





Angela Kraus  
Christoph Kraus

# Achtsam Lieben

Eine sexuelle Entdeckungsreise  
für mehr Intimität, Verbindung und Nähe

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Die Autoren übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich aus dem Gebrauch dieser Informationen, Tipps und Übungen ergeben. Im Zweifelsfall bitte ärztlichen oder therapeutischen Rat einholen.

Sollte dieses Buch Hinweise oder Links zu Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

© 2022 Angela Kraus, Christoph Kraus

ISBN Softcover: 978-3-347-70975-1

ISBN E-Book: 978-3-347-71652-0

Druck und Distribution im Auftrag der Autoren:  
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte sind die Autoren verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autoren, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Fotos Umschlag: Antonia Vilos – [antoniavilos.com](http://antoniavilos.com)

Fotos im Buch: Chris Loup – [chrisloup.com](http://chrisloup.com)

Grafik Onlinekurs: Gloria Kison, Bildcredit Vecteezy

Cover, Illustration: Gloria Kison – [gloriakison.design](http://gloriakison.design)

Lektorat: Johannes Thies – [gonzomode.com](http://gonzomode.com)

Mehr zur Arbeit der Autoren unter:

[achtsam-lieben.de](http://achtsam-lieben.de)

Kontakt unter:  
[willkommen@achtsam-lieben.de](mailto:willkommen@achtsam-lieben.de)

Das Leben ist  
Veränderung.

Sexualität ist ein Teil  
des Lebens.



## Über uns: Angela und Christoph Kraus

Seit 1986 sind wir ein Paar. Zur achtsamen Sexualität sind wir über eine gemeinsame Sexualtherapie in den Jahren 2013 und 2014 gekommen, an deren Ende das Buch *Slow Sex* von Diana Richardson unseren Weg kreuzte. Seitdem forschen wir gemeinsam mit sehr viel Freude auf diesem Gebiet. Für uns hat sich alles verändert: Wir konnten unseren sexuellen Frust verwandeln in echte Nähe, Intimität, Lust und Sinnlichkeit. Nachdem unser Knoten in Sachen Sexualität geplatzt war und wir diese ganz andere Art der sexuellen Begegnung entdecken durften, haben wir festgestellt, dass viele Menschen keinen Ausweg finden und festgefahren sind in alten Mustern und gesellschaftlichen Bildern von Sexualität und wie sie zu sein hat. Es ist uns eine Herzensangelegenheit, unser Wissen und unsere Erfahrung weiterzugeben an Menschen, die Freude an ihrer Sexualität erleben möchten und die neugierig und offen dafür sind, wie das Prinzip der Achtsamkeit in die Sexualität integriert werden kann. Achtsamkeit, Berührung und Sexualcoaching sind nach und nach immer mehr zu unserer Berufung geworden. Ich (Angela) bin MBSR-Lehrerin (Mindfulness Based Stress Reduction) und Klangtherapeutin. Ich (Christoph) bin Sexualcoach, Tantramasseur und Ausbilder im Tantra-massageverband. Gemeinsam sind wir *Achtsam Lieben* und geben seit 2018 Workshops, Seminare und Coachings rund um das Thema achtsame Sexualität. Wir sind zutiefst dankbar für unsere gemeinsame Arbeit, die sich so gar nicht wie Arbeit anfühlt. Wir werden sehr oft gefragt, welches Buch wir zum Thema achtsame Sexualität empfehlen. Es gibt einige gute Bücher, in denen uns jedoch meist das Thema »Berührung« gefehlt hat. So ist die Idee zu diesem eigenen Buch entstanden.

# Inhalt

Ein paar Worte vorab	13
Wie alles begann	17
Was ist achtsame Sexualität?	21
Was macht den Unterschied?	27
Vom Ziel zum Hier und Jetzt	29
Von Anspannung zu Entspannung	33
Von Schmerzen zu Empfindsamkeit	37
Von Unruhe zu Zufriedenheit	41
Von Langeweile zu Lust	45
Von Fantasie zu Präsenz	49
Von Dienstleistung zu Eigenverantwortung	53
Von Zeit zu viel mehr Zeit	57
Erregung und Lust sind nicht das gleiche	61
Von Frau zu Frau	66
Von Mann zu Mann	73
Die Schlüssel zur achtsamen Sexualität	79
Verabredungen	82
Vom Kopf in den Körper	88
Absichtslosigkeit	102
Verbindung von Herz und Schoß	106

Eigenverantwortung	112
Kommunikation	120
<b>Der Weg in die achtsame Sexualität</b>	<b>126</b>
Alles zurück auf Null	126
Die achtsame Vereinigung	129
<b>Berührungsreise</b>	<b>140</b>
Schritt 1 – Intuitive Berührung	142
Schritt 2 – Wie möchte ich berührt werden?	148
Schritt 3 – Wie möchte ich berühren?	154
Schritt 4 – Der Intimbereich kommt mit dazu	160
Schritt 5 – Berührende Vereinigung	166
<b>Vom DU zum DIR</b>	<b>174</b>
Ich-Botschaften	177
Mein Partner – mein Spiegel	184
<b>Macht eures draus!</b>	<b>187</b>
<b>Erfahrungsberichte anderer Paare</b>	<b>190</b>
<b>Unterstützung durch uns</b>	<b>212</b>
<b>Alle Übungen im Überblick</b>	<b>217</b>
<b>Empfohlene Literatur und Quellen</b>	<b>218</b>



## Ein paar Worte vorab

**DU oder SIE?** In diesem Buch nutzen wir das vertrauliche »Du«. Wir bitten, dies nicht als fehlende Wertschätzung oder mangelnden Respekt aufzufassen. Ein »Sie« für ein Thema, das uns als Menschen so tief berührt und so nah geht, empfinden wir nicht vertraut genug und irgendwie sperrig im Rede- beziehungsweise Schreibfluss. Auch in unserer gemeinsamen Arbeit verwenden wir das »Du«.

**Dieses Buch ist für dich**, wenn du nach Entwicklung oder Veränderung in deiner Sexualität suchst. Wenn du festgefahren bist in alten Mustern und dir mehr Nähe und Intimität in deiner Beziehung wünschst. Du erlebst das Prinzip der Leistung in deiner Sexualität mit all ihren Schattenseiten und fragst dich, wie du stattdessen Entspannung und Leichtigkeit in dein Liebesleben einladen kannst. Du wünschst dir mehr Zeit und Aufmerksamkeit für das Liebesspiel in deiner Beziehung. Oder du bist einfach nur neugierig auf das Prinzip der achtsamen Sexualität.

**Gendersprache.** Ehrlich gesagt ist uns die gendergerechte Sprache bisher nicht in Fleisch und Blut übergegangen. Gerade in einem Buch finden wir es wichtig, dass der Text flüssig und einfach lesbar ist. Daher haben wir Abstand genommen von Schreibweisen wie Partnerin/ Partner, Partner\*in oder Partner:in. Uns persönlich bringt das beim Lesen immer wieder in ein Stocken oder wir überlesen dieses Wort stumm, da unser Auge schon das Sternchen, den Doppelpunkt oder den Schrägstrich wahrnimmt. Daher haben wir uns für das Wort »Lieblingsmensch« entschieden. Das ist aus unserer Sicht neutral, was Geschlecht oder die Geschlechtsidentität angeht. In manchen Paar-Übungen bleiben wir in der Beschreibung der Eindeutigkeit halber bei Mann und Frau.

**Was befähigt uns zu dieser Arbeit?** Diese Frage ist ganz typisch in unserer westlichen Welt, die für alles und jedes eine Ausbildung oder ein Zertifikat verlangt. Nun, es gibt kein Diplom in achtsamer Sexualität. Diesem Buch beziehungsweise unserer heutigen gemeinsamen Arbeit mit dem Thema

liegt hauptsächlich unsere eigene Erfahrung zugrunde. Wir haben uns gemeinsam auf den Weg gemacht, unsere leistungsorientierte Sexualität hinter uns zu lassen. Zu den Menschen, die uns dabei inspiriert und angeleitet haben, zählen: Diana Richardson, Osho, Barry Long, Michaela Riedl, Dr. Betty Martin, Eva-Maria Zurhorst, Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und viele mehr. Wir haben Seminare und Ausbildungen zu verschiedenen Themen im großen Feld der Achtsamkeit und Sexualität besucht. Doch vor allem:

Wir haben es ausprobiert  
und das Prinzip der achtsamen Sexualität selbst  
– in unserem eigenen Bett –  
erforscht.  
Und tun dies noch immer.

Ich (Angela) bin MBSR-Lehrerin und begleite Menschen im Erlernen von Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Ich (Christoph) bin ausgebildeter Tantramasseur nach TMV und bilde heute selbst Tantramasseure aus. Ein Großteil meiner Arbeit ist der achtsamen Berührung gewidmet.

Gemeinsam haben wir aus all unserer Erfahrung die Dinge miteinander kombiniert und weiterentwickelt, die uns persönlich geholfen haben, die Sexualität zu verändern. Seit 2018 geben wir Workshops, Seminare und Coachings zum Thema *Achtsam Lieben*.

**Dieses Buch ist aus Sicht eines heterosexuellen Paares geschrieben. Doch ist es ausschließlich für diese Zielgruppe geeignet?** Nein! Bei der achtsamen Sexualität geht es in erster Linie um die Veränderung der inneren Haltung. In einem sexuellen Austausch begegnen sich zwei Menschen; hier ist es ganz egal, welche Geschlechter oder welche Geschlechtsidentitäten zusammenkommen. Wir selbst haben uns bewusst für eine monogame Beziehung entschieden und sind ein heterosexuelles Paar. Auch wenn dieses Buch aus unseren ganz eigenen Erfahrungen entstanden ist, bedeutet das nicht, dass sich ausschließlich monogam lebende, heterosexuelle Paare dadurch inspirieren lassen können. Ein Großteil dieses Buches beschäftigt sich mit dem Thema Berührung. Hier



sind Geschlecht beziehungsweise Geschlechtsidentität völlig irrelevant. Solltest du in einer gleichgeschlechtlichen Beziehung leben, dann sind die Kapitel, in denen es um weibliche und männliche Aspekte im energetischen und anatomischen Sinne geht, eher »zwischen den Zeilen« zu lesen. Du kannst dich hier auf den Inhalt konzentrieren, der dich anspricht. Solltest du deine Geschlechtsidentität von deinem biologischen Geschlecht verschieden erleben, dann lies dieses Buch aus Sicht des jeweiligen Geschlechtes, mit dem du dich identifizierst. In beiden Fällen können Teile des Buches eventuell als nicht stimmig empfunden werden. Dafür bitten wir um dein Verständnis.



In erster Linie geht es hier um Menschen in einer Partnerschaft. Wenn du gerade Single bist, dann lege dieses Buch bitte nicht gleich weg. Viele der von uns beschriebenen Themen und Situationen sind auch für Menschen interessant, die nicht in einer Beziehung leben. Und natürlich gibt es auch Beziehungen, in denen sich aktuell nur ein Teil dafür interessiert, etwas in der gemeinsamen Sexualität zu verändern. Solltest du dich in so einer Beziehung befinden und nach echter Veränderung streben, dann geh voran. Auch du kannst viele wertvolle Inhalte in diesem Buch entdecken und deinen Liebingsmenschen dadurch erreichen, dass du die achtsame Sexualität für dich selbst angehst.

**Begriffe in diesem Buch.** Für unsere alte Sexualität benutzen wir das Wort »leistungsorientierte Sexualität«. Unsere damalige Sexualität war am Orgasmus orientiert und somit zielgerichtet. Es ging um starke Stimulation durch schnelle Bewegungen. Überzeugungen wie »seinen Mann stehen zu müssen« und »gut im Bett zu sein«, hatten unsere Sexualität stark geprägt. Es ging also um das Prinzip »Leistung bringen« und auch darum, zu funktionieren. Daher empfinden wir dieses Wort für uns als stimmig. Sex ist ebenso leistungsorientiert wie viele andere Bereiche unserer Gesellschaft. Vielleicht erkennst du dich hier wieder. Ebenso gut kann es sein, dass der Begriff der leistungsorientierten Sexualität nicht zu deiner jetzigen Situation passt oder dir insgesamt nicht gefällt. Dann bist du eingeladen, dies beim Lesen gedanklich durch ein dir angenehmeres Wort zu ersetzen.

Für Vulva, Vagina und Penis nutzen wir in diesem Buch die alten tantrischen Begriffe *Yoni* und *Lingam*. Yoni bezeichnet den weiblichen und Lingam den männlichen Genitalbereich. Wir persönlich nutzen diese Begriffe gerne, weil sie in der deutschen Sprache in keiner Weise vorbelastet oder schambehaftet sind. Unsere Kommunikation hat diese Entscheidung erleichtert und vielleicht geht es dir ebenso. Probiere es gerne einmal im Gespräch mit deinem Liebblingsmenschen aus.

**Übungen.** In diesem Buch beschreiben wir einige praktische Übungen. Diese sind – wie auch hier – grau hinterlegt und linksbündig geschrieben. Ob es sich um eine Übung für dich allein oder eine Paarübung handelt, kannst du an dem Personensymbol erkennen. Neben dem Uhrensymbol ist die dafür veranschlagte Zeit angegeben. So kannst du dich im Buch zurechtfinden und siehst beim Lesen oder Nachschlagen direkt, was inhaltlicher Text ist und wo es eine Übung zum Thema gibt.

  5 Minuten

  60 Minuten (2 x 30)

**Das Buch ersetzt keine Therapie.** Wir sind keine Therapeuten. Dieses Buch ist als Ratgeber gedacht, kann dir wertvolle Anregungen liefern und Bereicherung in dein Liebesleben bringen. Es gibt jedoch Themen, die besser in einer Psychotherapie oder in einer Paartherapie aufgehoben sind. Mit einem Buch können solche Themen nicht ausreichend bearbeitet werden. Über eine mögliche Unterstützung durch uns (auf deinem oder eurem Weg) informieren wir dich im letzten Kapitel dieses Buches.

Nun sind genug einleitende Worte und Hinweise gefallen. Wir wünschen dir neue und liebevolle Erfahrungen und hoffen, dass unser Buch eine Begleitung auf deinem Weg in die achtsame Sexualität ist. Auch wenn dich einzelne Kapitel besonders ansprechen, laden wir dich ein, dieses Buch komplett zu lesen, da Inhalte und Übungen aufeinander aufbauen.

Viel Spaß beim Lesen und vor allem Freude beim Ausprobieren.

## Wie alles begann

»Ich glaube, wir brauchen Hilfe«, sagte ich (Angela) im Bett nach einer unserer typischen, fast schon routinemäßig ablaufenden sexuellen Begegnungen zu Christoph und hatte große Angst vor seiner Reaktion. Seit Langem schon war ich frustriert von unserem Liebesleben und ich war mir ziemlich sicher, dass er es auch war. Aber halt nur ziemlich sicher. Es war noch ein Rest Zweifel da. Immerhin hatten wir regelmäßig Sex, doch unausgesprochen lag eine immer größer werdende Frustration zwischen uns im Bett! Um genug Mut aufzubauen, diesen Satz nicht nur zu denken, sondern auch auszusprechen, habe ich Jahre gebraucht. Umso erleichterter war ich, als Christoph sichtlich berührt erwiderte: »Ich bin so froh, dass du das sagst.« Dieser Dialog Ende 2013 hat den Anfang für eine tiefgreifende Veränderung unseres (Liebes-) Lebens bereitet. Und es gibt heute keinen einzigen Tag, an dem ich mir nicht selbst für diesen Moment des Mutes und der Offenheit dankbar bin.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu erwähnen, dass wir bereits seit 1986 ein Paar sind. Wir sind in der 8. Klasse zusammengekommen. Unsere gemeinsame Sexualität haben wir uns gegenseitig selbst beigebracht. Wir hatten damals bestenfalls ein Halbwissen in Sachen Sex und unser erstes Mal war eher ein Abhaken auf der Liste zum Erwachsenwerden. Mit Lust und Sinnlichkeit hatte das wenig zu tun. So kamen knapp 27 Jahre unerfüllter Sexualität zustande. Wir staunen immer noch über unsere »Leidensfähigkeit«. Natürlich hatten wir ebenso schöne Momente – vorwiegend in Urlauben – aber im Großen und Ganzen hatte sich die Frustration im Bereich unserer Sexualität langsam und stetig immer weiter aufgebaut. Wenn wir heute zurückblicken, können wir immer nur mit Erstaunen den Kopf schütteln und uns fragen, warum wir diese Situation so lange ertragen haben. Als es darum ging zu heiraten, kamen erste ernst zu nehmende Zweifel auf. Wir waren uns beide unsicher, ob es eine gute Idee sei, eine Ehe einzugehen mit einem Menschen, den man liebt, mit dem der Sex jedoch nicht erfüllend ist. Da diese Überlegungen unabhängig voneinander stattfanden, sind wir nicht auf den Gedanken

gekommen, dass der jeweils andere auch so empfinden könnte. Heute können wir darüber schmunzeln. Komischerweise hat sich unsere steigende Frustration in Sachen Sex nur sehr langsam in unserer sonstigen Paarbeziehung bemerkbar gemacht. Wir hatten regelmäßig Sex, haben ein paar Dinge ausprobiert, die jeweils einen kurzen Kick und damit neue Hoffnung brachten. Doch geholfen hat das immer nur kurz. Vielleicht hat uns das so lange zögern lassen, das Thema anzusprechen. Wir hatten immer eine liebevolle Beziehung zueinander und waren uns sicher: Dieser Mensch an meiner Seite ist der Richtige. »Nur« das mit dem Sex war nicht so, wie wir uns das vorstellten.

Aber was genau waren unsere Vorstellungen? Ich (Angela) wollte Erregung, mühelose Orgasmen erleben, ich wollte Pulsieren zwischen meinen Beinen spüren und ehrlich gesagt wäre ich schon glücklich gewesen, überhaupt mal Lust auf Sex zu haben.

Und ich (Christoph) wollte schon immer mehr Sex als Angela und vor allem sollte er auch länger dauern. Ich war neugierig und hatte Vorstellungen von allen möglichen sexuellen Praktiken, die wir zusammen ausprobieren könnten – bis hin zu einem Besuch im Swingerclub.

Nun, was sollen wir sagen: Am Ende ist eine ganz andere Art der Sexualität dabei herausgekommen. Ganz anders, als wir sie uns jeweils vorgestellt hatten. Nachdem es also raus war, dass wir beide mehr als unzufrieden waren mit unserem gemeinsamen Sexualleben, ging alles recht schnell. Wir setzten uns an den Rechner und fanden eine Sexualtherapeutin, in deren Praxis wir bereits eine Woche später zu unserer ersten Sitzung saßen. Diese wunderbare Therapeutin hat uns gut ein Jahr lang begleitet und verfolgte einen sehr körperlich orientierten Ansatz. Wir hatten damals in der Therapie das gemeinsame Ziel, etwas zu verändern. Das hat uns einen starken Antrieb gegeben und war der gemeinsame Motor dafür, das Alte hinter uns zu lassen und offen für Neues zu sein. Wichtig für uns war die Zukunft. Wir haben nicht angefangen, die Vergangenheit zu analysieren oder dem jeweils anderen die Schuld für irgendwas zuzuweisen. Vielmehr haben wir mit therapeutischer Begleitung einen neuen Anfang in Sachen Sexualität

gewagt, das Alte komplett hinter uns gelassen und absolute Ehrlichkeit eingeladen. In der Therapie waren unsere bisherigen Gewohnheiten und Praktiken eher unwichtig. Es ging vielmehr darum, sich selbst und den anderen neu zu entdecken. Wir waren quasi wieder Teenies und haben mit Anfang 40 noch mal ganz von vorn angefangen! Das bedeutet natürlich nicht, dass die Vergangenheit uns nicht immer wieder eingeholt und beschäftigt hätte. Wir haben uns oft im Kreis gedreht und sind durch viele Täler der Tränen gegangen. In unserem gemeinsamen Prozess haben wir uns gegenseitig unterstützt, auch wenn es sich manchmal nicht danach angefühlt hat. Die immer wieder gleichen Gespräche beziehungsweise Themen, die aufkamen, waren wichtig für uns, um zu wachsen; jeder für sich und gemeinsam als Paar.

Neugierig geworden auf unterschiedliche Berührungsqualitäten fand ich (Christoph) im Internet Videos über die Tantramassage. Mich faszinierte diese achtsame Art und Weise der Berührung sehr. So kam es, dass wir eine Tantramassage erleben wollten. Für uns beide war diese Erfahrung ein weiterer wichtiger Schritt in Richtung Achtsamkeit und selbstbestimmter Sexualität.

Am Ende der Therapie stellte uns die Therapeutin die Frage, was wir rückblickend in unseren neuen sexuellen Begegnungen am schönsten fanden. Wir mussten nicht lange überlegen: Die ganz langsamen und für uns so intensiven Momente waren es, die uns begeisterten. Die, in denen wir ganz präsent in unseren Körpern waren. So kam es, dass unsere Sexualtherapeutin uns damals den Tipp gab, dass *Slow Sex* vielleicht das Richtige für uns wäre. Wie recht sie doch hatte! Schon nach den ersten Kapiteln des Buches »Slow Sex« von Diana Richardson wussten wir, das ist genau die Sexualität, die wir gemeinsam entdecken wollen und die uns anspricht. Wir empfanden beide ein klares JA, in diese Richtung weiterzugehen. So begann unsere gemeinsame Forschungsreise der achtsamen Sexualität. Und nach so vielen Jahren entdecken wir auch heute immer noch Neues.

## TIPPs für Paare:

Macht die Veränderung eurer Sexualität  
zu einem gemeinsamen Projekt.  
Die schönsten Erfahrungen werdet ihr machen,  
wenn ihr beide etwas verändern wollt.

Nehmt euch vor, einen bestimmten Zeitraum  
der achtsamen Sexualität  
zu widmen – zum Beispiel ein halbes oder  
besser noch ein ganzes Jahr.

Deckt den Tisch neu!  
Das bedeutet, dass ihr euch  
nicht so sehr mit Vergangenem beschäftigt.  
Vergesst alles, was ihr über Sexualität zu wissen glaubt  
oder wie Sexualität sein sollte.  
Entdeckt sie für euch neu!

Holt euch Unterstützung, wenn ihr das Gefühl habt,  
ihr bräuchtet Begleitung.  
Es gibt viele gut ausgebildete Menschen  
zu diesem Thema.

## Was ist achtsame Sexualität?

Die achtsame Sexualität ist wie bereits erwähnt auch bekannt unter dem Begriff *Slow Sex*. Diana Richardson ist die Begründerin dieses Begriffes und die Autorin des gleichnamigen Buches. Wir waren bei Diana und ihrem Mann Michael in der Schweiz auf einem ihrer *Making Love Retreats*, bei dem sie erzählte, dass sie diesen Titel nicht selber gewählt habe. Sie wollte eher etwas wie »achtsamer Sex« nehmen. Doch damals gab es die Bücher zu *Slow Food* und die Verleger wollten auf diese Erfolgsstory aufspringen. So ist also der Begriff *Slow Sex* entstanden. Sehr oft werden wir gefragt, ob diese Art von Sex immer nur langsam sei: nein! Hier ist der Begriff tatsächlich irreführend. Achtsame Sexualität kann sehr wohl wild und leidenschaftlich sein. Es geht ums Fühlen im Moment. Und es geht um Kontakt. Kontakt mit uns selbst und Kontakt mit dem Menschen, dem wir sexuell begegnen. Um wirklich wieder ins Fühlen zu kommen, hilft die Langsamkeit sehr – gerade am Anfang. Wir sind es nicht gewohnt, mit aller Aufmerksamkeit auf unseren Sinnen eine Berührung zu geben oder zu empfangen. Wenn wir die Aufmerksamkeit auf unsere Sinne lenken (Fühlen, Schmecken, Riechen, Hören, Sehen), dann werden wir automatisch langsamer und bewusster in unserer körperlichen Wahrnehmung. Hierzu eine einfache Übung zur Verdeutlichung:

### 2 Minuten

Balle die linke Hand zur Faust und spanne dadurch den linken Arm an. Reibe mit der rechten Hand schnell über die Innenseite des linken Unterarmes. So schnell du kannst. Versuche, diese Berührung auf deinem linken Unterarm bewusst zu fühlen.

Höre abrupt auf.

Was hast du gespürt?

Nun mache diese Übung noch mal mit dem anderen Arm. Lasse hierfür den rechten Arm und die rechte Hand locker. Streichle leicht und langsam mit der linken Hand über die Innenseite des rechten Unterarmes. Versuche, diese Berührung auf dem rechten Unterarm bewusst zu fühlen.

Gehe ganz langsam wieder aus dem Kontakt.

Was hast du nun gespürt?

Sicherlich hast du im ersten Durchgang der Übung bemerkt, dass die Haut warm oder heiß wurde und sich schnell gereizt anfühlte, eventuell sogar unangenehm. Und vielleicht auch, dass es nicht möglich ist, einer so schnellen Bewegung bewusst zu folgen, sie also wirklich zu fühlen. Vielleicht hast du auch bemerkt, wie sich im Rest des Körpers eine gewisse Spannung aufbaute, wie der Atem entweder schneller wurde oder du ihn sogar gepresst beziehungsweise angehalten hast. Bei der langsamen und entspannten Variante konntest du der Berührung sicherlich gut folgen und hast sie als angenehm, interessant und eventuell sogar sinnlich empfunden. Der Muskeltonus im Rest des Körpers blieb womöglich entspannt(er), der Atem ging ruhig und fließend. Vielleicht stimmst du der Aussage zu: Der Körper kann einer langsamen und bewussten Berührung viel besser folgen als einer schnellen.

Wie du dir sicher denken kannst, steht die erste Variante der Übung für die leistungsorientierte Sexualität; also schnelle Rein-Raus-Bewegungen des Lingams in der Yoni. Genauso wie dein Arm – oder deine Hand – dieser Bewegung nicht so gut folgen konnte, können auch Yoni und Lingam dies nicht. Solche hastigen, möglicherweise stoßenden Bewegungen im Sex bewirken das genaue Gegenteil von lustvollem Spüren. Und wir sprechen hier von Spüren, nicht von Geilheit, die sich bei schnellem, reibendem Sex durchaus als tolles Gefühl einstellen kann. Doch bei einer langjährigen Praxis von schnellen und stoßenden Bewegungen, passiert nicht selten Folgendes: Die Genitalien schützen sich. Das Gewebe verhärtet und wird langsam, aber stetig immer unempfindsamer. So kommt es, dass wir immer mehr Druck und

Geschwindigkeit brauchen, um Erregung aufzubauen oder zum gewünschten Ziel des Orgasmus zu gelangen. Wenn das Gewebe mit der Zeit mehr und mehr verhärtet, wird der erigierte Lingam immer angespannter und fühlt sich in der Yoni zunehmend wie ein Fremdkörper an. Und die Yoni reagiert nicht selten mit Schmerzen oder Taubheit. Generell wird das Gewebe unserer Genitalien durch diese Art der Berührung eher angespannt und unempfindsam. Also genau das Gegenteil von dem, was wir in der Sexualität suchen: Entspannung und schöne Empfindungen.

Die zweite Variante steht für die achtsame Sexualität: Hier bleibt alles entspannt und geschmeidig. Man weiß nicht, welche Berührung als Nächstes kommt, lässt sich treiben, es gibt kein Ziel, einfach nur genießen. Wenn man ganz in seinem Körper ist, kann man ihm die Führung überlassen und wird oft überrascht, welche Berührungsimpulse sich zeigen. Wenn Yoni und Lingam in dieser Art miteinander verbunden sind, fühlt sich irgendwann alles an wie EIN Körper; die Grenzen verschwinden. Die Yoni ist weich, offen und einladend und heißt den Lingam willkommen. Der Lingam ist biegsam und auch in einer Erektion behält er eine gewisse Weichheit und Beweglichkeit. Ich (Christoph) sage gerne: Der Lingam darf (wieder) zu einem Fühlorgan werden.

Es geht nicht darum, eine bestimmte Technik zu erlernen. Viel wichtiger ist die **innere Haltung**, mit der du dir selbst und deinem Liebingsmenschen sexuell begegnest. Nicht WAS du tust, sondern WIE du etwas tust, ist entscheidend. Und eigentlich müssen wir gar nicht so viel TUN, wie wir immer glauben. In unserer Gesellschaft herrscht großer Leistungsdruck auf allen Ebenen. Auch die Sexualität ist hiervon nicht ausgeschlossen. Wir suchen nach neuen Reizen und probieren alles Mögliche aus, um den nächsten Kick zu erfahren. Höher, schneller, weiter! Wir merken gar nicht, dass wir uns dadurch immer weiter von unserem Körper entfernen und zunehmend den Kopf steuern lassen. Wenn du Erfahrung mit Meditation hast, dann weißt du, wie schwer es fällt, die Gedanken loszulassen und im Körper anzukommen. Und wie sehr der Kopf darauf aus ist, die Oberhand zu behalten.

In der achtsamen Sexualität schenken wir **dem ganzen Körper** unsere Aufmerksamkeit. Yoni und Lingam werden nicht zielgerichtet stimuliert, sondern genauso achtsam und absichtslos berührt wie jedes andere Körperteil auch. Die Sinnlichkeit steht im wahrsten Sinne des Wortes im Vordergrund. Mit allen Sinnen das Hier und Jetzt erleben. Und ganz entscheidend ist hier das Eigenerleben. Hand aufs Herz: Wie oft bist du beim Sex mit deinem Liebingsmenschen und dessen Erleben beschäftigt? Fragst dich, wie du deinen Liebingsmenschen berühren sollst, damit es für ihn zur gewünschten Erregung führt? Achtsamkeit heißt, bei sich zu bleiben und gerade in der Sexualität den Fokus auf das **eigene Erleben** zu richten. So paradox es klingt: Je mehr du bei dir bist und dich selbst spüren, deinen Körper und alle seine Sinne auf Empfang stellen kannst, desto mehr wird deine Berührung bei deinem Liebingsmenschen ankommen. Dazu später noch mehr.

**Entspannung** spielt eine ebenso große Rolle in der achtsamen Sexualität. Nur in einem entspannten Körper kann die sexuelle Energie ins Fließen kommen und sich ausbreiten. Im Leistungssex hingegen konzentriert sich die Energie meist nur in dem Bereich rund um die Genitalien. Stell dir vor, die Empfindungen, die du von einem Orgasmus kennst, würden durch deinen ganzen Körper fließen. Ohne, dass du gerade einen (herkömmlichen) Orgasmus erlebst...

Die **Erregung** spielt in der achtsamen Sexualität, genau wie der **Orgasmus**, keine Hauptrolle. Erregung ist etwas, das sich in der achtsamen Sexualität ganz von allein entfalten darf, der Sinnlichkeit folgend. So oft sind wir in der leistungsorientierten Sexualität damit beschäftigt, möglichst schnell eine hohe Erregung zu erzeugen, die dann bestenfalls in einem Orgasmus gipfelt. Idealerweise auch noch gleichzeitig mit dem Liebingsmenschen. In der achtsamen Sexualität sind Erregung und Orgasmus jederzeit willkommen, stellen jedoch kein Ziel dar, das es zu erreichen gilt. Auch eine sexuelle Begegnung ohne Orgasmus ist eine wertvolle, intime, verbindende Erfahrung. Wir fühlen das, was da ist und beschäftigen uns nicht damit, uns gegenseitig irgendwohin zu bringen. Oder irgendeine Vorstellung von Sexualität zu bedienen. Diese Annahmen kommen in der Regel aus unseren Konzepten über Sexualität, also aus unserem Kopf.

Dort hineingelangt sind sie aus unserem Umfeld, der Gesellschaft und den Medien. In der achtsamen Sexualität ist jede Begegnung neu und anders. Es gibt nichts zu wiederholen oder zu erreichen, sondern immer nur die Schönheit des aktuellen Momentes zu erfassen und zu genießen. Uns persönlich hilft es sehr, die Erregung eher im mittleren Bereich zu halten und immer, wenn wir bemerken, dass sie stark ansteigt, uns wieder etwas abzukühlen. Als bildhaftes Beispiel: Du bist eine Woche in den Bergen und siehst um dich herum einige Gipfelkreuze. Dein auserkorenes Ziel ist es, in dieser Woche möglichst viele davon zu erreichen und abzuhaken. Also gehst du schnellen Schrittes deinem Ziel entgegen, ohne nach links und rechts zu schauen, kommst körperlich angestrengt am Gipfel an, um dann ein Foto zu machen und den Rückweg anzutreten, da der nächste Gipfel ja schon wartet. In der achtsamen Sexualität geht es vielmehr um den Weg an sich als um das Ziel. Du nimmst jeden Schritt wahr, entdeckst bezaubernde Blumen am Wegesrand, hörst das Pfeifen der Murmeltiere, riechst das frisch gemähte Gras der Almwiesen, siehst Schmetterlinge und genießt eine Pause mit nackten Füßen in einem kühlen Gebirgsbach. Und vielleicht entscheidest du dich auf dem Weg ganz bewusst, bis zum Gipfel zu wandern, um dort die Aussicht in vollen Zügen zu genießen. Also stelle dir die achtsame Sexualität eher wie ein Spaziergang als einen Sprint vor.

Ein weiterer, wichtiger Aspekt in der achtsamen Sexualität ist die **Kommunikation**. Wenn wir beim Thema Sex an Kommunikation denken, dann wandern die Gedanken schnell zum Dirty Talk. Also einer Sprache, die wir aus Pornos kennen und die die Erregung steigern soll. Das kann durchaus spannend und sexy sein. Was wir jedoch meinen, ist ausdrücken zu können, was genau mein Körper gerade fühlt, braucht und will. Und dies in einer Sprache, die sich keiner Kraftausdrücke bedient. Ebenso geht es darum, Zugang zur eigenen Wahrnehmung und den eigenen Gefühlen zu bekommen und diese auch auszudrücken. Hierzu fehlen uns oft die Worte, zuweilen auch eine innere Erlaubnis. Über Gefühle zu sprechen ist in unserer Gesellschaft eher unüblich, wenn nicht sogar verpönt. Wenn wir über unsere Gefühle sprechen, machen wir uns emotional verletzlich, quasi nackt. So sind wir in der achtsamen Sexualität nicht nur körperlich, sondern auch emotional ohne Hüllen. Das erfordert eine große Portion Ehrlichkeit und Mut.

## Achtsame Sexualität ist für uns:

**absichtslos,**

denn jede Begegnung ist wie ein weißes Blatt Papier,  
immer wieder neu und ergebnisoffen,

**sinnlich,**

denn du wirst dir und deinen Sinnen begegnen,

**nah,**

denn durch die Begegnung mit dir selbst,  
öffnest du dich auch deinem Liebingsmenschen,

**verbindend,**

denn du kommst mit deinen Gefühlen in Kontakt  
und kommst so in einen Austausch von Herz zu Herz,

**entspannend,**

denn du musst nichts leisten,  
nichts beweisen oder funktionieren,

**berührend,**

denn der ganze Körper »spielt« mit,

**nährend,**

denn deine tiefste Sehnsucht  
nach Nähe und Annahme wird gestillt.

## Was macht den Unterschied?

In diesem Kapitel teilen wir mit dir unsere persönlich erfahrenen Unterschiede zwischen unserer damaligen leistungsorientierten Sexualität und unserer heutigen achtsamen Sexualität. Es ist so etwas wie unser ganz eigenes Vorher-Nachher-Bild. Wie wir zu dem »Nachher« gekommen sind, erläutern wir im Kapitel »Der Weg zur achtsamen Sexualität« noch ausführlich. Zunächst möchten wir vor allem aufzuzeigen, was sich für jeden von uns und auch für uns als Paar verändert hat. Wenn wir hier aus unserer jeweils eigenen Perspektive erzählen, heißt es nicht, dass diese Punkte nur für das weibliche beziehungsweise männliche Geschlecht stehen oder dass diese Erfahrungen nur von Angela oder nur von Christoph gemacht wurden. Viele dieser Momente haben wir beide in gleicher Weise erlebt. Menschen, die unsere Workshops und Seminare besuchen, sind in der Regel sehr berührt und auch erleichtert, sich in diesen Schilderungen wiederzuerkennen. Es tut so gut zu wissen, mit seinen Erfahrungen und Empfindungen nicht allein zu sein. Auch du wirst dich sicherlich in dem einen oder anderen Punkt der leistungsorientierten Sexualität wiederfinden.

Nach jedem von uns beschriebenen Unterschied hast du die Möglichkeit, deine eigenen Gedanken und Erfahrungen zum jeweiligen Thema zu reflektieren. Hierfür findest du einige Fragen und Denkanstöße nach den jeweiligen Kapiteln. Nutze diese Möglichkeit zur Reflexion, um dir klar zu werden, was du in deiner Sexualität verändern möchtest. Bitte erwarte nicht, dass du genau die gleichen Erfahrungen machen wirst, wie wir sie auf den nächsten Seiten beschreiben. Ganz wichtig ist uns: Du bist ebenso einzigartig wie deine Sexualität. Jeder Mensch hat seine eigenen sexuellen Vorlieben. Die Erfahrungen, die du mit den Übungen weiter hinten im Buch machen wirst, sind deine ganz persönlichen. Wie deine/ eure gemeinsame achtsame Sexualität später sein wird und was sich für dich/ euch verändert, kann auch nur von dir/ euch erfahren werden. Wir teilen hier lediglich unsere persönlichen Erfahrungen, um die Kraft aufzuzeigen, die aus unserer Sicht in der achtsamen Sexualität steckt.



Vom Ziel zum  
Hier und Jetzt

In der **leistungsorientierten Sexualität** hatte ich immer das Ziel, einen Orgasmus zu erreichen. Meinen eigenen und besonders den von Christoph. Das gehörte für mich zwingend zum Sex dazu. Da gab es kein Vertun: ohne Orgasmus kein guter Sex! Und wer will nicht gut im Bett sein beziehungsweise etwas Tolles im Bett erleben? Mit diesem Ziel vor Augen, war ich permanent in der Zukunft und nicht im Hier und Jetzt. Oder man könnte auch sagen, ich war im Kopf und nicht in meinem Körper anwesend.

Es war für mich immer schwer, einen Orgasmus zu erreichen, wenn wir zusammen waren. Und auch in der Selbstbefriedigung musste ich große körperliche Spannung aufbauen, um zum ersehnten Höhepunkt zu kommen. Ehrlich gesagt war es dann zwar für ein paar Sekunden ein großartiges Gefühl, aber meine Yoni war im Anschluss immer so überreizt, dass ich keine weiteren Berührungen in meinem Schoßraum ertragen konnte. Unsere Paarsexualität habe ich immer als körperlich anstrengend empfunden und war oft froh, wenn es vorbei war.

Und damit es vorbei war, war es wichtig, dass Christoph seinen Orgasmus hatte. Denn in meinem Bild von Sexualität war das Ende einer sexuellen Begegnung durch den Orgasmus des Mannes bestimmt. Meinen Höhepunkt konnte ich ja notfalls vortäuschen. Und das tat ich sehr oft. Je mehr ich meinen eigenen Höhepunkt hintenangestellt hatte, desto mehr wurde Christophs Höhepunkt zu meinem auserkorenen Ziel; auch um möglichst schnell zu einem Ende zu kommen.

Ich hatte generell nicht viel Spaß am Sex und habe mich immer gefragt, was denn alle daran so toll finden. Schließlich bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass mit mir irgendwas nicht stimmt. Mein Körper funktionierte offenbar nicht so wie die Körper der Mehrheit. Irgendwann hatte ich mich damit abgefunden, dass das bei mir anscheinend anders sei.

In der **achtsamen Sexualität** fühle ich, was in diesem Augenblick passiert; wie sich das JETZT anfühlt. Und zwar in meinem Körper und nicht mit meinem Kopf!

Das Ziel, einen Orgasmus – sei es meinen oder Christophs – zu erreichen, habe ich mit der Zeit komplett losgelassen. Als mir dies gelungen war, wurde ich reich beschenkt, und zwar mit viel intensiveren Gefühlen als ich sie bis dahin aus der leistungsorientierten Sexualität kannte. Und gleichzeitig bin ich in den Genuss gekommen, ohne körperliche Anstrengungen Orgasmen zu erleben; und zwar aus der Entspannung heraus. Generell ist alles so viel leichter und entspannter geworden. Ich folge meinen Körperimpulsen und habe die Vorstellung losgelassen, irgendwas erreichen zu wollen oder eine Performance abliefern zu müssen.

Heute kann ich Berührungen wirklich fühlen und mich immer wieder überraschen lassen von Wellen der Lust, die einfach so auftauchen. Ohne, dass ich mich dafür anstrenge.

Und ich weiß jetzt, dass mit mir und meinem Körper alles in bester Ordnung ist. Ich hatte nur jahrelang die falsche Anleitung!

Mittlerweile kann ich von mir behaupten, kein Ziel und keine Erwartung an eine sexuelle Begegnung zu haben. Es fühlt sich an, als wären Tonnen von Steinen von meinen Schultern abgefallen.

