnalité

**Präsenz
Présence**

Aktivierung des ventrovagalen Komplexes
Activation du complexe ventrovagal

Erregungsmodus, der

- übermäßige sympathische Aktivierung vermeidet
- sexuelle Funktion unterstützt

Mode excitatoire qui

- évite trop d'activation orthosympathique
- supporte la fonctionnalité sexuelle

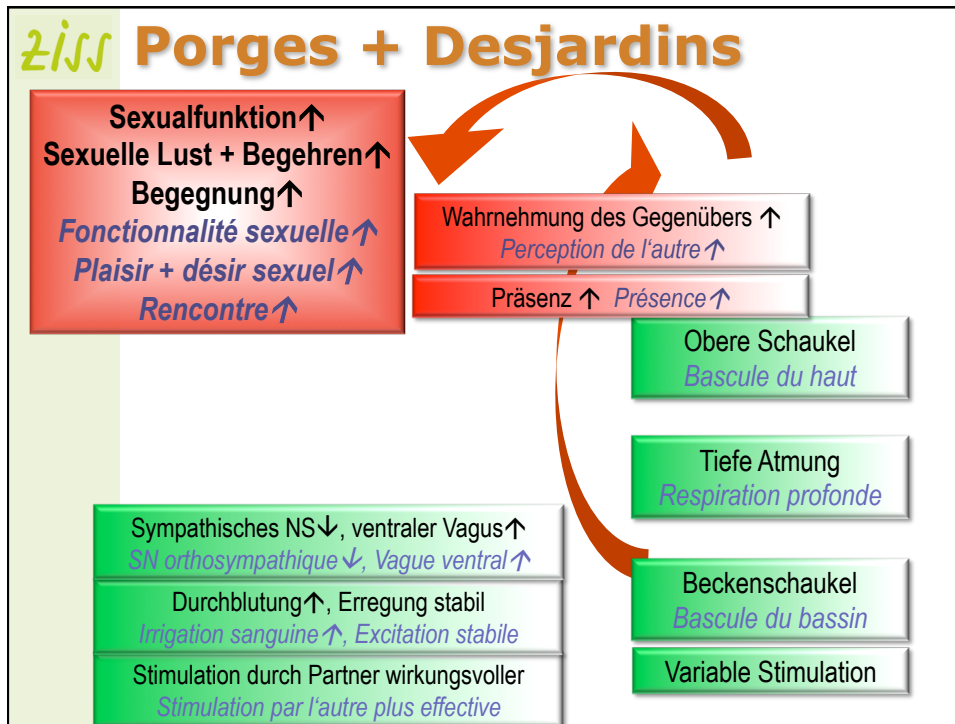
Aktivierung des ventrovagalen Komplexes Activation du complexe ventrovagal

- Eigenen Körper achtsam wahrnehmen
Perception consciente du propre corps
- Muskelentspannung Gesicht, Hals, Schultern
Relaxation des muscles mimiques, nucals et des épaules
- Bewusstes Atmen (Bauchatmung, verlängertes Ausatmen, Stimme)
Respiration consciente (abdominale, expiration prolongée, voix)
- Doppelte Schaukel
Double bascule

**Sicherheit
Sécurité**

**Präsenz
Présence**

Cottingham e.a. 1988, Brown 2016, Porges+Carter 2017



ZISS

Danke! Merci!

www.ziss.ch (Ausbildung)

www.zismed.ch (Therapie)

www.sexocorporel.com

karoline.bischof@ziss.ch

ZiSMed
Zentrum für
Integrierte
Sexualtherapie
und
Medizin