Auch muss ich keiner Erwartung entsprechen, keine Show mehr abliefern. In meiner heutigen Sexualität gibt es kein Drehbuch, alles ist richtig, so wie es gerade ist.

Wie ist es bei dir? Hier sind ein paar Fragen, die du dir stellen kannst, um deine eigenen Gedanken und Erfahrungen bewusst zu machen:

Hast Du ein Ziel beim Sex?  
Wenn ja, welches?

Woher kommt deine Zielvorstellung?

Hast Du schon mal Orgasmen vorgetäuscht?  
Wenn ja, warum?

Bist du im Sex du selbst und erfüllst du  
deine eigene Vorstellung von Sexualität?

Wie wichtig ist dir (d)ein Orgasmus?

Was wünschst du dir?

# Von Anspannung zu Entspannung

In der **leistungsorientierten Sexualität** habe ich mir selbst sehr viel Druck gemacht. Es war für mich wichtig, eine Erektion zu haben, diese möglichst lange zu halten und nicht zu früh zu ejakulieren. Im wahrsten Sinne des Wortes wollte ich »meinen Mann stehen« können. Und natürlich wollte ich ein guter Liebhaber sein und war davon überzeugt, dass dafür eine möglichst langanhaltende stabile Erektion notwendig sei. Diese zu bekommen, war immer leicht, doch sie lange zu halten war eine echte Herausforderung. Ich war meist schnell sehr hoch erregt und schon wenige Minuten der Vereinigung bedeuteten für mich »das Ende«. Dabei wäre ich gerne viel länger mit Angela vereinigt gewesen. Das frustrierte mich jedes Mal und begleitete mich in die nächste Begegnung. So wurde der Druck »nicht zu früh zu kommen«, immer größer. Ganz abgesehen davon, dass ich das Gefühl hatte, Angela nicht befriedigen zu können.

Diese mentale Anspannung wurde durch eine hohe körperliche Anstrengung begleitet. Sobald sich Erregung in meinem Körper bemerkbar machte, hat sich ganz automatisch meine Körperspannung erhöht – zum Beispiel im Bauch, im Po und in den Oberschenkeln. Die Erregung war dadurch sehr konzentriert in meinem Schoßraum. Ein Höhepunkt hat sich für mich spitz und schnell angefühlt; eher wie Druck ablassen. Und trotz Orgasmus fühlte ich mich nach einer sexuellen Begegnung oft leer und unbefriedigt. Nicht selten habe ich mich danach noch einmal selbst befriedigt. Hier bin ich dem gleichen, gewohnten Muster gefolgt, meine Erregung durch meine Körperspannung zu steigern, um so meinen Körper spüren zu können. Wie in der Paarsexualität blieb auch nach der Selbstbefriedigung zu häufig ein leeres und unerfülltes Gefühl.

In der **achtsamen Sexualität** ist mein Körper entspannt und durchlässig. Auf diese Weise kann die sexuelle Energie ungehindert fließen und sich ausbreiten.

Ich durfte lernen, mich zu entspannen, meinen Körper ebenso wie meinen Geist. Es ist nicht länger wichtig, eine Erektion zu haben und es spielt auch keine Rolle mehr, wann und ob ich überhaupt ejakuliere. Ich habe erfahren, wie es sich anfühlt, mit meinem weichen Lingam in der Yoni von Angela zu sein. Und es fühlt sich großartig an, wenn er sich langsam in ihr aufrichtet und auch während der Vereinigung immer wieder weich werden darf. Der Druck, »meinen Mann stehen zu müssen«, um vereint sein zu können, hat sich dadurch aufgelöst.

Zu wissen, dass Sex nicht gleich zu Ende ist, wenn ich ejakuliert habe, sondern dass ich nach wie vor willkommen bin, lässt mich eine große Entspannung erfahren.

Der frühzeitige Samenerguss durfte gleichermaßen gehen, was damit zu tun hat, dass in der achtsamen Sexualität die Erregung nicht so hoch gesteigert wird. Angela ist viel entspannter, ebenso ihre Yoni, was einen direkten Einfluss auf mein Erleben in der Vereinigung hat. Denn wenn sich alles entspannt, ist der Druck auf meinen Lingam nicht so stimulierend und die Yoni fühlt sich weich und einladend dran. Heute können wir über lange Zeit vereint sein, was mich zutiefst nährt und im wahrsten Sinne des Wortes befriedigt. Die Leere und Unerfülltheit haben sich aufgelöst.

Wie ist es bei dir? Hier sind ein paar Fragen, die du dir stellen kannst, um deine eigenen Gedanken und Erfahrungen bewusst zu machen:

Was spannst du an in deiner Lust?

Was tust du, um deine Erregung zu steigern?

Wie atmest du?

Wie wichtig ist dir, dass es eine Erektion gibt?

Was denkst du, wenn keine Erektion da ist?

Ist deine Sexualität anstrengend oder entspannt?

Was wünschst du dir?

# Von Schmerzen zu Empfindsamkeit

Durch die schnellen und stoßenden Bewegungen in unserer **leistungsorientierten Sexualität** hatte ich in der Yoni schnell ein Gefühl des »Wundseins«. Es brannte und oftmals folgte auf eine sexuelle Begegnung eine Vaginalpilzinfektion oder eine Blasenentzündung. Irgendwie hatte ich mit der Zeit zum Lingam von Christoph ein gewisses »Feindbild« aufgebaut. Schmerzen und auch Selbstzweifel waren regelmäßige Begleiter meiner Sexualität.

Weil sich meine Yoni im Sex nicht gut angefühlt hat, war ich immer bestrebt, die sexuellen Begegnungen mit Christoph möglichst schnell zu beenden. Da der Orgasmus des Mannes in unseren Begegnungen das Ende des Sexualaktes bedeutete, habe ich mir das zunutze gemacht und durch gezielte Beckenbodenkontraktionen dieses Ende schneller herbeigeführt.

Hierzu eine kleine Anekdote: In der Rückbildungsgymnastik nach der Geburt unseres Sohnes hatte die Hebamme damals versucht, den Frauen zu erklären, wo der Beckenboden sei und wie er angespannt werde. Irgendwann sagte sie entnervt: »Das ist da, wo ihr es euren Männern eng machen könnt.« Sofort wussten alle Frauen, was sie meinte und verstanden, um welche Muskelpartien es sich dabei handele. Das spricht wohl für sich!

Ich bin komischerweise nie auf die Idee gekommen, die Sexualität an sich zu verändern. Meine Überzeugung war eher die, dass mit mir und meinem Körper etwas nicht stimme.

Beim Umstieg auf die **achtsame Sexualität** habe ich als Erstes bemerkt, dass ich eher taub in meiner Yoni war. Die langsamen Bewegungen und besonders die bewegungslosen Begegnungen am Anfang habe ich so gut wie gar nicht wahrnehmen können. Zuerst war ich darüber erschrocken und traurig zu gleich.

Heute weiß ich, dass sich meine Yoni in der leistungsorientierten Sexualität geschützt hat und dass dadurch das Gewebe hart und gefühllos wurde. Es war frustrierend, nichts zu fühlen. Einer meiner Fehler zu Beginn war, dass ich fühlen wollte, was man halt im Sex so fühlt: Erregung. Doch darum ging es gar nicht. Viel wichtiger war es, überhaupt wieder Präsenz in meinen Körper – und somit auch in meine Yoni – zu bringen.

In der achtsamen Sexualität ist die Empfindsamkeit nach und nach wiedergekehrt. Lust und Sinnlichkeit haben Einzug gehalten. Meine Yoni ist weich und offen für Christophs Lingam. Es gibt keinerlei Schmerzen mehr und auch keine Infektionen oder Entzündungen, die ich mit Sex in Verbindung bringen würde.

An manchen Tagen ist es ganz leise in meiner Yoni, an anderen gibt es ein ganzes Orchester an Empfindungen. Und es genauso sein zu lassen, wie es gerade ist, fühlt sich einfach nur wunderbar an. Ganz spannend ist es, wenn meine Yoni sich auch außerhalb eines sexuellen Kontaktes bemerkbar macht. Einfach aus dem Nichts mit einem sehr angenehmen Gefühl im Schoßraum überrascht zu werden ist etwas, das ich mir nie hätte erträumen können. Manchmal sogar an der Supermarktkasse.

Ich staune heute immer wieder über diese unglaubliche Veränderung und die Möglichkeit, meine mir angeborene Empfindsamkeit wiedererlangt zu haben. Und hierbei spielten mein Alter und die Dauer unserer Beziehung überhaupt keine Rolle.

Wie ist es bei dir? Hier sind ein paar Fragen, die du dir stellen kannst, um deine eigenen Gedanken und Erfahrungen bewusst zu machen:

Kennst du Schmerzen oder ähnliches beim Sex?

Bist du in Kontakt mit deinem Schoßraum?

Hast du das Gefühl, dein Körper funktioniert nicht richtig?

Gehst du über deine Grenzen, weil du deinen Liebingsmenschen nicht verletzen willst?

Ist Sex für dich eine Pflicht?

Was wünschst du dir?

# Von Unruhe zu Zufriedenheit

Im **Leistungssex** war eine meiner größten Nöte, nicht zu wissen, wann wir das nächste Mal Sex haben würden. Dies hat mich innerlich in eine große Unruhe versetzt. Ich bin sprichwörtlich umhergetigert und Angela war meine Beute. In den unmöglichsten Situationen habe ich sie angemacht mit dem Ziel, sie ins Bett zu bekommen. Meine Gedanken haben sich permanent um Sex und das nächste Mal gedreht. Immer wenn von Angela im Alltag eine Umarmung oder sonstige Berührung ausging, waren meine Antennen geschärft, dass dies eine Möglichkeit auf Sex bedeuten könnte. Dieses permanente Lauern war ausgesprochen anstrengend.

Je mehr Ablehnungen ich kassiert habe, desto unruhiger und unzufriedener wurde ich. Damals war ich davon überzeugt, dass diese Unruhe davon rührte, dass wir aus meiner Sicht einfach zu wenig Sex hatten, dass er zu unspektakulär und für meine Begriffe zu kurz ausfiel. So konnte ich meinen innerlichen Drang/ Druck nicht abbauen und machte gleichzeitig Angela dafür verantwortlich.

Oft habe ich mir Situationen ausgesucht, in denen ich eigentlich nur einen Korb bekommen konnte; zum Beispiel beim Kochen oder kurz bevor wir zu einer Verabredung aus dem Haus gingen. Ich wusste genau, dass Angela in diesen Situationen nicht einwilligen und es bestimmt nicht zum Sex kommen würde. Aber so bekam meine innere Überzeugung, dass Angela die Verantwortung für meine Unruhe trüge, immer neue Nahrung und Bestätigung. Ich konnte einfach nicht verstehen, warum Angela nicht mehr und öfter Sex mit mir haben wollte. Die Verantwortung, mein körperliches Verlangen zu stillen, habe ich damals komplett an Angela übergeben.

Oft dachte ich nach einer sexuellen Begegnung: »Und das soll es jetzt gewesen sein?« Es war meist so unbefriedigend, trotz Orgasmus, dass ich mir danach noch »einen runtergeholt« habe. Besser wurde es damit jedoch auch nicht.

Heute – in der **achtsamen Sexualität** – bin ich innerlich ruhig, zufrieden und satt. Einer der Gründe dafür ist, dass ich mit Angela feste Treffen vereinbare, um uns körperlich nah sein zu können. Diese Verabredungen haben meine Unruhe verschwinden lassen: Zu wissen, dass an einem gewissen Tag in der Woche zwei bis drei Stunden für Körperlichkeit verabredet sind, lässt mich jeden Tag meine Vorfreude darauf spüren. Das ist ein wesentlich wohligeres Gefühl als die permanente Unruhe aufgrund von Ungewissheit.

Berührungen, die heute im Alltag von mir ausgehen, haben keine Absicht und wollen nichts erreichen. Das »sie rumkriegen wollen« ist verschwunden. Auch die Erfahrung, dass Angela meinen Berührungen nicht mehr ausweicht und sogar auf mich zukommt, gibt mir ein Gefühl von Willkommen sein.

Ein weiterer Grund für meine heutige Zufriedenheit ist, dass unsere körperlichen Begegnungen sehr viel ausgedehnter sind als früher. Ich kann deutlich spüren, wie ein hohes Maß an liebevoller körperlicher Berührung mein Nervensystem entspannt und so den »unruhigen Tiger auf der Jagd nach Beute« besänftigt.

Heute fällt mir auf, wie viel Energie es mich gekostet hat, so viele Gedanken um »das nächste Mal« kreisen zu lassen. Meine Gereiztheit, meine Ungeduld und meine Unzufriedenheit sind verschwunden. Ich fühle mich innerlich ausgeglichen, willkommen und gesehen.

Ich habe erkannt, dass mein Bedürfnis nach körperlicher Nähe größer ist als Angelas und das darf auch so sein. Ich bin ich und sie ist sie. Wir sind zwei unterschiedliche Menschen. Die Verantwortung für mein körperliches Genährtsein liegt ganz bei mir und ist nicht nur sexuell zu betrachten.

Wie ist es bei dir? Hier sind ein paar Fragen, die du dir stellen kannst, um deine eigenen Gedanken und Erfahrungen bewusst zu machen:

Bist du innerlich unruhig, weil du das »nächste Mal« herbeisehnst?

Machst du deinen Lieblingsmenschen dafür verantwortlich, deine Bedürfnisse zu befriedigen?

Drehen sich deine Gedanken permanent um Sex?

Wie gehst du mit einer Ablehnung um?

Überlässt du lieber deinem Lieblingsmenschen die Initiative aus Angst vor Ablehnung?

Was wünschst du dir?

# Von Langeweile zu Lust

So wie Christoph auf der Suche nach der nächsten Gelegenheit war, habe ich mir immer öfter Vermeidungsstrategien überlegt. Das ging so weit, dass ich außerhalb des Sex so gut wie keine körperliche Nähe habe entstehen lassen, nur um kein falsches Signal zu setzen. Im **Leistungssex** hatte ich bildlich gesprochen oft Engelchen und Teufelchen auf meinen Schultern sitzen. Wenn Christoph einen Annäherungsversuch startete, hörte sich Teufelchen ungefähr so an: »Mach mit! So schlimm ist es doch nicht. Es ist ja auch schnell vorbei. Und wenn du ihn ranlässt, hast du den Rest der Woche einen gut gelaunten Mann!«

Und Engelchen riet mir: »Gib ihm lieber einen Korb, du hast doch gerade gar keine Lust auf Sex. Dann ist halt die nächsten Tage schlechte Laune auf der anderen Seite, doch du hast deine Grenze gewahrt.«

Tja, in diesem Entscheidungskampf, der nur wenige Sekunden dauerte, habe ich das Engelchen leider sehr oft zurückgedrängt und bin so immer und immer wieder über meine Grenze gegangen und habe mein Körpergefühl ignoriert. Und wenn ich das Engelchen mal hab gewinnen lassen, hatte ich unmittelbar ein schlechtes Gewissen.

Sex war für mich immer körperlich sehr anstrengend und gleichzeitig langweilig, ich hatte einfach keinen Zugang dazu. Ich wusste jedoch, dass Sexualität in einer Beziehung wichtig ist. Als heranwachsende Frau habe ich nicht nur einmal mit auf den Weg bekommen, dass besonders für Männer der Sex wichtig sei. Nur Kuschneln oder Streicheln zähle da nicht. Mehr und mehr wurde für mich Sex zu einer Pflichtveranstaltung – letztlich nur, um meinen Mann bei Laune zu halten.

Meine Lust und Sinnlichkeit habe ich in der **achtsamen Sexualität** gefunden, beziehungsweise erstmals überhaupt Zugang zu diesem Teil von mir erhalten.

Meine Yoni heißt heute Christophs Lingam willkommen und ich weiß genau, ob und wann sie so weit ist, ihn aufzunehmen. Ich habe gelernt, dass meine Yoni ein Eigenleben hat und es ist wunderbar, ihr vertrauen zu können und die Führung zu überlassen.

Heute freue ich mich auf unsere Begegnungen und habe gelernt, dass alles für mein Lustempfinden in mir selbst vorhanden ist. Mein Körper sendet mir wunderbare Empfindungen und ich kann sie wahrnehmen, da ich den Kontakt zu ihm wiederbelebt habe. Ich spüre meine sexuelle Energie – oder ich sage auch gerne Lebensenergie – besonders, wenn Christoph in meiner Nähe ist. Aber auch ohne ihn, in teils profanen Alltagssituationen, steigt ein wunderbares Gefühl aus meinem Becken nach oben auf. Und schon zeigt sich ein Lächeln in meinem Gesicht. Ich habe gelernt, meinen Körper wertzuschätzen und zu genießen. Und das fühlt sich ganz wunderbar an.

Neu in unserer Beziehung ist, dass auf einmal ich auf Christoph zugehe. Sonst war es immer er, der den ersten Schritt machte. Ich bin fest davon überzeugt, dass diese neue Initiative auch damit zu tun hat, dass er mich nicht mehr drängt.

Heute ist es sogar so, dass mich in einer sexuellen Begegnung mit Christoph mein Körper daran erinnert, wieder aus meinen Gedanken zurückzukommen. Ich bemerke also nicht mehr kognitiv, dass ich in meinem Kopf und nicht im Hier und Jetzt bin, sondern weil mich ein besonders schönes körperliches Empfinden »zurückholt«. Als ich das zum ersten Mal bewusst wahrgenommen habe, war es ein großes Geschenk für mich: Mein Körper und seine Lust und Freude übernehmen immer klarer die Führung!

Wie ist es bei dir? Hier sind ein paar Fragen, die du dir stellen kannst, um deine eigenen Gedanken und Erfahrungen bewusst zu machen:

Findest du Sex anstrengend?

Bist du beim Sex in deinem Körper oder eher im Kopf?

Ist dir manchmal langweilig beim Sex?  
Oder hast du das Gefühl, Sex sei eher eine Pflichterfüllung für dich?

Traust du dich, nein zu sagen?

Benutzt du Sex als Machtinstrument?

Wie ist dein Körpergefühl im Allgemeinen?  
Nimmst du deinen Körper nur wahr, wenn du Schmerzen fühlst?

Wenn du die Wahl hast: gemütlicher Fernsehabend oder Sex?

Was wünschst du dir?

# Von Fantasie zu Präsenz

Mein **Leistungssex** war sehr ausgeprägt von Pornographie bestimmt. Sehr oft, um nicht zu sagen täglich, habe ich Pornographie am Rechner konsumiert und mich dabei selbst befriedigt. Manchmal sogar mehrfach am Tag. Und die Bilder aus diesen Filmen habe ich natürlich in meinem Kopf mit in die gemeinsame Sexualität mit Angela genommen.

Am Anfang meiner Pubertät war ich in meiner Selbsterkundung dagegen sehr achtsam, spielerisch und mit einer gewissen Leichtigkeit unterwegs. Es ging darum, mich zu fühlen, zu entdecken und zu genießen; ganz ohne Ziel. Als ich dann meinen ersten Porno, damals noch auf VHS-Kassette, gesehen habe, war ich felsenfest davon überzeugt, dass meine bisherige eigene Sexualität falsch sei und dass Sex so ginge, wie es in den Filmen gezeigt wurde. Die Äußerungen in meinem männlichen Umfeld bestätigten dies. Meine Selbstberührung hat sich daraufhin verändert in eine schnelle, auf den Orgasmus gerichtete, Hoch-und-runter-Bewegung meiner rechten Hand. Der Rest meines Körpers spielte in meiner Selbstbefriedigung keine Rolle mehr. So ähnlich lief dann der Sex zusammen mit Angela auch ab: Es gab ein kurzes Vorspiel mit gezielter Stimulation von Lingam, Yoni und Angelas Brüsten. Und die darauffolgende Penetration war in der Regel, wie in den Pornos oft zu sehen, eine schnelle und stoßende Rein-raus-Bewegung.

Und obwohl ich mich sehr oft selbst befriedigt habe und auch Sex mit Angela regelmäßig stattfand, war ich nie wirklich sexuell befriedigt und satt. Ich baute Fantasien auf, um irgendwie einen Kick zu finden. Diese Vorstellungen von 3ern, vom Swinger Club und anderen Sexspielen konnte ich allerdings nicht mit Angela teilen. Ich wusste, dass sie dafür nicht aufgeschlossen war. Mit Reizwäsche und Dildos hatten wir experimentiert, der Rest hat sich nur in meinem Kopf abgespielt.

Komischerweise habe ich über Actionfilme immer gelächelt und bin nie auf die Idee gekommen, auch mal freihändig Motorrad zu fahren oder irgendwelche Klippen oder Hochhäuser zu erklettern. In diesen Filmen war mir klar, dass die Darstellungen maßlos übertrieben waren und nur der Unterhaltung dienten.

Durch die **achtsame Sexualität** bin ich von Pornographie komplett weggekommen. Ich weiß jetzt, dass die von den Darstellern in Pornos gezeigte Leistung oftmals nur mit Schmerz- oder Potenzmitteln erbracht werden kann und nicht der Realität entspricht.

Durch die achtsamen Begegnungen mit Angela bin ich tief berührt und genährt. Ich bin präsent in meinem Körper, ohne mit meinem Kopf Bilder zu erzeugen, die der Erregung dienen. Alles ist wesentlich entspannter, es gibt kein Ziel und auch keine Performance abzuliefern. Unsere Begegnungen haben keinen festen Ablauf mehr. Wir lassen uns treiben und überraschen von dem, was sich gerade zeigt. Es gibt keine Versuche, etwas zu wiederholen, jede Begegnung ist neu und ergebnisoffen.

Und trotzdem passiert es ab und zu, dass sich eine Erwartung einschleicht. Durch die achtsame Art der Kommunikation, die nach und nach in unserem Liebesleben Einzug gehalten hat, sind wir heute schnell im Erkennen und Lösen solch einer Situation.

Auch meine Selbstliebe hat sich durch die achtsame Sexualität stark verändert. Die spielerische Leichtigkeit, die ich als Junge in meiner Selbstentdeckung kennengelernt hatte, konnte ich wiederentdecken. Wenn ich heute in die Selbstliebe gehe, dann mit einer annehmenden, liebevollen und neugierigen Haltung mir und meinem Körper gegenüber. Ich nehme mir Zeit, meinen ganzen Körper zu berühren, nicht nur den Lingam. Ganz anwesend in meinem Körper brauche ich heute keine Bilder mehr in meinem Kopf, um schöne Erlebnisse zu erzeugen. Auch mein Lingam hat sich von einem Leistungsorgan zu einem echten Fühlorgan entwickelt.

Wie ist es bei dir? Hier sind ein paar Fragen, die du dir stellen kannst, um deine eigenen Gedanken und Erfahrungen bewusst zu machen:

Benutzt du beim Sex (pornographische) Bilder, um deine Erregung zu steigern?

Wolltest du schon mal im Bett etwas wiederholen und wurdest dabei enttäuscht?

Was bringt dich sexuell in Stimmung?

Fantasierst du beim Sex?

Suchst du im Bett nach einer Sensation?

Was wünschst du dir?

# Von Dienstleistung zu Eigenverantwortung

Im **Leistungssex** war ich immer damit beschäftigt, wie es Christoph ging: wo er gerade mit seiner Erregung stand, wie ich es ihm recht machen konnte. Ich selbst konnte gar nicht wirklich äußern, was mir gefiel oder Lust bereitete. Es gab einfach nicht so furchtbar viel.

Mein eigenes Empfinden habe ich immer hintenangestellt und mich selbst und mein Erleben nicht so wichtig genommen. Wenn Christoph eine Erektion hatte, war das für mich das klare Zeichen dafür, dass es Zeit für die Penetration wurde. Ich habe gar nicht darüber nachgedacht, ob ich oder meine Yoni eventuell noch Zeit brauchen würde, um Christophs Lingam in mich aufzunehmen. Geschweige denn, dass ich mich getraut hätte, mir diese Zeit zu nehmen.

In unserer Sexualtherapie erklärte die Therapeutin dann, dass Sexualität in erster Linie für einen selbst sei. Sex macht man also für sich selbst! Das war für mich damals absolut neu und kam mir sehr egoistisch vor. Ich hatte Dinge verinnerlicht wie »gut im Bett zu sein« oder »es dem anderen zu besorgen«. Das hatte ich nie in Frage gestellt. Es war klar, dass in einer sexuellen Begegnung ich dafür verantwortlich war, dass mein Gegenüber eine gute Zeit hatte. Und natürlich war der andere dafür verantwortlich, dass ich eine gute Zeit hatte. Spätestens an dieser Stelle hätte ich stutzig werden müssen. Christoph war schon immer sehr darauf bedacht, dass es mir gut ging beim Sex, dass er mir Lust bereitete et cetera. Und trotzdem hat es nicht funktioniert! Ich war nicht selten verzweifelt: Ich hatte einen einfühlsamen, mir meine Wünsche von den Lippen ablesenden Mann und trotzdem regte sich bei mir nicht wirklich was. Das hat mich sehr frustriert. Und da ich mich selbst nicht wirklich spüren konnte, bin ich immer tiefer in diesen Dienstleistungsgedanken eingetaucht. So hatte ich etwas zu »tun«; für mich damals wesentlich einfacher als etwas zu spüren. Denn was ich spürte, hat mir selten Freude bereitet.

In der **achtsamen Sexualität** hat sich für mich durch das Thema Eigenverantwortung eine neue Welt eröffnet. Heute bin ich in Kontakt mit meinem Körper und besonders mit meiner Yoni – es ist vor allem ein Perspektivwechsel. Ich schaue nicht mehr auf die andere Seite, sondern bleibe bei mir und meinem Erleben. Und das nicht nur in der empfangenden Rolle, also wenn ich Berührung erhalte. Auch in der gebenden Rolle, wenn ich Christoph berühre. Das war anfangs nicht leicht für mich. Mein Dienstleistungsprogramm war tief in mir verankert. Immer wieder habe ich mich auf meine Seite des Erlebens zurückholen müssen. Und da war anfangs nicht viel, was ich spüren konnte. Es brauchte Zeit, Geduld und Durchhaltevermögen. Nun, in Letzterem war ich besonders gut, schließlich hatte ich diese frustrierende Situation schon viele Jahre durchgehalten.

Es war ein absolutes Schlüsselerlebnis, dass ich selbst für mich und mein Erleben verantwortlich bin. So ergibt es heute für mich auch Sinn, dass ich damals nicht entsprechend auf Christophs Bemühungen reagiert habe, obwohl er sich so angestrengt hat. Ich war nicht in meinem Körper und meinem Erleben; heute ist das ganz anders.

Was mich zusätzlich unglaublich erleichtert ist die Tatsache, dass ich keine Erwartung der Gegenseite mehr erfüllen muss. Also: Jeder ist für sein Erleben ganz und gar selbst verantwortlich. Das hat auch jeglichen Erwartungsdruck, den ich früher von Christophs Seite her gespürt habe, komplett gehen lassen. Ich muss endlich keine Show oder Performance mehr im Bett abliefern, um das Ego von Christoph zu bedienen. Dadurch ist alles so viel leichter und vor allem ehrlicher zwischen uns geworden.

Wie ist es bei dir? Hier sind ein paar Fragen, die du dir stellen kannst, um deine eigenen Gedanken und Erfahrungen bewusst zu machen:

Ist dir das Erleben deines Lieblingsmenschen beim Sex wichtiger als dein eigenes?

Hast du Schwierigkeiten, dich deinem Lieblingsmenschen zuzumuten?

Wie wichtig ist dir die Lust des anderen?

Weißt du, was dir guttut?

Möchtest du »gut im Bett« sein?

Was wünschst du dir?

Von Zeit  
zu viel mehr Zeit

Im **Leistungssex** haben unsere Begegnungen meist nicht länger als 20–30 Minuten gedauert; inklusive Vorspiel! Die eigentliche Zeit von Lingam in Yoni waren nur ein paar Minuten, dann kam meine Ejakulation und damit auch schon das Ende. Außerhalb unserer Sexualität kam es kaum noch zu zärtlichen Berührungen, außer Hand in Hand spazieren zu gehen oder dem obligatorischen Begrüßungs- oder Abschiedskuss. Dabei haben wir uns am Anfang unserer Beziehung dauernd berührt, geküsst und umarmt – auch ohne Sex. Das ist uns im Laufe der Zeit verloren gegangen, ohne dass ich benennen könnte, wann und warum.

Ich hatte immer das Bedürfnis, dem Thema Sexualität mehr Zeit und Raum zu geben. Doch waren wir in unserem leistungsorientierten Liebesleben festgefahren. Ich fühlte mich auf körperlicher Ebene nicht wirklich befriedigt und auch nicht willkommen bei Angela. Urlaube bildeten die Ausnahme – hier war es deutlich leichter zwischen uns. Die eigentliche Zeit einer sexuellen Begegnung war nicht länger, doch wir hatten öfter Sex als im Alltag zu Hause.

Das Thema Zeit fand für mich auf zwei Ebenen statt: Zum einen wollte ich einfach mehr Zeit mit Sex verbringen, längere Begegnungen haben und die Erektion länger halten können. Zum anderen hat mich diese Ungewissheit, wann denn nun das nächste Mal sein würde, immer in ihrem Bann gehalten. Da ich immer »bereit« war, verfügte Angela dadurch unbewusst über eine gewisse Macht: Sie war es, die in unserer Beziehung bestimmte, wie oft wir Sex hatten. Ich habe in meiner Bedürftigkeit buchstäblich an ihrem Rockzipfel gehangen.

Für mich war Körperlichkeit der logischste Weg, meine Liebe zu zeigen. Ich habe damals nicht verstanden, warum Angela mit so etwas Schönerem wie Sex nicht mehr Zeit verbringen möchte.

In der **achtsamen Sexualität** verbringen wir deutlich mehr Zeit miteinander. Körperlichkeit hat einen ganz neuen Stellenwert in unserer Beziehung erlangt. Diese Zeit der Berührung und sexuellen Begegnung leistet einen ganz entscheidenden Beitrag zu meiner Stimmung. Ich bin entspannter, ruhiger und weniger gestresst. In der achtsamen Vereinigung einfach mit meinem Lingam 20 – 30 Minuten in Angelas Yoni zu verweilen, ist eines der größten Geschenke für mich. Mehr Zeit, als ich es mir jemals gewagt hätte zu wünschen.

Die Zeit, die wir mit unserem Liebespiel und Körperlichkeit verbringen, hat sich spürbar erhöht. Das betrifft nicht nur die Anzahl unserer Begegnungen, sondern auch die Dauer. Heute nehmen wir uns regelmäßig 1,5 – 2 Stunden Zeit zusammen. Das wäre damals nicht denkbar gewesen. Innerhalb unserer Treffen geraten wir nun in eine Art Zeitlosigkeit. Das ist ein Zustand, den ich sehr genieße.

Auch außerhalb unserer sexuellen Begegnungen sind wir viel achtsamer im körperlichen Kontakt geworden. Die Umarmung in der Küche oder der Abschiedskuss können heute ein wahres Feuerwerk an Energie freisetzen. Und wir berühren und küssen uns auch wieder viel öfter, ähnlich wie am Anfang unserer Beziehung. Heute ist dies wieder möglich, in dem die Sinnlichkeit von uns eingeladen ist, diese Berührungen und Küsse jedoch nichts erreichen wollen.

Und ganz besonders schön ist: Angela kommt auf einmal auch auf mich zu. Ich bin nicht mehr ausschließlich derjenige, von dem die Initiative ausgeht, der Sexualität und Körperlichkeit einlädt.

Wie ist es bei dir? Hier sind ein paar Fragen, die du dir stellen kannst, um deine eigenen Gedanken und Erfahrungen bewusst zu machen:

Wie lange dauert durchschnittlich dein Sex?  
Egal ob mit deinem Liebingsmenschen oder mit dir allein.

Fühlst du dich genährt und satt nach Sex?  
Oder eher leer und unbefriedigt?

Gab es am Anfang der Beziehung mit deinem Liebingsmenschen deutlich mehr Körperlichkeit?  
Wann ist es weniger geworden?

Würdest du gerne mehr Zeit mit Sexualität und Körperlichkeit verbringen?

Was wünschst du dir?

## Erregung und Lust sind nicht das gleiche

Hast du schon mal ein Kind dabei beobachtet, wie es ganz vertieft ist in dem Gefühl, mit den Händen Fingerfarbe zu verschmieren? Oder wie es vor Vergnügen juchzt, wenn es das erste Mal einen Schmetterling beobachtet? Als Kinder erfahren wir die Welt mit einem Entdecker- und Forschergeist und unserer Freude folgend. Wenn wir als Kinder anfangen, uns sexuell wahrzunehmen und zu entdecken, dann sind neben dieser Neugierde auch Sinnlichkeit und Lust unser Antrieb. Wir bemerken angenehme Gefühle im Körper und erfreuen uns daran. Und das ist nicht nur auf die Genitalien bezogen. **Eigentlich findet sich genau hier das Prinzip der achtsamen Sexualität!** Wäre es nicht phänomenal, diese Qualitäten (wieder) in die Sexualität einzuladen?

Erregung ist eine uns angeborene, körperliche Funktion, die sich bei entsprechender Steigerung in Form eines Orgasmus mit körperlichen Kontraktionen entladen kann. Das Phänomen des Orgasmus besteht eigentlich aus zwei Dingen: dem lustvollen Körpergefühl und der darauffolgenden Körperreaktion. Das Gefühl stellt sich unmittelbar vor der Reaktion ein und ist oft nicht davon zu unterscheiden. Um unsere Fortpflanzung zu ermöglichen, hat die Natur dafür gesorgt, dass unser Intimbereich bei Erregung stärker durchblutet wird und anschwillt. Das gilt sowohl für Lingams als auch für Yonis. So wird ermöglicht, dass die Yoni sich öffnet, um den aufgerichteten Lingam in sich aufzunehmen. Bei entsprechender Stimulation kommt es zum Samenerguss und Kontraktionen im Beckenboden. Das hört sich vielleicht sehr klinisch und wenig romantisch an, ist aber eine natürliche Tatsache. Die körperliche Reaktion, mit der wir geboren werden, sichert auf diesem Wege unsere Fortpflanzung. Das Empfinden von Lust erlernt unser Körper so, wie wir es ihm beibringen. Und obwohl Menschen in der Lage sind, Sex nicht nur zur Fortpflanzung, sondern auch aus Spaß zu haben, lernen wir in unserer sexuellen Aufklärung nur etwas über den Fortpflanzungsakt, also die reine körperliche Funktion. In der Schule gehört der Sexualekundeunterricht zum Schulfach Biologie. Hier lernst du als Jugendlicher genau diese

biologischen Prinzipien. Du erfährst, wie die Fortpflanzungsorgane aussehen (erst seit 2022 gibt es übrigens die ersten Schulbücher mit korrekter Darstellung der Klitoris!), wie ihre Funktion ist, wie die Samenzelle zur Eizelle kommt, wie sich der Monatszyklus der Frau aufbaut, wie schließlich ein Kind entsteht, bis hin zur Geburt. Natürlich erfolgt die ebenso wichtige Aufklärung über Geschlechtskrankheiten und Verhütung. Das ist auch alles richtig und passend im Fach Biologie. Doch Sexualität ist so viel mehr als der reine biologische Akt. Was ist mit den vielen Menschen, die nicht richtig »funktionieren«, wo ein Aufrichten des Lingams nicht klappt oder die Yoni sich weigert, etwas in sich aufzunehmen. Auch hierüber werden Kinder und Jugendliche nicht aufgeklärt und fühlen sich mitunter minderwertig und falsch, wenn ihr Körper eine Störung in seiner biologischen Funktion zeigt. Der eigentliche Spaß, die Freude, das Vergnügen in der Sexualität ist nicht ausschließlich von der körperlichen Funktion abhängig. Auch ohne Aufrichten des Lingams oder ohne etwas in die Yoni aufzunehmen, kann Lust und Sinnlichkeit empfunden werden. Unser ganzer Körper kann Lust und Sinnlichkeit erleben: Warum nur stürzen wir uns im Sex fast ausschließlich auf die Genitalien?

In unserer Gesellschaft findet in diesem Bereich wenig umfassende Wissensvermittlung statt. Wir selbst sind als Jugendliche über den Sexualekundeunterricht in der Schule aufgeklärt worden, den wir im Klassenverbund als sehr peinlich erlebt haben. Ergänzend gab es die noch peinlicheren Versuche von Aufklärungsgesprächen unserer Eltern und natürlich Dr. Sommer aus der Bravo sowie zweifelhafte Filme und Pornos. Da wir Menschen durch Nachahmung lernen, haben wir als jugendliches Paar versucht, die in unserem Umfeld verfügbaren Informationen nachzuahmen. Ernsthaft hinterfragt haben wir das alles nicht. Eben genau so, wie die meisten Jugendlichen es heute noch tun. Wir persönlich haben uns schlicht auf die körperliche Erregung, also die biologischen und angeborenen Funktionen unserer Körper konzentriert und fast ausschließlich damit experimentiert. Dabei hat die Erregung von Yoni und Lingam nicht unbedingt etwas mit Lust zu tun. Es ist zum Beispiel nicht unüblich, dass Menschen, die einen sexuellen Übergriff erfahren, eine körperliche Reaktion in Form von Erregung zeigen und sich furchtbar falsch und verstört damit fühlen. Diese rein biologischen Funktionen des

Körpers haben im Fall des Missbrauchs mit Sicherheit nichts mit Lusterleben zu tun. Oder nehmen wir die morgendliche Erektion von Männern. Forscher wissen noch immer nicht genau, wie sie entsteht, aber auch dieses körperliche Phänomen hat nicht immer mit Lust oder sexuellem Verlangen zu tun. Es gibt also unendliche Möglichkeiten für Missverständnisse.

Wir Menschen sind lebenslang lernfähig und unser Gehirn kann jederzeit neue Verknüpfungen herstellen. Stell dir dein Gehirn einmal so vor, dass es dort einzelne Bereiche für die verschiedenen Körperteile gibt. Je intensiver du einen Körperteil nutzt, desto dichter ist der entsprechende Bereich, desto höher die Anzahl der Verknüpfungen in deinem Gehirn. Ganz vereinfacht könnte man es so ausdrücken: Wenn du Rechtshänder bist, dann ist der Bereich in deinem Gehirn für deine rechte Hand dichter als der für die linke Hand. Nun stell dir weiter vor, du könntest deine rechte Hand nach einem Unfall nicht mehr nutzen. Plötzlich bist du auf die linke Hand angewiesen, musst dich also umstellen, alles mit dieser Hand zu tun. Am Anfang wird das schwierig sein und viel Geduld abverlangen. Aber nach und nach wird es einfacher und irgendwann bist du mit der linken Hand vielleicht genauso sicher, wie du vorher mit rechts warst. In deinem Gehirn ist der Bereich für die linke Hand durch deren intensive Nutzung vermehrt angesprochen worden. Es sind also eine Menge neuer Verknüpfungen entstanden und die graue Masse für die linke Hand hat sich verdichtet. Diesen Vorgang nennt man Neuroplastizität; das Gehirn passt sich an. Neue Verknüpfungen ergeben sich dabei nicht nur durch die reine Quantität in der Nutzung eines Körperteils, sondern auch durch wiederholt neue Berührungen und Berührungsqualitäten. Wenn du also bisher deine Genitalien mit viel Reibung und Druck stimuliert hast, kannst du neue Verbindungen im Gehirn auch durch bewusst andere Berührungsqualitäten herstellen. Das gilt für den ganzen Körper: Jede Stelle am Körper, die selten Berührung erfährt, kann so neu entdeckt werden. So ist auch zu erklären, dass es für manche Menschen möglich ist, über verschiedenste Körperregionen zum Orgasmus zu gelangen; also durch Lust und Sinnlichkeit anstatt durch reine genitale Erregung.

Jeder Mensch hat seine sehr eigenen Erregungsmodi. Damit sind körperliche Bewegungs- und Stimulationsgewohnheiten gemeint, die genutzt werden, um sich allein oder mit einem anderen Menschen in Kontakt sexuell zu erregen und zum Orgasmus zu gelangen. Diese Gewohnheiten werden ab der frühesten Kindheit ausgebildet. Durch ständige Wiederholung werden sie zu konditionierten Stimulationsmustern. Hierdurch formen sich – bildlich gesprochen – Autobahnen im Gehirn. Diese Bahnen lassen sich durch Übung lebenslang verändern. Du kannst deiner sexuellen Erregungs-Autobahn also Abfahrten einbauen oder Rastplätze; du kannst sie von einer mehrspurigen Autobahn ohne Tempolimit durchaus in eine Landstraße oder sogar einen Feldweg verwandeln.

Den meisten Menschen ist neu, dass Erregung und Lust unterschiedliche Phänomene sind. Vielleicht lässt sich das mit einem Vergleich zum Essen einfacher erklären: Du hast Hunger. Nun kannst du irgendetwas essen, um satt zu werden. Oder du kannst ein besonders gut schmeckendes Essen mit allen Sinnen genießen. In beiden Fällen wirst du satt, bedienst also die körperliche Funktion beziehungsweise dein körperliches Bedürfnis nach Nahrung. Aber nur bei der zweiten Variante bewegst du dich im körperlichen Genuss, in deiner Lust und genießt das Essen mit all deinen Sinnen.

In der achtsamen Sexualität bist du eingeladen, die körperliche Erregung nicht zu hoch steigen zu lassen. Wir möchten dir in diesem Buch die Erforschung deiner Lust und Sinnlichkeit und somit deinen Genuss in deiner körperlichen Liebe nahelegen. Die körperliche Erregung stellt sich von selbst ein, wenn du deiner Freude folgst und zunehmend herausfindest, was deinem Körper gefällt. Betrachten wir eine Skala von 1-10, auf der die 10 der Orgasmus oder der sogenannte »point of no return« ist. Du kannst diese Skala auf der rein körperlichen Ebene erleben, Lust und Sinnlichkeit sind nicht oder nur gering vorhanden. Diese Art der rein körperlichen Entladung wird meist nicht als verbindend oder nährend empfunden. Es gleicht eher einem »Druck ablassen«. Hier ist meist große körperliche Anspannung und Anstrengung mit im Spiel. Da beides nicht allzu lange gehalten werden kann, dauert diese Entladung oftmals nur

wenige Minuten. Nicht selten folgt eine Müdigkeit, die als Entspannung gedeutet wird: Das typische »Sich-danach-zur-Seite-drehen-und-Einschlafen«. Bewegen sich jedoch deine Lust und Sinnlichkeit auf der gleichen Höhe oder sogar etwas höher als deine körperliche Erregung, trittst du in ein Erleben von Verbundenheit, Nähe und Intimität ein. Das geschieht in erster Linie mit deinem eigenen Körper und dessen Empfindungen. Und wenn du ganz bei dir und in deinem Körper bist, dann kannst du diese Verbundenheit, Nähe und Intimität auch mit deinem Gegenüber aufbauen. Es braucht keine hohe Anspannung oder Anstrengung und du kannst bewusst unterhalb des »point of no return« bleiben oder dich ebenso bewusst für einen Orgasmus entscheiden.

# Von Frau zu Frau

Liebe Weggefährtin, liebe Schwester, liebe Freundin, liebe Frau,

in weiblicher Verbundenheit möchte ich gerne ein paar Gedanken mit dir teilen. Und auch wenn ein Mann diese Zeilen hier liest: Du darfst gerne weiterlesen, ich freue mich sogar darüber.

Ich kann gar nicht oft genug betonen, wie sehr es sich lohnt, den Weg der achtsamen Sexualität zu erforschen. Egal wie alt du bist oder wie lange du schon sexuell aktiv bist: Du kannst dir und deinem Körper jederzeit etwas Neues beibringen. Dies erfordert Mut, Geduld und auch ein gewisses Maß an Beharrlichkeit.

**Mut,**  
neue Wege einzuschlagen,

**Geduld,**  
dir und deinem Körper genügend Zeit zu lassen und

**Beharrlichkeit,**  
wenn vielleicht Frust aufkommt auf diesem Weg.

Deine sexuelle Energie liegt in deinem Beckenbereich und in deinen Brüsten. In alten fernöstlichen Kulturen hieß es, dass diese beiden Bereiche energetisch miteinander verbunden seien. Hierzu tauchen wir auch im Kapitel »Verbindung von Herz und Schoß« noch tiefer ein. Als Frau sind deine Brüste dein sichtbares Sexualorgan, mit den Brüsten trittst du sozusagen sexuell in Kontakt mit deiner Umwelt, sie sind dein »abgebendes« Sexualorgan. Das kann man wörtlich verstehen durch die Abgabe von Muttermilch, aber auch energetisch gesehen gibst du Energie über deinen Herzraum in die Welt. Wir Frauen sind über unsere Brust erreichbar im körperlichen Sinne beziehungsweise über unser Herz auf der

Gefühlsebene. Vielleicht hast du diese Verbindung zwischen deinen Brüsten oder deinem Herzen und deiner Yoni schon mal gespürt. Wenn deine Brust zart gestreichelt oder gehalten wird, nimmst du eventuell eine Resonanz darauf in deinem Schoßraum wahr. Oder auch Worte und Gesten der Verbundenheit – also der Kontakt zu unserem Herzraum und somit unserer Gefühlswelt – sprechen uns Frauen an, können uns sogar für sexuellen Kontakt öffnen. Wir Frauen haben einen guten Kontakt zu unseren Gefühlen, also zu unserem Herzraum. Oft ist dieser Kontakt stärker ausgeprägt als bei vielen Männern. Nicht selten ist uns eine harmonische Atmosphäre wichtig, um überhaupt in sexuelle Stimmung zu kommen. Ein Streit oder fehlendes Bemühen verschließt uns. Es ist wichtig, dies zu verstehen: Wir öffnen uns für Sex über unseren Brust-/ Herzraum. Bei Männern verhält es sich genau andersherum. Sie stehen mit ihrem Lingam in Kontakt zur Welt, dies ist ihr sichtbares Sexualorgan. So kommt es regelmäßig zu Missverständnissen zwischen den Geschlechtern: Den Herzraum eines Mannes erreichst du über seinen Lingam, um unsere Yoni zu erreichen, braucht es Kontakt zu unserem Brust-/ Herzraum. Unsere Energien fließen also genau gegenteilig. Wenn ein Mann seine Liebe zeigen will, versucht er das oft körperlich, zum Beispiel über seinen Lingam. Für uns Frauen ist dies meist unverständlich. Gerade war da noch Streit und plötzlich will er Sex! Ich bin mir der pauschalisierten Darstellung an dieser Stelle sehr bewusst. Dennoch hat es sich bei mir und Christoph so verhalten und gilt auch für viele andere, mit denen wir schon gearbeitet haben.

So sehr wir Frauen auch im Herzen berührt werden möchten, so haben wir doch in der jüngeren Vergangenheit oftmals das Weibliche in uns, also unsere weiblichen Qualitäten, vernachlässigt und eher unseren männlichen Qualitäten mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Das wird durch unsere Gesellschaft noch bestärkt. Weiblichkeit wurde und wird immer noch mit Schwäche verbunden. Und auch wenn wir Frauen heute die gleichen Rechte wie Männer (wenn auch immer noch nicht in allen Teilen der Welt) haben, so haben wir diese mit unserer uns innewohnenden männlichen Energie quasi erkämpft. Die so wichtige Emanzipation hat vielen Frauen eher die Idee gegeben, dass sie »ihren Mann stehen« können. Wir ziehen uns an wie Männer (oft im Büro zu beobachten), wir arbeiten wie Männer,

wir vergleichen uns mit Männern und ihren Leistungen. So haben wir Stück für Stück einen aktiven, einen männlichen Part in unserer Gesellschaft eingenommen. Unsere ur-weibliche Energie ist allerdings die rezeptive, die aufnehmende. Wie wäre es, wenn wir uns – anstatt nur noch biologisch Frauen zu sein – erlauben würden, unsere weiblichen Qualitäten wieder stärker in den Vordergrund zu holen? Intuition, Weisheit, Hingabe, Mitgefühl oder auch Verbundenheit sind nur ein paar Beispiele für weibliche Qualitäten, die wir stärken dürfen. Ich bin fest davon überzeugt, dass unser innerer Kampf und unsere gefühlte Zerrissenheit dadurch ein Stück weit geheilt werden können.

Wenn wir in unserer Geschichte noch einen Schritt weiter zurückgehen, schauen wir auf unsere Ahnen. Als deine Mutter ein Embryo in der Gebärmutter deiner Oma war, hat die Eizelle, aus der du entstanden bist, bereits existiert. Auf der energetischen Ebene bekommen wir über unsere Zellen alle möglichen Emotionen gewissermaßen vererbt. Bis zu sieben Generationen, sagt man, stehen energetisch so in Verbindung. Also ich weiß nicht, wie es dir geht, aber wenn ich mir meine Mutter und deren Mutter vor Augen führe, ganz zu schweigen von den Generationen davor...dann kann im Hinblick auf Weiblichkeit, Sinnlichkeit und Sexualität nicht übermäßig viel »gute« Energie in meinen Zellen angekommen sein. Das ist bitte nicht als Erklärung oder gar »Entschuldigung« für mangelndes Interesse an Sexualität zu verstehen. Auch geht es nicht darum, ein wenig ausgeprägtes körperliches Spüren zu rechtfertigen. Es ist vielmehr ein Teil, der unser sexuelles Empfinden mit beeinflusst. Es liegt aber wie gesagt in unserer Hand, unserem Körper jederzeit etwas Neues beizubringen und so die Entfaltung unserer sexuellen Energie ein Stück weit selbst zu gestalten. Für die achtsame Sexualität ist es außerordentlich wichtig, dass du in Kontakt mit dir und deinem Körper bist. Viele Frauen finden sich nicht attraktiv und wenn es an die Yoni geht, schon gar nicht.

Deine Yoni liegt im Verborgenen und das macht es schwieriger, mit ihr in Kontakt zu kommen und sie bewusst wahrzunehmen. Ich meine damit innerlichen Kontakt, also dass du deine Yoni wirklich fühlen kannst und spürst, was sie gerade möchte, wann sie zum Beispiel bereit ist, etwas in sich aufzunehmen und wann nicht. Ich selbst habe jahrelang überhaupt

nicht auf mein Körpergefühl gehört, sondern mit dem Kopf entschieden.

Wenn kleine Kinder die offensichtlichen Unterschiede zwischen Männern und Frauen entdecken, passiert häufig etwas in dieser Art: Das Mädchen sieht, dass die Jungs etwas zwischen den Beinen haben, was es selbst nicht hat. Auch ist unschwer zu erkennen, dass es offensichtlich etwas Tolles ist, etwas, das Vergnügen bereitet. Anschließend fragt das Mädchen natürlich, warum denn die Jungs einen Penis haben und es selbst nicht. Die Antwort ist leider oft unbedacht: »weil du ein Mädchen bist.« Das ist nicht unbedingt falsch, für eine Vierjährige dennoch kaum zu verstehen. Dass ihr etwas so Tolles fehlt, »nur« weil sie ein Mädchen ist, heißt im Umkehrschluss doch nur, dass Mädchen zu sein einfach nicht so gut ist wie Junge zu sein. Aus der Sicht eines Kindes ist das eine naheliegende Vermutung. Ob nun aus Scham oder aus anderen Gründen: Nur wenige Eltern machen sich die Mühe, ihren Töchtern die wundervolle Natur der Vagina im Inneren des Körpers zu erklären. Obwohl nicht so offensichtlich, steht sie einem Penis in nichts nach. In diesem Alter sieht man bei einem Mädchen noch keine inneren Vulvalippen und natürlich noch lange keine Brust. Also optisch zumindest »fehlt« irgendetwas. Es ist sehr schade, dass bereits in diesem Alter eine gute Beziehung zu unserer Yoni unbewusst gestört wird.

In der Pubertät verhält es sich oft nicht anders. Die erste Periode ist für viele Mädchen ein Schock, weil sie von ihren Müttern nicht vorbereitet wurden. Ja, das ist auch in unserer aufgeklärten Gesellschaft viel zu oft noch so! Das Thema ist sehr schambehaftet und mit lästigen körperlichen Begleiterscheinungen negativ besetzt. Dabei gibt es Kulturkreise, in denen dieser Übergang vom Mädchen zur Frau gefeiert wird. Dort ist es etwas Besonderes, zum ersten Mal zu bluten. In unseren Kreisen ist es meist beschämend, ein notwendiges Übel, unangenehm, eklig, peinlich und so weiter. Solltest du zu den Frauen gehören, die das anders erlebt haben, dann freue ich mich sehr für dich.

Viele Frauen bilden in der Zeit ihres Heranwachsens ein ausgesprochen schlechtes Verhältnis zu ihrer Yoni aus. Wann hast du dir deine Yoni das letzte Mal bewusst angesehen? Hast du es überhaupt schon einmal

getan? Sie ist einmalig und wunderschön – so wie du. Es gibt ganze Bildbände über Yonis, um deren Vielfalt aufzuzeigen. Eine Yoni ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck oder auch ein Gesicht. Jede Yoni gibt es genau einmal auf dieser Welt. Lass dich nicht von irgendwelchen Schönheitsidealen verrückt machen. Ja, die gibt es sogar für Yonis! Es ist kaum zu glauben, aber die Zahl der Yoni-Korrekturen bei Schönheitsoperationen nimmt stetig zu. Welch ein Irrsinn! Da lassen sich Frauen die Vulvalippen korrigieren, nur weil ihre inneren Vulvalippen größer als die äußeren sind, oder eine größer als die andere. Ein weiterer, zweifelhafter Trend ist das Bleichen der Vulvalippen, also die Aufhellung der Haut in diesem Bereich durch einen Laser.

Hast du dir mal überlegt, dass jedes menschliche Leben durch eine Yoni empfangen und geboren wurde? Natürlich gibt es mittlerweile künstliche Befruchtungen und die Zahl der Kaiserschnitte nimmt stetig zu. Doch die biologische Grundfunktion ist genau diese: Die Yoni empfängt und gebärt das menschliche Leben. Wir sollten sie jeden Tag verehren und feiern. Vielleicht gibt dir das einen neuen Blick auf deine eigene Yoni. Welch unglaubliche Kraft doch in uns Frauen steckt!

Für eine erfüllte Sexualität brauchst du einen guten Kontakt zu deinem ganzen Körper. Ich möchte dir hier ein paar Anregungen geben, wie du in Kontakt mit dir kommen kannst:

- Stell dich immer mal wieder nackt vor den Spiegel und betrachte dich wohlwollend, ohne etwas verändern zu wollen.
- Nimm dir einen Handspiegel, betrachte und erforsche deine Yoni.
- Halte deine Yoni einfach nur, zum Beispiel abends vor dem Einschlafen.
- Kaufe dir ein schönes Öl für eine Brustmassage und verwöhne dich selbst.

- Auch für deine Yoni gibt es schöne Öle oder Cremes, zum Beispiel mit wundervollem Rosenduft.
- Verzichte in deiner Selbstliebe eine Zeitlang auf Dildos oder Vibratoren, um neue und weniger fokussierte Berührungsqualitäten zu erforschen. Nutze deine Hände und ein Gleitmittel, um neugierig deine Yoni zu erforschen. Berühre deinen ganzen Körper, nicht nur die Klitoris. Lass auch hier das Ziel Orgasmus weg. Und vor allem: lass dir Zeit!
- Halte deine Brüste so oft wie möglich. Einfach nur halten. Ihr Gewicht, ihre Form, ihre Wärme in deinen Händen spüren.
- Verzichte mal bewusst auf einen Bügel- oder Push-up-BH, um deine Brust im Alltag zu spüren.
- Vielleicht möchtest du mal ein Yoni-Ei ausprobieren. Das sind eiförmig geschliffene Steine, zum Beispiel aus Rosenquarz. Sie werden in die Yoni eingeführt. Dadurch trainierst du deine Beckenbodenmuskulatur und kannst deine Yoni gut von innen erfüllen.
- Eine Tantramassage kann eine wahre Offenbarung für dich sein. In liebevoller, achtsamer und absichtsloser Weise massiert und berührt zu werden – und zwar am ganzen Körper – ist eine besonders sinnliche Erfahrung und kann dich in der Entdeckung deiner Sexualität sehr unterstützen.

Ein wichtiger Punkt noch in Bezug auf deinen Lieblingsmenschen: Versuche nicht, ihn zu verändern. Suche nicht auf seiner Seite nach der »Schuld« für vermeintliche Schwierigkeiten in eurer Beziehung oder Sexualität. Lass alles los, woran du bisher gezerrt und gezogen hast und konzentriere dich auf dich selbst. Lade die Achtsamkeit in dein Leben und

in deine Sexualität ein. Fange an, dich wahrzunehmen, zu beobachten, dich mitzuteilen und dich selbst zu verstehen und anzunehmen. Nur so kannst du etwas für dich und dein Erleben verändern. Dein Lieblingsmensch ist nicht schuld daran, wie du dich fühlst. Es ist oft deine eigene Reaktion auf etwas. Und diese Reaktion findet in deinem Inneren statt. Das ist wichtig zu verstehen. Werde dir bewusst, dass nur du allein dafür verantwortlich bist, was du fühlst. Und nur du allein kannst daran etwas ändern. Fange bei dir selbst an und bleibe stets bei dir. Allein das kann schon etwas bei deinem Lieblingsmenschen in Gang bringen. Zetern und Zerren nützt gar nichts, es wirkt sich eher gegenteilig aus.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen Fülle und Erfüllung in deiner Sexualität und einen Lieblingsmenschen an deiner Seite, der das große Geschenk darin erkennt, sich gemeinsam auf den Weg zu machen. Allein das schafft schon eine große Nähe.

Fühle dich herzlich umarmt,

Angela

# Von Mann zu Mann

Lieber Weggefährte, lieber Bruder, lieber Freund, lieber Mann,

an dieser Stelle möchte ich dich von Herzen einladen, dich auf die achtsame Sexualität einzulassen und sie auszuprobieren. Sei offen und neugierig und mache deine eigenen Erfahrungen. Vielleicht musst du dafür deine Konzepte, wie Sex zu sein hat, hinterfragen. Immer wieder erlebe ich Männer, die das Gefühl haben, man nehme ihnen etwas weg, wenn es nicht mehr vorrangig um das vertraute Gefühl von Lust, Orgasmus, Geilheit und Geschwindigkeit geht. Doch es gibt hier unglaublich viel zu gewinnen: für dich, für deine Partnerschaft und für deinen Lingam. Gerne teile ich hier ein paar persönliche Gedanken in »lingamesischer« Verbundenheit.

Wir kommen auf die Welt und sind direkt mit unserem Intimbereich in Kontakt. Er ist für uns jederzeit sichtbar und steht zum »Spielen« und Berühren zur Verfügung. Eine Erektion im Säuglingsalter auf dem Wickeltisch ist völlig normal. Irgendwann beginnen wir, selbständig auf die Toilette zu gehen und haben dabei täglich mehrfachen (Sicht-)Kontakt mit unserem Lingam. Wir sehen und berühren ihn mehrmals am Tag, er ist daher sehr präsent in unserem Leben. Und irgendwie scheinen wir gerne damit zu spielen. Wir ziehen an ihm, wir drücken und reiben ihn und genießen es, mit ihm in Kontakt zu sein. Oftmals hat dies sogar eine durchaus beruhigende Wirkung auf uns. Das ist im Kindesalter sehr natürlich und wünschenswert und sollte aus meiner Sicht willkommen geheißen werden. Doch meistens werden wir dafür gemaßregelt, es wird uns verboten und als unanständig abgetan, sich selbst im Intimbereich zu berühren. Auf diese Weise bekommen wir vermittelt, dass es nicht richtig sei, sich mit seinem Lingam schöne Gefühle zu schenken. Aus meiner Sicht ist es essenziell, Jungen genau das zu erlauben, hierfür jedoch einen privaten und geschützten Raum wie das Kinderzimmer oder das Bad vorzuschlagen. Ich wünsche mir Eltern, die Kinder darin unterstützen, sich selbst zu fühlen, wahrzunehmen und zu erkunden. Denke einmal zurück

und überlege, wie es bei dir war und welchen Einfluss dies auf deine sexuelle Entwicklung hatte.

Wir Männer stehen mit unserem Lingam in der Welt, er ist unser deutlich sichtbares Sexualorgan. Das ist Segen und Fluch zugleich: Einerseits schenkt er uns schöne Gefühle und andererseits definieren wir unsere Männlichkeit oft über seine Größe, seine Form, seine Standfestigkeit und sein Durchhaltevermögen. All das ist unweigerlich mit unserem Selbstwert verknüpft. Ist er klein, fühlen wir uns minderwertig. Steht er nicht, sind wir nicht leistungsfähig. Wenn wir zu früh ejakulieren, sind wir keine guten Liebhaber. Dieser Druck auf unseren Schultern fühlt sich oft sehr belastend an. Und die Pornoindustrie legt noch eine Schippe obendrauf. So entsteht oft eine große Angst, den Erwartungen im sexuellen Austausch nicht entsprechen zu können. Mit diesem Druck in eine sexuelle Begegnung zu gehen, kann großen Stress verursachen. Stress in unserem Körper bedeutet für das Nervensystem Kampf oder Flucht. Dafür ist eine Erektion zwischen deinen Beinen in diesem Augenblick mehr als hinderlich. Sexuelle Störungen haben oft keine körperliche, sondern eine mentale Ursache. Viele Männer entwickeln auf diese Weise eine durchaus ablehnende Haltung ihrem Lingam gegenüber, weil er nicht das tut, was er soll, sondern ein Eigenleben zu führen scheint. Oft sprechen Männer über ihn, als wäre er eine zweite Person und bezeichnen ihn mit Namen, die er wirklich nicht verdient hat. Wie nennst du deinen? Überprüfe mal, welcher Leistungsdruck auf deinen Schultern lastet und wie es um die Beziehung zu deinem Schoßraum steht. Ein erster wichtiger Schritt in Richtung erfüllender Sexualität besteht darin, Freundschaft mit deinem Lingam zu schließen und ihn liebevoll zu behandeln. Entdecke ihn als Fühlorgan wieder. Er ist kein Körperteil, das Leistung erbringen muss, denn Leistung wird oft bewertet, von dir selbst und auch von anderen. Ein reines »Benutzen« und »Funktionieren müssen« ist wenig hilfreich.

Im Kapitel »Von Frau zu Frau« wird beschrieben, dass bei Frauen der Herzraum das Energie abgebende Sexualorgan darstellt. Bei uns Männern ist es der Lingam. Über ihn drücken wir unsere Liebe aus und kommen so in Kontakt mit unserem Herzen, dem Ort, an dem wir Energie aufnehmen können. Auf diesem Wege kann ein energetischer Kreislauf

entstehen: in uns selbst und auch in Verbindung mit unserem Lieblingsmenschen. Immer wieder berichten mir Männer, dass sie sich nach leistungsorientiertem Sex leer, müde und ausgelaugt fühlen. Trotz Orgasmus bleibt am Ende einer sexuellen Begegnung (zu) oft ein unbefriedigtes Gefühl zurück. Frauen dagegen berichten, dass sie nach dieser Art von Sex eher wach und aufgekratzt seien, während sich der Partner zur Seite dreht und einschläft. Aus meiner Sicht liegt es daran, dass wir Männer Sex benutzen, um unseren »Druck« abzubauen. Und solange wir unsere Energie immer nur an unsere Partnerin abgeben, ohne gleichzeitig Energie in unseren Herzraum aufzunehmen, wird sich daran nichts verändern. Auf beiden Seiten – männlich wie weiblich – liegt der Schlüssel für mich im Energiefluss. Also braucht es nicht nur ein Abgeben von Energie, sondern auch ein Aufnehmen. Um unseren Herzraum zu öffnen, und Energie in uns aufzunehmen, braucht unser Lingam Liebe, Zuneigung und Aufmerksamkeit und ein Gefühl des Willkommenseins. Diese Öffnung ist für mich essenziell, da wir Männer oft nicht gelernt haben, unsere Gefühle offen und ehrlich zu zeigen. Als Jungs hören wir Sprüche wie »Ein Indianer kennt keinen Schmerz«, »Echte Männer weinen nicht« oder auch »Heul nicht rum, du bist doch kein Weichei!«. Doch genau darin liegt unser Schatz in der achtsamen Sexualität: den Zugang zu unserem Herzen wieder zu öffnen, Gefühle auszudrücken, sie zuzulassen und uns in unserer Verletzlichkeit zu zeigen.

In meiner Arbeit mit Männern stelle ich immer wieder fest, wie sehr wir uns in Bezug auf unseren Lingam vergleichen. In der Dusche nach dem Sport, in der Sauna, oder sogar beim Wasserlassen lässt du den Blick nach rechts und links schweifen, um dich mit anderen Männern zu vergleichen. Wichtiger aber ist die Akzeptanz, dass dein Lingam einzigartig ist und dass er in der Lage ist, dir angenehme Gefühle zu schenken. Dabei kommt es nicht auf die Größe, die Form oder die Standfestigkeit an. Vielmehr ist es wichtig, ihn so anzunehmen wie er ist.

Viele Männer berühren sich in ihrer Selbstliebe immer auf die gleiche Art und Weise: meist mit viel Druck und Geschwindigkeit, mit der gleichen Handhaltung, dabei sitzend und die freie Hand an der Computermaus. Mit solch einer Praxis, die ich selbst auch jahrelang ausgeführt habe,

konditionieren wir unseren Lingam tausende Male darauf, genau diese Berührungsqualität zu brauchen, um auch in der Paarsexualität zum gewünschten Ziel zu kommen. Fakt ist: Keine Yoni dieser Welt kann diese Art der Berührung leisten. Vielleicht kommt es dir vertraut vor, dass du beim Sex wenig spürst und schneller und heftiger in deinen Bewegungen werden musst? Viele Männer bekommen das Gefühl, dass ihre Partnerin »zu weit« sei. Leider gibt es auch immer mehr Frauen, die genau das glauben und sich enger operieren lassen oder einen Kaiserschnitt einer natürlichen Geburt vorziehen. Was für ein Wahnsinn! Es gibt keine zu weiten oder gar ausgeleiterten Yonis! Allerdings gibt es sehr viele Männer, die ihren Lingam nur noch mit hohem Druck und Geschwindigkeit fühlen können. Wenn du dich hier wiederfindest, ist es sinnvoll, deine Forschung auf Sensibilität auszurichten, nicht auf Sensation.

Ebenso wichtig ist es, der Frau die Entscheidung zu überlassen, ob und wann der Lingam in ihre Yoni eingeführt wird. Wann ist es in deiner Sexualität bisher zu einer Vereinigung gekommen? Wie sind deine Gewohnheiten an dieser Stelle? Was ist dein Signal für eine Vereinigung? Ist es deine Erektion und deine Initiative? Fühlst du dich willkommen? Oder ist es vielleicht eher die Zeit, die ihr schon mit dem Vorspiel verbracht habt? In der achtsamen Sexualität geht es nicht um Penetration, also wörtlich, dass man sich penetrant Zutritt verschafft – eher wirst du in einen Raum eingeladen. Ich wünsche mir Männer, die diesen Raum einer Frau mit Ehrfurcht, Liebe und Verehrung »betreten« und nicht einfach »eindringen«. In meinem eigenen Erleben hat sich durch dieses veränderte Verständnis sehr viel verändert.

Völlig anders gelagert, doch kaum weniger wichtig ist die Frage, wie du auf deine Partnerin zugeht: Geschieht das aus einem Mangel heraus oder aus einem Wunsch nach körperlicher Nähe? Oft machen wir unsere Partnerin dafür verantwortlich, Körperlichkeit zu erleben. Wenn das aus einem Mangel heraus entsteht, sind wir eher der kleine Junge, der »am Rockzipfel zieht« und kein Mann, der in seiner Kraft und Präsenz seiner Partnerin gegenübertritt. Wenn Mangel Grund deines Handelns ist, lohnt es sich genau hinzuschauen (vielleicht auch mit Unterstützung), woher dieser stammt. Für dieses Defizit ist deine Partnerin nicht zuständig, darum

kannst du dich nur selbst kümmern. Ein Bedürfnis nach Körperlichkeit haben alle Menschen, jedoch in unterschiedlichem Maße. Und wenn du jemand bist, dessen Bedürfnis nach Berührung zum Beispiel höher ist als das deiner Partnerin, dann finde dafür Möglichkeiten außerhalb deiner Partnerschaft. Damit ist nicht gemeint, fremdzugehen oder die Beziehung zu öffnen, sondern Räume mit Berührung aufzusuchen. Das kann eine Massage sein oder auch eine Kontaktsportart, Tanzen, Männerkreise oder Seminare und vieles mehr. Gerade der Kontakt unter Männern stellt für mich einen sehr wichtigen Schritt zu einer anderen, präsenteren, neuen Männlichkeit dar. Darunter sind keine Fußball- oder Kneipenrunden mit Kumpels zu verstehen. Diese Treffen haben natürlich auch ihren Wert. Doch vielmehr lade ich dich ein, in angeleitete Männerkreise zu gehen. Lerne wahrhaftig in Kontakt mit anderen zu sein. In diesen Räumen geht es zum Beispiel um Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis, Präsenz, Authentizität und nicht um Vergleich, Bewertung oder Konkurrenz. Es ist eine sehr heilsame Erfahrung, als Mann unter Männern zu sein.

Für eine erfüllte Sexualität brauchst du einen guten Kontakt zu deinem Lingam wie deinem Körper als Ganzem. An dieser Stelle möchte ich dir ein paar Anregungen geben, wie du in Kontakt mit dir selbst kommen kannst:

- Stell dich immer mal wieder nackt vor den Spiegel, betrachte dich wohlwollend, ohne etwas verändern zu wollen.
- Halte deinen Lingam immer wieder, einfach nur so, zum Beispiel abends vor dem Einschlafen.
- Erforsche deinen kompletten Intimbereich. Was fühlt sich gut an, am Hoden, was an der Lingamwurzel, wie empfindsam ist dein Anus? Kennst du deine Prostata schon? Es gibt viele Bereiche, die uns Lust schenken können und es lohnt sich, diese zu erforschen.

- Nimm in deiner Selbstliebe zu dem Gewohnten auch neue Berührungen hinzu. Experimentiere mit verschiedenen Berührungsqualitäten und erforsche dich. Was macht deinem Lingam sonst noch Freude außer dem, was du schon kennst? Nimm dir dafür gerne ein Gleitmittel. Bewege nicht so sehr die Hand auf und ab, sondern bringe eher Bewegung in dein Becken. Experimentiere hier auch mit verschiedenen Positionen: liegend, sitzend oder auch im Vierfüßler-Stand. Berühre deinen ganzen Körper, nicht nur den Intimbereich. Lass auch hier das Ziel Orgasmus weg. Und vor allem: lass dir Zeit.
- Verzichte bewusst auf Pornographie und Fantasien, um DEINE Lust und Sinnlichkeit in deinem Körper zu erforschen und nicht in deinem Kopf entstehen zu lassen.
- Eine Erektion ist nicht wirklich erforderlich, um angenehme Gefühle in deinem Lingam zu entdecken. Experimentiere auch gerne mit einem weichen Lingam.
- Eine Tantramassage kann eine echte Entdeckungsreise sein. Hier kannst du deinen Körper und deine Lust und Sinnlichkeit erleben, ohne etwas zurückgeben zu müssen oder im Austausch zu sein. Du kannst unterschiedlichste Berührungsqualitäten kennenlernen und für dich herausfinden, was dir gefällt.

Ich wünsche dir von Herzen eine sinnliche Entdeckungsreise. Sei neugierig und offen für die Geschenke, die die achtsame Sexualität für dich bereithält. Hänge nicht an dem, was du als pubertierender Mann zu leisten gelernt hast. Sondern sei offen, in jeder Begegnung mit deinem Lieblingsmenschen etwas Neues zu fühlen und über dich zu erfahren.

Fühle dich herzlich umarmt,

Christoph

# Die Schlüssel zur achtsamen Sexualität

Nun hast du einiges über die möglichen Veränderungen in (deiner) der Sexualität gelesen. Und bestimmt fragst du dich jetzt, wie das konkret gehen soll. Was genau braucht es zur Veränderung? Wie schon an anderer Stelle gesagt: Die achtsame Sexualität ist keine Technik, die es zu erlernen gilt. Es geht um eine Veränderung der inneren Haltung. Wir gehen in den nächsten Kapiteln auf die Grundsäulen dieser Haltung ein, die sogenannten Schlüssel. Aus unserer Sicht sind diese:

- **Verabredungen**
- **Vom Kopf in den Körper**
- **Absichtslosigkeit**
- **Eigenverantwortung**
- **Kommunikation**
- **Verbindung von Herz und Schoß**

Jeder dieser Schlüssel ist gleichwertig, auch wenn wir hier eine gewisse Reihenfolge in der Beschreibung gewählt haben. In gleicher Weise hängen die Schlüssel miteinander zusammen. »Verabredungen« hat zum Beispiel sehr viel mit »Absichtslosigkeit« oder dem Schlüssel »Vom Kopf in den Körper« zu tun. Und ohne ein Ankommen in deinem Körper wird keine Verbindung zwischen Herz und Schoß möglich sein.

Wir möchten dir daher empfehlen, alle Schlüssel zu lesen und auch die beschriebenen Übungen auszuprobieren. Manche Übungen sind so unspektakulär, dass sich ihre Sinnhaftigkeit vielleicht nicht sofort erschließt. Eher wirst du mit ihnen »erfahren«, was wir meinen. Denn das rein

kognitive Verstehen bringt dich an dieser Stelle nicht weiter. Du kannst tausend Bücher lesen und vom Verstand her begreifen, was in der achtsamen Sexualität anders ist. Doch nur wenn du eine ganz eigene körperliche Erfahrung machst, wirst du den Sinn dahinter auch verstehen. Allein diese Erfahrungen sorgen für echte Veränderung. In den folgend beschriebenen Übungen hast du die Möglichkeit, diese ersten Erfahrungen zu machen. Teilweise für dich allein, teilweise mit deinem Liebingsmenschen zusammen.

Viel Spaß beim Entdecken der Grundpfeiler der achtsamen Sexualität.

Zeit, die wir uns nehmen,  
ist Zeit, die uns etwas gibt.

Ernst Ferstl

## Verabredungen

Im Alltag einer Partnerschaft rückt die Körperlichkeit und somit die Sexualität schnell in den Hintergrund. Wie kann es also gelingen, diesem Thema (wieder) Priorität einzuräumen? Mit dem Schlüssel »Verabredungen« ist gemeint, sich als Paar wirklich fest für körperliche Begegnungen zu verabreden. Diese Verabredungen in den Kalender einzutragen. Diese Verabredungen einzuhalten. Wir machen für alles Mögliche Termine und tragen diese in unsere Kalender ein. In der Regel, um sie nicht zu vergessen. Wenn wir also daran arbeiten möchten, dass Körperlichkeit und Sexualität in unserem Alltag nicht untergehen, liegt es doch nah, uns hierfür auch Termine in den Kalender einzutragen, oder?

Wenn von festen Terminen die Rede ist, meldet sich schnell der Kopf und sagt: »Wo bleibt denn da die Spontanität?«, oder »Und wenn ich dann da keine Lust habe?«. Ja, feste Termine zu vereinbaren, kommt erstmal sehr unromantisch rüber und hat überhaupt nichts mit dem zu tun, was unsere Überzeugungen und Vorstellungen von Sexualität so hergeben. An dieser Stelle möchten wir gerne folgendes Gegenbeispiel anbringen: Stell dir vor, du hast einen lieben Menschen in deinem Leben, zu dem du Kontakt halten möchtest. Vielleicht ist dieser Mensch durch irgendeinen Umstand auf einmal nicht mehr Teil deines Alltags. Und dieser Mensch macht nun den Vorschlag, dass ihr euch regelmäßig – zum Beispiel einmal im Monat – zum Essen verabredet in eurem Lieblingslokal; einfach um in Kontakt zu bleiben. Sagst du dann: »Ach, ne. Ich weiß ja jetzt noch gar nicht, ob ich da Hunger habe?«. Sicherlich nicht. Wahrscheinlich freust du dich über den Vorschlag und die Treffen mit diesem Menschen. Denn genau darum geht es: Dass ihr euch trefft und Zeit miteinander verbringt. Wenn du bei dem Treffen selbst keinen Hunger haben solltest, dann trinkst du eben nur etwas. An einem anderen Treffen bestellst du dann vielleicht das Drei-Gänge-Menü. Du weißt ja vorher nicht, wonach dir an dem Abend ist. Aber wichtig ist, dass ihr Zeit miteinander verbringt und euch austauscht; eben in Kontakt bleibt. Das ist der Hauptgrund eurer verbindlichen, im Kalender eingetragenen Verabredungen.

Dieses Prinzip kannst du eins zu eins auf Verabredungen zur Körperlichkeit mit deinem Liebblingsmenschen übertragen. Es geht nicht in erster Linie um Sex. Es geht um Körperlichkeit, es geht um Nähe, und es geht um Kontakt. Und was genau in diesem Rahmen passiert, ergibt sich erst in der Verabredung selbst. Um beim Beispiel der Essensverabredung zu bleiben: Jede eurer Verabredungen ist zunächst ein leerer Tisch. Schaut gemeinsam, mit was ihr in dieser Verabredung euren Tisch deckt: Berührung, Halten, Vereinigung, Massage oder vielleicht auch mal »nur« Reden. Das ist in dem Moment gar nicht entscheidend. Viel bedeutender ist, dass ihr euch Zeit füreinander nehmt und dieser Zeit Priorität einräumt.

Unser Leben ist sehr schnelllebig, wir sind überall und jederzeit erreichbar und permanent in einem TUN-Modus. Der Alltag ist durchgetaktet, beruflich wie privat. Schnell bekommen wir das Gefühl, dass alles nur noch an uns vorbeizieht und wir in unserem eigenen Leben nicht mehr richtig dabei sind. Und je mehr wir in unser Leben hineinpacken, desto schneller rückt unsere Paarbeziehung und ihre Sexualität in den Hintergrund. Am Ende bleibt keine Zeit mehr für diesen Bereich unseres Lebens. Immer ist etwas anderes gerade wichtiger und wenn dann endlich mal Zeit wäre, dann ist die Erschöpfung groß und man entscheidet sich schnell für das Sofa und die aktuelle Folge des Tatorts. Ebenso oft ist zu beobachten, wie Menschen ihr Leben absichtlich so vollstopfen, dass sie sich unbewusst dem Thema Beziehung und Sexualität entziehen können. Man kann die Themen schön vor sich hertragen wie ein Schutzschild und kann sich gleichzeitig von dem Vorwurf befreien, dass man sich aus der Beziehung rausziehe. Es sind schließlich die äußeren Umstände: Arbeit, Karriere, Familie, Kinder, Hobbys und immer so weiter. Sei kritisch zu dir selbst: Was ist dein Schutzschild oder deine Ausrede, dich aus der Beziehung rauszuziehen? Oder vielleicht hast du dieses Phänomen bei anderen Paaren schon beobachtet. Mit dieser meist unbewussten »Taktik« geht man einen Weg der Ablenkung. Eine Ablenkung von sich selbst und seinen Gefühlen und natürlich auch eine Ablenkung von der Beziehung mit dem Liebblingsmenschen. Diese Taktik wird üblicherweise gewählt, wenn eine Situation unangenehm wird. Hier verspricht die Ablenkung Abhilfe, wenigstens auf den ersten Blick. Oft vollzieht sich das völlig unbewusst. Langfristig entstehen dadurch nur keine Nähe und Intimität in

der Partnerschaft; sondern mehr Entfremdung und Nebeneinanderher-Leben. Eines Tages merkt man dann, dass die gemeinsame Sexualität eingeschlafen ist, man sich auseinandergelebt hat, keine gemeinsame Basis mehr existiert.

Dabei gab es eine Zeit, meist ganz am Anfang einer Partnerschaft, da hatte alles rund um den Liebblingsmenschen Priorität. So viel Zeit wie möglich hat man zusammen verbracht. So viel Berührung und Sexualität wie möglich hat man miteinander geteilt. Jeder Moment war kostbar und es wurden durchaus Freundschaften und andere Verbindlichkeiten vernachlässigt, um diese Zeit zu ermöglichen. Beziehung und Sexualität hatten einfach eine andere Priorität, nämlich die höchste. Ein Teilnehmer aus unseren Seminaren sagte einmal sehr treffend: »Wir haben so viel Zeit – wir müssen sie uns nur nehmen.« Genau das ist es! Gerade wenn ihr etwas verändern möchtet, braucht es Zeit und Verbindlichkeit. Mit der achtsamen Sexualität bringst du deinem Körper etwas Neues bei. Hierfür ist Zeit und Wiederholung absolut notwendig. Unser Vorschlag ist, dass ihr euch mindestens einmal in der Woche für eine Stunde verbindlich verabredet. Der Anzahl der Treffen und ihrer Dauer sind nach oben keine Grenzen gesetzt – je mehr, desto besser! Wenn eure Kalender das nicht hergeben, sucht euch zunächst kleinere Zeitinseln. Besser trifft ihr euch mehrfach in der Woche für nur 20 Minuten, als dass ihr nur eine längere Verabredung im Monat plant.

**Unsere Erfahrung zeigt:  
Wenn ihr es zu einem wichtigen Thema für euch macht,  
findet ihr auch die Zeit.**

Stellt eure Termine mal auf den Prüfstand! Was könnt ihr verändern? Wo sind eure Zeitfresser? Was tut euch gut, welche (Pflicht-)Termine könnt ihr verändern? Wie könnt ihr euch anders organisieren, um Zeiten zu schaffen? Vielleicht bleibt der Fernseher mal eine Zeitlang aus? Oder ihr nutzt – wenn möglich – die Gleitzeit im Beruf und kommt ab und zu einfach etwas später zur Arbeit? Falls ihr kleine Kinder habt: Findet Möglichkeiten, diese auch mal gut versorgt »wegzuorganisieren«. Oder, oder, oder...

Dieser Schlüssel war für uns persönlich sehr hilfreich; gerade am Anfang unserer Forschungsreise in die achtsame Sexualität. Ich (Angela) war diejenige, die sich aus der Körperlichkeit immer mehr zurückgezogen hatte. Jede Berührung, jede Umarmung von Christoph, jeder Kuss hat in mir die Warnsirenen klingeln lassen: jetzt will er schon wieder Sex! So kam es, dass ich nicht mehr auf ihn zugegangen bin, um einfach mal im Arm gehalten zu werden, oder wenn ich auch nur Lust auf Kontakt hatte. Besser, dass ich ihm keine falschen Hoffnungen machte. Wenn ich Christoph umarmte oder küsste – einfach mal so, zwischendurch – dann müsste er doch glauben, ich wolle direkt Sex. Und das wollte ich ja nicht. Das brachte mich in eine Lage, in der Berührung und Zärtlichkeit außerhalb von Sex kaum noch möglich waren und auch entsprechend selten stattfanden. Mit dem Mittel der Verabredungen hat sich dieses Problem von jetzt auf gleich aufgelöst. Ich konnte auf einmal Berührungen, Umarmungen, Küsse annehmen und genießen, da ich die Sicherheit hatte, dass hieraus kein Sex entstehen würde. Das war eine tolle Erfahrung, die mich nach und nach aus meinem Schneckenhaus herauskommen ließ. Ich konnte auf Christoph zugehen, mit Berührungen, Umarmungen, Küssen und so weiter in der Sicherheit, dass er nicht beleidigt sein würde, wenn daraus kein Sex entstand. Alles nur, weil wir es eben verabredet hatten! Fairerweise möchte ich hier ergänzen, dass ich mich damals, in unserer Leistungssexualität, sicherlich nicht auf sexuelle Verabredungen eingelassen hätte. Ich war ja vor allem im Vermeidungsmodus. Da wir aber entschieden hatten, etwas verändern zu wollen, fingen wir an, uns für Übungen zu verabreden, um unsere Sexualität neu zu entdecken. Das wiederum war mir möglich und hat einen riesigen Unterschied ausgemacht. Noch heute haben wir feste Verabredungen für Körperlichkeit, die wir beide sehr schätzen.

Für mich (Christoph) hat sich auf diesem Wege die innerliche Unruhe und die Unbeholfenheit des »Umwerbens« sowie der Frust des »Körbe kassierens« auflösen können. Ich konnte mich innerlich zurücklehnen und mit Vorfreude unserer Verabredung entgegensehen. Das Gefühl, dass ich buchstäblich an Angelas Rockzipfel hing, wick Stück für Stück einem Gefühl des Willkommenseins und in gleicher Weise hat sich mein Selbstwertgefühl »erholt«.

## Vorteile der verbindlichen Verabredung:

- Sicherheit, wann das nächste Mal ist
- Kein Umwerben, keine Abweisungen mehr
- Vorfremde stellt sich ein
- Berührungen im Alltag haben keinen »Hintergedanken« und stellen keine »Gefahr« mehr dar

Ach so, noch ein Wort zum Thema »Und wenn ich dann keine Lust habe?« Es ist vor allem dein Kopf, der das fragt. Dein Körper hat immer Lust auf Kontakt und Nähe! Gerade in den ersten Monaten raten wir euch zu verbindlichen Verabredungen. Einfach, um das Gefühl der Absichtslosigkeit kennenzulernen und die Erfahrung zu machen, dass unsere Körper immer bereit sind, Liebe und Zärtlichkeit zu empfangen. Meist ist es der Kopf, der sich, aus welchen Gründen auch immer, dagegen wehrt. Es ist spannend, diese Gründe herauszufinden und ihnen die Gelegenheit zu geben, sich auflösen zu dürfen. Etwas anders stellt sich die Situation dar, wenn zum Beispiel sexuelle Missbrauchserfahrungen mit im Gepäck sind. Hier bitten wir dich inständig, dir therapeutische Hilfe zu nehmen und sehr behutsam vorzugehen.

Und zur weiteren Beruhigung: Wenn ihr diesen Schlüssel der festen Verabredungen ausprobiert, heißt das nicht, dass nie mehr irgendetwas spontan zwischen euch passieren kann und wird. Im Gegenteil: Manchmal braucht es erst die Struktur, um Spontanität überhaupt wieder möglich zu machen.

Der Körper ist fantastisch,  
er ist das größte aller  
Geheimnisse,  
ein heiliger Tempel,  
ein heiliger Platz.

## Vom Kopf in den Körper



Im Körper beheimatet zu sein, ist eine absolute Grundvoraussetzung für die achtsame Sexualität. Viele Menschen stecken so fest in ihrem Kopf, dass der Körper überhaupt nicht mehr präsent ist. Wir beschreiben das gerne als »Kopffüßler«. Der Körper ist einfach ein Ding, das zu funktionieren hat. Erst wenn er nicht mehr funktioniert und sich über Krankheiten oder Schmerzen meldet, wird uns seine Existenz, und sein Wert, bewusst. Auch die (gute) Idee, ihn zu pflegen und zu unterstützen, kommt oft zu spät; erst wenn er aufgehört hat, mitzuspielen. Wichtig und gut ist, mit dem Körper in Kontakt zu sein. Viele von uns haben diesen Kontakt verloren, können ihren Körper nicht mehr spüren. Das Körperempfinden ist immer weiter in den Hintergrund getreten, das Denken immer präsenter in den Vordergrund. Der kritische Blick in den Spiegel oder auf die Waage hat eher mit der optischen Wahrnehmung zu tun, nicht mit dem Spüren und dem Kontakt. Wir benutzen unseren Körper, aber wir spüren ihn nicht. Um in Kontakt mit ihm zu kommen, ist es notwendig zu fühlen, wahrzunehmen, was er braucht und was nicht. Natürlich kann man auch Berührungen ganz anders wahrnehmen, wenn man in seinem Körper zu Hause ist, ihn buchstäblich bewohnt. In der achtsamen Sexualität geht es darum, bei sich und seinem (Körper-) Erleben zu sein, also präsent in ihm zu Hause zu sein. Als Kinder kommen wir so auf die Welt, wir erfahren unsere Umwelt über unsere Sinne. Sich auf den Körper und seine Empfindungen zurückzubesinnen, kann in jedem Alter gelingen. Es ist ein Übungsprozess, in dessen Verlauf wir Menschen sehr unterschiedlich reagieren. Manchen fällt es leicht, den Kontakt zum Körper wiederzubeleben, anderen fällt es schwerer und sie brauchen etwas länger für erste Erfolgserlebnisse. Wichtig zu verstehen ist: Es ist nicht Sinn der Übungen, dass du nicht mehr denken darfst und ausschließlich ins Fühlen kommst. Das ist schlicht nicht umzusetzen, denn unser Gehirn denkt und bewertet unentwegt. Der Sinn liegt vielmehr darin, die Aufmerksamkeit bewusst in den Körper lenken zu können, zu bemerken, wenn der Kopf die Oberhand übernehmen möchte. Das kann sich in Form ablenkender Gedanken oder auch in Form von Bewertungen

oder Fantasien im Sex äußern. Genau diese Übung gilt es immer und immer wieder zu wiederholen. Nur so stärken wir die Region im Gehirn, die unter anderem für unsere Selbstwahrnehmung zuständig ist. Es ist ein bisschen vergleichbar mit dem Muskelaufbau im Fitnessstudio: Nur wenn du wiederholt den Bizeps mit Übungen stärkst, wird er größer werden. Wenn du dagegen nur einmal im Monat eine Übung machst oder nur ein Buch darüber liest und verstehst, wie Muskelaufbau funktioniert, dann wird sich dein Bizeps nicht wie gewünscht entwickeln. Mit Achtsamkeit verhält es sich ganz ähnlich: Der »Achtsamkeitsmuskel« wird nur mit wiederholter Ansprache wachsen. Nachfolgend erhältst du einige erste Informationen und Übungen für dich, um mit deinem Körper (wieder) in Kontakt zu kommen.

## Der Atem

Unser Atem ist wie ein Anker oder auch ein Eingangstor, um mit unserem Körper in Kontakt zu treten. Er ist immer da. Ohne Atem können wir nicht leben: Von unserer Geburt an bis zu unserem Tod atmen wir, und zwar ohne Pause. Der menschliche Körper kann drei Wochen ohne Essen, drei Tage ohne Trinken, aber nur drei Minuten ohne Atem überleben. Das Beste am Atem ist eigentlich, dass er immer und ohne Ausnahme im jetzigen Moment stattfindet. Wenn du dich also mit deinem Atem verbindest, trittst du mit deinem Körper in Kontakt und bist ganz automatisch im Hier und Jetzt. Hierzu ist es gar nicht notwendig, dich in lange Sitzmeditationen zu begeben. Einige bewusste Atemzüge zwischendurch sind schon ein toller Anfang. Es reicht aus, immer wieder am Tag kurz innezuhalten und drei bis fünf Atemzüge ganz bewusst zu spüren. Wahrzunehmen, was sich im Körper alles bewegt, vielleicht den kühlen Luftzug an der Nase beim Einatmen oder die angewärmte Luft beim Ausatmen spüren. Interessant ist auch zu bemerken, wie tief der Atem gehen kann. Atmest du bis in den Bauch hinunter oder nur bis in die Brust? Wie fühlt es sich an, einfach nur zu atmen? Und vielleicht beobachtest du dich den Tag über: Wie oft hältst du den Atem an? In stressigen Situationen oder wenn etwas deine volle Konzentration benötigt,

ist dir vielleicht bewusst, dass du den Atem anhältst oder sehr viel flacher atmest. Aber wie oft machst du das in Situationen, die eigentlich gar nicht stressig sind? Für unser Nervensystem ist dieses flache Atmen pures Gift. Der Parasympathikus, der Teil des Nervensystems, der für die körperliche Regeneration und Entspannung zuständig ist, leidet regelrecht unter flacher oder gar angehaltener Atmung. Ein entspanntes Nervensystem ist wichtig für dein sexuelles Erleben und eine Grundvoraussetzung, um sich überhaupt auf Sexualität einlassen zu können. Du kannst also – mit deiner Atmung – aktiv deinen Parasympathikus unterstützen. Das kannst du auch sehr gut daran erkennen, dass du nach einer Stresssituation oder einem Schreck automatisch ein paar Mal tief durchatmest – wobei sich die Ausatmung hier automatisch verstärkt. Dadurch beruhigt sich dein Nervensystem und der Körper lässt die aufgebaute Anspannung los. Der Atem kann also zu einem ersten Schritt für dich werden, um in deinem Körper anzukommen. In einer sexuellen Begegnung unterstützt der Atem dich darin, präsenter im Augenblick zu sein und deine körperliche Energie wahrzunehmen. Tiefe, bewusste Atemzüge bis in den Beckenraum haben die Kraft, das sexuelle Erleben zu intensivieren.

  min. 1 Minute



## Atemübung – verlängertes Ausatmen

Du kannst diese Atemübung im Stehen, Sitzen, Liegen oder auch im Gehen machen.

Zähle beim Einatmen bis drei  
Zähle beim Ausatmen bis fünf

Das ist schon alles. Atme auf diese Weise mindestens eine Minute. Wenn du diese Übung beim Spaziergehen machst, dann atme auf drei Schritte ein und auf fünf Schritte aus. Diese Übung ist effektiv, einfach und wirklich überall durchführbar. Wie bei allem Neuen besteht die Herausforderung darin, dass du auch regelmäßig daran denkst. Vielleicht

stellst du dir eine Handy-Erinnerung ein oder suchst dir eine regelmäßige Tätigkeit in deinem Alltag aus, mit der du diese Atemübung verknüpfst: Mit jeder Tasse Kaffee am Tag, immer wenn du zum Kopierer gehst, immer wenn du an einer roten Ampel stehst....

  5 Minuten

## Atemübung – den Atem lenken

Setze dich aufrecht auf einen Hocker oder Stuhl, ohne dich anzulehnen. Lasse die Arme seitlich vom Körper hängen oder lege die Hände in den Schoß.

Schließe die Augen und nehme ein paar Atemzüge lang einfach nur den Atem wahr.

Fange dann an, deinen Atem zu lenken, indem du ihn visualisierst: Stelle dir vor, wie du durch deinen linken Arm einatmest, lasse den Atem den Arm hochwandern bis in deine Brust. Kommt der Impuls zum Ausatmen, dann atme über deinen rechten Arm aus.

Beim nächsten Einatmen starte auf der rechten Seite: Stelle dir vor, wie du durch deinen rechten Arm einatmest, lass den Atem den Arm hochwandern bis in deine Brust. Kommt der Impuls zum Ausatmen, dann atme über deinen linken Arm aus.

## Dem Körper die Führung überlassen

Unser Körper sendet uns pausenlos Informationen in Form von Empfindungen. Wie schon erwähnt, bekommen wir häufig nur die unangenehmen Signale des Körpers bewusst mit; Schmerzen oder Verletzungen zum Beispiel spüren wir recht schnell. Bei Hunger ist die Wahrnehmung schon nicht mehr so klar: Wir essen irgendetwas nebenher oder zu festen Uhrzeiten und nicht, wenn der Körper sich mit einem Hungergefühl meldet.

Aber wie sieht es mit unserem Körpergefühl aus, wenn wir glücklich sind oder traurig, wenn wir freundlich gestimmt oder wütend sind? Kannst du beschreiben, wie sich das jeweils körperlich anfühlt und wo genau? Wenn du ein kleines Kind in einem glücklichen Moment fragst, wo es dieses Glücklich-Sein im Körper fühlt, dann wandern die Händchen ohne lange zu Denken meist zum Bauch oder zur Brust. Sobald du ein Kind fragst, das bereits in die Schule geht, kommt erst ein fragender Blick und dann zeigt es auf den Kopf. In unserer Gesellschaft und durch unsere Erziehung lernen wir ganz unbewusst, dass der Kopf wichtiger ist als der Körper und so vertrauen wir auch mehr und mehr dem Verstand. Wir üben uns also von klein an darin, mit dem Kopf zu »fühlen«. Achtsamkeit bedeutet, wieder zurück zum Körper zu finden.

Unsere sexuelle Energie ist unsere Lebensenergie. Ohne Sexualität wären wir nicht auf dieser Welt. Allein dieser Fakt zeigt ihre ungeheure Kraft. Stelle dir vor, dass du mit deinem Körper in Kontakt kommst und diese Energie durch ihn fließen spürst. Und hier meinen wir noch nicht mal Sex an sich. Ein sich plötzlich ausdehnendes warmes Gefühl im Becken, ein angenehmes Gefühl im Herzraum im Gespräch mit einem lieben Menschen oder das Spüren von wärmenden und nährenden Sonnenstrahlen auf der Haut. Das sind nur ein paar der Momente, die uns ganz mit unserem Körper verbinden können. Mit diesem Kontakt zum Körper kommen wir Menschen auf die Welt, es ist eine uns angeborene Fähigkeit. Nach und nach ist er den meisten Menschen – und vielleicht auch dir – durch äußere Einflüsse verloren gegangen.

Wenn es in der Sexualität um die Beschreibung der eigenen Wünsche und Bedürfnisse geht, ist man oft ratlos. Leichter fällt uns zu sagen, was wir nicht möchten. Aber was bereitet uns Lust, was fühlt sich sinnlich an? Häufig wissen wir keine Antwort, oder antworten, gesellschaftlich geprägt, mit dem Kopf. Dabei kommen uns Bilder in den Sinn, die uns erregen. Aber ist es das, was unser Körper will? Oder nur das, wovon der Kopf glaubt, das es dem Körper gefallen könnte oder sollte? Wie können wir das Körpergefühl wiedererlangen, wirklich ins Fühlen kommen und so unserem Körper die Führung in der Sexualität überlassen?

Dieses Loslassen bereitet vielen Menschen ernsthafte Probleme. Wir sind es nicht (mehr) gewohnt, den Kopf loszulassen und im Körper anzukommen. Den ganzen Tag über leben wir im Kopf, wir steuern unentwegt. Besser gesagt lassen wir uns durch den Autopiloten im Kopf durch unseren Alltag steuern. Wir haben die Kontrolle – zumindest glauben wir das – und dieser Glaube gibt uns eine gewisse Sicherheit. Sicherheit fühlt sich gut an. Loslassen dagegen ist das Gegenteil von Kontrolle. Und das bereitet vielen Menschen erstmal ein ungutes Gefühl.

Eine einfache Art, den Körper kennenzulernen und ihm die Führung zu überlassen, ist das Tanzen. Damit meinen wir nicht das Tanzen in einem Club oder den klassischen Paartanz. Sondern einfach zu Hause Musik anmachen und sich treiben lassen dazu. Egal, wie es aussieht! Niemand sieht dich! Fühle die Musik und erlebe, wie dein Körper sich bewegen will. Springe, wiege dich, lehne dich an, strecke dich...wie auch immer dein Körperimpuls zur Musik ausfällt, gib ihm nach. Du wirst dich anfangs vielleicht unwohl dabei fühlen und denken »Was soll das jetzt?!«. Aber wenn du wirklich loslässt und deinem Körper vertraust, dann wird sich ein Lächeln auf deinem Gesicht breit machen, denn unser Körper lächelt beim Tanzen.

Eine andere, sehr einfache Art, um vom Kopf in den Körper zu kommen, ist der »Mini-Bodyscan«. Jeder von uns hat alltäglich wiederkehrende Aufgaben oder Situationen. Zähneputzen zum Beispiel, oder das Warten an der Kaffeemaschine. Nutze einen dieser Momente, um ihn mit einem Mini-Bodyscan zu verknüpfen. Achte dabei auf alle Muskeln in deinem

Körper, die du in diesem Moment nicht brauchst, die aber trotzdem aktiviert sind. Sende bewusste Entspannungsimpulse in diese angespannten Körperregionen, den Kiefer, den Nacken, die Schultern, den Bauch, den Po... Du wirst erstaunt sein, wie oft du unbewusst etwas in deinem Körper anspannst. Je öfter du diese Scans durchführst, desto mehr werden sie dir in Fleisch und Blut übergehen. Außerdem kannst du sie immer und überall praktizieren, ähnlich wie das Atmen, das weiter oben beschrieben ist. Für Außenstehende ist beides nicht zu erkennen. Und verurteile dich bloß nicht dafür, wenn du zum x-ten Mal merkst, dass du schon wieder die Schultern hochziehst oder schon wieder den Kiefer anspannst. Nimm es nur wahr und gib den Impuls zum Entspannen. Dein Körper dankt es dir in der Regel mit einem tiefen Atemzug.

Egal ob du nun tanzt, den Mini-Bodyscan oder eine andere dir entsprechende Möglichkeit findest, aus deinem Kopf auszusteigen und in deinem Körper anzukommen; du erreichst damit ein sensibleres Körpergefühl. Indem du wiederholt mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Körper gehst, wird es dir immer leichter fallen, seine Impulse wahrzunehmen und ihnen zu folgen.

Meditation, Yoga, Sport, Massagen, Atemübungen et cetera; schau was dich persönlich anspricht und richte deine Aufmerksamkeit auch im Alltag immer wieder auf deinen Körper.

## Die Hände wiederbeleben

Viele Menschen erleben sexuelle Lust aufgrund einer Reaktion, die sie durch ihre gebende Berührung auslösen. Also: Ich berühre meinen Lieblingsmenschen und dessen Reaktion darauf – im Idealfall Erregung – ist für mich sicht- oder hörbar. Diese Reaktion erzeugt oder steigert wiederum meine Lust und Erregung. Natürlich ist es schön, den Lieblingsmenschen durch mein Tun in seiner Lust zu erleben. Doch wenn meine eigene Lust davon abhängig ist, bin ich zunehmend auf eine lustvolle Reaktion meines Gegenübers angewiesen. Damit stecke ich in einer Sackgasse, denn wenn mein Lieblingsmensch heute keine für mich sicht- oder hörbaren Empfindungen zeigt, dann bleiben auch meine eigene Lust und Erregung auf der Strecke. Nicht selten wird das begleitet von einem Gefühl des »Nicht-gut-genug-Seins.«

**Aus unserer persönlichen Erfahrung ergibt es durchaus Sinn,  
die Quellen für Lust und Erregung im eigenen Körper zu entdecken,  
unabhängig zu werden von der Reaktion des Lieblingsmenschen.**

**Genau hier findet sich das Prinzip der Achtsamkeit:**

**Ich suche nicht im Außen, sondern in mir selbst.**

Die Abhängigkeit der eigenen Freude von der Reaktion im Außen wird auch als »indirekte Route der Lust« bezeichnet. Die Namensgeberin dafür ist Dr. Betty Martin, die das »Wheel of Consent« für Berührung entwickelt hat. Wenn es also eine indirekte Route der Lust gibt, dann existiert natürlich auch ein direkter Weg. Als »direkte Route der Lust« bezeichnet Dr. Betty Martin die Verbindung zwischen unseren Händen und unserem Lustzentrum im Gehirn. Diese Verbindung haben wir alle, nur nehmen wir sie meist nicht mehr wahr. Sie wird zunehmend unsensibler, da wir unsere Hände eher dafür benutzen, etwas zu tun oder zu geben; also etwas nach außen zu tragen. Niemand kommt auf die Idee, seine Hände dafür zu nutzen, etwas zu empfangen und aufzunehmen, ein sinnlich angenehmes Gefühl zum Beispiel. Wir alle, ohne Ausnahme, sind mit dieser Fähigkeit geboren und als (Klein)kinder machen wir hiervon auch ausgiebig Gebrauch. Vielen von uns ist diese Fähigkeit mit der Zeit allerdings abhandengekommen oder auch abgewöhnt worden. Denke mal daran,

wie oft du als Kind Sätze gehört hast wie: »Fass das nicht an«, »Das ist bäh«, »Man fasst nicht einfach andere Menschen an«, »Mit den Händen wird nicht gegessen« und so weiter. Dabei hatte sich doch genau das so gut angefühlt.

Das soll keinesfalls heißen, dass deine Hände zu diesem Empfangen nicht mehr in der Lage sind; sie haben es lediglich vergessen. Mit den nachfolgenden Übungen kannst du deinen Körper liebevoll daran erinnern. Es kann einige Zeit dauern, bis du hier wieder sensibel wirst, diese direkte Route der Lust wieder aktivierst. Doch nur, wenn du Verantwortung für deine eigene Lust übernimmst und selbst ins Fühlen kommst, machst du dich in deinen Empfindungen langsam unabhängig von äußeren Reaktionen.



Allein diese Erkenntnis ist ein Quantensprung auf dem Weg der Entdeckung deiner Lust, denn es liegt ein großer Unterschied zwischen:

Ich berühre dich und **deine Reaktion** bereitet mir Lust

und

Ich berühre dich und **dieses Berühren** bereitet mir Lust

Die folgenden Übungen sind sehr einfach und du wirst bald überrascht sein, was du über deine Hände alles fühlen kannst. In der Übung kann sich durchaus eine gewisse Sinnlichkeit einstellen, genau darum geht es. Deinen Körper zu spüren, deine Hände, das gute Gefühl, wenn sie eine Berührung ausführen.

  10 Minuten

## Übung: Die Hände wiederbeleben - Gegenstand

**Du brauchst:** einen beliebigen Gegenstand

Nimm einen willkürlichen Alltagsgegenstand, zum Beispiel eine Fernbedienung, einen Kugelschreiber oder was immer du möchtest.

**Die ersten fünf Minuten:** Setze dich aufrecht hin, deine Körperhaltung ist hier wichtig, sie sollte etwas Königliches haben. Also aufgerichtet, unter Umständen angelehnt. Nimm ein Kissen oder eine Decke auf deinen Schoß und lege den Gegenstand in deine Hände, die du in deinem Schoß bettest.



Nun schließe die Augen und fühle den Gegenstand mit deinen Händen. Mach dich mit ihm vertraut und erkunde ihn. Was gibt es alles zu entdecken? Ungefähr so, als ob du eine innerliche Landkarte für diesen Gegenstand erstelltest und als ob du noch nie in deinem Leben diesen Gegenstand gefühlt hättest.

**Die zweiten fünf Minuten:** Nun bringe deine Aufmerksamkeit in deine Hände und berühre den Gegenstand so, dass es dir Freude bereitet. Wie ist die Berührung für dich, in deiner Hand, am schönsten? Du kannst auch den Gegenstand in der einen Hand halten und damit die andere Hand berühren. Vertraue hier ganz deinem Körper. Benutze deine Hände als aufnehmendes Organ und gib dir innerlich die Erlaubnis, dass die Berührung dir Freude machen darf.

Es kann sein, dass du in dieser Übung erstmal nichts Spannendes wahrnimmst. Lass dich davon nicht entmutigen, jeder hat sein eigenes Tempo. Versuche es immer wieder mal. Lass dich auf diese kleine, aber sehr effektive Übung ein und ignoriere deinen Kopf, der sich mit Sicherheit melden und über die total bescheuerte Übung beschweren wird, was das denn bitte mit Sex zu tun habe, Fernbedienungen oder Kugelschreiber zu befühlen. Glaube uns, es hat eine Menge damit zu tun! Es geht darum zu lernen, Berührungen, auch die, die wir selbst geben, wieder über unseren

Körper aufzunehmen. Fange an, dein Erleben auf dich und nach innen zu richten, deine Freude an Berührung zu finden und schließlich für das, was du fühlst und erlebst, die volle Verantwortung zu übernehmen. Übrigens: Unsere Genitalien, unser Mund und unsere Hände sind die Körperregionen, in denen sich die meisten Nervenzellen befinden. Der Körper ist viel schlauer als der Kopf! Fang an ihm zu vertrauen und er wird dich reich beschenken.

Wenn du eine Weile so geübt hast und merkst, dass deine Hände wieder aufnehmende Organe sein können, dann kannst du einen Schritt weiter gehen und als Fühlobjekt deine eigene Hand nehmen. Und im dritten Schritt schließlich die Hand deines Lieblingsmenschen.


  10 Minuten

## Übung: Die Hände wiederbeleben - eigene Hand

**Du brauchst:** deine beiden Hände

**Die ersten fünf Minuten:** Setze dich aufrecht hin, deine Körperhaltung ist hier wichtig, sie sollte etwas Königliches haben. Also aufgerichtet, unter Umständen angelehnt. Nimm ein Kissen oder eine Decke auf deinen Schoß und lege deine Hände darauf ab. Nun schließe die Augen und fühle die linke Hand mit deiner rechten Hand. Mach dich mit ihr vertraut und erkunde sie. Was gibt es alles zu entdecken? Ungefähr so, als ob du eine innerliche Landkarte für deine linke Hand erstellst und als ob du noch nie in deinem Leben diese Hand gefühlt hast. Deine Aufmerksamkeit bleibt in der rechten Hand!

**Die zweiten fünf Minuten:** Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit in deiner rechten Hand und berühre die linke Hand so, dass es dir Freude bereitet. Wie ist die Berührung für dich, in deiner rechten Hand, am schönsten? Benutze deine fühlende rechte Hand als aufnehmendes Organ und erlaube dir, dass die Berührung dir Freude machen darf.

 20 Minuten (2 x 10)

## Übung: Die Hände wiederbeleben - zu zweit

**Ihr braucht:** eure Hände

**Fühlende Person:** Setze dich aufrecht hin, deine Körperhaltung ist hier wichtig, sie sollte etwas Königliches haben. Also aufgerichtet, unter Umständen angelehnt. Nimm ein Kissen oder eine Decke auf deinen Schoß und lege eine Hand deines Liebingsmenschen in deine Hände, die du in deinem Schoß bettest.

**Die ersten fünf Minuten:** Schließe die Augen und fühle die Hand deines Liebingsmenschen mit deinen Händen. Mache dich mit ihr vertraut und erkunde sie. Was gibt es alles zu entdecken? Wärme, Kühle, glatte oder raue Haut, Härchen, Adern, die Knochenstruktur et cetera. Ungefähr so, als ob du eine innerliche Landkarte für diese Hand erstelltest und als ob du noch nie in deinem Leben diese Hand gefühlt hättest.

**Die zweiten fünf Minuten:** Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deine Hände und berühre die Hand deines Liebingsmenschen so, dass es dir Freude bereitet. Wie ist die Berührung für dich, in deinen Händen, am schönsten? Mit welchem Teil deiner Hände möchtest du berühren? Gefallen dir sanfte, leichte, haltende, kräftige, fließende Berührungen? Und bleib ganz bei dir und deinem Erleben dabei.

**Empfangende Person:** Bleib ganz bei deinem Empfinden. Wie fühlt sich die Berührung für dich an? Beobachte, ob sich dein Erleben verändert, sobald die Berührung so ausgeführt wird, dass die fühlende Person ihre eigenen Hände spürt.

Nach zehn Minuten wechselt ihr die Rollen.

Dieses sinnliche Erleben über die Hände kann nach und nach auf den ganzen Körper ausgeweitet werden. Unsere Haut ist schließlich unser größtes Sinnesorgan. Dies gilt für Berührungen, die du gibst, genauso wie für die, die du erhältst. Egal mit welchem Körperteil du gerade in Kontakt mit deinem Lieblingsmenschen bist, du kannst lernen, deine Nervenzellen auf Empfang zu stellen. Je mehr du dich selbst spürst und deiner Freude folgst, desto mehr bist du in deinem Körper angekommen.

Der Zufall geht Wege,  
da kommt die Absicht  
gar nicht hin.

Unbekannt

## Absichtslosigkeit

Dieser Schlüssel ist aus unserer Sicht der herausforderndste. Ohne jede Erwartung in eine sexuelle Begegnung zu gehen, ist ein Geschenk. Denn ohne Erwartung auf meiner Seite erzeuge ich auch keinen Erwartungsdruck auf der anderen. Alles kann so sein, wie es sich gerade zeigt. Alles ist genau richtig so in diesem Augenblick... komplette Annahme, Genuss und Hingabe zeigen sich in dieser Haltung. Ein wunderbarer Gedanke und ein »Zustand«, den wir alle gerne erleben möchten.

Genau da liegt schon das Problem: Wir **möchten** das gerne erleben. Dadurch haben wir unbewusst schon eine Erwartung in uns angelegt. Es ist also gar nicht so einfach, »ergebnisoffen« in eine sexuelle Begegnung zu gehen.



Wir ziehen hier gerne einen Vergleich zur Meditation. Meditation ist auch etwas, das man nicht »wollen« kann. Den ersehnten Entspannungszustand in der Meditation erreicht man erst durch das Loslassen jeglicher Erwartung. Und indem man sein eigener Beobachter wird; sich für nichts was sich zeigt, verurteilt. Einfach nur SEIN, das ist das Zentrum einer Meditation.

Genauso verhält es sich in der bewussten Sexualität. Ohne Absicht, ohne Ziel den Augenblick zu genießen und sich von dem überraschen zu lassen, was sich zeigt. Mit der Zeit wirst du Stück für Stück tiefer in deinen Körper »hören«, also den auftretenden Körperimpulsen folgen können. Wenn du nicht länger denkst, welche Berührung oder Bewegung du gerade machst, sondern aus einem inneren Impuls heraus handelst, dann bist du im Zustand der achtsamen Absichtslosigkeit angekommen. Du wirst den Unterschied merken – sowohl als gebende und auch als empfangende Person. Eine Berührung, die nichts WILL, fühlt sich köstlich an. Du fühlst dich in deinem ganzen Wesen angenommen und sicher. Sobald eine Berührung auch nur im Geringsten etwas WILL, merkst du das als

empfangende Person unbewusst sofort. Eventuell bekommst du das Gefühl, entsprechend funktionieren, die erwartete Reaktion liefern zu müssen. Dein Körper wird sich nicht komplett öffnen, es bleibt immer eine gewisse Anspannung im Körper.

Im Kapitel über die Verabredungen machen wir den Vorschlag, Termine für Körperlichkeit zu vereinbaren. Vielleicht fragst du dich gerade, ob damit Absichtslosigkeit nicht automatisch ausgeschlossen ist? Schließlich haben die Verabredungen ja gerade die Absicht, sich körperlich zu begegnen. Ja, das ist richtig. Was wir mit Absichtslosigkeit jedoch meinen, ist eine Berührung, die nichts erreichen möchte. Insbesondere keine Erregung beim Gegenüber. Kein Ziel in einer sexuellen Begegnung zu verfolgen. Denn wenn ich das Ziel habe, durch meine Berührungen meinen Lieblingsmenschen zum Orgasmus zu führen, dann baue ich einen enormen Druck auf der anderen Seite auf, dieses Ziel auch zu erreichen. Und auch für mich kann es durchaus anstrengend sein, dieses Ziel zu verfolgen. Es entsteht also auf beiden Seiten ein großer Leistungsdruck. Außerdem sind wir so nicht präsent im Augenblick, sondern auf die Zukunft ausgerichtet.

Absichtslosigkeit kannst du mit deinem Lieblingsmenschen üben, weiter unten ist hierfür eine Paarübung beschrieben. **WICHTIG:** Verabredet vorab, dass aus dieser Übung KEIN Sex entsteht. Und haltet euch daran, auch wenn es noch so sinnlich wird. Das ist essenziell, um Absichtslosigkeit wirklich spürbar zu machen und Vertrauen aufzubauen. Vielleicht kennst du die Situation, sich gegenseitig Massagen zu schenken. Eine wohltuende Rückenmassage nach einem langen Arbeitstag ist ein wunderbares Geschenk. Und sie darf auch schön und sinnlich werden. Doch wenn daraus immer Sex entsteht, bekommt das Angebot einer Massage bald einen faden Beigeschmack. Sie ist dann nicht mehr absichtslos, sondern wird als eine Art Vorspiel eingesetzt. Also: Seid verbindlich und klar in dem, was ihr wollt und was ihr nicht wollt. Aber dazu später mehr im Kapitel über Kommunikation.

  40 Minuten (2 x 20)

## Übung: Absichtsloses Halten

Jeder übernimmt einmal die empfangende und einmal die gebende Rolle. Diese Übung könnt ihr angezogen oder nackt erleben.

Die gebende Person setzt sich bequem angelehnt hin. Das kann auf dem Boden auf einer Matratze, im Bett oder auch auf dem Sofa sein.

Die empfangende Person setzt sich zwischen die Beine der gebenden Person und lehnt oder schmiegt sich an.

**Gebende Person:** Folge deinem Körperimpuls, wenn du deine Position verändern möchtest. Ansonsten nur da sein und halten. Beobachte, ob sich möglicherweise ein automatisches Streicheln einstellt oder ob du »mehr« willst. Solltest du das bemerken, komme wieder zurück in den Modus der Absichtslosigkeit und Präsenz. Bringe auch deinen Geist dahin, wo dein Körper bereits ist. Immer, wenn du gedanklich abschweifst, komme wieder zurück in deinen Körper.

**Empfangende Person:** Folge deinem Körperimpuls, wenn du deine Position verändern möchtest. Wahre deine Grenzen, wenn sich etwas für dich nicht stimmig anfühlt. Sprich es aus und bitte um Veränderung. Ansonsten musst du nichts tun, du darfst einfach nur genießen und spüren, wie sich Absichtslosigkeit anfühlt.

Nach 20 Minuten tauscht ihr die Rollen.

Tauscht euch ganz am Ende über euer Erleben aus.

Vielleicht liegt ihr manchmal eingekuschelt vor dem Fernseher und sagt jetzt: Das kennen wir schon, die Übung brauchen wir nicht. Glaubt uns: Mit etwas anderem beschäftigt zu sein, sei es Fernsehen oder auch ein Gespräch, und dabei aneinander gekuschelt zu liegen, ist nicht das, was der Hintergrund dieser Übung ist. Am besten ihr probiert es nackt und ohne Worte oder eine andere Ablenkung aus. Schenkt euch gegenseitig diese Zeit!

Diese Übung kannst du bekleidet auch wunderbar mit einem lieben Menschen machen, mit dem du gut in Berührung gehen kannst, ohne dass ihr ein sexuelles Verhältnis miteinander habt. Wenn du also gerade nicht in einer Paarbeziehung bist, hast du so die Möglichkeit, mit dieser Übung zu erfahren, wie sich Absichtslosigkeit in körperlichem Kontakt anfühlt.

Mit einem Menschen, mit dem man auch Sex hat, ist diese Übung allerdings wesentlich herausfordernder, besonders in der Nacktheit.

## Verbindung von Herz und Schoß

Unser Körper besteht zu über 99 % aus Energie. Wenn man sich die kleinsten unserer Körperteilchen anschaut, die Atome, dann ist der eigentliche feste Kern verschwindend klein und der Rest ist, optisch gesehen, leerer Raum. Und in diesem leeren Raum gibt es Schwingung, also Energie. Die Quantenphysik geht davon aus, dass alles und alle auf diesem Planeten miteinander in energetischer Verbindung stehen. Wie sieht es in diesem Zusammenhang mit der persönlichen Energie in deinem Körper aus? Mit Blick auf unsere sexuelle Energie gibt es zwei Pole, die wir dir an dieser Stelle vorstellen möchten: dein Herzraum und dein Schoßraum. Der Herzraum liegt in der Mitte deiner Brust (hier ist also nicht der Sitz des organischen Herzens gemeint). Hier sind die Qualitäten wie Mitgefühl, Liebe, Harmonie und Heilung angesiedelt. Und dein Schoßraum ist die Quelle deiner sexuellen Energie und deiner Intuition. Oft sind wir eher mit den einen oder eher den anderen Qualitäten, also mehr mit unserem Schoß- oder mit unserem Herzraum verbunden. Wenn wir beides zusammenbringen, also unsere ganz eigene Energie zum Fließen bringen, können wir uns auch auf energetischer Ebene mit unserem Lieblingsmenschen verbinden. Es ist ein unglaubliches Gefühl, wenn zwei Menschen nicht nur körperlich durch Yoni und Lingam in Kontakt treten, sondern die Energie zwischen ihnen in einer sexuellen Begegnung fließt und sich die Energiekreisläufe miteinander verbinden.

Damit es zu diesem Austausch kommen kann, ist es wichtig, zuerst die eigene Energie spüren zu können, denn bei vielen Menschen fließt sie nicht frei. Hier hilft dir zur Verdeutlichung vielleicht das Bild einer Batterie: Wenn zwischen Plus- und Minuspol keine Energie fließt, kann die Batterie auch keinen Strom abgeben. Genauso verhält es sich für uns: Ohne den Fluss innerhalb unseres Körpers, also zwischen unseren Energiepolen, können wir keine Energie abgeben, aufnehmen oder mit jemandem austauschen. Vielleicht ist dir das zu abstrakt, zu esoterisch, zu tantrisch angehaucht. Dann probiere doch mal aus, ob du diese Energie zum Beispiel in deinen Händen wahrnehmen kannst. Schließe hierfür die


Augen, winkle deine Unterarme an und halte deine Hände vor dir mit den Handflächen zueinander gedreht. Bewege nun ganz langsam die Hände aufeinander zu, ohne dass sie sich berühren, und wieder etwas voneinander weg. Langsam und mit voller Aufmerksamkeit in deinen Handinnenflächen. Ein paar Mal hin und her. Vielleicht spürst du eine Wärme, eine Dichte, einen Widerstand, ein wattiges Gefühl zwischen den Händen. Das ist dein individuelles Energiefeld. Du kannst auch mit deinem Lieblingsmenschen zusammen experimentieren. Lege in Zeitlupe deine Hand auf dem Arm deines Lieblingsmenschen ab und sei ganz aufmerksam, wann du ihn schon spüren kannst. Vielleicht schon bevor du die Haut berührst? Oder ihr führt eure Handflächen aneinander und erforscht dieses Energiefeld gemeinsam. Es kann sein, dass du hier auf Antrieb nichts fühlen kannst. Oder nur einer von euch beiden fühlt diese Energie. Das ist völlig OK, gib nur nicht gleich auf, versuche es immer mal wieder.

**Wie kannst du diese Energie nun innerlich spüren lernen?** Das kannst du jederzeit gut für dich allein üben, indem du die Augen schließt und dir deine innere Verbindung zwischen Schoß- und Herzraum vorstellst; vielleicht als goldene Fäden oder als Lichtstrom, schau welches Bild für dich hilfreich ist. Nimm hierfür auch gerne deine Hände zur Unterstützung und lege die linke Hand auf deinen Herzraum und die rechte Hand auf deinen Schoßraum oder knapp darüber auf den unteren Bauch, atme tief dorthin und stelle dir vor, wie die Energie zwischen deinen beiden Polen fließt. Ihr könnt euch auch gegenseitig unterstützen und eine Variante des absichtslosen Haltens auf den Folgeseiten als Paarübung ausprobieren.

Um beim Bild der Batterie mit ihrem Plus- und Minuspol zu bleiben: In der tantrischen Lehre verhält es sich so, dass die weiblichen und männlichen Energien sich gegenseitig anziehen und ergänzen. Wir alle haben weibliche und männliche Energien in uns und oft sind sie in einer Beziehung unterschiedlich stark ausgeprägt oder »aufgeteilt«. Trotzdem möchten wir hier zum besseren Verständnis beim körperlichen Bild von Frau und Mann bleiben.

Der Pluspol, also der Energie abgebende Pol einer Frau, liegt in ihrem Herzraum. Der Energie aufnehmende Minuspol ist ihr Schoßraum. Bei Männern verhält es sich andersherum: Der Pluspol ist sein Schoßraum und der Minuspol, also der Energie aufnehmende Pol, ist sein Herzraum. Stell dir Frau und Mann einander gegenüber vor: Die Frau gibt Energie über ihren Herzraum an den Mann ab, der sie dort aufnimmt. Der Mann gibt Energie über seinen Schoßraum an die Frau ab, die sie dort aufnimmt. Die Energie fließt stets vom Plus- zum Minuspol. In uns selbst und auch in Kontakt mit unserem Lieblingsemenschen. Das bedeutet für die Frau: Wird sie in ihrem Herzraum\* angesprochen, öffnet sich ihr Schoßraum. Für Männer gilt: Werden sie in ihrem Schoßraum angesprochen, öffnet sich ihr Herzraum. Wenn wir also jeweils in unserem Pluspol liebevoll angesprochen werden, aktivieren wir den entsprechenden Minuspol. So können wir in einen gemeinsamen Energiefluss kommen. In einer körperlichen Verbindung, zum Beispiel in der achtsamen Vereinigung, die im nächsten Kapitel beschrieben wird, könnt ihr gemeinsam euren Atem in diesem Energiekreislauf lenken. Jeder atmet für sich durch den aufnehmenden Minuspol ein und durch den abgebenden Pluspol aus. So kann ein energetischer Kreislauf entstehen.

\* *Der Herzraum der Frau wird oft auch über ihre Brüste erreicht. Durch sanfte, haltende Berührungen der weiblichen Brust kann oft der Schoßraum angesprochen werden.*

 40 Minuten (2 x 20)

## Übung: Absichtsloses Halten Schoß-/ Herzraum

Jeder von euch ist einmal in der empfangenden und einmal in der gebenden Rolle. Diese Übung könnt ihr angezogen oder nackt erleben.

Die empfangende Person legt sich bequem auf den Rücken. Die gebende Person setzt sich zwischen die Beine oder seitlich neben die empfangende Person.

Die gebende Person legt sehr langsam die warmen Hände (eventuell warm reiben!) zum einen auf den Genitalbereich und zum anderen auf den Herzraum der empfangenden Person.

**Gebende Person:** Gib deine ganze Aufmerksamkeit und Liebe in diese haltende Berührung. Kein Streicheln, keine Stimulation, nur Halten.

Beobachte dich, ob du »mehr« willst. Solltest du das bemerken, komm wieder zurück in den Modus der Absichtslosigkeit und Präsenz. Achte darauf, dass du es bequem hast, notfalls verändere deine Position.

**Empfangende Person:** Leite deinen Lieblingsmenschen an: Wo genau ist die richtige Position für die Hände und wie soll der Druck sein? Wahre deine Grenzen, wenn sich etwas für dich nicht stimmig anfühlt. Sprich es aus und bitte um Veränderung. Ansonsten musst du nichts tun, du darfst einfach nur genießen und spüren, wie sich Absichtslosigkeit anfühlt.

Eventuell spürst du die energetische Verbindung zwischen deinem Schoß- und deinem Herzraum?

Nach 20 Minuten wechselt ihr in Stille die Rollen.

Tauscht euch danach über euer Erleben aus.



Nichts verändert sich,  
bis du dich änderst,  
und plötzlich ändert  
sich alles.

Unbekannt

## Eigenverantwortung

Achtsamkeit hat auch etwas damit zu tun, sich selbst besser kennenzulernen, bei seinem Erleben zu bleiben, die Verantwortung für sich und sein Tun zu übernehmen. Wie das in die Sexualität zu übertragen ist? Nun, du kannst dich und deinen Körper besser kennenlernen, du kannst bei deinem Erleben bleiben und Verantwortung für dein Tun übernehmen. Und ja, das geht auch in einer Situation, in der du mit einem anderen Menschen körperlich in Kontakt bist. Und nein, das hat nichts mit Egoismus zu tun. Immer wieder findest du Hinweise zur Eigenverantwortung in diesem Buch und in den beschriebenen Übungen. Es ist ein zentrales Thema in der achtsamen Sexualität: Wenn zwei Menschen in einer sexuellen Begegnung ganz in ihrer Eigenverantwortung sind, kann eine Menge Ballast abfallen. Wir müssen uns nicht kümmern, nicht raten, nicht für den anderen sorgen. Wir können mit so viel mehr Leichtigkeit in eine sexuelle Begegnung gehen, wenn wir uns sicher sind, dass der jeweils andere gut für sich sorgt, seine Wünsche und Grenzen wahrnimmt und auch mitteilt.

### **Bleib bei dir**

Hiermit ist gemeint, dass du bei dir und deinem Erleben bleibst. In der Sexualität sind wir oft damit beschäftigt, auf der Seite des Liebblingsmenschen Erregung zu erzeugen oder uns darum zu kümmern, dass der andere es bequem hat, es warm genug ist oder was auch immer. Wir befinden uns in einem Dienstleistungs- oder Höflichkeitsprogramm. Was grundsätzlich gut gemeint und auch Teil unserer Erziehung ist, bringt uns allerdings weg von unserem eigenen Erleben, von unserem Spüren. Wir sind im Kopf und überlegen, was der Liebblingsmensch jetzt brauchen könnte, welche Berührung wohl gut wäre oder ignorieren das Einschlafen des eigenen Armes oder unbequemes Liegen, um nur ja nicht die Situation zu stören. In diesem Modus können wir unseren eigenen Körper bestenfalls zur Hälfte wahrnehmen – und bringen uns damit um eine ganze Menge schöner Erfahrungen.

Bei dir zu bleiben bedeutet auch, deine Gedanken wahrzunehmen. Viel zu oft zerbrechen wir uns den Kopf darüber, was der Lieblingmensch jetzt denkt und glauben, genau zu wissen oder zumindest eine Vermutung zu haben, was das sein könnte. Bleibe bei dem, was du wirklich wahrnehmen und beobachten kannst: dich selbst. Wenn deine Gedanken während einer sexuellen Begegnung zu völlig anderen Themen abschweifen, dann ist das ein sicheres Anzeichen dafür, dass du nicht präsent bist. Was du mit deinem Lieblingmensch gerade erlebst, ist nicht spannend genug, um aufmerksam zu bleiben. Zum einen kann das der noch untrainierte »Achtsamkeitsmuskel« sein, den wir weiter oben beschrieben haben. Zum anderen kann es sein, dass die Berührung dich nicht ausreichend fasziniert. Vielleicht, weil es nicht das ist, was deinen Körper wirklich anspricht. Und dann tauchen alle möglichen ablenkenden Gedanken auf, wie:

*Oh, ich darf morgen nicht vergessen, den Termin  
beim Arzt zu verschieben,*

*Ah, wir brauchen neues Kopierpapier,  
das muss ich noch bestellen,*

*Hm, mein Chef war heute echt ungerecht  
mit seiner Entscheidung,*

und so weiter.

Dein Körper reagiert auf jeden Gedanken mit einem entsprechenden Körpergefühl. Wenn du dich in Gedanken also über etwas ärgerst, dann geht dein Körper mit entsprechenden Empfindungen in Resonanz damit. Das kannst du nicht verhindern, aber du kannst es wahrnehmen und wieder zurückkommen zu deiner sexuellen Begegnung im Augenblick. Um dann wieder ins Fühlen zu kommen und den Geist auch in diesen Augenblick einzuladen. Durch das Bemerkten des Abschweifens und das Zurückkommen trainierst du deinen »Achtsamkeitsmuskel«. Dein Lieblingmensch macht nichts falsch, nur weil du abschweifst. Das ist deine eigene Verantwortung. Wenn du eine Veränderung brauchst, damit

du präsent bleibst und dein Geist auch an der Situation interessiert ist, dann lade eine Veränderung ein. Nach und nach kannst du dann vielleicht beobachten, dass die Gedanken sich verändern, in:

*Oh, das ist aber schön weich, das habe ich bisher noch  
gar nicht so wahrgenommen,*

*Ah, wenn ich bis in mein Becken atme, dann ist da so  
ein spannendes Kribbeln,*

*Hm, ich liebe es, diese kleinen Hautfalten zu küssen. Die fühlen  
sich so spannend an für meine Lippen,*

und so weiter.

Ganz egal, ob du berührst oder berührt wirst, dein Erleben wird wesentlich intensiver, wenn du ganz bei dir bist. Und paradoxerweise beeinflusst dies auch das Erleben deines Lieblingsmenschen. Die Menschen in unseren Workshops und Seminaren sind oft ganz verblüfft von diesem Effekt. Wir lassen sie drei Perspektiven der Berührungsmöglichkeit erfahren. Im ersten Schritt berühren sie den Lieblingsmenschen, wie sie glauben, dass es ihm gefalle. Dann sollen sie auf Forschungsreise gehen und neugierig entdecken, was es mit den Händen alles wahrzunehmen gibt. Schließlich sollen sie den Lieblingsmenschen so berühren, wie es ihnen selbst am besten gefällt. Es ist sehr interessant zu sehen, dass sich die Berührungsqualitäten in diesen drei Perspektiven stark verändern. Besonders spannend ist das Feedback zum dritten Schritt: Hier berichten viele Teilnehmende, dass sie das Erkunden und Berühren des anderen am intensivsten wahrnehmen, wenn man im eigenen Erleben bleibt. Sowohl in der gebenden als auch in der empfangenden Rolle. Und die Empfänger berichten oft zusätzlich, dass sie sich in diesen beiden Varianten am ehesten gemeint gefühlt haben. Obwohl die Berührung nicht speziell für sie war. Ist das nicht sehr interessant?

Nun kommt unweigerlich die Frage auf, wie man damit umgeht, wenn zwei Menschen ganz unterschiedliche Dinge in der Berührung mögen. Einer mag vielleicht gerne fester mit den Händen zufassen, der andere mag eher zärtliche Berührungen empfangen. Auf den ersten Blick scheint dies nicht miteinander vereinbar. Nun gilt es herauszufinden, wie das, was jeder für sich gerne mag, miteinander kombiniert werden kann. Ein Beispiel von uns macht es vielleicht deutlich: Ich (Christoph) mag zum Beispiel sehr gerne ganz federleichte Berührungen auf der Arminnenseite und in der Ellenbeuge. Und ich (Angela) habe diese Berührungen Christoph früher mit meinen Fingerspitzen geschenkt. Da ich selbst aber eher der flächige Berührungstyp bin, empfand ich diese Art der Berührung als nicht sehr spannend. Ich habe sie als Dienstleistung ausgeführt und bin ziemlich schnell abgeschweift, war mit meinen Gedanken beim Einkaufszettel oder anderen Dingen. Heute nutze ich zum Berühren von Christophs Arminnenseite meine Pulsfläche oder den Unterarm.

Die Berührung ist immer noch so leicht wie Christoph sie mag, aber jetzt wird sie für mich auch spannend, da ich die Fläche habe, mit der ich berühre. Und wenn die Berührung für mich reizvoll ist, dann schweife ich nicht in Gedanken ab, sondern genieße diese Berührung in meinem Körper. Oder ich nutze mein Gesicht, von dem ich weiß, dass es besonders gerne zarte Haut fühlt oder meine Lippen, die sich gerne in kleine Kuhlen schmiegen. Ich habe also verschiedene Möglichkeiten herausgefunden, wie ich meine Vorlieben mit dem Berührungswunsch von Christophs Arminnenseite kombinieren kann. Und für mich (Christoph) fühlt es sich unglaublich gut an, wenn Angela mich so berührt, wie es ihr am besten gefällt. Im Kapitel »Der Weg in die achtsame Sexualität« gibt es einige Übungen, um herauszufinden, was dein Körper eigentlich mag. Die Kombination deiner Vorlieben mit denen deines Lieblingsmenschen ergibt sich aus den Erfahrungen, die ihr auf dieser Reise jeweils macht.

## **Dein Erleben kannst nur du ändern**

Der einzige Mensch auf der Welt, der dein Erleben beeinflussen oder verändern kann, bist DU. Nur du kannst sagen, was du magst oder was du nicht magst. Nur du kannst deine Gedanken hören. Nur du kannst deine Gefühle fühlen. Der andere kann immer nur raten, versuchen, dein Erleben zu ergründen – und wird doch oft nur daneben liegen. Hör auf, deinen Lieblingsmenschen dafür verantwortlich zu machen, wie es dir geht. Sag ihm, was du brauchst, nicht was er falsch macht.

Wenn du die Verantwortung für dich übernimmst, dann kommst du in die Selbstbestimmung, nimmst dein Erleben selbst in die Hand. Und gleichzeitig nimmst du deinem Lieblingsmensch eine große Last von seinen Schultern und gibst ihm den Freiraum, sich ebenfalls um sein Erleben zu kümmern. Zwei Menschen, die in ihrer Selbstverantwortung stehen und sich in dieser Haltung körperlich begegnen, sind auf Augenhöhe.

## **Nimm dich wichtig**

Es ist nicht so einfach, diese Selbstverantwortung umzusetzen. In unserer Erziehung bekommen wir häufig das Signal, dass die anderen Menschen wichtiger seien als wir selbst. Sätze wie »Der Esel nennt sich selbst zuerst« oder »Sei nicht so laut, was sollen die Leute denken« oder auch »Zuerst kommen die Gäste, dann du« kennst du sicherlich auch. Auch ein kindliches »Ich will... « wird permanent in »Das heißt: Ich möchte bitte...« korrigiert. Eigentlich sind diese Art Sätze gut gemeint, sie sollen dafür sorgen, dass rücksichtsvolle und höfliche Menschen aus uns werden. Und doch kommt unterschwellig das Signal an: Die anderen sind wichtiger als ich! Jedes Mal, wenn wir so korrigiert werden, fühlt es sich nicht gut an, als ob wir etwas falsch gemacht hätten. Falsch, mich selbst an die erste Stelle zu setzen, mich anderen zuzumuten oder überhaupt etwas zu wollen. Und dieses Prinzip übertragen wir auf unser Leben und natürlich auch auf unsere Sexualität. Der andere Mensch, sein Erleben ist wichtiger als meines, ich traue mich nicht zu sagen, was ich will und was nicht, aus Angst, wieder in diese unangenehme Situation zu kommen, etwas falsch

zu machen. Und so passiert es auch oft, dass Grenzen nicht gewahrt werden. Aus diesem Grund laden wir dich dazu ein, dein Verhalten und deine Gedanken zu beobachten und dich nach und nach wieder an erste Stelle in deinem Leben zu stellen – auch in der Sexualität. Das bedeutet nicht, dass es dir von jetzt an egal sei, was die Menschen in deinem Umfeld möchten. Hiermit ist kein Egotrip gemeint. Verantwortung für sich und sein Selbst wichtig zu nehmen heißt nicht »Nur ich, die anderen sind mir egal«. Eher ist es eine Haltung im Sinne von »Ich bin OK – du bist OK.« Auch hier begegnen wir uns wiederum auf Augenhöhe.



Das Wort gehört  
zur Hälfte dem,  
der spricht  
und zur Hälfte dem,  
welcher hört.

Michel de Montaigne

## Kommunikation

Das Thema Kommunikation fließt in verschiedenen Kapiteln und Übungen in diesem Buch immer wieder mit ein. An dieser Stelle ist uns wichtig zu vermitteln, dass Kommunikation im sexuellen Kontakt sehr hilfreich ist. Wie kann ich dem Liebblingsmenschen mitteilen, welche Berührung oder Berührungsqualität mein Körper sich gerade wünscht? Oft ist dies ein sehr schambehaftetes Thema. Während des sexuellen Kontaktes zu sprechen wird von vielen als eine Störung empfunden, die die Erregung negativ beeinflusst. Damit ist auch nicht gemeint, dass ihr ausführliche Gespräche oder Diskussionen führt. Es geht vielmehr darum mitzuteilen, was du augenblicklich in deinem Körper erlebst und was du gerade brauchst, beispielsweise eine Veränderung oder eine gewünschte Berührung. Sei mutig und probiere es aus. Das alte Sprichwort »Reden ist Silber, Schweigen ist Gold« gilt es zu überprüfen. Aus unserer Erfahrung liegt im Reden der goldene Glanz.

### Sprich von dir

In der Regel weiß dein Liebblingsmensch nicht, was du gerade denkst oder brauchst. Er kann immer nur raten. Ich (Christoph) war zum Beispiel oft ratlos über die Berührung von Angelas Brüsten. An einem Tag ist das festere Anfassen gut, am nächsten ist die Berührung der Brüste gar nicht gewünscht. Mal ist es schön, die Brust zu küssen und dann wiederum ein absolutes Tabu. Ich war mehr als verwirrt und auch verunsichert über die wechselnden Bedürfnisse. Und wenn Angela dann Dinge sagte wie: »Nicht so fest« oder »Das ist zu grob, zu kitzelig, zu leicht«, dann war das jedes Mal wie eine Ohrfeige für mich und hinterließ das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben. Auch konnte ich mir auf diese Weise einfach nicht merken, was Angela eigentlich mochte. Beim nächsten Mal habe ich wieder eine entsprechende Berührung ausgeführt, obwohl sie mir doch schon mehrere Male versucht hatte, klarzumachen, dass sie dies nicht möge. Erst als sie anfang, von sich zu sprechen, also mir mitzuteilen, was sie brauchte, war es auf einmal leicht und auch ganz klar für mich. Ein

»Ich brauche es leichter« oder »Heute wünsche ich mir ein ganz sanftes Klopfen mit den Fingerspitzen« ist für mich Anleitung wie Einladung. Gleichzeitig übernimmt sie die Verantwortung, gut für sich zu sorgen. Das bedeutet auch auszudrücken, was gerade gebraucht wird. Und ich konnte plötzlich nichts mehr falsch machen.

Meistens fällt es uns leichter, zu spüren und auszudrücken, was nicht gewünscht ist. Wenn du das nächste Mal merkst, dass du im sexuellen Kontakt etwas nicht magst, laden wir dich dazu ein, dieses Gefühl zuerst als Gedanken in deinem Kopf zu formulieren. Frage dich selbst, welche Veränderung es braucht, damit die Situation für dich angenehm wird. Wenn es in der Situation anfangs vielleicht noch nicht funktioniert, weil du dich nicht traust oder nicht die richtigen Worte finden kannst, dann besprich dein Erleben mit deinem Lieblingsmenschen im Anschluss an eure Begegnung. Den größeren Effekt erzielst du auf jeden Fall durch Kommunikation direkt in der Situation.

### **Die Energie folgt der Aufmerksamkeit**

Wenn du das nächste Mal in einer sexuellen Begegnung bist und etwas Sinnliches und Lustvolles in deinem Körper erlebst, dann teile auch das mit. Das Besondere der Kommunikation ist, dass sie die Aufmerksamkeit lenkt, auch die deines Gegenübers, in jenen Bereich des Körpers, über den du gerade sprichst. Wenn du sagst: »Die Haare an deinem Bauch sind so seidig weich und kribbeln in meinem Gesicht«, dann wird die Aufmerksamkeit deines Lieblingsmenschen in seinen Bauch gehen, er wird deine Berührung ganz besonders spüren, vielleicht sogar die Bewegung seiner Bauchhaare. Auszusprechen, wenn du gerade etwas Außergewöhnliches wahrnimmst, sorgt nicht selten für eine Verstärkung eben dieses Gefühls. Ein Kribbeln im Becken wird eventuell noch deutlicher, einfach dadurch, dass du es aussprichst. Nur durch deine Aufmerksamkeit, die dann dorthin gerichtet ist. Zu kommunizieren kann dich mit deiner Wahrnehmung auch zurück in deinen Körper bringen. Vielleicht merkst du genau in dem Moment, wenn der andere sich mitteilt, dass du in Gedanken abgeschweift warst und kannst so zurückkommen in eure Begegnung.

## Wortschatz

Uns haben am Anfang unserer Entdeckungsreise, als es darum ging, auszudrücken, was der Körper augenblicklich fühlt, sprichwörtlich die Worte gefehlt. Nicht, dass wir uns nicht getraut hätten, etwas zu sagen, aber mehr beschreibende Wörter als »gut« und »schön« hatten wir nicht in unserem Repertoire. Vielleicht geht es dir ähnlich. Mit der Zeit wurde unser Vokabular allerdings immer reichhaltiger und fantasievoller. Auch hier bietet der Alltag tolle Gelegenheiten, die Aufmerksamkeit in deinen Körper zu lenken, um deinen Wortschatz zu erweitern. Wie fühlt es sich an, unter der Dusche zu stehen? Was genau kannst du alles wahrnehmen, wenn du eine Tasse Tee oder Kaffee trinkst? Lade alle deine Sinne dazu ein: Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Fühlen. Und suche nach Worten, die dein Erleben möglichst präzise beschreiben. Hilfreich ist ein »innerliches Verbot« für die Worte »gut« und »schön«. So wird sich das Vokabular für dein Erleben Wort um Wort erweitern.

## Sich mitteilen

Es ist eine große Bereicherung, sich gegenseitig eine Art Feedback zu geben. Sei es nach einer sexuellen Begegnung oder auch nach einer der Übungen aus diesem Buch. Damit meinen wir nicht die obligatorische Frage »Wie war ich?«. Sein Erleben als Feedback mitzuteilen ist gerade dann hilfreich, wenn das Sprechen während der Begegnungen noch schwerfällt. Wie läuft so ein Austausch ab? Macht es euch bequem im Sitzen oder auch Liegen. Und dann spricht über das Erlebte:

Wie fühle ich mich jetzt?

Was habe ich erlebt?

Was war schwer? Was war leicht?

Achtet auch hier darauf, ausschließlich aus der ICH-Perspektive zu sprechen und das Gehörte nicht zu bewerten. Ihr könnt dieses Gespräch auch nach den Regeln der folgenden Übung »Aus dem Herzen teilen/zuhören« führen. Oder ihr sprecht einfach in einem normalen Dialog


miteinander. Nur durch das miteinander Sprechen bekommt ihr ein Bild davon, wie das Erleben des anderen wirklich ist. Es gibt Sicherheit, stellt Verbindung her und bezeugt Interesse an der gemeinsamen Sexualität.

## Zuhören

Selbstverständlich gibt es noch viele andere Situationen in einer Partnerschaft, in der Kommunikation eine wichtige Rolle spielt. Sich über Dinge auszutauschen, die einem nahe gehen, ist oft schwierig, zuweilen hoffnungslos, weil Streit vorprogrammiert ist. Wie also aus dieser Spirale aussteigen und wieder in echten Kontakt mit dem Lieblingsmenschen kommen? In unseren Seminaren machen wir oft eine Übung, in der nur eine Person spricht und die andere Person ausschließlich zuhört. Diese Erfahrung ist für die meisten Paare sehr heilsam und hilfreich. Gleichzeitig wundern sie sich, dass sie das noch nie gemacht haben. Der Schlüssel in dieser Übung ist das Zuhören. Wie oft fallen wir uns gegenseitig ins Wort und lassen den anderen nicht ausreden? Oder wir fühlen uns direkt beschuldigt, verantwortlich oder was auch immer und wollen uns rechtfertigen, verteidigen und unsere Sicht der Dinge kundtun.

Dabei ist es so einfach: Einer redet – der andere hört nur zu. Klingt zu simpel, um wahr zu sein? Weiter unten ist eine Übung hierzu beschrieben. Aber bleiben wir zunächst für einen Moment beim Zuhören. Wenn du als Zuhörer mit all deiner Aufmerksamkeit nur aufnimmst – du also mit deinem Herzen lauschst – dann öffnet das auf der anderen Seite einen Raum, in dem alles gesagt werden darf. Einen Raum, in dem man ernst genommen und nicht verurteilt wird, in dem alles sein darf. Das ist unglaublich wohltuend. Die Herausforderung auf der zuhörenden Seite besteht auch darin, keinerlei Mimik und Gestik einzubringen. Keine Geräusche wie Schnauben, Lachen oder scharfes Einatmen und auch kein Stirnrunzeln oder mit den Augen rollen. Du musst nicht einverstanden oder gleicher Meinung sein. Es geht nur darum, zu hören, was dein Gegenüber ausspricht. Diese innere Haltung überlässt dem anderen den Raum, sich mitzuteilen und gleichzeitig gibt sie dir die Möglichkeit, wahrzunehmen, was das Gesagte bei dir auslöst. Ein bisschen wie ein Briefkasten: einfach da sein und aufnehmen. Sonst nichts. Es ist eine simple Art des Aus-

tauschs und stellt eine ungemeine Bereicherung für eine Beziehung dar. Diese Kommunikationsübung könnt ihr mit einem Thema eurer Wahl machen. Selbst die sehr einfache Frage »Wie war dein Tag?« als tägliches oder wöchentliches Ritual so zum Ausdruck zu bringen, kann sehr heilsam und pflegend für eine Paarbeziehung sein.

 10 Minuten (2 x 5)

## Übung: Aus dem Herzen teilen/ zuhören

**Vorbereitung:** Vereinbart eine Redezeit für jeden, zum Beispiel 5 oder 10 Minuten. Die Zeit sollte für beide Seiten gleich lang sein. Am besten stoppt ihr die Zeit mit einem Wecker. Einigt euch darauf, wer sich zuerst mitteilt und wer zuerst zuhört.

**Mittelnde Person:** Beginne deine Redezeit mit der Wiederholung der Frage beziehungsweise des Themas. Und lass dann alles aus dir rausprudeln, was dir in den Sinn kommt. Du darfst alles sagen und dir sicher sein, dass du nicht unterbrochen wirst. Wenn dir nichts mehr einfällt und deine Zeit noch nicht abgelaufen ist, dann mach eine Pause, schließe vielleicht die Augen und wiederhole innerlich die Frage nochmal für dich. Und sei gespannt, ob doch noch ein Impuls kommt, weitere Dinge mitzuteilen.

**Zuhörende Person:** Sei ganz präsent bei dem, was dein Liebblingsmensch sagt. Wenn möglich, halte Augenkontakt. Beobachte, was das Gesagte in dir auslöst. Welche Gefühle und Gedanken tauchen auf? Und wie ist es, jetzt nicht direkt zu reagieren? Ist es dir möglich, das Gesagte nicht auf dich zu beziehen, sondern einfach nur wohlwollend zuzuhören und aufzunehmen?

Wenn ihr beide eure Redezeit hattet, könnt ihr die Übung beenden und einfach wieder in euren Alltag eintauchen. Oder ihr nehmt euch weitere Zeit zusammen, um euch über das Gesagte und Gehörte auszutauschen.

Manchmal zeigt  
sich der Weg erst,  
wenn man anfängt  
ihn zu gehen.

Paulo Coelho

# Der Weg in die achtsame Sexualität

Bis hierher gab es schon eine Reihe von Übungen, um das Prinzip der Achtsamkeit in Kombination mit Berührung zu erfahren. Nun kommen wir zum Praxisteil des Buches: Wie kannst du, zusammen mit deinem Lieblingsmenschen, in die Reise starten? Wir haben ein vielfältiges Portfolio an Möglichkeiten für euch zusammengestellt, wie ihr die achtsame Sexualität für euch entdecken und nach und nach in euer Liebesleben integrieren könnt. Geht die Übungen der Reihe nach durch und ladet Ehrlichkeit, Verbindlichkeit, Neugierde und Geduld als Begleiter mit ein. Es gibt auch jederzeit die Möglichkeit, zu einer vorherigen Übung zurückzukehren.

## Alles zurück auf Null

Der Weg zur achtsamen Sexualität braucht eine bewusste Entscheidung, Zeit, Geduld und Übung. Euch als Paar kann es sehr unterstützen, wenn ihr beide diesen Weg gehen wollt und auch beide eine Veränderung sucht. Veränderung bedeutet, das Alte und Bekannte loszulassen, um sich für etwas Neues zu öffnen und andere Erfahrungen zu sammeln. Schließlich kann man nicht etwas Neues probieren und erwarten, das Alte darin zu finden. Das wäre, als wenn du im Urlaub schon immer in den Schnee gefahren wärst und nun das erst Mal eine Reise ans Meer unternimmst. Das ist immer noch Urlaub, aber halt ganz anders. Du kannst nicht erwarten, tollen Schnee und typisch österreichische Küche vorzufinden. Auch die Temperaturen werden andere sein. Gehst du nun mit all den mitgebrachten Erwartungen (und deinem Skianzug) in diesen Urlaub, wirst du sicher keine schöne Zeit am Strand erleben. Du

vergleichst alles mit dem dir Bekannten und wirst ständig auf der Suche sein nach dem, was du schon kennst. Lässt du dich jedoch darauf ein, einen tatsächlich anderen Urlaub zu erleben und bleibst unvoreingenommen im Augenblick, wirst du gänzlich neue Erfahrungen machen. Erfahrungen, die ausschließlich ein Strandurlaub bieten kann, kein Schnee und auch keine Berge. Dabei ist völlig unerheblich, was dir am Ende besser gefällt; das ist deine ganz eigene Entscheidung. Und vielleicht triffst du bewusst eine Wahl, einmal für die Berge und den Schnee, ein anderes Mal für die Sonne und das Meer. Ob nun auf einer Reise ans Meer oder in die achtsame Sexualität, wichtig ist:

**Wenn du etwas anderes erleben möchtest,  
als was du schon kennst,  
kommst du nicht drum herum,  
etwas anderes zu tun,  
als was du schon tust.**

Wir werden oft gefragt, ob man die achtsame Sexualität neben der bereits bekannten praktizieren kann: Darauf können wir keine allgemeingültige Antwort geben. Probiert es aus und macht eure eigenen Erfahrungen. Das ist das Allerwichtigste: sich dafür öffnen, neue Erfahrungen zu machen. In dieser Zeit ist es sehr hilfreich, das Alte und Bekannte zunächst ruhen zu lassen. Wir raten immer wieder dazu, eine Art Projekt daraus zu machen. Für einen Zeitraum von zum Beispiel 6 Monaten komplett auf das Alte zu verzichten und dem Neuen Raum zu geben. Ihr werdet in dieser Zeit nichts verlernen und zurück könnt ihr immer – wenn ihr denn noch möchtet.

Wie lange – wie viele Jahre – bist du schon sexuell aktiv? 10, 20, 30, 40 Jahre? Stell dir vor, jeder Monat entspricht 1 cm auf einem Maßband. Bei 20 Jahren sind das 240 cm. Am besten legst du dir »deine« Länge einmal mithilfe eines Zollstockes vor dir aus. Markiere die Zeit, die 6 Monate darstellen. Das wären dann gerade mal 6 cm. Führe dir das vor Augen,

wenn du ungeduldig wirst oder mache deinen Lieblingsmenschen darauf aufmerksam, wenn er ungeduldig wird. Wenn wir etwas ganz Neues lernen, etwas, das wir vorher nicht kannten, dann sind wir in der Regel geduldig mit uns und üben fleißig. Zum Beispiel beim Erlernen eines Musikinstrumentes oder einer neuen Sprache. Wenn wir aber etwas verändern möchten, das wir schon lange kennen und leben, dann erfüllt uns das oft mit Ungeduld und wir stellen das Neue schnell in Frage. Denke immer daran:

**Wenn du deine Erwartungen loslassen kannst,  
hast du die Möglichkeit wirklich zu spüren, was ist;  
anstatt zu denken, was sein sollte.**

Es geht um den sogenannten Anfängergeist. Versuche, alles in der achtsamen Sexualität so zu erfahren, als ob du es noch nie erfahren hättest. Offen und ohne Wertung, nicht vergleichend mit dem, was du schon kennst. Das ist genauso schwierig, wie es sich anhört. Denn das, was wir schon kennen, kommt immer wieder zum Vorschein. Auch uns stellen sich heute noch – nach Jahren auf dieser Reise – immer wieder alte Erwartungen in den Weg. Nur dass wir sie heute schneller erkennen und gelernt haben, sie immer aufs Neue loszulassen.

In den folgenden Kapiteln begleiten wir dich, zusammen mit deinem Lieblingsmenschen, Schritt für Schritt in die achtsame Sexualität. Idealerweise probierst du alle Übungen aus; es gibt welche für dich allein und andere, die explizit als Paarübungen beschrieben sind. Du wirst Übungen begegnen, die dich herausfordern oder die du eventuell nicht magst. Oft liegen genau hinter diesen Widerständen die größten Erfahrungsschätze. Also gib nicht zu schnell auf oder hake einzelne Übungen als überflüssig ab. Jede einzelne hat ihre Berechtigung und tieferen Hintergrund. Achte immer wieder auch auf deine Gedanken bei den Übungen; sie sind ein guter Lehrer.

## Die achtsame Vereinigung

In den folgenden Übungen beginnen wir mit der Beschreibung der achtsamen Vereinigung, die für uns das Herzstück der achtsamen Sexualität darstellt. Sie kann euer Ausgangspunkt sein, dient im Liebespiel immer wieder als »Pausenstellung« oder kann auch ganz für sich selbst stehen. Auch wenn mal nur sehr wenig Zeit zur Verfügung steht, kann die achtsame Vereinigung als »Quickie« dienen. Morgens vor dem Aufstehen oder auch jederzeit zwischendurch eingebaut, bietet sie immer wieder eine wertvolle Gelegenheit, Yoni und Lingam schlicht zusammenzubringen und zu spüren. Das ist der Sinn der achtsamen Vereinigung: Zeit für Yoni und Lingam, um in Kontakt zu kommen. Wenn wir uns selbst zurücknehmen und nur innere Zuschauer sind, dann kann sich zwischen den beiden ein »Dialog« entwickeln. Unsere Genitalien haben sehr wohl ihre eigene Sprache, in der achtsamen Vereinigung geben wir ihnen Raum und Zeit für ihre gegenseitige Verständigung.

Grundsätzlich braucht es keine Erregung oder vorherige Stimulation vor der achtsamen Vereinigung. Das gilt auch für dich als Mann: Du brauchst keine Erektion, auch ein weicher Lingam kann in die Yoni eingeführt werden. Ja, das geht! Hier ist auf jeden Fall Humor ein guter Begleiter, da es vielleicht nicht beim ersten oder zweiten Versuch funktioniert. Diese Übung empfehlen wir stets **parallel** zu den folgenden Berührungsübungen zu praktizieren. Also einmal trifft ihr euch für die achtsame Vereinigung, beim nächsten Mal für eine Berührungsübung.

Die achtsame Vereinigung kann für alle Männer mit Erektionsproblemen eine unglaubliche Erleichterung sein und lässt den Leistungsdruck verschwinden. Und ich (Christoph) kann nur berichten, dass es ein ganz und gar besonderes Gefühl ist, wenn mein Lingam sich erst aufrichtet, wenn er zuvor weich in Angelas Yoni war. Da diese Art der Vereinigung mühelos über längere Zeit gehalten werden kann, kann sich der Lingam während der Begegnung immer wieder aufrichten und auch entspannen. Als Frau empfinde ich (Angela) es als sehr angenehm, wenn Christophs

Lingam zu Beginn einer sexuellen Begegnung nicht direkt in voller Erektion vor mir steht. In unserer Leistungssex-Zeit vermittelte mir dies unbewusst die Aufforderung, etwas mit dieser Erektion tun zu müssen.

Also hier der Appell an alle Menschen mit Lingam: Macht euch nicht so einen Kopf um eure Erektion. Sie ist nicht zwingend notwendig für eine erfüllende Sexualität. Auch ein weicher Lingam kann wunderbare Empfindungen wahrnehmen, wenn du dir erlaubst, hinzuspüren. Entsprechend auch der Appell an die andere Seite: Wenn der Lingam deines Liebingsmenschen nicht erigiert ist, hat das überhaupt nichts damit zu tun, ob du sexy bist, begehrt wirst oder irgendetwas falsch machst!

Wenn ihr als Paar an einem Punkt in eurer Beziehung steht, an dem die Sexualität komplett zum Erliegen gekommen ist, kann die achtsame Vereinigung anfangs vielleicht zu herausfordernd sein. Wir empfehlen euch in diesem Fall, es langsam anzugehen und die Übung auf euch und eure Situation anzupassen. Selbst wenn ihr angezogen seid, ist die Scherenstellung (siehe folgende Abbildung) eine interessante Erfahrung. Oder ihr legt euch nackt in die Scherenstellung, allerdings ohne Vereinigung. Bringt nur die Genitalien aneinander; dies ist auch eine gute Möglichkeit für gleichgeschlechtliche Paare. Sprecht miteinander, wie euer Start in die achtsame Vereinigung aussehen könnte.


Eine genaue Beschreibung der achtsamen Vereinigung findet ihr auf den Folgeseiten.

## TIPPs für die achtsame Vereinigung:

Nutzt immer ein Gleitmittel. Wir empfehlen ein desodoriertes Kokosöl oder ein silikonbasiertes Gleitmittel. Falls ihr mit Kondomen verhütet, achtet bei der Wahl des Gleitmittels darauf, ob es für Kondome geeignet ist.

Normale Kondome sind für die achtsame Vereinigung nicht praktikabel. Für Männer gibt es Kondome, die bereits angelegt werden können, wenn der Lingam noch weich ist (zum Beispiel von Kamyra). Für Frauen gibt es das sogenannte Femidom, ein Kondom für die Frau.

Experimentiert so lange mit Kissen, bis ihr wirklich eure richtige Position gefunden habt.  
Sie sollte so bequem sein,  
dass ihr einschlafen könntet.

 mindestens 20 Minuten

## Übung: Die achtsame Vereinigung

**Vorbereitung:** Diese Art des Liebesspiels braucht keine besondere Vorbereitung und eignet sich gut für spontane Begegnungen. Auch für Verabredungen ist sie bestens geeignet.

### Ihr benötigt:

- Gleitmittel
- ein mindestens 1,40 cm breites Lager beziehungsweise Bett
- viele Kissen zum Abstützen und evtl. Decken, damit euch warm genug ist

**Scherenstellung:** Das Gleitmittel sollte bereits auf Yoni und Lingam verteilt sein. Als Mann liegst du auf deiner rechten oder linken Körperseite, deiner Partnerin zugewandt. Als Frau liegst du auf dem Rücken. Eure Oberkörper sind ca. im 90-Grad-Winkel einander zugewandt. Das untere Bein des Mannes liegt gestreckt auf der Unterlage. Die Frau legt ihr Bein, das dem Mann abgewandt ist, über das Bein des Mannes. Dann kommt das obere Bein des Mannes darüber. Als Letztes legt dann die Frau das Bein, welches dem Mann zugewandt ist über seine Hüfte. Auf diese Weise kommen Yoni und Lingam möglichst nah aneinander.

Entspannung ist dabei sehr wichtig. Legt euch genug Kissen zurecht und probiert aus, wo ihr überall Halt und Unterstützung braucht. Ihr solltet so bequem und ohne Körperspannung liegen, dass ihr einschlafen könntet.

**Möglichkeiten in der Scherenstellung:** Ihr könnt Blickkontakt haben oder die Augen geschlossen halten. Ihr könnt euch an den Händen fassen. Als Frau kannst du deine Brüste leicht halten. Oder dein Liebingsmensch hält die Brust, die ihm zugewandt ist (Keine Stimulation! Nur Halten!). Als Frau kannst du leicht und langsam dein Becken schaukeln. Vor/zurück, rechts/links oder im Kreis.



**Regeln:** Die Frau übernimmt die Führung, was das Einführen des Lingam betrifft. Sei dabei bewusst langsam und achte darauf, wie weit deine Yoni ihn in diesem Moment in sich aufnehmen möchte. Du kannst dies jederzeit verändern. Ist der Lingam weich, drücke ihn unterhalb der Eichel mit zwei Fingern etwas zusammen, so dass die Eichel praller wird. Führe dann die Eichel an den Eingang deiner Yoni und führe ihn langsam ein. Du kannst mit Beckenbewegungen das Einführen unterstützen. Achte darauf, dass dein Beckenboden dabei entspannt bleibt. Ist der Lingam erigiert, dann führe zunächst nur die Eichel ein und nimm dir bewusst die Zeit, die du brauchst, um ihn Stück für Stück weiter aufzunehmen. Das kann mehrere Minuten in Anspruch nehmen. Und manchmal bleibt es vielleicht »nur« bei der Eichel. Du kannst den Lingam jederzeit auch wieder ein Stück zurückkorrigieren.

**Selbstverantwortung:** Jeder von euch ist für sich selbst verantwortlich. Sorge für dich: Hast du es bequem? Fühlt sich etwas nicht gut an? Dann verändere es! Hier gibt es nichts auszuhalten oder zu bedienen.

**Selbstwahrnehmung:** Jeder bleibt bei sich und seinen Empfindungen. Wenn es euch möglich ist, kommuniziert darüber, was ihr gerade wahrnehmt.

**Beenden der achtsamen Vereinigung:** Entweder habt ihr euch einen Wecker gestellt oder einer von euch hat den Impuls aufzuhören. Auf jeden Fall solltet ihr euch genauso langsam wieder lösen, wie ihr ineinander gegangen seid. Ganz bewusst und langsam.

**Nachspüren:** Nachdem ihr euch körperlich wieder getrennt habt, spürt kurz für euch allein nach und integriert das Erlebte. Erst dann geht wieder in Kontakt und tauscht euch aus:

- Was hast du erlebt?
- Was hat sich besonders gut angefühlt?
- Was war leicht – was war schwer?
- Was hat dich überrascht?
- Welche Gedanken kamen dir?

## Achtsame Vereinigung – wieso, weshalb, warum?

Diese Art der Vereinigung von Yoni und Lingam kann Folgendes bewirken:

- die Erkenntnis, dass ich nichts tun, nichts erfüllen und somit nichts leisten muss
- die Entlastung, dass eine Erektion für eine Vereinigung nicht zwingend notwendig ist
- die lauschenswerte »Unterhaltung«, die sich zwischen Yoni und Lingam entfalten kann, wenn wir beiden nur genug Zeit geben
- die immer feiner werdende Empfindsamkeit von Yoni und Lingam
- die Erkenntnis, dass Sexualität auch entspannt sein kann

## Wie war das bei uns?

Ganz ehrlich: Für mich (Angela) war die achtsame Vereinigung am Anfang total langweilig. Ich war schnell sehr müde und bin regelmäßig eingeschlafen. Auch konnte ich in meiner Yoni absolut nichts spüren. Das hat mich nicht nur frustriert, sondern auch sehr betroffen gemacht. Offenbar war ich taub geworden durch den reibenden Leistungssex, den wir bis dahin praktiziert hatten. Da sich diese Übung aber in allen Büchern fand, die wir zur achtsamen Sexualität gelesen hatten, war ich der festen Überzeugung, dass ja irgendwas dran sein müsste. Den mir bekannten Gedanken »Mit mir stimmt etwas nicht« konnte ich ersetzen durch »Ich brauche einfach nur Geduld, das wird schon.« Ich habe dann die Beckenschaukel für mich entdeckt, um nicht mehr einzunicken. Und tatsächlich, ähnlich wie ein ganz langsam keimendes Samenkorn, kam die Empfindsamkeit in meine Yoni zurück. Sie machte sich bemerkbar durch ein strömendes, prickelndes, warmes Gefühl. Die Beckenschaukel erlaubte

es mir, meine Yoni von innen kennenzulernen, da ich Christoph so an verschiedene Stellen lenken konnte: gewissermaßen eine Selfmade-Yoni-Massage. Heute ist die achtsame Vereinigung für mich absolut essenziell. Ich habe hier schon alles erlebt: von der totalen Stille bis zu orgasmischen Wellen. Natürlich war nach solch einer erlebnisreichen achtsamen Vereinigung der Wunsch nach Wiederholung entsprechend groß. Um so größer war dann allerdings die Enttäuschung, wenn die nächste Begegnung nicht über ein neutrales Gefühl hinausging. So konnte ich wieder und wieder beobachten, wie meine Erwartungen auftauchten und mich darin üben, diese immer wieder loszulassen. Zu lernen, das anzunehmen, was an dem jeweiligen Tag präsent ist, gehört zu meinen größten Geschenken in der achtsamen Sexualität.

Für mich (Christoph) war die achtsame Vereinigung von Anfang an ein riesiges Geschenk. Plötzlich war es mir zweimal in der Woche möglich, mit meinem Lingam für ca. 20 Minuten in der Yoni von Angela zu sein. Das war ein Vielfaches mehr, als ich aus den 5 - 10 Minuten unserer Leistungssexualität kannte. Mein Wunsch war es immer gewesen, länger in einer Vereinigung zu verweilen. Schon beim ersten Mal konnte ich sehr feine Dinge spüren, die mir Sinnlichkeit und Lust bereitet haben. Beim einfachen Daliegen und Beobachten konnte ich bemerkenswerte Empfindungen wahrnehmen. Es fühlte sich so an, als würde mein Lingam in Champagner baden. Und als ich Angela dies mitteilte, war ich irritiert, dass sie nichts fühlen konnte. Als Erkenntnis zog ich daraus, dass wir zwei unterschiedliche Menschen sind, die in ein und derselben Situation unterschiedliche Dinge wahrnehmen. Das machte mich am Anfang etwas unsicher und auch traurig: Wie kann ich so schöne Dinge fühlen und sie nicht. Oder: Ich bin hellwach und sinnlich und Angela kurz vor dem Einschlafen. In der achtsamen Vereinigung konnte ich viel über meine sexuelle Prägung lernen. Zum Beispiel war es mir immer extrem wichtig, eine Erektion zu haben. Und wenn sie nicht da war, habe ich mich angestrengt, eine zu bekommen. Ebenso wollte ich immer so schnell und so tief wie möglich mit meinem Lingam in Angelas Yoni hinein. Auch das Nicht-Bewegen war eine Herausforderung für mich, da es so gar nicht meiner bisherigen Sexualität entsprach. Durch die Grundregel der achtsamen Vereinigung, dass die Frau bestimmt, wann, wie schnell und

wie tief der Lingam in sie eingeführt wird, konnte ich meine Ungeduld und mein Drängen sehr genau spüren und immer weiter loslassen. Heute spielt eine Erektion für mich keine Rolle mehr. Meistens ist mein Lingam entspannt, wenn wir uns verbinden, er ist ein richtiges Fühlorgan geworden. Er spürt genau, wann und an welcher Stelle die Yoni von Angela ihn weiter willkommen heißt. In der achtsamen Vereinigung durfte ich schon alles erleben: von einer angenehmen Stille bis hin zu den höchsten Lustgefühlen.



Ein Gedicht kann  
berühren,  
eine Berührung kann  
wie ein Gedicht sein.

Klaus Ender

# Berührungsreise

In der Berührungsreise geht es darum, den eigenen Körper und den des Liebingsmenschen zu entdecken, sinnliche und lustvolle Berührungen zu erforschen sowie zu lernen, sich mitzuteilen. Wir trennen in den Berührungsübungen sehr bewusst die empfangende und die gebende Rolle. Es ist wesentlich einfacher, bei sich und seinem Erleben zu bleiben, wenn es nur eine Richtung gibt, die es zu fokussieren gilt. Nun geht es darum, die Dinge, die wir in den Kapiteln »Vom Kopf in den Körper« und »Eigenverantwortung« beschrieben haben, in die Tat umzusetzen und gemeinsam zu entdecken.

Wenn in eurer Partnerschaft der Alltag Einzug gehalten hat und ihr in eurer Paarsexualität (wenn sie denn überhaupt noch stattfindet) auf dem kleinsten gemeinsamen Nenner angekommen seid, wird diese Entdeckungsreise einen reichen Erfahrungsschatz bereithalten. Und auch wenn du in regelmäßigem sexuellem Kontakt mit deinem Liebingsmenschen bist, kannst du durch diese Berührungsübungen völlig neue Erkenntnisse gewinnen. Dein eigenes wie auch euer gemeinsames Liebesleben wird sich bereichern.

Die Übungen, die wir in dieser Berührungsreise in den folgenden Schritten beschreiben, sollten einige Male wiederholt werden. Wir gehen davon aus, dass ihr diese Übungen nackt macht. Sollte das anfangs zu herausfordernd sein, dann geht langsam vor: Begegnet euch erst angezogen, dann vielleicht in Unterwäsche und dann erst nackt. Generell empfehlen wir, zunächst ohne Genitalien und ohne weibliche Brust zu üben. Und zwar so lange, bis ihr wirklich in einer **absichtslosen und nicht zielgerichteten Berührungsqualität** angekommen seid. In Schritt 4 dieser Berührungsreise nehmen wir die Genitalien und die weibliche Brust mit dazu. Auch hier seid ihr eingeladen, eure eigene Entscheidung zu treffen, wann der für euch richtige Zeitpunkt gekommen ist.

Am besten übt ihr abwechselnd die jeweilige Berührungsübung und die achtsame Vereinigung, die wir zuvor beschrieben haben.

Wir haben diese Übungen in eine Reihenfolge gebracht, die aus unserer Sicht und Erfahrung großen Sinn ergibt. Tatsächlich jedoch seid ihr die Experten für euer Erleben. Sprecht miteinander, wenn Übungen für euch herausfordernd sind und sucht gemeinsam einen Weg, wie ihr sie für euch anpassen könnt. Es ist zu jeder Zeit möglich, wieder einen Schritt zurückzugehen, wenn ihr merkt, dass genau das euch unterstützen würde. Überfordert euch nicht. Wir geben euch lediglich Anregungen; ihr passt diese bitte auf euch und eure Situation an.

## Unser TIPP:

Schreibt eure Erfahrungen auf und seid dabei absolut ehrlich. Nutzt vielleicht zusammen ein schönes Buch, um eure Erfahrungen zu sammeln. Ein großer Vorteil dabei besteht darin, dass ihr auf diese Weise Muster erkennen könnt, vor allem in euren Gedanken. So erkennt ihr Themen, die es sich anzugehen lohnt. Durch das Aufschreiben reflektiert ihr das Erlebte und habt die Möglichkeit, unglaublich viel zu lernen. Sei es über euch selbst, über den jeweils anderen und über euch als Paar.


Lasst euch diese Chance nicht entgehen!

## Schritt 1 – Intuitive Berührung

In diesem Schritt laden wir dazu ein, in einer Berührung ganz bei dir und deinem eigenen Erleben zu bleiben. Es ist dabei egal, ob du gerade selbst berührst oder berührt wirst. Dieser Kontakt, ganz gleich in welche Richtung, folgt oft einem inneren Drehbuch in unserem Kopf. Wir wählen Berührungen, von denen wir denken, dass sie schön oder erregend sind. Auf der Berührungsreise kannst du damit beginnen, etwas Neues einzuladen. Immer wenn das Drehbuch in deinem Kopf wieder das Ruder übernehmen will, ist es gut, dies zu bemerken und zurück in deinen Körper zu spüren. Bring dich immer aufs Neue zurück in dein Erleben.

Beim **Berühren** geht es darum, in deinen Körper einzutauchen und deinen körperlichen Impulsen zu folgen. Was an deinem Lieblingsmenschen möchtest du erkunden, wo zieht es deinen Körper hin? Mit welchem Teil deines Körpers möchtest du in Kontakt gehen? Wie fühlt sich die Berührung, die du gibst, in dem berührenden Körperteil an, was löst sie aus, was denkst du dabei? **Wichtig:** Hier geht es nicht darum, dir etwas zu holen oder über eine Grenze deines Gegenübers zu gehen. Er kann jederzeit sein Veto einlegen, wenn es Berührungen sind, die sich nicht gut anfühlen.

Beim **Empfangen** einer Berührung geht es darum, ganz im Fühlen und in deinem Körper anwesend zu sein. Wie fühlt sich die Berührung in deinem Körper an, was löst sie aus, was denkst du dabei? Braucht es eine Veränderung für dich? **Wichtig:** Es ist nicht der Sinn, etwas auszuhalten oder alle Berührungen einfach anzunehmen und so über deine Grenzen zu gehen. Du kannst jederzeit dein Veto einlegen, wenn es sich für dich nicht gut anfühlt.

  60 Minuten (2 x 30)

## Übung: Berührungsübung 1 – intuitives Berühren

**Vorbereitung:** Seid frisch geduscht und einladend für den anderen. Bereitet den Raum für euer Treffen vor. Vor allem sollte es warm genug sein, sodass ihr nackt sein könnt.

Jeder berührt den anderen ca. 30 Minuten intuitiv. Stellt euch hierfür einen Wecker und haltet euch an die Zeit. Wenn ihr mehr Zeit in dieser Übung verbringen möchtet, ist das prima. Aber bitte immer die Berührungszeit für beide gleich lang halten.

- ca. 15 Minuten die Körperrückseite
- ca. 15 Minuten die Körpervorderseite

Die Berührungen dienen dem Erleben und Kennenlernen. Erregung und Sinnlichkeit sind eingeladen, aber nicht das Ziel. Aus dieser Übung solltet ihr keinen Sex entstehen lassen. Das ist absolut wichtig, um das Gefühl der Absichtslosigkeit zu erfahren und Vertrauen aufzubauen.

Die Brüste der Frau und eurer beider Genitalbereiche werden bewusst ausgelassen!

### TIPP:

Es gibt auch andere Körperteile, mit denen du berühren kannst, außer mit deinen Händen.  
Entdecke Gesicht, Mund, Haare,  
körperflächige Berührungen...

Bitte beachtet die Regeln auf der nächsten Seite für diese Übung.

## REGELN:

**Selbstverantwortung:** Jeder ist für sich selbst verantwortlich. Jeder soll nur das tun/ zulassen und nur so lange, wie es dem jeweiligen von euch gefällt. Teilt euch mit, was gerade angenehm ist und auch was vielleicht eine Veränderung braucht. Sprecht mit Ich-Botschaften. Sagt beispielsweise: »Ich mag es leichter« und nicht »Du bist zu feste«! Jeder achtet selbst darauf, dass es in der Übung bequem ist und ändert auch die Haltung, wenn zum Beispiel ein Bein einschläft.

**Selbstwahrnehmung:** Beim Berühren auf die eigene Wahrnehmung achten. Nicht, um es dem anderen recht zu machen! Eigenen Impulsen nachgeben, außer der Liebingsmensch legt sein Veto ein.

**Veto-Regel:** Wenn die empfangende Person eine Berührung als unangenehm erlebt, teilt sie das mit, worauf die gebende Person diese Art der Berührung sofort beendet und in eine andere übergeht. Wenn die Berührungen unangenehm bleiben, kann um eine Pause gebeten werden.

**Feedback:** Tauscht euch nach einer Begegnung aus. Was habt ihr erlebt? Achtet darauf, wie es euch »danach« geht – unmittelbar danach, aber auch in den nächsten Stunden und Tagen.

## Intuitives Berühren – wieso, weshalb, warum?

Diese Übung kann für die empfangende Person bewirken:

- Von mir wird nichts erwartet, ich muss nichts tun, ich darf einfach nur genießen.
- Ich lerne meinen Körper besser kennen und entdecke Bereiche, die ich bisher vielleicht nicht mit Sinnlichkeit in Verbindung gebracht habe.
- Beim Empfangen kann ich mich ganz auf mein Erleben einlassen. Ich spüre Berührungen, die ich vielleicht in der gebenden Rolle selbst ausprobieren möchte.

Diese Übung kann für die gebende Person bewirken:

- Ich entdecke den Körper meines Lieblingsmenschen auf eine völlig neue Weise.
- Ich darf auf mein Gefühl hören und mich überraschen lassen, wohin es meinen Körper zieht.
- Ich kann darauf vertrauen, dass mein Gegenüber sein Veto einlegt, sollte sich etwas nicht gut anfühlen.
- Es geht nicht darum, etwas zu erzeugen. Ich darf neugierig und spielerisch meiner Freude folgen.

## Wie war das bei uns?

Als wir diese Berührungsübung zum ersten Mal machten, war ich (Angela) voller Tatendrang. Zugleich war ich erleichtert, dass es eine – in meinen Augen – einfache Übung war, die zudem nichts mit klassischem Sex oder Erregung zu tun hatte. Wir hatten uns darauf geeinigt, dass Christoph zuerst die empfangende Person war. Es war Winter und unser Lager direkt vor dem Kamin aufgebaut. Christoph lag nackt vor mir auf dem Bauch und ich begann, seine Rückseite zu streicheln: Rücken, Po, Rückseite der Arme und Beine. Als ich so gut wie alles einmal berührt hatte, habe ich auf die Uhr geschaut, um zu sehen, wann die Vorderseite dran sei. Ich bekam einen kleinen Schreck: Es waren erst 3 Minuten rum! 15 Minuten kamen mir auf einmal unendlich lang vor. Was bitte, sollte ich denn so lange auf der Rückseite tun? Ich empfand es plötzlich als herausfordernd, die Zeit zu füllen und auch ein Gefühl der Langeweile in der Übung nistete sich ein. Gedanken wie »Was soll das eigentlich bringen?« oder »Mir fällt gar nichts ein – ich kann nicht gut berühren!« meldeten sich. Als ich dann an der Reihe war, von Christoph berührt zu werden, machte sich Erleichterung breit. Ich durfte einfach daliegen, musste nichts tun und es wurde auch nichts von mir erwartet. Weder eine Gegenleistung noch eine Reaktion musste von mir ausgehen. Die Berührungen von Christoph fühlten sich angenehm an. Es war schön, eine halbe Stunde einfach nur berührt zu werden. Da durch die Berührungen keine Erregung oder sexuelle Stimmung erzeugt werden sollte und der Intimbereich und meine Brüste ausgenommen waren, konnte ich mich mehr und mehr entspannen und habe bemerkt, dass es einen großen Unterschied macht, Berührungen zu erhalten, die kein Ziel haben und somit absichtslos sind. Nach einigen Wiederholungen der Übung wurde auch mein Berührungsspektrum größer. Ich wurde neugieriger, experimentierfreudiger und habe Körperregionen von Christoph bewusst erkundet, denen ich vorher keine Beachtung geschenkt hatte. Es fiel mir immer leichter, bei mir und meinem Erleben zu bleiben, sowohl in der gebenden als auch in der empfangenden Rolle. Auch das Geben von Feedback fiel mit jeder Übungswiederholung leichter. Anfangs fehlten mir die Worte und für eine Weile hat mich ein gewisses Schamgefühl begleitet, über das zu sprechen, was ich schön fand. Beides durfte sich nach und nach auflösen.


Für mich (Christoph) war es leicht, mich auf diese Verabredungen einzulassen. Es bedeute zweimal die Woche eine Stunde Berührung. Und das war bereits viel mehr, als wir uns sonst im sexuellen Austausch berührt hatten. Mit Freude legte ich mich als erster auf den Bauch und war gespannt, wie Angela mich berühren würde. Ich genoss es sehr, eine halbe Stunde auf unterschiedlichste Art und Weise erkundet und gestreichelt zu werden. Auf der Körpervorderseite verspürte ich sogar eine gewisse Sinnlichkeit, die sich auch in meinem Lingam bemerkbar machte. Interessant war, dass ich gut damit sein konnte und klar war, dass Angela dies sozusagen ignorieren würde. Ich war überrascht, wie schnell 30 Minuten vorbei waren. Für die gebende Rolle war ich im Vorfeld allerdings unsicher und habe mir Gedanken gemacht, was für Angela schön sein könnte und weniger darauf geachtet, was ich mochte und ausprobieren wollte. Ich habe sie anfangs so berührt, wie ich dachte, dass es ihr gefiele. Es brauchte einige Wiederholungen dieser Übung, bis ich immer mehr bei mir selbst angekommen war. Dann fing ich an, es sehr zu genießen, Angelas Körper erkunden zu dürfen. Das hatte ich so vorher nie gemacht. Mir war zu keiner Zeit langweilig, Angela zu fühlen und auch diese Richtung der Berührung war für mich sinnlich. Ich war überrascht, dass mir immer neue Berührungsarten und -qualitäten einfielen. Da ich beim Berühren die Kontrolle über die Zeit hatte, habe ich anfangs den Wecker mindestens 5 Minuten länger gestellt. Angela hat das bald gemerkt und war nicht erfreut darüber, dass ich mir mehr als die vereinbarte Zeit genommen hatte. Hier war ich eindeutig über eine Grenze gegangen. Für mich hätte diese Übung viel länger dauern können und es war spannend zu erfahren, dass es sich für Angela eher sehr lang anfühlte. Wir hatten also zwei sehr unterschiedliche Wahrnehmungen diesbezüglich. Ich habe viel darüber lernen können, was mir und meinem Körper gefällt und Freude macht. Zu erfahren, dass Sinnlichkeit da sein darf, ohne dass daraus »mehr« entsteht, war sehr bereichernd für mich. Nach unseren Begegnungen fühlte ich mich sehr ruhig und ausgeglichen.

## Schritt 2 – Wie möchte ich berührt werden?

Jetzt geht es an die Kommunikation in Berührung! Das ist ein essenzieller Punkt und ein enormes Lernfeld. Wir sind es nicht gewohnt, über Sexualität zu reden. Noch schwieriger ist es, in einer sexuellen Begegnung zu sprechen, Wünsche zu äußern oder gar eine Anleitung zu geben, wie wir berührt werden möchten. So viel wir als Paar auch über alle möglichen Dinge sprechen – wenn es um Sexualität geht, verstummen wir oft. Sei es aus Scham oder schlichtweg, weil uns die Worte, also das Vokabular, fehlen. Sehr verbreitet ist auch der Irrglaube, dass unser Liebingsmensch doch wissen müsse, was wir mögen. Wir geben also gerne die Verantwortung für unser Erleben an unser Gegenüber ab; und damit bringen wir uns selbst um die schönsten Erlebnisse. Der andere kann leider nicht auf unserer Stirn ablesen, welche Berührung heute und jetzt gerade die richtige wäre. Warum also nicht aussprechen, was wir möchten? Dabei ist es unglaublich erleichternd, eine Anleitung zu bekommen. Es nimmt den Druck von unseren Schultern, gut zu sein, alles richtig machen zu müssen und lässt die Verzweiflung gehen, dass der Liebingsmensch in seinen Berührungen einfach nicht zu uns durchdringt, obwohl er sich doch so viel Mühe gibt.

Was wir nicht mögen, können wir vielleicht noch ganz gut in Worte fassen. Aber was mögen wir denn eigentlich? Beziehungsweise, welche Berührungen mag unser Körper empfangen? Auch hier ist es wichtig, aus dem Drehbuch in unserem Kopf auszusteigen. Oft wünschen wir uns vielleicht eine bestimmte Berührung, weil sie das letzte Mal so schön war oder weil wir denken, dass sie uns erregen könnte oder sollte; warum auch immer. Anstatt irgendetwas zu wiederholen, was schon mal funktioniert hat oder nachzumachen, was wir zum Beispiel in Filmen gesehen oder in Büchern gelesen haben, ist es an der Zeit, auf den Körper zu hören. Welches Körperteil wird gerade präsent zum Beispiel durch ein Pochen, Kribbeln, Wärme, Kitzeln, Pulsieren und so weiter. Welche Art der Berührung wünscht sich dieser Bereich deines Körpers gerade jetzt?

Diese, wie auch die Berührungsübungen im nächsten Schritt, sind inspiriert durch das »Wheel of Consent« von Dr. Betty Martin, einer sexologischen Körpertherapeutin. Diese Übungen sind sehr wirkungsvoll, und das auf vielen verschiedenen Ebenen. Durch das intuitive Berühren hast du sicherlich einiges über deinen Körper, den Körper deines Liebblingsmenschen, über Berührungsqualitäten und -vorlieben gelernt. Nun laden wir dich ein, deinem Gegenüber genau mitzuteilen, welche Berührung du dir wünschst. Folge auch hier deinem Körperimpuls, nicht deinem Film im Kopf.

 60 Minuten (2 x 30)

**Übung:**

## **Berührungsübung 2 – Wie möchte ich berührt werden?**

**Vorbereitung:** Seid frisch geduscht und einladend für den anderen. Bereitet den Raum für euer Treffen vor. Vor allem sollte es warm genug sein, sodass ihr nackt sein könnt.

Jeder berührt den anderen ca. 30 Minuten. Stellt euch hierfür einen Wecker und haltet euch an die Zeit. Wenn ihr mehr Zeit in dieser Übung verbringen möchtet, ist das prima. Aber bitte immer die Berührungszeit für beide gleich lang halten.

ca. 15 Minuten die Körperrückseite

ca. 15 Minuten die Körpervorderseite

Die Berührungen dienen dem Erleben und Kennenlernen. Erregung und Sinnlichkeit sind eingeladen, aber nicht das Ziel. Aus dieser Übung solltet ihr keinen Sex entstehen lassen. Das ist absolut wichtig, um das Gefühl der Absichtslosigkeit zu erfahren und Vertrauen aufzubauen.

Die Brüste der Frau und euer beider Genitalbereich werden bewusst ausgelassen!

Dieses Mal werden nur Berührungen ausgeführt, die sich die empfangende Person ausdrücklich wünscht und entsprechend beschreibt und die gebende Person von ganzem Herzen geben kann.

**Und das geht so:** Die gebende Person fragt: »Wie möchtest Du von mir berührt werden?«

Die empfangende Person spürt in sich hinein und äußert einen Wunsch. Zum Beispiel: »Ich möchte, dass du mit deinen Händen die Innenseiten meiner Beine von den Füßen bis zur Leiste hoch streichelst.« Die Kunst ist hier, die gewünschte Berührung so genau wie möglich zu beschreiben. Und zwar aus einem Körperimpuls heraus, nicht aus dem Verstand.

Welches Körperteil wird gerade präsent und wünscht sich Berührung?  
Lass dich von deinem Körper überraschen.

Die gebende Person spürt in sich hinein, ob sie diese Berührung von ganzem Herzen geben möchte. Wenn sie etwas nicht verstanden oder einen Änderungswunsch hat, ist es an ihr, hier nachzufragen oder nachzuverhandeln.

Besteht schließlich Konsens, führt die gebende Person die Berührung für ein paar Minuten aus und vergewissert sich durch Nachfragen, ob Druck, Geschwindigkeit et cetera richtig sind. In der Berührung bleibt die gebende Person auch hier wieder in der eigenen Präsenz und beobachtet insbesondere, wie es sich für sie selbst anfühlt.

Die empfangende Person hat die Aufgabe, die Berührung zu korrigieren, und zwar so lange, bis sie genau dem zuvor ausgedrückten Wunsch entspricht.

Nach ein paar Minuten geht die gebende Person wieder aus der Berührung heraus, lässt kurz Zeit zum Nachspüren und fragt erneut: »Wie möchtest Du von mir berührt werden?« Und wartet so lange, bis die empfangende Person einen neuen Wunsch äußert.

### TIPP:

Es gibt nicht nur Berührungen durch Hände,  
die gewünscht werden können.

Vielleicht möchte dein Körper das Gewicht  
deines Liebblingsmenschen spüren, den Mund, die Haare...

**Feedback:** Tauscht euch nach einer Begegnung aus. Was habt ihr erlebt? Achtet darauf, wie es euch »danach« geht, unmittelbar danach, aber auch in den nächsten Stunden und Tagen.

## Wie möchte ich berührt werden – wieso, weshalb, warum?

Diese Übung bewirkt für die empfangende Person:

- Ich darf mich dem anderen zumuten und meine Wünsche äußern.
- Ich bekomme, was ich mir wünsche und es ist auch das, was mein Liebingsmensch bereit ist, zu geben.
- Mein Körper zeigt mir, welche Berührung er möchte, wenn ich in ihn hineinspüre.
- Meine Grenzen werden gewahrt, da ich über die Berührungen, die ich empfangen, bestimmen kann.
- Ich darf mir Zeit lassen.

Diese Übung bewirkt für die gebende Person:

- Ich bekomme eine Anleitung und muss nicht raten, was mein Liebingsmensch möchte.
- Ich kann nichts falsch machen.
- Ich wahre meine Grenze und tue nur Dinge, die ich wirklich möchte, ich darf nein sagen oder nachverhandeln.

## Wie war das bei uns?


Diese Übung hatte für mich (Angela) mehrere Lernfelder. Anfangs fiel es mir nicht leicht, eine Berührung aus dem Körperimpuls heraus zu wünschen. Das habe ich immer daran bemerkt, dass ich mir die Berührung anders vorgestellt hatte als sie dann tatsächlich war. Und eine Vorstellung entsteht im Kopf, nicht im Körper! Nach und nach wurde es immer einfacher, die Impulse meines Körpers zu spüren und auch die Beschreibung der gewünschten Berührung wurde leichter. In der empfangenden Rolle habe ich Stellen an meinem Körper entdeckt, von denen ich niemals gedacht hätte, dass sie eine für mich sinnliche und durchaus erotische Qualität haben könnten. Andererseits war es mir unangenehm, Christoph zu korrigieren, bis die Berührung so war, wie ich sie wollte. Beim zweiten oder dritten Korrekturversuch in der gleichen Berührung konnte ich Gedanken beobachten wie zum Beispiel »Ist doch jetzt egal, er macht ja gleich was anderes« oder auch »Jetzt kann ich doch nicht noch mal was sagen. Das ist doch frustrierend für ihn.« In der gebenden Rolle war ich auch das ein oder andere Mal überrascht über die Berührungen, die Christoph sich wünschte. Ganz andere als die, die ich erwartet hätte. Was sich in der gebenden Rolle bei mir sehr stark zeigte, war meine Ungeduld. Wenn Christoph sich ausgiebig Zeit nahm, in seinen Körper hineinzuspüren, um einen Berührungswunsch aufsteigen zu lassen, saß ich daneben und in meinem Kopf ratterten Sätze wie »Was ist denn jetzt?« oder auch »Das kann doch nicht so schwer sein!«

Für mich (Christoph) war diese Übung ein Geschenk. In der empfangenden Rolle signalisierte mir mein Körper recht deutlich, welche Stelle er berührt haben wollte. Es war sehr selbstermächtigend, Wünsche auszusprechen, diese erfüllt zu bekommen und auch noch korrigieren zu dürfen. Oft habe ich erst in der Berührung selbst gemerkt, was es jetzt noch bräuchte, damit es sich richtig gut für mich anfühlte. So konnte ich neugierig ausprobieren, was ich mich im sexuellen Kontakt nicht getraut hätte zu äußern. Fingernägel zu spüren zum Beispiel, oder auch kitzelige Dinge, die ich sehr gerne mag. Da klar war, dass Angela nur die Berührungen ausführen würde, zu der sie ein klares »Ja« hatte, konnte ich mich ausprobieren, ohne Angela unter Druck zu setzen. Auf diese Art

und Weise war ihr »Nein« oder ein Verhandeln leicht und nicht verletzend. Irgendwie gab mir diese Übung eine Sprache für mich selbst: Ich hatte die Erlaubnis, mich mitzuteilen und konnte Dinge verändern und die Art und Weise gestalten, wie ich berührt werden wollte. In der gebenden Rolle konnte ich mich zurücklehnen. Generell habe ich Angela immer schon sehr gerne berührt. Doch jetzt bekam ich eine Anleitung und Einladung mit der Gewissheit, dass sie jederzeit gut auf sich achtete und Veränderungen aussprach. Dadurch konnte ich nichts mehr falsch machen. Ich wurde nicht mehr kritisiert für meine Berührungen, sondern liebevoll angeleitet. Was früher ein »Du bist zu fest, zu leicht, zu schnell« war wurde nun zu »Etwas leichter, gerne fester, bitte langsamer«. Interessanterweise habe ich mir diese Anleitungen viel besser merken können als früher die Kritik. Ich habe nicht mehr im Dunkeln getappt, konnte nachfragen, ob meine Berührungen sich so genau richtig anfühlten.

### Schritt 3 – Wie möchte ich berühren?

Wir drehen den Spieß um: Nun geht es darum, herauszufinden, wie du berühren möchtest. Auch hier spielt unser inneres Drehbuch eine große Rolle. Oft berühren wir mechanisch, nach einem unsichtbaren Skript, in immer der gleichen Reihenfolge oder mit der Absicht, auf der anderen Seite Lust zu erzeugen. In der vorangegangenen Übung haben wir uns den Berührungen angenähert, die dein Körper mag. Im nun folgenden Schritt beschäftigen wir uns damit, wie du deinen Lieblingsmenschen berühren möchtest. Und zwar so, dass es sich für dich und deinen Körper gut anfühlt. Welche Berührung möchtest du geben? Was möchtest du an deinem Gegenüber fühlen? Wo findest du deine Freude in der Berührung?

 60 Minuten (2 x 30)

## Übung: Berührungsübung 3 – Wie möchte ich berühren?

**Vorbereitung:** Seid frisch geduscht und einladend für den anderen. Bereitet den Raum für euer Treffen vor. Vor allem sollte es warm genug sein, sodass ihr nackt sein könnt.

Jeder berührt den anderen ca. 30 Minuten. Stellt euch hierfür einen Wecker und haltet euch an die Zeit. Wenn ihr mehr Zeit in dieser Übung verbringen möchtet, ist das prima. Aber bitte immer die Berührungszeit für beide gleich lang halten.

- ca. 15 Minuten die Körperrückseite
- ca. 15 Minuten die Körpervorderseite

Die Berührungen dienen dem Erleben und Kennenlernen. Erregung und Sinnlichkeit sind eingeladen, aber nicht das Ziel. Aus dieser Übung solltet ihr keinen Sex entstehen lassen. Das ist absolut wichtig, um das Gefühl der Absichtslosigkeit zu erfahren und Vertrauen aufzubauen.

Die Brüste der Frau und euer beider Genitalbereich werden bewusst ausgelassen!

Diesmal werden nur Berührungen ausgeführt, die die gebende Person ausdrücklich wünscht und entsprechend beschreibt beziehungsweise die empfangende Person aus ganzem Herzen annehmen möchte.

**Und das geht so:** Die empfangende Person fragt: »Wie möchtest du mich berühren?«

Die gebende Person spürt in sich hinein und äußert einen Wunsch. Zum Beispiel: »Ich möchte auf deinem Bauch mit meinen Fingerspitzen ganz leicht trommeln, um den Bauchnabel herum«. Die Kunst liegt hier in der möglichst präzisen Beschreibung der Berührung, die ihr ausführen wollt. Und zwar aus einem Körperimpuls heraus, nicht aus dem Verstand. Wo zieht es dich hin? Lass dich überraschen.

Die empfangende Person spürt in sich hinein, ob sie diese Berührung aus ganzem Herzen annehmen möchte. Wenn sie etwas nicht verstanden oder einen Änderungswunsch hat, ist es an ihr, hier nachzufragen beziehungsweise nachzuverhandeln.

Habt ihr einen Konsens hergestellt, führt die gebende Person die Berührung für ein paar Minuten aus, bleibt in der eigenen Präsenz und fühlt für sich in die gegebene Berührung hinein.

Die empfangende Person hat die Aufgabe, eine Veränderung der Berührung zu wünschen, sollte sich etwas nicht gut anfühlen. Es geht hier nicht darum, etwas auszuhalten.

Nach ein paar Minuten geht die gebende Person wieder aus der Berührung heraus und die empfangende Person fragt erneut: »Wie möchtest du mich berühren?« Und wartet so lange, bis die gebende Person einen neuen Wunsch äußert.

### TIPP:

Es gibt nicht nur Berührungen durch Hände, die gewünscht werden können. Vielleicht möchtest du deinen Körper auf dem deines Liebblingsmenschen ablegen, deinen Mund oder deine Haare einsetzen...

**Feedback:** Tauscht euch nach einer Begegnung aus. Was habt ihr erlebt? Achtet darauf, wie es euch »danach« geht, unmittelbar danach, aber auch in den nächsten Stunden und Tagen

## Wie möchte ich berühren – wieso, weshalb, warum?

Diese Übung bewirkt für die gebende Person:

- Ich darf mich dem anderen zumuten und meine Wünsche äußern.
- Ich darf meiner Freude folgen und herausfinden, was meinem Körper in der aktiven Rolle Lust und Sinnlichkeit bereitet.
- Ich bekomme, was ich mir wünsche oder wir finden einen Konsens und es ist auch das, was mein Gegenüber bereit ist, zu empfangen.
- Ich komme mit meinem Körper in Kontakt und darf darauf vertrauen, was er sich wünscht.

Diese Übung bewirkt für die empfangende Person:

- Meine Grenzen werden gewahrt, da ich über die Berührungen, die ich empfangen, mitbestimmen kann.
- Ich darf nein sagen beziehungsweise verhandeln und werde in meinem Wunsch ernst genommen.
- Ich erhalte einen Einblick in die Art und Weise, wie mein Lieblingemensch gerne berührt.
- Die Aufmerksamkeit wird fast automatisch in die Körperregion gelenkt, die die gebende Person in ihrem Berührungswunsch beschreibt. So wird das Empfinden oft viel intensiver.

## Wie war das bei uns?

Mir (Angela) fiel diese Übung anfangs sehr viel schwerer als die Berührungsübung 2. Ich fühlte mich in der empfangenden Rolle ausgeliefert und merkte schnell, wie schwer es mir fiel, »Nein« zu sagen oder meine Grenzen wahrzunehmen und auch zu äußern. Berührungen zu empfangen, die nicht ich, sondern Christoph sich gewünscht hatte, brauchte ein Einlassen und eine Hingabe meinerseits, die für mich zunächst schwierig war. Ich war eingeladen, die Kontrolle loszulassen. Und obwohl ich mitbestimmen konnte, stellte sich das sehr herausfordernd für mich dar. Ebenso war ich teilweise sehr überrascht, wie Christoph mich berühren wollte. Die Berührungen waren jedoch nicht so sehr darauf aus, etwas bei mir »in Gang« zu bringen. Gerade das hat nach und nach den Druck auf meiner Seite genommen und ich konnte mich jedes Mal ein Stückchen weiter darauf einlassen. In der gebenden Rolle wiederum wusste ich zunächst nicht, wie ich denn eigentlich berühren wollte. Jahrelang war ich darauf aus gewesen, durch meine Berührungen bei Christoph etwas zu erzeugen – jetzt sollte ich mir wünschen, wie ich ihn berühren möchte. Das war im ersten Moment nicht so leicht. Gerade durch diese Übung hat sich meine Wahrnehmung von Christophs Körper allerdings sehr verfeinert. Ich bin auf die Suche gegangen nach Körperstellen mit samtweicher Haut und kleine Kuhlen haben mich und meinen Mund sehr angezogen. Interessant, wie ich den Körper von Christoph auf einmal mit völlig anderen Augen (Sinnen) sehen konnte, weil ich nicht mehr im Dienstleistungsgedanken, sondern im Eigenerleben war. So habe ich für mich herausgefunden, dass auch eine gebende Berührung für mich sinnlich und lustvoll sein kann.

Für mich (Christoph) war es großartig, die Erlaubnis zu bekommen, Angela zu fühlen. Ich konnte alle Wünsche aussprechen, in der Gewissheit, dass sie nur das zulässt, was sie von ganzem Herzen annehmen kann. Wir verhandelten einen Wunsch so lange, bis genau klar war, wie ich diese Berührung ausführen würde. Dabei stellte sich schnell heraus, wie schwer es mir fiel, mein Vorhaben in Worte zu fassen. Einfach nur zu sagen »Ich möchte mit meinen Händen deinen Rücken streicheln«, war viel zu ungenau für Angela, um sich darauf einzulassen. Es war für sie wichtig,

dass ich möglichst exakt beschrieb, was ich mir wünschte. So konnte ich lernen, sehr präzise auszudrücken, was ich wollte: Beschreibungen wie »Ganz leicht mit den Fingerspitzen klopfend« oder »Mit den flachen Händen haltend« waren für Angela wichtig und gaben mir eine Sprache für meine Wünsche. In der empfangenden beziehungsweise erlaubenden Rolle hatte ich eine große Neugierde darauf, wie Angela mich berühren wollen würde. Durch ihre Beschreibung der Berührung ging meine Aufmerksamkeit wie von selbst in diese Körperregion. Dadurch wurde für mich alles viel intensiver spürbar. Ich war immer wieder überrascht, welche Impulse bei Angela aufkamen und wie sinnlich sich meine Vorfremde allein durch das Aussprechen anfühlte.

## Schritt 4 – Der Intimbereich kommt mit dazu

Genitalien und weibliche Brust sind in der Leistungssexualität üblicherweise die Stellen an unseren Körpern, auf die sich gezielt zur Erregungssteigerung »gestürzt« wird. Nicht selten werden sie ausschließlich zu diesem Zweck berührt und entsprechend stimuliert. In der achtsamen Sexualität wollen wir diesen Bereichen die gleiche Liebe und Aufmerksamkeit schenken, wie wir es mit dem Rest des Körpers in den Schritten 1 bis 3 der Berührungsreise bereits kennengelernt haben. Bisher haben wir die Genitalien und die weibliche Brust in unseren Übungen (bewusst) ausgelassen. In der Einleitung der Berührungsreise haben wir erklärt, warum dies aus unserer Sicht so wichtig ist. Zunächst gilt es, im Körper anzukommen und das Gefühl einer absichtslosen Berührung kennenzulernen, sowohl in der gebenden als auch in der empfangenden Rolle. Wie ist es bei dir? Ist das Prinzip der absichtslosen Berührung in vollem Umfang bei dir, in deinem Körper angekommen? Wenn ihr das beide uneingeschränkt bejahen könnt, wünschen wir euch viele wertvolle Erlebnisse in den folgenden Übungen. Falls du noch nicht sicher bist oder dein Liebingsmensch zögert, seid bitte mutig genug, dies zu äußern und mit dem nächsten Schritt noch zu warten. So oder so könnt ihr zu jedem Zeitpunkt auch wieder zu den bereits bekannten Übungen wechseln. Ziel der Berührungsreise ist nicht, möglichst schnell alles durchzuarbeiten – es ist eben eine Reise. Auf diesem Weg ist es viel wichtiger, dass es euch beiden möglichst gut geht, dass Vertrauen zwischen euch wächst und dass jeder für sich seine Grenzen spürt und auch ausspricht.

Die Berührungsübung 4 ist in drei Schritte unterteilt. Werde zuerst mit dir selbst vertraut, zeige und erkläre dich dann deinem Liebingsmenschen und gehe erst dann in die gegenseitige Berührung.

## So viel Zeit, wie du brauchst

### Übung:



### Berührungsübung 4 – Mich selbst kennenlernen

Zunächst ist es wichtig, den eigenen Genitalbereich kennenzulernen. Das gleiche gilt für die weibliche Brust. Die Berührungen dienen nicht der Erregung, sondern dem Erforschen und Kennenlernen.

**Selbsterkundung weibliche Brust:** Mach dich vertraut mit deinen Brüsten. Was auch immer dir dazu einfällt. Wo ist was, wie sieht es aus und wie fühlt es sich an? Hier ein paar Anregungen: Nimm dir Zeit, deine Brüste im Spiegel zu betrachten. Fahre sanft ihren Umriss mit deinen Händen nach. Fühle ihr Gewicht in deinen Händen. Was verändert sich, wenn du den Oberkörper zum Beispiel nach vorne beugst? Umschließe eine Brust mit beiden Händen. Wie fühlt es sich an, die Hände leicht um die Brust zu kreisen? Wie fühlt sich der Kontakt zu deinen Brustwarzen an? Gönn dir eine leichte Ölmassage. Was verändert sich in deiner Wahrnehmung, wenn du deine Brüste im Liegen berührst und hältst? Welche Berührungen und Berührungsqualitäten bereiten dir Freude? Spürst du vielleicht eine Resonanz in deiner Yoni?


**Selbsterkundung Yoni:** Mach dich vertraut mit deiner Yoni. Ganz spontan und ohne jeden Druck. Wo ist was, wie sieht es aus und wie fühlt es sich an? Hier ein paar Anregungen: Nimm dir einen Spiegel und Zeit, deine Yoni und ihre Einzigartigkeit zu erforschen. Innere/ äußere Vulvalippen, Klitorishaube, Klitorisperle, Eingang, Harnröhrenöffnung, Damm, Venushügel, Behaarung. Hast du das Äußere mit deinen Augen und Händen erforscht, führe deinen Zeige- oder Mittelfinger in die Yoni ein. Bitte sei dabei möglichst langsam und behutsam. Wie fühlt es sich an? Welche Berührungen sind angenehm? Für deine Yoni wie auch für deine Finger! Gibt es Stellen, die besonders interessant sind? Kannst du die G-Fläche ertasten, die ein paar Zentimeter innerhalb am oberen Rand liegt? Bitte nutze für die Erkundung ausschließlich deine Hände, keine Dildos oder Vibratoren. Nutze ein Öl oder ein Gleitmittel für die Eigenberührung.

**Selbsterkundung Lingam:** Mach dich vertraut mit deinem Lingam. Lass deiner Fantasie freien Lauf. Wo ist was, wie sieht es aus und wie fühlt es sich an? Hier ein paar Anregungen: Erkunde die Eichel mit dem Bändchen (Frenulum). Falls du eine Vorhaut hast, ziehe sie sanft zurück und nimm alles wahr, was du sehen und fühlen kannst. Erforsche den Lingam-Schaft und die Hoden. Experimentiere mit unterschiedlichen Berührungsqualitäten an verschiedenen Stellen deines Lingams. Erfühle die gesamte Länge, indem du oberhalb des Anus am Damm einmal tiefer mit den Fingern drückst. Hier kannst du die Wurzel deines Lingams ertasten. Um die Hoden und den Anus beziehungsweise Damm zu erkunden, ist es hilfreich, einen Spiegel zur Hand zu nehmen. Nutze ein Öl oder ein Gleitmittel für die Eigenberührung.

  So viel Zeit, wie ihr braucht

### Übung: Berührungsübung 4 – Mich zeigen

Was du in der vorigen Übung über dich selbst und deinen Intimbereich herausgefunden hast, kannst du nun deinem Lieblingsmenschen zeigen und erklären. Ihr könnt das sehr gut am Ende einer Berührungsübung einbauen. Nach dem Berühren der Körpervorderseite kannst du dich als die empfangende Person aufsetzen und deinem Lieblingsmenschen deine Brüste, deine Yoni beziehungsweise deinen Lingam zeigen. Wenn es dir hilft, nimm auch hier einen Spiegel zur Hand. Erkläre deine persönliche Anatomie und auch deine erforschten Berührungsvorlieben wie auch -abneigungen. Gerne kannst du auch die Hand deines Lieblingsmenschen nehmen und führen, um deutlich zu machen, was genau du meinst. Wichtig in dieser Übung: Die gebende Person ist hier Zuschauer. Nur auf den ausdrücklichen Wunsch der empfangenden Person werden Brust, Yoni oder Lingam berührt.

 60 Minuten (2 x 30)

## Übung: Berührungsübung 4 – Den Lieblingsemenschen kennenlernen

Baut die Intim-Berührungen in die bereits bekannten Übungen mit ein. Experimentiert hier mit dem intuitiven Kontakt und mit den beiden Fragen »Wie möchte deine Yoni/ deine Brust/ dein Lingam von mir berührt werden?« und »Wie möchtest du meine Yoni/ meine Brust/ meinen Lingam berühren?«

**Vorbereitung:** Seid frisch geduscht und einladend für den anderen. Bereitet den Raum für euer Treffen vor. Vor allem sollte es warm genug sein, sodass ihr nackt sein könnt.

Jeder berührt den anderen ca. 30 Minuten intuitiv und/ oder mit den Fragen aus den Übungen 2 und 3. Stellt euch hierfür einen Wecker und haltet euch an die Zeit. Wenn ihr mehr Zeit in dieser Praxis verbringen möchtet, ist das prima. Aber bitte immer die Berührungszeit für beide gleich lang halten.

- ca. 10 Minuten die Körperrückseite
- ca. 20 Minuten die Körpervorderseite inklusive Brust/ Intimbereich

Startet auf der Körpervorderseite bitte nicht direkt mit Brüsten oder Genitalien. Taucht die ersten Minuten in die Berührung der Vorderseite ein, nehmt euch dann ca. 10 Minuten für die Brüste und Genitalien. Zum Abschluss könnt ihr euch nochmal der sonstigen Vorderseite zuwenden.

Die Berührungen dienen dem Erleben und Kennenlernen. Erregung und Sinnlichkeit sind eingeladen, aber nicht das Ziel. Aus dieser Übung solltet ihr keinen Sex entstehen lassen. Das ist entscheidend, um das Gefühl der Absichtslosigkeit zu erfahren und Vertrauen aufzubauen.

Die Regeln bezüglich Veto und Eigenverantwortung aus den vorangegangenen Übungen bleiben natürlich auch in dieser Übung erhalten.

## Der Intimbereich kommt mit dazu – wieso, weshalb, warum?

Diese Übung bewirkt für die empfangende Person:

- Meine intimsten Körperstellen gehören genauso zu meinem Körper wie alle anderen Stellen auch.
- Das Berühren meines Genitalbereiches oder meiner Brust kann ohne ein Ziel erfolgen und ohne, dass eine Reaktion von mir erwartet wird.
- Ich bin Experte für meinen Genitalbereich. Auch hier ist es wichtig, meinen Liebingsmenschen anzuleiten.

Diese Übung bewirkt für die gebende Person:

- Ich kann auch den Genitalbereich meines Liebingsmenschen mit Achtsamkeit, Absichtslosigkeit und mit der Aufmerksamkeit auf meinem Erleben berühren.
- Es ist ein besonderes Geschenk, diese intimen Körperstellen meines Liebingsmenschen zu erkunden und seine Erklärungen und Anleitungen zu erhalten.
- Ich erhalte weitere Sicherheit in der Berührung meines Liebingsmenschen.

## Wie war das bei uns?

Da unsere persönliche Leistungssexualität stark auf die Genitalien fixiert war, fiel mir (Angela) die Einbeziehung meiner Yoni und meiner Brust alles andere als leicht. Hier kam der Moment, an dem es für mich »ernst« wurde, plötzlich war die bisher gewonnene Leichtigkeit in Gefahr. Ich kam mir nackt und verletzlich vor, als ich Christoph meinen Genitalbereich gezeigt und erklärt habe. Ehrlich gesagt wollte ich damals lieber beim »Rest« des Körpers in der Berührung bleiben. Das hatte mir Sicherheit gegeben. In einer unserer Verabredungen haben wir uns dann gegenseitig unsere intimsten Stellen gezeigt und erklärt. Für mich hatte das den Charme von Biologieunterricht oder eines Frauenarztbesuches. Lust, Sinnlichkeit oder gar Erregung haben sich bei mir in diesem Setting nicht im Geringsten eingestellt. Aber: Das war ja auch nicht Sinn der Übung! Da war sie wieder, diese versteckte Erwartung, dass es bitte schön auch sexy sein müsse! Genauso erstaunt war ich darüber, wie fest die einzelnen Bereiche von Christophs Lingam angefasst werden konnten. Das hätte ich mich ohne Anleitung niemals getraut. In gleicher Weise konnte ich für meine Yoni und Brüste einige Falschannahmen von Christoph beseitigen. Diese Übungen haben mir aufs Neue gezeigt, welche wichtige Rolle die gegenseitige Anleitung spielt und welche großen Erwartungen ich in Bezug auf das „Funktionieren“ meiner Yoni in mir trug.

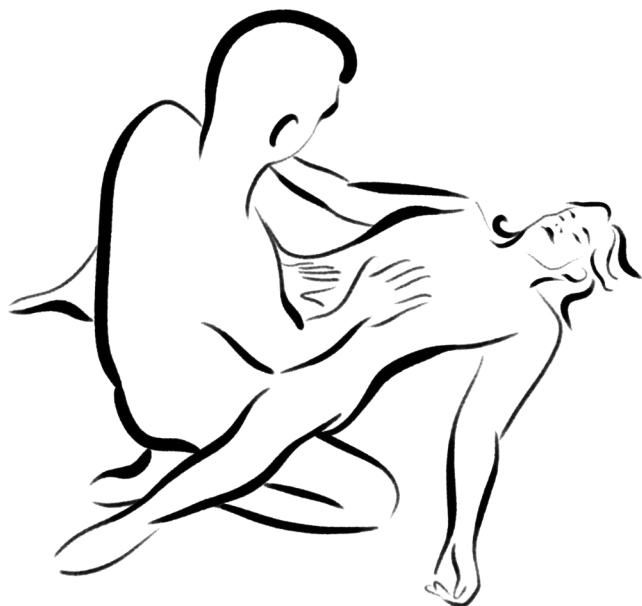
Ich (Christoph) hatte Angela noch nie detailliert meinen Intimbereich gezeigt und schon gar nicht erklärt, wie ich dort berührt werden mochte. Angela war von vielen Berührungsqualitäten überrascht, vor allem davon, wie fest manche Stellen angefasst werden wollten, und konnten. Die Selbsterkundung war für mich unglaublich wichtig, um verschiedene Qualitäten in der Berührung bei mir selbst auszuprobieren und als lustvoll kennenzulernen. Bis dato hatte ich mich immer auf die gleiche Art und Weise stimuliert. Davon nun abzuweichen, war ein riesiges Geschenk. Nach und nach wurde mein Lingam immer feinfühlig. Diese Berührungen nun auch Angela zu zeigen und sie anzuleiten haben mir nicht gekannte Lustgefühle vermittelt. In dem Moment, in dem mir Angela ihre Yoni gezeigt und erklärt hat, war ich sehr aufgeregt. Die Erlaubnis zu haben, wirklich hinschauen zu dürfen und auch zu berühren, war ein

außergewöhnliches Erlebnis. Ihre Erklärungen, wo was ist und wie sie dort berührt werden möchte, haben mir zusätzliche Sicherheit gegeben, sie zu erkunden und wirklich zu fühlen. Die größte Herausforderung bestand für mich darin, bei ihr keine Lust erzeugen zu wollen. Diese Konditionierung auf Angelas Erregung kam regelmäßig zum Vorschein und hat mich einige Sonderrunden in dieser Übung drehen lassen.

## Schritt 5 - Berührende Vereinigung

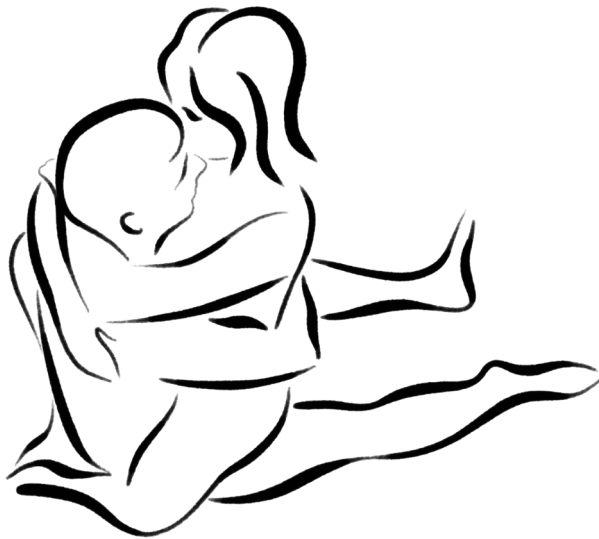
Nun habt ihr alle Berührungsübungen und auch die achtsame Vereinigung kennengelernt, die allerdings nicht so viele Berührungsmöglichkeiten anbietet. Wir geben euch daher ein paar Anregungen, wie ihr aus der Scherenstellung in andere Positionen wechseln könnt, in denen gegenseitige Berührung und auch Küssen möglich ist. Die Vereinigung mit den Berührungen zu kombinieren – darum geht es. In der Leistungssexualität werden Stellungswechsel häufig sehr abrupt vorgenommen: Eben noch in der Missionarsstellung, dann Lingam rausziehen, die Frau dreht sich und von hinten wieder einführen. In unserer bewussten Sexualität laden wir dazu ein, einen Stellungswechsel vorzunehmen, ohne den Kontakt zwischen Yoni und Lingam zu lösen. Sollte das aus körperlicher Sicht, zum Beispiel durch fehlende Gelenkigkeit, nicht möglich sein, dann löst den Kontakt eurer Genitalien im Zeitlupentempo und bringt sie in der neuen Position genauso langsam wieder zusammen. Ihr könnt aus der Scherenstellung in die Missionarsstellung wechseln, indem der Mann den Oberkörper langsam aufrichtet, sich mit den Händen und Knien aufstützt und das Becken der Frau langsam mit dreht. Sie bringt zunächst das untere Bein mit nach oben, zieht dann das dem Mann zugewandte Bein zu sich heran und legt es auf der anderen Seite seines Oberkörpers ab, sodass er schließlich zwischen ihren Beinen kniet. Hier ist es schon wesentlich einfacher, auch zu berühren, zu küssen und ganz nah zu sein.





Von der Missionarsstellung im Knien kann der Mann die Frau in die Yab-Yum-Stellung hochziehen. Sitzt sie auf seinem Schoß, kann er die Beine eins nach dem anderen in einer seitlichen Schaukelbewegung ausstrecken.





Der Mann kann nun seinen Oberkörper ablegen, die Frau bringt ihre Beine eins nach dem anderen in einer seitlichen Schaukelbewegung in eine kniende Haltung und kommt so in die »Reiterposition«.





Hier kann die Frau auch ihren Oberkörper ablegen und zum Beispiel die Beine abwechselnd anwinkeln, um in eine Art Schaukelbewegung ihres Beckens zu kommen.

Von hier aus könntet ihr gemeinsam in eine seitliche Liegeposition kommen. Hierfür ist ein Kissen unter der Seite des Mannes wichtig, damit er nicht mit seinem gesamten Gewicht auf dem unteren Bein der Frau liegt. Wollt ihr wieder zurück in die Scherenstellung, geht dies am besten über die Missionarsstellung.

Aus der Scherenstellung heraus könnt ihr selbstverständlich auch Positionen einnehmen, die eine Vereinigung von hinten ermöglichen. Bei all diesen Positionswechseln gilt es, diese bewusst langsam und behutsam vorzunehmen. Ziel sollte sein, die Verbindung von Yoni und Lingam möglichst nicht zu unterbrechen. Sollte das trotzdem passieren, dann trefft euch in der neuen Position und bringt sie dort langsam wieder zusammen. Der Wechsel der Positionen ist mit einem erigierten Lingam wesentlich einfacher als mit einem weichen und gerade die Positionen, in denen der Mann hinter der Frau ist, sind mit weichem Lingam sehr herausfordernd. Probiert es aus, findet eure Möglichkeiten der Positionswechsel und ladet

auf jeden Fall den Humor mit ein. Beobachtet genau, was sich in eurer Wahrnehmung ändert, wenn ihr die Position wechselt. Die Missionarsstellung oder eine Position von hinten erinnert unter Umständen an die leistungsorientierte Sexualität; eventuell steigt hier die Erregung an oder es taucht der Wunsch nach schnelleren Bewegungen auf. Generell möchten wir euch empfehlen, in den verschiedenen Positionen nur sehr langsame Bewegungen zwischen Yoni und Lingam entstehen zu lassen. Eher in der Form eines Beckenschaukelns oder -kreisens. Die Bewegung sollte sich im Miteinander vollziehen, nicht in stoßenden Rein-raus-Bewegungen. Experimentiert in den Positionen mit Berührung und nehmt auch die Kommunikation aus den verschiedenen Übungen mit dazu. Entwickelt so gemeinsam eure ganz individuelle und achtsame Sexualität.

### **Berührende Vereinigung – wieso, weshalb, warum?**

Die Scherenstellung wird in der Regel besonders am Anfang als sehr angenehm und entspannend empfunden. Und dennoch wird sie häufig nicht als »richtiger Sex« wahrgenommen, oder es wird die Aktivität vermisst. Durch die Möglichkeiten des Positionswechsels löst sich dieser Eindruck auf. Das spielerische und gegenseitige Entdecken aus den Berührungsübungen kann mit der Vereinigung kombiniert werden. Küsse werden möglich, indem die Position verändert wird. Langsam kommen wir weg vom Gefühl des Übens hin zu einem Gefühl echter Begegnung. Geben und Empfangen wechseln sich ab, die Rollen gehen fließend ineinander über.

### **Wie war das bei uns?**

Unser erster Positionswechsel von der Scherenstellung zur Missionarsstellung war für mich (Angela) eine sehr innige Erfahrung. Da ich persönlich gerne großflächigeren Körperkontakt suche, war mir Christoph in dieser Position auf einmal so schön nah. Ich genoss die Wärme und

die Möglichkeit des Küssens. Auch fühlte ich mich viel wacher und ausgeprägter aktiviert. In dieser Stellung war der Lingam von Christoph in erigierter Form viel tiefer in meiner Yoni als in der Scherenstellung. Auf diese Weise habe ich meinen Muttermund als sehr sinnlichen Punkt meines Schoßraumes kennengelernt und das Gefühl genossen, wenn Yoni und Lingam in dieser Form tiefst möglich miteinander verbunden sind. Das ist bis heute so geblieben und ich genieße die intensive Energie, die sich in dieser Position wie von selbst zwischen uns aufbaut.

Für mich (Christoph) war es am Anfang sehr aufregend, aus der Scherenstellung in eine »neue« Position zu wechseln. Zuerst einmal durfte ich für mich herausfinden, wie ich zum Beispiel in die Missionarsstellung kam und was ich dafür mit unseren Beinen alles anstellen musste. Letztendlich ging es leichter als gedacht. Herausfordernd für mich war in dieser Position, nicht in alte Gewohnheiten zu verfallen. Gerade die Missionarsstellung war mir aus meiner Leistungssexualität sehr vertraut und hat mich dadurch stark erregt. Alte Bewegungsmuster meldeten sich und ließen mich anfangs nur mit Schwierigkeiten wieder bewusst und langsam werden, um im Spüren zu bleiben. Heute genieße ich die verschiedenen Möglichkeiten der Vereinigung sehr, da wir uns – körperlich verbunden – miteinander und umeinander bewegen und rotieren können. Jede dieser neuen Positionen hält ganz und gar unterschiedliche Empfindungen für mich bereit.

Wenn wir unsere  
Bedürfnisse nicht ernst  
nehmen, tun andere  
es auch nicht.

Marshall B. Rosenberg

## Vom DU zum DIR

Mit Sicherheit sind bis hierher ein paar Themen zwischen dir und deinem Lieblingsmenschen aufgetaucht, vielleicht gab es unterschiedliche Sichtweisen und eventuell sogar Streit. Unangenehme Gefühle wie Scham, Wut, Traurigkeit oder Angst sind ebenso Begleiter auf dem Weg der achtsamen Sexualität wie auch die Freude oder Liebe. Es ist sogar ausgesprochen normal, dass dieser Weg nicht nur rosarot erscheint. Wie oft suchst du bei deinem Lieblingsmenschen nach dem Grund, warum es dir nicht gut geht? Gibst also ihm die Schuld für deine Traurigkeit, deine Wut, deine Angst. Sein Verhalten, seine Worte und manchmal auch einfach nur seine Anwesenheit oder Körpersprache sind in deinen Augen der Auslöser für deinen Gemütszustand oder Problem in eurer Beziehung. Das ist eine sehr menschliche Reaktion und genauso kommunizieren wir miteinander: »Du hast...« oder »Immer bist du...« oder »Warum kannst du nicht...« und so weiter. Dabei übersehen wir leicht, dass es nicht um die Sache an sich geht. Das Problem liegt nicht in den liegengelassenen Socken oder dem Zuspätkommen ohne Bescheid zu sagen oder dem Vergessen des Jahrestages. Oder, um beim Thema Sexualität zu bleiben: Es geht nicht um eine Abweisung, oder dass einer von euch mehr Zeit mit Sex verbringen möchte als der andere, oder dass immer nur einer von beiden den Raum schön herrichtet. Wie auch immer die Situation aussieht, die dich mit deinen unangenehmen Gefühlen in Kontakt bringt: Es hat in der Regel etwas mit DIR zu tun. Es gibt ein sehr passendes Zitat von Osho hierzu:

Wenn Du leidest, ist es wegen Dir,  
wenn Du fröhlich bist, ist es wegen Dir,  
wenn Du Dich glücklich fühlst, ist es wegen Dir.  
Niemand ist dafür verantwortlich,  
wie Du Dich fühlst, nur Du, Du alleine.  
Du bist die Hölle und zugleich der Himmel.

Alles hat mit deiner Bewertung der jeweiligen Situation zu tun. Und diese erfolgt aufgrund deiner persönlichen Erfahrungen, deiner Erziehung, deines persönlichen Lebenswegs. Sie erfolgt in Millisekunden, automatisch und in der Regel unbewusst. Mit Sicherheit hast du schon mal den Begriff des »inneren Kindes« gehört. Letztlich sind diese Verhaltens-Programme, die wir in unserer kindlichen Prägung entwickelt haben, sofort aktiv, wenn eine Situation im Heute auch nur im Entferntesten an belastende Situationen deiner Kindheit erinnert. So passiert es vergleichsweise schnell, dass zwei innere Kinder miteinander streiten, sich gegenseitig beschuldigen oder sich schmollend zurückziehen.

*Wenn wir solche Behauptungen aufstellen, gehen wir immer von Partnerschaften aus, die auf liebevoller Gleichberechtigung basieren. Menschen, die traumatische Übergriffe erlebt haben oder in toxischen Beziehungen leben, können sich hier sicherlich sehr getriggert fühlen. Wir meinen auf keinen Fall, dass es die eigene Schuld ist, wenn Übergriffe welcher Art auch immer erlebt wurden.*

Es geht vielmehr darum, dass in einer Paarbeziehung eigentlich vier Energien in Beziehung miteinander sind: zwei Erwachsenen-Ichs und zwei Kinder-Ichs. Der Übergang von deinem Erwachsenen-Ich zu deinem Kinder-Ich ist fließend und geschieht von einem zum nächsten Moment. Es reicht eine bestimmte Bemerkung, eine Geste, eine Formulierung oder auch ein Geruch, eine Melodie und schon bist du in einem Gefühlsmodus gefangen, **den dein Liebingsmensch vielleicht ausgelöst hat, doch dessen Verursacher er nicht ist.** Er drückt also schlicht auf den entsprechenden Knopf, der dich triggert. Und sicherlich macht er das nicht mit Absicht. Diese Thematik könnte leicht ein eigenes Buch füllen, tatsächlich gibt es bereits eine Reihe guter Veröffentlichungen dazu. Uns ist an dieser Stelle wichtig zu erklären, dass Achtsamkeit sehr viel mit Bewusstheit zu tun hat. In einer Paarbeziehung ist es von großer Bedeutung, dir bewusst zu werden, wie du selbst eigentlich tickst und was dich triggert. Wenn dir im nächsten Schritt klar wird, wie es um deinen Liebingsmenschen steht, wie er tickt, was ihn triggert, dann können sich Unverständnis und Streitereien auflösen und sogar transformieren, in gegenseitiges Verständnis und Mitgefühl. Auf diesem Weg gelangt ihr allmählich zu einem differenzierteren

ICH. Es geht also nicht nur darum, im körperlichen Kontakt bei dir und deinem Erleben zu bleiben, sondern auch im täglichen Miteinander. Natürlich beschränkt sich das nicht nur auf deinen Lieblingsmenschen, sondern ist auf alle Menschen übertragbar, mit denen du in Kontakt bist. Frage dich immer: Was genau hat das jetzt mit mir zu tun? Worauf genau reagiere ich? Ein Beispiel von uns: In meiner (Angelas) Erziehung wurde großer Wert darauf gelegt, »stark« zu sein. Dazu gehörte eine gewisse Ellenbogenmentalität und die Überzeugung, keine Hilfe zu brauchen. In Christophs Kindheit wurde sehr viel Wert auf Rücksichtnahme gelegt und eine Dienstleistungsmentalität geprägt, es anderen »recht« zu machen. Wenn wir beide in einer (sexuellen) Begegnung sind und ich nach der Decke greife, weil mir kalt wird, dann wird er die Decke direkt für mich holen, ausbreiten und uns zusammen zudecken. Selbst, wenn ihm vielleicht gerade sehr warm ist. Das ist total lieb gemeint und ich weiß, dass mich viele Frauen um so einen aufmerksamen Mann beneiden würden. In mir jedoch löst solch ein Verhalten ein »Lass das, ich kann das alleine!« aus. Was in dieser Situation völlig unangebracht ist und uns früher auch in manchen dummen Streit geführt hat. Heute kennen wir diese inneren Muster des anderen, können darüber schmunzeln und uns gegenseitig liebevoll darauf aufmerksam machen, wenn wir wieder einmal mit unseren kindlichen Programmen in Kontakt sind. Die Selbstbeobachtung ist an dieser Stelle sehr lohnenswert und hilft dir dabei, die wahren Triggerpunkte im Verhalten deines Liebsten herauszufinden. In der Regel erhältst du einen Hinweis auf eines deiner Bedürfnisse, das zu kurz kommt oder in vergangenen Situationen zu kurz gekommen ist.

Therapeutische Unterstützung kann hier von großem Nutzen sein. Es bietet sich euch die Chance, das eigentliche Thema in eurer Beziehung zu finden, anstatt immer nur den jeweils anderen für etwas verantwortlich zu machen und euch stetig im Kreis zu drehen. In den kommunikativen Paarübungen hast du bereits geübt, deine Wünsche zu äußern und ICH-Botschaften zu formulieren. ICH-Botschaften sind auch in der alltäglichen Kommunikation elementar und können dir helfen, deine Themen und Trigger besser zu identifizieren.

## Ich-Botschaften

Eine Ich-Botschaft ist nicht nur ein Satz, der mit dem Wort ICH anfängt. Es ist eine regelrechte Kunst, ausdrücken zu können, wie es mir geht. Klassischerweise haben wir das so nicht gelernt. Die »gewaltfreie Kommunikation« nach Marshall B. Rosenberg hat sich eben das zum Ziel gesetzt: auszudrücken, was in meinem System los ist und was ich mir von meinem Gegenüber wünsche. Und es so zu formulieren, dass ich ausschließlich von mir und meinem Erleben spreche. Ohne Angriff, ohne Bewertung, ohne Manipulation. Auf dieser Basis kann eine Kommunikation stattfinden, die den anderen Menschen nicht beschuldigt oder verletzt und eine entsprechende Abwehrreaktion provoziert. Dann ist in der Regel kein konstruktives Gespräch mehr möglich. Ziel der gewaltfreien Kommunikation ist es, den eigenen Zustand so auszudrücken, dass der Gesprächspartner diesen nachvollziehen kann, vielleicht weil er das Gefühl selbst kennt. Mit Ich-Botschaften bleibt man daher auch in schwierigen Themen in Verbindung und geht nicht sinnlos aufeinander los. Es ist wie gesagt eine Kunst; und noch ist kein Künstler vom Himmel gefallen! Auch auf diesem Teil der Reise geht es um Übung und Selbstbeobachtung.

Ich-Botschaften finden auf drei relevanten Ebenen statt: Körper – Gedanken – Gefühle. Wenn du also wirklich ausdrücken möchtest, wie es dir aktuell geht, dann empfiehlt es sich, diese drei Ebenen innerlich zu durchlaufen und eine Art Bestandsaufnahme zu machen. Konkret: Wie geht es deinem Körper? Fühle in dich hinein und nimm wahr, was sich zeigt. Was genau kannst du in deinem Körper spüren? Schmerzen, Kälte, Druck, Schwindel, Müdigkeit oder vielleicht Weite, Wärme, Wachheit, Fließen, Pulsieren? Das Warum spielt hier keine Rolle. Für eine Bestandsaufnahme braucht es keine Erklärungen oder Begründungen.

Es folgt die Ebene der Gedanken. An was denkst du gerade? Oft rauschen die Gedanken nur so durch unseren Kopf und sind von so unterschiedlicher Art, dass es schon fast zum Lachen komisch ist. Gedanken wie »Ich muss noch einen Termin beim Zahnarzt machen –

Hoffentlich bekommen wir noch Karten an der Abendkasse – Was riecht hier eigentlich so komisch? – Ich hätte jetzt Lust auf Currywurst/Fritten – Warum können Rentner nicht morgens einkaufen gehen?« können mit gleichzeitig aufblitzenden Bildern aus erlebten Situationen durch unseren Kopf rasen, vielleicht noch gekrönt vom Ohrwurm eines vorhin gehörten Lieds. Die allermeisten Gedanken – es können bis zu 70 Tausend am Tag sein – sind uns nicht einmal bewusst. Es lohnt sich also, deine Gedanken genauer zu beobachten. Allerdings solltest du dich nicht so sehr mit ihnen identifizieren. Gedanken sind lediglich Beschäftigungsangebote deines Geistes. Ob du diese Beschäftigung annimmst oder nicht, ist allein deine Entscheidung.

Auf der dritten Ebene finden wir die Gefühle, häufig als Stimmung wahrnehmbar. Dabei ist in der Regel nicht nur ein einziges Gefühl präsent. Wir können Liebe oder Freude in uns spüren und gleichzeitig auch Traurigkeit oder Angst. Beim Tod eines geliebten Menschen wird sicherlich Traurigkeit das Grundgefühl sein. Doch genauso wird Liebe aufkommen, in den Erinnerungen an diesen Menschen oder gar eine Art der Freude, als Erleichterung darüber, dass sein Leiden vorbei ist. Bei der Geburt eines Kindes werden Liebe und Freude vorherrschen, vielleicht verbunden mit der Angst, dass diesem wunderbaren kleinen Wesen etwas zustoßen könnte. Eine gute Selbstreflexion geht in einer Bestandsaufnahme aller Grundgefühle einmal sorgsam durch und verschafft Klarheit darüber, mit welchen Anteilen diese Gefühle momentan präsent sind. Im Wesentlichen existieren diese Grundgefühle:

- Liebe/ Freude
- Traurigkeit
- Scham
- Ekel
- Wut/ Ärger
- Angst

Erst wenn du dir über deine eigenen Gefühle klar geworden bist, kann eine vorwurfslose Kommunikation mit deinem Nächsten stattfinden. Vielleicht hast du auch schon Dinge gesagt wie »Ich fühle mich von dir nicht gesehen« oder auch »Ich empfinde dein Schweigen als Ablehnung«. Auf den ersten Blick sind das Ich-Botschaften und es ist die Rede von Gefühlen. Aber eben nur auf den ersten Blick. Eine wirkliche Ich-Botschaft drückt dein vorherrschendes Gefühl aus, die beiden Beispielsätze tun dies nicht. Im Gegenteil: tatsächlich sind es versteckte Anschuldigungen. Aus der Perspektive deines Partners hättest du auch sagen können: »Du interessierst dich nicht für mich« oder »Du liebst mich nicht«. Welches Gefühl liegt also dem vorliegenden Beispiel zugrunde? Das können sehr unterschiedliche sein, denn jeder Mensch empfindet individuell. Der Einfachheit halber beschreiben wir ein mögliches Szenario der ersten Aussage: »Ich fühle mich von dir nicht gesehen«.

Hinter diesem Satz oder Gedanken können Wut oder Ärger stehen. Wer so etwas ausdrückt, ist vielleicht verletzt, weil der Partner Entscheidungen für gemeinsame Unternehmungen trifft, ohne nach der Meinung des anderen zu fragen. Hier kann sich mit der Zeit eine gewisse Wut breit machen, weil die eigene Meinung nicht berücksichtigt oder nicht mal eingeholt wird. Entscheidungen werden über den eigenen Kopf hinweg getroffen und man fühlt sich so ohnmächtig wie ein Kind. Eine unter Umständen ähnliche Ohnmacht wie sie als Kind erfahren wurde, wenn Entscheidungen der Eltern ohne eigenes Mitspracherecht gefällt wurden. Selbst wenn die gemeinsamen Unternehmungen schön, die Ideen des Liebsten kreativ und bereichernd für die Beziehung sind – zurück bleibt doch ein Gefühl des Ärgers und eben dieser Ohnmacht. Was könnte die betroffene Person nun sagen, um in ein konstruktives Gespräch zu kommen und eine gemeinsame Lösung zu finden?



Sie könnte ausdrücken was sie fühlt und denkt, zum Beispiel: »Schön, dass du die Theaterkarten bestellt hast, das wird bestimmt wieder ein schöner Abend. Danke für deine ausgefallenen Ideen und dass du dich immer darum kümmerst. Trotzdem bemerke ich gerade, dass Ärger in mir aufsteigt. Es fühlt sich ein bisschen an wie ein Stein im Magen. Ich wünsche mir, dass du mich mit einbeziehst in die Planung unserer

Freizeitaktivitäten und wir dann gemeinsam entscheiden. Bei deinen tollen Vorschlägen lege ich bestimmt nur selten mein Veto ein, doch ich fühle mich klein und unwichtig, wenn du mich nicht teilhaben lässt im Vorfeld«.

Wenn die Kommunikation so abläuft, fühlt sie sich für den Liebblingsmenschen statt Kritik eher wie eine Einladung an. Er wird eingeladen, an der Gefühlswelt des anderen teilzuhaben und eröffnet ihm die Möglichkeit, sein eigenes Handeln zu überprüfen. Warum eigentlich plant er die gemeinsamen Aktivitäten stets allein oder als Überraschung? In einem Konflikt geht es meist um ein Bedürfnis, das in diesem Moment zu kurz kommt. Es ist daher von enormer Wichtigkeit, dir über deine vorherrschenden Bedürfnisse sehr klar zu werden. Nicht selten steckt hinter verschiedenen Konflikten das gleiche Bedürfnis. Die gewaltfreie Kommunikation besagt, dass jeder Vorwurf in ein Bedürfnis umgewandelt werden kann. Wird der Vorwurf zunächst in einen Wunsch umformuliert, erscheint auch das zugrundeliegende Bedürfnis bald klarer. Bleiben wir noch einen Moment bei dem Vorwurf »Ich fühle mich von dir nicht gesehen«. Entsprechend könnte es heißen: »Ich wünsche mir, dass du mich mit einbeziehst in die Planung unserer Freizeitaktivitäten«. Was ist nun das Bedürfnis, das an dieser Stelle zu kurz kommt? Das könnte das Bedürfnis nach Autonomie und Selbstbestimmung sein; eben mitbestimmen zu können. Oder das Bedürfnis nach Wertschätzung, welches die Person erfährt, wenn nach ihrer Meinung gefragt wird. Indem du in Konfliktsituationen diese Kette immer wieder durchgehst, wirst du viel über dich lernen:

### **Vorwurf → Wunsch → Bedürfnis**

Entscheidend ist, dass sich diese Gefühle aus nicht beachteten Bedürfnissen nicht so lange anstauen, bis der Ballon eines Tages platzt. Je früher du bemerkst, dass es ein »Thema« zwischen dir und deinem Liebsten gibt, desto einfacher wird das Ansprechen sein. Als Paar könnt ihr diese Art der Gesprächsführung kultivieren. Hierfür beschreiben wir für euch nachfolgend eine Übung, die am besten jeder zunächst für sich selbst übt, bevor ihr es zusammen ausprobieret.

  5 Minuten

## Übung: Bestandsaufnahme allein

Such dir einen Moment am Tag, an dem du in Stille sein kannst. Wie wäre es zum Beispiel morgens nach dem Aufwachen, bevor du aus dem Bett aufstehst. Gehe die drei Ebenen deines inneren Erlebens durch:

### Körper:

Welche Körperempfindungen kannst du wahrnehmen?

### Gedanken:

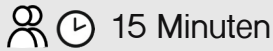
Welche Gedanken kannst du registrieren?

### Gefühle:

Welche Gefühle sind in welcher Ausprägung präsent? Am besten gehst du alle einmal durch und spürst bei jedem einzelnen kurz in dich hinein. Werde dir klar darüber, welchen Anteil dieses Gefühl momentan in deiner Welt einnimmt. Zur Erinnerung, es geht um diese Grundgefühle:

- Liebe/ Freude
- Traurigkeit
- Scham
- Ekel
- Wut/ Ärger
- Angst

**Wichtig:** Es geht rein um deine Wahrnehmung, nicht um Bewertung.



15 Minuten

## Übung: Bestandsaufnahme zu zweit

Ihr solltet für diese Übung ungestört sein. Macht es euch gemütlich und setzt euch gegenüber. Jeder übernimmt einmal die mitteilende und einmal die zuhörende Rolle.

**Mitteilen:** Vielleicht schließt du kurz die Augen, um in dir und deiner Gefühlswelt anzukommen. Öffne sie dann und beginne damit, deine Bestandsaufnahme mitzuteilen.

### **Körper:**

Welche Körperempfindungen kannst du wahrnehmen?

### **Gedanken:**

Welche Gedanken kannst du registrieren?

### **Gefühle:**

Welche Gefühle sind in welcher Ausprägung präsent? Am besten gehst du alle einmal durch und spürst bei jedem einzelnen kurz in dich hinein. Werde dir klar darüber, welchen Anteil dieses Gefühl momentan in deiner Welt einnimmt. Zur Erinnerung, es geht um diese Grundgefühle:

- Liebe/ Freude
- Traurigkeit
- Scham
- Ekel
- Wut/ Ärger
- Angst

Am einfachsten ist es, deinem Lieblingsmenschen anhand deiner Hände zu zeigen, wie groß der Anteil des jeweiligen Gefühls gerade ist. Hände

eng aneinander bedeutet wenig oder gar nicht und deine ganze Spannweite bei geöffneten Armen ist das Maximum.

**Wichtig:** Es geht um Wahrnehmung, nicht um Bewertung!

**Zuhören:** Du hast nichts weiter zu tun, als von ganzem Herzen zuzuhören beziehungsweise zuzusehen. Bitte keine Mimik oder Gestik sichtbar werden lassen. Und bitte auch keine Geräusche machen wie scharfes Einatmen, Schnauben oder Lachen. Bleibe im Augenkontakt mit deinem Lieblingsmenschen und sei einfach nur da. Das reicht vollkommen aus. Beobachte deine inneren Reaktionen auf das, was dein Gegenüber dir mitteilt.

Im Anschluss tauscht ihr die Rollen.

Tauscht euch aus: Was hast du erlebt? Was war leicht, was war schwer? Konntest du gut bei dir bleiben, vor allem in der zuhörenden Rolle? Konntest du die Gefühle deines Lieblingsmenschen gut bei ihm lassen, ohne dich in irgendeiner Weise dafür verantwortlich zu fühlen?

## Mein Partner - mein Spiegel

Uns nahestehende Menschen, Eltern, Kinder oder eben unser Lieblingsmensch, sind oft diejenigen, die uns am meisten triggern. Und eigentlich dürfen wir ihnen dankbar dafür sein, dass sie uns so direkt unsere Entwicklungsmöglichkeiten aufzeigen. Was wir damit meinen? Wir ziehen Menschen in unser Leben, die uns oft darauf hinweisen, welche Bereiche unserer Persönlichkeit Entwicklungspotenzial haben. Wenn wir uns denn darauf einlassen. So können wir zum Beispiel auch unsere Schattenseiten oder Glaubenssätze identifizieren. Indem wir uns fragen: Was hat das mit mir zu tun? Von besonderer Aussagekraft ist es, die Vorwürfe und Anschuldigungen, die wir nach außen werfen, wieder zurückzuspiegeln. Das, was wir eigentlich dem anderen Menschen vorwerfen, auf uns selbst zu beziehen. Wie in einem Spiegel können wir so unsere Anteile sehen, die nach Entwicklung suchen.

Anhand weiterer privater Beispiele von uns möchten wir euch das verdeutlichen: Ich (Christoph) rege mich schnell über Angela auf, wenn sie etwas nur »schnell, schnell« macht. Sie macht es in meinen Augen also nicht richtig oder nicht gut genug. Ich dagegen mache Vieles gerne perfekt und dabei übertreibe ich teilweise auch. Ein unverfängliches Beispiel an dieser Stelle ist das Einräumen unserer Spülmaschine: Ich kann mich furchtbar darüber aufregen, dass Angela alles völlig ohne System in die Maschine packt. Wenigstens kann ich keinerlei System dahinter erkennen. Ich fange dann an, die Sachen umzusortieren und vor mich her zu schimpfen. »Sie macht es halt nicht gut genug!« Wenn ich diesen Satz auf mich anwende und entsprechend spiegele, dann passiert Folgendes: »Ich mache es nicht gut genug!« Das ist ein Satz, der mich innerlich sehr berührt, da ich als Kind und Jugendlicher in den Augen meiner Eltern nie gut genug war. Zumindest habe ich dieses Gefühl vermittelt bekommen. Ich bin diesem Glaubenssatz auf die Schliche gekommen und bemerke, was er in mir auslöst. Seither kann ich mich in den verschiedensten Situationen und mit unterschiedlichen Menschen darin wiedererkennen.

Es sind also diese Situationen und Menschen, die mich darauf aufmerksam machen.

In diesem Sinne hatte ich (Angela) mit unserem Sohn sogar einen Moment, der mein Leben sehr nachhaltig verändert hat. Es hat mich regelmäßig zur Weißglut getrieben, dass er einfach nicht das tat, was ich ihm aufgetragen hatte. Das an sich ist nicht ungewöhnlich; Kinder oder Jugendliche reagieren oft nur sehr widerwillig auf die Aufforderungen ihrer Eltern. Ich habe lange überlegen müssen, was es denn wirklich sei, was mich in diesen Situationen so sehr reizte. Schließlich habe ich den richtigen Satz zum Spiegeln gefunden: »Du tust nicht das, was ich will!« Daraus entstand mein Spiegel: »Ich tue nicht das, was ich will!« Als ich diesen Satz laut für mich ausgesprochen hatte, war das ein sehr berührender und auch trauriger Moment. Ich konnte erkennen, dass ich fast mein ganzes Leben lang immer nur das getan hatte, was von mir erwartet wurde. Mit Ende 40 hatte ich dies nun so klar vor Augen, dass ich einen guten Teil meines Lebens nachhaltig umgekrempelt habe. Es war nicht zuletzt dieser Moment, der mich hierher und zu diesen Zeilen gebracht hat. Unserem Sohn bin ich sehr dankbar für diese Erkenntnis. Seit jenem Tag fällt es mir außerdem viel leichter, gelassener aus Situationen dieser Art zu gehen. Unser Sohn springt immer noch nicht sofort, wenn ich ihn um etwas bitte und das ist auch gut so. Doch ich bleibe zunehmend entspannter dabei, weil ich gelernt habe, dass es mein inneres Muster, meine Vergangenheit ist, die mich in dieser Situation so wütend werden lässt, nicht mein Sohn.

Sei es nun dein Lieblingsmensch oder jeder andere, der dich triggert. Es wird andere Menschen nicht verändern, wenn Du sie zum Spiegeln »nutzt«. Das kann und soll es auch nicht. Aber das Spiegeln kann dich selbst und deine Persönlichkeit wachsen und reifen lassen. Es kann dir Hinweise darauf geben, was in dir nach Entwicklung sucht. Unser Innerstes strebt nach Ganzheit und ist sich jener Anteile durchaus bewusst, die eine Entwicklung benötigen oder wünschen. Aus diesem Grund suchen wir uns die Menschen aus, die genau diese Anteile in sich tragen oder verkörpern. Anfangs reicht uns das zum Gefühl der Ganzheit; der andere, neue Mensch füllt unsere eigene Persönlichkeitslücke auf. Ich (Angela) war zum

Beispiel Zeit meines Lebens zurückhaltend und habe mich in Gruppen nicht richtig wohl und zugehörig gefühlt. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Christoph als Partner in mein Leben getreten ist. Er stand in Gruppen oft im Mittelpunkt, war beliebt und konnte alle zum Lachen bringen. An seiner Seite bin ich gerne auf Partys gegangen, da ich mein fehlendes Selbstbewusstsein mit seinem Auftreten »ausfüllen« konnte. Nur leider veränderte ich mich dabei selbst nicht. Nach einiger Zeit fing es an, mich zu nerven, wenn Christoph in Gruppen die Aufmerksamkeit auf sich zog oder die Führung übernahm. Mit Sicherheit kennst du den Satz oder das Gefühl: »Mit dir fühle ich mich ganz«. Anfänglich stimmt das, doch sind die rosaroten Wolken einer Beziehung verblasst, fangen die Eigenarten des anderen an zu triggern. Meistens sind es genau die Ecken und Kanten, die uns zu Beginn magisch anzogen. Das ist dann der Punkt, an dem dein Inneres feststellt, dass kein wirkliches Wachstum in dir stattgefunden hat. Wenn du dir dessen bewusst wirst, eröffnet sich für eure Partnerschaft eine außergewöhnliche Chance: Du und dein Liebbling-mensch könnt zu euren ganz eigenen, gegenseitigen Persönlichkeits- und Ent-Wicklungshelfern werden.

Wir haben in unserer Partnerschaft vieles auf diese Weise übereinander und miteinander gelernt. Heute ist es uns möglich, Situationen zu stoppen, bevor sie zu eskalieren drohen. Ein liebevolles »War das wieder nicht gut genug?« von Angela nimmt den Wind aus den Segeln und lässt mich (Christoph) innehalten und die Situation klarer sehen. Noch im selben Augenblick kann ich über mein Verhalten schmunzeln. Und ein Trillern von Pippi Langstrumpfs »Ich mache mir die Welt, wie die wie die wie sie mir gefällt!« von Christoph lässt mich (Angela) sofort milde werden und aus meiner aufkeimenden Wut aussteigen.

## Macht eures draus!

Wir kommen zum Ende dieses Buches. Du hast nun jede Menge Anregungen erhalten und hoffentlich viele Übungen probiert – allein oder zusammen mit deinem Lieblingsmenschen. Irgendwann kommt der Punkt, an dem eine sexuelle Begegnung keine Übung mehr darstellen soll. Wir vergleichen das sehr gerne mit einem Paartanz. Eine sexuelle Begegnung ist ein Tanz ganz ohne Schrittabfolgen oder Choreografien. Ein Tanz, in dessen Verlauf sich die Partner ganz und gar aufeinander einlassen, in dem beide gleichberechtigt sind und sich das Führen beziehungsweise Folgen ganz intuitiv abwechselt. Die Musik hierzu entsteht zwischen den beiden Körpern jedes Mal aufs Neue. Du hast in den Berührungsübungen so viel über dich selbst und deinen Lieblingsmenschen erfahren. Du hast gelernt, Wünsche zu äußern und Grenzen zu wahren. Jetzt kannst du damit beginnen, die einzelnen Teile zusammenzubauen und (neu) zu kombinieren. Achtsame Sexualität ist für jeden etwas anderes. Jeder Mensch hat seine sehr individuellen sexuellen Vorlieben. Viele Paare gehen davon aus, dass ihre jeweiligen Berührungsvorlieben nicht zueinander passen. Das gilt es zu überprüfen, finden wir. Zum einen haben wir selbst herausgefunden, dass die Berührungen sich sehr verändert haben, von denen wir dachten, dass sie uns beim Sex gefielen. Und zum anderen lassen sich verschiedene Vorlieben durchaus miteinander kombinieren. Das herauszufinden, ist eine sehr interessante Erfahrung.

Bleibt erfinderisch und schaut, wie ihr eure Vorlieben und Wünsche miteinander kombinieren könnt. Ihr könnt zum Beispiel mit der achtsamen Vereinigung in der Scherenstellung starten. Nach einiger Zeit verändert ihr die Position wie im Kapitel »Berührende Vereinigung« beschrieben, sodass ihr euch zusätzlich berühren oder küssen könnt. Oder ihr startet ohne Vereinigung mit gegenseitigem Streicheln, Halten oder Küssen und schaut, wohin dies führt. Sex bedeutet nicht zwingend eine Vereinigung von Yoni und Lingam. Sex ist das, was du daraus machst, was ihr daraus macht! Ihr definiert eure Form der Paar-Sexualität. Und bleibt offen dabei. Es geht nicht darum, das neue »Schema F« zu finden und eure Sexualität

entsprechend anzupassen. Das ist mit das Schwierigste: Unser Kopf strebt nach Sicherheit in Form einer Definition oder Struktur. In der achtsamen Sexualität geht es jedoch darum, jede Begegnung neu entstehen zu lassen, die Kontrolle abzugeben, die Körperimpulse wahrzunehmen und auf sie zu hören. Achtet immer wieder darauf, ob sich mit der Zeit gewisse Routinen einschleichen, um sie dann bewusst zu durchbrechen.

Überprüft ab und zu, ob sich Erwartungen und Ziele in euer Liebespiel einschleichen. Das passiert auch uns immer wieder, selbst nach so vielen Jahren auf dem Weg der achtsamen Sexualität. Doch wir kommen dem immer schneller auf die Spur und haben gelernt, es zu benennen und es so gehen lassen zu können. Nach fünf Jahren auf unserem Weg der achtsamen Sexualität kam es in einem Urlaub zu einer sehr interessanten Erfahrung. Vorab hatten wir verabredet, jeden Morgen mit einer achtsamen Vereinigung zu starten. Gesagt, getan: Der Tag begann für uns mit einer Runde Schwimmen und dann zurück ins Bett zur achtsamen Vereinigung. Die ersten Tage waren diese Treffen sehr neutral und zunehmend enttäuschend. Die Energie zwischen uns kam irgendwie nicht ins Fließen. Dabei hatten wir kurz vor dem Urlaub noch unglaubliche Dinge in der achtsamen Vereinigung erlebt! Alles fühlte sich starr an und wir konnten uns nicht erreichen. Ich (Angela) hatte das Gefühl, dass Christoph mich dafür verantwortlich machte, was sich in aufkeimender Wut äußerte. Nach ein paar Tagen haben wir darüber gesprochen, wobei Christophs große Erwartungen zum Vorschein kamen. Wir hatten doch, hier im Urlaub, unser eigenes Reich, in dem wir völlig ungestört sein konnten. Aus unserer Vergangenheit tauchte das Muster auf: Urlaub = viel und besonderer Sex. Unbewusst hatte Christoph diese riesige Erwartung mit in unsere morgendlichen Begegnungen genommen. Und ich hatte mir mit diesem alten Muster auf gleiche Weise innerlich Druck aufgebaut: Im Urlaub muss man tollen Sex haben! Als wir nach ein paar Tagen über unseren Frust sprachen, konnte diese Erwartung und der Druck gehen und die restlichen Tage unseres Urlaubs begannen mit ganz besonderen Momenten. Wir haben nichts anderes getan: Schwimmen und zurück ins Bett zur achtsamen Vereinigung. Aber unsere innere Haltung war wieder offen und frei – ein unglaublicher Unterschied. Wir waren beide überrascht darüber, wie sehr dieses alte Muster noch in uns arbeitete.

Bleibt bei euren Verabredungen und schaut, was an dem jeweiligen Tag geschieht. Wir nehmen bildlich gesprochen gerne ein »weißes Blatt Papier« mit in unsere Liebestreffen. Und wir sind jedes Mal gespannt, was nachher wohl draufsteht. Folgt eurer Freude und gebt euch dem hin, was eure Körper brauchen und was ihnen gefällt. Natürlich könnt ihr euch auch ganz bewusst nochmal für die eine oder andere Übung verabreden – um noch mehr herauszufinden über das, was euch Lust und Sinnlichkeit bereitet.

Wir sind sicher: Ihr findet euren Weg und eure ganz eigene achtsame Sexualität. Bleibt neugierig, lasst euch Zeit, habt Geduld, unterstützt euch liebevoll gegenseitig und feiert auch die kleinen Erfolge.

## Erfahrungsberichte anderer Paare

In unserer Achtsam-Lieben-Arbeit haben wir schon viele Menschen auf ihrem Weg in die achtsame Sexualität begleiten dürfen. Wir sind sehr dankbar und froh darüber, dass sich einige Paare bereit erklärt haben, ein Teil dieses Buches zu werden, in dem sie über ihre ganz persönlichen Erfahrungen berichten. Wir bedanken uns sehr herzlich bei diesen drei Paaren, die ähnliche und doch ganz unterschiedliche Erfahrungen beitragen und hoffen, dass dies dir und euch Mut macht, ebenfalls den Weg der achtsamen Sexualität einzuschlagen. Die Namen der Paare haben wir auf Wunsch teilweise verändert.

Die übliche Sexualität  
erlebte jeder für sich,  
bei der achtsamen  
Sexualität werden  
wir wirklich eins.

Susanne und Detlef

*Was war eure Motivation, um bei Achtsam Lieben mitzumachen? Vielleicht könnt ihr kurz eure Situation schildern und warum ihr euch angemeldet habt.*

**Susanne:** Der Grund war eine über die Jahre gewachsene Unzufriedenheit über die Art und Weise der Sexualität beziehungsweise deren Nachlassen. Das Gefühl zu haben, das läuft jetzt so aus, da findet nichts mehr statt. Alle Versuche, das wieder in Schwung zu bekommen, waren verkrampft und es brauchte einen anderen Impuls. Unsere Sexualität war geprägt von unausgesprochenen Erwartungen, von Druck und Enttäuschungen. Ein wirkliches Miteinander konnte so nicht mehr stattfinden. Es folgte Rückzug und die Annäherungen wurden immer schwieriger, wir steckten in einer Sackgasse. Wir waren dann bei einer Tantra-Massage, weil wir dachten, vielleicht ist das etwas, was wir aufnehmen können. Das hat dann am Anfang bei mir dazu geführt, dass ich das so wunderbar fand und der Wunsch aufkam, das zu Hause auch zu haben, aber das ließ sich natürlich nicht übertragen. Das war dann auch wieder ein bisschen frustrierend, dass ich gedacht habe, warum kann ich das nicht von meinem Mann haben. Und dann haben wir danach gesucht, ob wir sowas in der Richtung lernen können. So haben wir eure Seminare entdeckt und als ich das vorgeschlagen habe, hat sich Detlef auch direkt bereit erklärt.

**Detlef:** Da muss ich kurz Einspruch erheben. Es war nicht so, dass wir gemeinsam darüber nachgedacht haben, dass wir da was lernen könnten. Susanne hatte sich das überlegt, dass wir da was lernen könnten. Und die Anmeldung war für mich auch OK. Ich hatte weniger Leidensdruck in der Sache als Susanne. Klar gab es was, was ich vermisste, aber es war jetzt nicht so, dass ich darunter gelitten habe. Deswegen war ich vielleicht auch eher der passivere Part. Wir haben uns darauf eingelassen und waren dann auch beide sehr neugierig, was uns erwartet.

**Susanne:** Ja, weil so allein...wir waren festgefahren und es gab nur noch Frust. Er wusste immer, ich würde so gerne irgendwas haben wollen von ihm und das machte ihm dann großen Druck. Und mit Druck ging es für Detlef natürlich schon gar nicht. Das war ein Teufelskreis, aus dem wir alleine, glaube ich, nicht rausgekommen wären. Deswegen sind wir total

dankbar, dass wir diese Art und Weise kennenlernen konnten. Ich weiß, dass ich damals mal bei einer Therapeutin gesessen habe und die hat zu mir gesagt: »Na, wenn das so ist, dann haben Sie genau drei Möglichkeiten: Entweder Sie akzeptieren die Situation, Sie schaffen sich einen Liebhaber an oder Sie verlassen Ihren Mann.« Da war ich erst total geschockt, doch im Grunde genommen hatte sie Recht, weil das ganze Lamentieren und Traurigsein und ihn irgendwie pushen wollen, das hatte gar keinen Sinn. Ich musste für mich klarkriegen, was ich will. Und ich wollte bei ihm bleiben. Insofern war das jetzt ein wunderbarer Weg, nochmal eine Kehrtwende zu machen und ganz neu aufeinander zuzugehen. Und zwar ohne Druck.

**Detlef:** Ja, das würde ich auch so sehen.

*Und wie habt ihr das Seminar dann für euch erlebt? Oder auch die Zeit, die ihr mit uns und dieser »Arbeit« verbracht habt? Ihr habt die dreiteilige Seminarreihe besucht, hattet also immer ein Seminarwochenende und dann Zeit zu Hause für eure Erfahrungen. Wie war so eure Reise? Möchtet ihr ein paar »Nähkästchenmomente« teilen?*

**Detlef:** Also, ich hatte überhaupt keine Erwartungen und konnte mir ehrlich gesagt nichts darunter vorstellen. Der Begriff Slow Sex, da habe ich spontan gedacht: OK das ist die herkömmliche Art von Sex, nur alles ein bisschen langsamer. Mal sehen was da so passiert in so einer Gruppe. Letztendlich würde ich das jetzt ganz anders bewerten. Für meinen Teil hat es nichts mit der herkömmlichen Form von Sex zu tun, sondern es hat eigentlich mehr damit zu tun, wie man sich begegnet. Sexualität kann ein Teil sein, kann auch ein Ergebnis sein, aber es geht mehr um eine intensive Form der Begegnung, wie auch immer man die benennt oder was das für den Einzelnen bedeutet. Ich glaube, das war unser Gewinn. Dieses erwartungsfreie Begegnen, sich Zeit zu nehmen, Berührungen zu spüren, die möglicherweise auch abseits des Themas Sexualität stattfinden. Was es alles etwas freier macht und das Spektrum erweitert. Und das war glaube ich das Aha-Erlebnis bei uns nach dem ersten Wochenende, dass wir gesagt haben: Aha, wir stellen fest, Sexualität oder Nähe kann anders stattfinden und führt dazu, dass wir uns wieder einig

sind und auch wieder Nähe verspüren. Auch wenn nach dem Seminar die Sexualität noch nicht so ist, wie Susanne sie sich vielleicht wünscht, aber es ist ein Weg, dass wir uns entgegenkommen und eine andere Art des Zusammenseins finden. Und das Klima in der Gruppe war toll, es war gut zu spüren, dass es auch andere Paare gibt, die in einer ähnlichen Konfliktsituation oder Problemlage sind und dass ich nicht der einzige Mann in der Gruppe war, der ein Problem hatte.

**Susanne:** Also, die Gruppe, die war sehr wertvoll, das finde ich auch. Es wäre, glaube ich, längst nicht so bereichernd gewesen, wenn wir zu zweit zu euch gekommen wären. Das war lebendig dadurch und es haben sich Beziehungen geknüpft. Man konnte sich austauschen, wie machen es die einen, wie machen es die anderen. Es ist schon schön zu wissen, dass man nicht alleine auf verlorenem Posten ist. Wir haben auch noch nie ein Seminar zusammen gemacht. Das war erstmal neu, zu sehen, wie ist es denn mit dem eigenen Mann...finden wir das vielleicht komisch und wie sind diese Gruppenrunden und so weiter. Und das war ja total einfach und es war sehr schön, das so zusammen zu erleben. Und dann sind wir immer mit ganz vielen Impulsen nach Hause und haben dann schon immer versucht, dass so eins-zu-eins brav zu Hause umzusetzen. Und das war am Anfang auch gut und hilfreich, hier konkrete Anleitungen zu haben. Teilweise machen wir das auch immer noch. Und manche Sachen, bei denen wir gemerkt haben, die sind nicht so unsere, haben wir dann sein gelassen. Wir treffen uns auch ganz ohne konkretes Vorhaben. Wie Angela am Schluss mal gesagt hatte »Legt euch einfach mal nackt zusammen ins Bett und hört auf euren Impuls«. Und dann ist da manchmal der Impuls, einfach nur zu halten oder zu streicheln und manchmal ist es eine Massage und manchmal ist es einfach nur da liegen und Musik hören...und es ist immer sehr verbindend. Und unsere Treffen sind einmal in der Woche gesetzt und auch das ist schön. Wo ich ja am Anfang gedacht habe: »Wie, verabreden?! Das geht ja gar nicht, das ist doch total widersinnig.« Und es ist wirklich toll, sich zu verabreden und zu wissen, heute Abend treffen wir uns. Manchmal sagen wir dann so um halb neun: »Meinst du wirklich? Komm, wir gehen lieber auf die Couch.« Und dann kommt aber direkt: »Ne, ne, heute ist unser Termin« und dann sind wir nachher total dankbar, dass wir das gemacht haben, denn das erfüllt uns

nicht nur in der Stunde, sondern es erfüllt uns auch noch am nächsten Tag und dann stellen wir oft zwei Tage später noch fest, wie schön das doch war.

**Detlef:** Ja, genau. Der einzelne Kontakt, der hat ja oft so eine Nachwirkung. Wie man sich danach und am nächsten Tag begegnet, wie man sich überhaupt die Woche über begegnet, wenn man spürt, man schafft so eine intensive Nähe, die auch eine Langzeitwirkung hat.

**Susanne:** Das ist halt beim Quick-Sex, glaube ich, nicht so. Dass man da noch eine Woche von zehrt.

**Detlef:** Ihr habt ja vielleicht gemerkt, dass wir beim zweiten Seminar total euphorisch waren, weil das ja bei uns eine ganz neue Sicht auf diese Erlebnisse oder diese Nähe war.

**Susanne:** Ja, Detlef hat überall davon erzählt.

**Detlef:** Ich konnte damit auch total offen umgehen. Das Tragische war eher, dass wir dann nach dem zweiten Seminarwochenende so ein totales Tief hatten. So rückblickend würde ich sagen, da hat sich dann wieder so eine Erwartungshaltung eingeschlichen. Dass jeder von uns dachte: »So, jetzt waren wir schon zweimal da, jetzt geht die Post ab!«

**Susanne:** Eigentlich sollte das ja Mittel zum Zweck sein und dass wir dann doch wieder in unser altes Muster kommen...

**Detlef:** Und dann hatten wir in der Phase nach dem zweiten Seminarwochenende dieses Tief, wo ich gedacht hatte: »Das Schöne, was wir jetzt aufgebaut haben, da endet das möglicherweise und es kommt keine zweite und dritte Stufe.« Ich glaube, wir haben mittlerweile für uns einen Weg gefunden, uns nicht zu überfordern, auch mit den Erwartungen, die immer mal wieder eine Rolle spielen, gut umgehen zu können und das auch anzusprechen. Das ist auch so ein Effekt gewesen: Dass wir viel mehr reden, viel intensiver und offener miteinander sprechen können. Was viele Missverständnisse mittlerweile auch von vornherein auslöscht. Also, dass Susanne über ihre Sorgen, Erwartungen oder Bedürfnisse spricht,

darf genauso Raum haben, als wenn ich darüber spreche, dass es mich unter Druck setzt oder ich diese Empfindungen nicht habe. Und unterm Strich kommt trotzdem eine Nähe dabei raus. Ich glaube, dass ist so die Quintessenz.

**Susanne:** Ja und überhaupt haben wir viel zu wenig gesprochen die letzten 30 Jahre. Das ist echt erschreckend, wenn man das dann so feststellt und ich jetzt auch sagen kann, was gefällt mir, was gefällt mir nicht, was möchte ich.....das haben wir so nie gemacht.

**Detlef:** Ja, wir haben das so brach liegen lassen. Das war ja auch nicht erforderlich.

**Susanne:** Na ja, es wäre schon erforderlich gewesen im Nachhinein. Ich habe es einfach so gemacht, wie ich es immer gemacht habe und ob Detlef jetzt wirklich damit zufrieden war oder auch ich wirklich damit zufrieden war, darüber haben wir nicht gesprochen. Das ist schon eine ganz erstaunliche Erfahrung. Bemerkenswert finde ich, obwohl ganz andere Dinge stattfinden als vorher und auch dass, was ich erhofft oder erwartet hatte, nicht eingetreten ist, es trotzdem viel wertvoller ist, was wir jetzt haben.

**Detlef:** Auch ganz intime Themen, so über Fantasien und Träume reden, selbst wenn die nicht realistisch sind. Aber dass man so feststellt, Fantasien hat ja jeder, die er auch vielleicht nicht mit jedem teilen möchte. Also was mag Susanne wohl denken, dass ich mal Sehnsucht habe, einen anderen weiblichen Körper zu berühren. Wie geht sie damit um? Und das ist mehr zur Normalität geworden und verbindet auch sehr.

**Susanne:** Der verbale Austausch ist auf jeden Fall auch ein Effekt. Unabhängig von den körperlichen Begegnungen und der Nähe, ist das noch eine zweite große Säule geworden.

## *Was war euer größter persönlicher Schatz auf dem Weg der achtsamen Sexualität bisher?*

**Detlef:** Zum einen die Tatsache, dass meine Frau mich auch liebt, wenn Sexualität reduziert oder gar nicht stattfindet. Dass es viel mehr gibt, was uns als Paar ausmacht. Und zum anderen dieses Erwartungsfreie, was glaube ich für uns so ein Schlüsselthema ist, wo ich lernen musste, mit umzugehen und auch zu spüren, wenn bei Susanne die Erwartung so vorherrschend ist, dass das auch ihre Handlungsweise bestimmt, dass ich ihr das rückmelden kann. Das ist so der Knackpunkt: Wenn ihre Erwartung zu sehr eine Rolle spielt, dann geht die Schere wieder auseinander. Wir können es jetzt früh genug erkennen, es ansprechen und einen anderen Weg finden. Ich glaube, das ist so mein Schatz, das war mir gar nicht so bewusst.

**Susanne:** Mein Schatz ist, dass ich erkannt habe, dass es in uns eine unendlich große Liebe gibt. Was ich in dieser Deutlichkeit phasenweise nicht gespürt habe. Weil ich mich dann auf die Sachen fixiert hatte, die ich gerne wollte und nicht bekommen habe. Dass man das Gefühl hat, es ist eine große Liebe da, eine Annahme, die Möglichkeit, sich zu öffnen und alles ist möglich und alles darf sein. Das ist echt ein Geschenk.

**Detlef:** Wenn einer sich auf ein Thema so fixiert und das zu so einem vorherrschenden Bestandteil wird, dann sieht man ja unter Umständen vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr. Das war auch wichtig: Dass wir festgestellt haben, Sexualität ist wichtig, das kann jeder von uns beiden annehmen, aber was gibt es denn sonst noch für Themen in unserer Beziehung, die wichtig sind. Und wieviel machen diese aus. Und ist es wert, so wie Susannes Therapeutin gesagt hat, sich zu trennen? Und das war ganz klar so, dass wir gesagt haben, nein, das sehen wir nicht ein. Da muss es einen anderen Weg geben. Wir sind jetzt viel offener und freier und beschränken uns weniger. Unsere Beziehung hat eine andere Qualität erhalten.

**Susanne:** Unsere Verbundenheit war uns immer bewusst, aber das so intensiv wahrzunehmen und uns auszutauschen und den allgemein liebevolleren Umgang miteinander zu erleben, ist neu. Es ist nicht nur der Moment, in dem wir uns körperlich treffen, sondern die ganze Atmosphäre in unserer Beziehung hat sich als ganz achtsam und liebevoll entwickelt. Das ist ein Riesengewinn. Bei dieser Form der Begegnung erlebe ich ein Ineinander-Verschmelzen, es entsteht eine Verbindung, die wir so vorher nicht erlebt haben. Die übliche Sexualität erlebte jeder für sich, bei der achtsamen Sexualität werden wir wirklich eins.

Das Erleben ist viel tiefer  
und es öffnet sich ein  
neuer, ein goldener Raum,  
in dem wir sind,  
wenn wir uns vereinigen.

Kerstin und Jörg

***Was war eure Motivation unser Seminar zu besuchen? An welcher Stelle standet ihr in eurer Beziehung und Sexualität zu dem Zeitpunkt?***

**Kerstin:** Also, wir haben uns immer gut verstanden und haben ein wunderschönes gemeinsames Leben, aber unsere Sexualität hat mehr als gehakt, sodass wir uns in dem Bereich immer weiter voneinander entfernt hatten. Ich habe zum Beispiel immer mehr den sexuellen Kontakt vermieden, bin aber eigentlich jemand, der viel Nähe und Berührung braucht. Das war belastend für mich und auch für uns als Paar.

**Jörg:** Wir hatten leistungsorientierten Sex, was man halt so gelernt hat von jung an. Es war immer Druck da, für mich vor allem hieß das: Man muss zum Orgasmus kommen und man muss dabei auch der Frau zeigen, wie gut man als Mann ist. Das war immer das Ziel, was ich als Mann vor mir hatte. Das war für mich dann irgendwann nur noch Stress, ich bekam Schweißausbrüche, Erektion und Erregung gingen weg. Ich habe mir dann irgendwann gesagt, dass es doch noch etwas anderes geben müsse. Wir haben dann ein Tantra-Massage-Parseminar bei dir, Christoph, besucht. Das war ein guter Anfang für uns und so haben wir weitergesucht nach Möglichkeiten, die uns helfen können. So sind wir auf Achtsam Lieben und Slow Sex gekommen, was uns einen komplett neuen Weg aufgezeigt hat.

***Was habt ihr im Seminar erlebt für euch? Was waren die Momente, die für euch etwas verändert haben?***

**Kerstin:** Es hat erstmal einen Raum für uns geöffnet, viel miteinander zu reden. Über andere Themen zu reden als die, über die wir sonst im Alltag miteinander gesprochen haben. Was für mich das allergrößte Aha-Erlebnis war, war das Konsensrad\*. Wir waren vorher schon bei Paartherapeuten, bei Psychologen, bei Beratern und so weiter und sind doch nie an unser eigentliches Problem ran gekommen. Dann haben wir beide auf das Konsensrad geschaut und haben nur gedacht: »Wie, das ist so einfach? Das kann doch nicht sein! Eigentlich muss nur einer einen Schritt auf die Seite gehen und dann ist alles gut.« Das war, glaube ich, die Lösung von unserem Problem. Ab dem Moment gab es kein Problem mehr. Das war faszinierend.

\*aus dem Wheel of Consent von Dr. Betty Martin

**Jörg:** Ja, in die Kommunikation als solche reinzukommen und dabei wahrzunehmen, was ich gerade überhaupt mache. Nicht nur irgendwas zu machen oder zu reden, sondern ins Spüren zu kommen. Das Konsensrad hat mich sehr ins Spüren gebracht, in das, was ich eigentlich gerade tue. Wenn Kerstin sich wünscht, dass ich ihren Bauch streichle, das dann auch wirklich wahrzunehmen und zu fühlen. Nicht mit Gedanken woanders hin abzudriften oder sich innerlich zum Beispiel zu wünschen, lieber die Brust zu streicheln als den Bauch. Ganz bei dem zu bleiben, was ich gerade tue. Das war für mich vorher alles nicht so klar.

***Was hat sich für euch nachhaltig verändert? Ein Seminar ist ja immer so eine »Insel«. Wie war es danach im Alltag für euch?***

**Kerstin:** Also du, Christoph, hast ja gesagt: »Es gibt keine Ausreden. Ihr verabredet euch und haltet das ein, egal ob ihr Lust habt oder nicht.« Daran haben wir uns gehalten. Da war dann so eine Sicherheit: Da ist unser Termin und das war schön. Uns beiden ist aufgefallen, wie langweilig das manchmal war. Aber das Langweilige war wichtig für unser Lernen. Ich fand zum Beispiel die achtsame Vereinigung teilweise superlangweilig. Doch insgesamt war ich satt und genährt, war fröhlich in meinem Alltag. Ich habe mich auf unsere Termine gefreut, die dann aber eher »geht so« waren. Und ich merke für mich, dass ich superschnell in eine Erregung gehe, was mich aber aus dem eigentlichen Erleben und Fühlen rausbringt. Ich komme zwar schnell zu einem Höhepunkt, aber das ist so ein leerer Höhepunkt. Das hat sich verändert. Ich bin weniger in der Erregung, doch das Erleben ist viel tiefer und es öffnet sich ein neuer, ein goldener Raum, in dem wir sind, wenn wir uns vereinigen.

**Jörg:** Ja, man kommt vom Seminar aus einer Blase, ist voll motiviert, voller Erwartungen. Es hat dann anfangs auch gut geklappt und dann sind wir, wie Kerstin beschrieben hat, in dieses Tal gekommen, das langweilig war. Es hat etwas gedauert, bis wir für uns raus hatten, wie wir überhaupt einsteigen. Ich habe schon etwas gebraucht, mich von dem Ziel, einen Orgasmus oder eine Erregung haben zu müssen, zu verabschieden. Vorher war es oft so, dass ich Kerstin berührt habe, um mich zu erregen oder um sie zu erregen. Und jetzt berühre ich sie, weil ich sie gerne

berühren möchte, weil ich sie mit meinen Händen spüren will, weil ich ihre Energie in mich aufsaugen will und das ist für mich ekstatisch. Wenn wir uns heute vereinigen, hat es sich so weit verändert, dass mich manchmal so ekstatische Wellen durchzucken, das ist unglaublich, was da passiert. Das ist nicht wie ein Orgasmus. Mittlerweile lehne ich diesen Begriff richtig ab. Es ist eher eine Ekstase, die ich erlebe, ein Gefühl, das den ganzen Körper durchzieht. Das bringt eine unglaubliche Nähe. Ich habe erst kürzlich die Bücher von Diana Richardson gelesen und mir noch gedacht: »Na ja, ob man da wirklich hinkommt, in diese Ekstase, die sie beschreibt.« Und kurz darauf habe ich sie selbst erlebt.

### *Was hat euch am meisten überrascht?*

**Jörg:** Dass ich loslassen kann und wegkomme von diesem Pornodenken, was bei mir sehr präsent war. Und dass ich nicht mit Kerstin zusammen sein muss, um meine Lust »loszuwerden«. Es geht jetzt mehr darum, diese Nähe zu haben. Diese intensive Nähe zu spüren, ist eine ganz andere Empfindung. Das hat mich sehr überrascht, dass das vor allen Dingen so schnell möglich ist. Und dass ich das überhaupt erleben kann, hätte ich nicht erwartet.

**Kerstin:** Unser Umgang miteinander ist selbstverständlicher, schöner und tiefer geworden. Ich bin mir sicherer geworden, und zwar auch in dem Sinn, dass es in Ordnung ist, dass es auch mal langweilig ist und dass ich so sein darf, wie ich gerade bin. Dass ich nicht irgendeine Rolle annehmen muss, was ich früher oft gemacht habe. Und Jörg ist viel männlicher und führender geworden, was ich sehr schön finde und was ich mir immer gewünscht habe. Dass er die Initiative ergreift oder die Richtung vorgibt, das kommt jetzt immer mehr und das genieße ich sehr.

### *Merkst du das für dich auch, Jörg?*

**Jörg:** Ja, das ist glaube ich so, weil der Druck raus ist. Ich muss nichts beweisen, ich muss nicht zum Höhepunkt kommen, ich kann es einfach nur genießen. Ich habe jetzt auch die Sicherheit, dass Kerstin Einspruch erheben wird, wenn ihr etwas nicht gefällt, was ich tue. Diese Sicherheit

hatte ich vorher nicht. Das hat viel verändert für mich. Es ist jetzt irgendwie einfacher geworden.

**Kerstin:** Und unsere Verabredungen sind jetzt keine Termine mehr, sondern heilige Momente, die wir wirklich einhalten. Was sich für mich auch verändert hat: Ich hatte sonst so über den Tag meine Erregung wie gesammelt in einem Raum in mir und wenn dann Jörg heimkam, habe ich ihn überhäuft und eingefordert, dass das raus muss. Das hat ihn sehr oft überfordert. Und jetzt habe ich das Gefühl, dass ich satt bin und meine besonderen Momente am Tag fallen wie auf fruchtbaren Boden, es baut sich nicht mehr dieser Stau in mir auf. Ich war sonst, besonders zum Abend hin, dann sehr bedürftig nach Nähe. Jetzt habe ich oft morgens beim Aufwachen schon ein Bedürfnis nach Nähe und suche sie dann auch. Vorher habe ich das nicht so wahrgenommen und eher in mir angestaut.

**Jörg:** Für mich ist es jetzt viel einfacher, die Nähe anzunehmen. Ich habe ihr früher abends oft an die Brust oder den Po gefasst; schon mit dem deutlichen Signal, etwas von ihr zu wollen. Und für sie war das auch in Ordnung, allerdings habe ich dann, wenn es »erst« wurde, einen Rückzieher gemacht, weil ich in Stress kam und meine Erregung weg ging. Jetzt ist es viel einfacher, wir können auch einfach mal nur beim Einschlafen zusammenliegen und ich halte ihre Brust. Das ist jetzt kein Signal mehr, sondern nur noch eine schöne Berührung, die wir beide genießen. Früher hat mir beim Sex immer irgendwas gefehlt. Kerstin war dann auch oft genervt, weil ich zu lange gebraucht habe. Immer wieder rein und raus... Ich konnte nicht wirklich greifen, was mir da gefehlt hat, was ich darüber gesucht habe. Seit wir die achtsame Vereinigung machen, weiß ich, was mir gefehlt hat: Es ist diese Nähe, Intimität, dieses einfach nur Zusammensein, das Spüren, das Genießen. Ohne dieses ständige rein und raus, einfach in der Verbindung bleiben.



Zu merken, dass man  
gemeinsam nochmal  
ganz von vorne anfangen  
kann, das war sehr  
bereichernd und  
auch hilfreich.

Marie und Pascal

Um das Interview von Marie und Pascal zu verstehen, ist es wichtig zu wissen, dass Pascal ein Transmann ist. Als Mädchen geboren, hat er die meiste Zeit seines Lebens als Frau in lesbischen Beziehungen gelebt. Vor einigen Jahren hat er sein Geschlecht seiner gefühlten Identität anpassen lassen und lebt seitdem als Mann, allerdings ohne genitale Angleichung, er hat also nach wie vor eine Yoni. Mit Marie ist er dann erstmals eine heterosexuelle Beziehung eingegangen.

*Wenn ihr euch zurückerinnert, wie würdet ihr den Moment, in dem ihr festgestellt habt, dass ihr in eurer Sexualität Unterstützung haben möchtet, beschreiben?*

**Marie:** Wir hatten uns festgefahren. Wir waren beide sehr frustriert, was das Thema Sexualität und auch was unsere Beziehung anging. Wir hatten, wie ich fand, wenig Nähe. Es kam immer wieder zu Missverständnissen und das, was es an sexuellem Erleben gab, war frustrierend. Wir konnten darüber auch nicht gut miteinander sprechen, weil wir auch schnell jeweils verletzt waren. Es war schwierig.

**Pascal:** Irgendwann hatten wir dann schon darüber gesprochen und das Thema Sexualität erstmal auf Eis gelegt, weil wir dachten, das hilft, den Druck rauszunehmen. Es kam uns keine Idee, was wir hätten ändern können. Wir haben dann aber gemerkt, dass es uns auch nicht weiterbringt, auf Sex zu verzichten. Für mich war das schon so: kein Sex, keine Beziehung! Mir fehlte etwas. Zu einer Liebesbeziehung gehört für mich Sex einfach dazu. Das Weglassen war eine Art Überbrückung, aber auf Dauer keine Lösung. Wir haben dann gemerkt, wir brauchen Unterstützung, die auch für unsere besondere Situation offen ist.

**Marie:** Wir sind ganz anders gestartet in unserer Beziehung. Wir hatten eine lustvolle Beziehung am Anfang. Und dann kamen immer mehr Missverständnisse zwischen uns auf, sodass ich irgendwann überzeugt war, dass ich nichts mehr richtig mache, sondern alles falsch, dass ich Pascal nicht verstehe. Ich wusste mich dann auch nicht auszudrücken. Ein bisschen hatte es sicher auch damit zu tun, dass ich recht naiv in diese Beziehung gestartet bin, also eine Beziehung mit einem Transmann hatte

ich noch nicht. Und eine Beziehung mit einer heterosexuellen Frau wie mir hatte Pascal vorher auch noch nicht. Irgendwie wurde ich immer sprachloser und gleichzeitig immer empfindlicher, es wurde einfach sehr schwierig.

**Pascal:** Marie hatte auch körperlich große Schwierigkeiten, da habe ich natürlich Rücksicht drauf genommen. Aber erfüllend ist das dann halt auch nicht, wenn man nichts darf und es eben schnell zu Verletzungen kommt, körperlich und seelisch. Das hat sich ganz schnell miteinander verknüpft und dann waren wir plötzlich in einer Pattsituation, in der wir das Gefühl hatten, dass wir hier alleine nicht mehr rauskommen. Auf anderen Ebenen verstanden wir uns allerdings sehr gut. Wir haben uns schätzen und lieben gelernt und konnten gut Dinge miteinander teilen. Aber zu einer Beziehung ganz ohne Sex waren wir dann beide doch nicht bereit.

*Wie habt ihr die Zeit des Seminars erlebt? Was für Aha-Momente gab es bei euch? Auch mit eurer besonderen Situation in ein Seminar zu gehen, wie war das?*

**Pascal:** Den ersten Kontakt hatten wir auf eurem kleinen Workshop, um unverbindlich eure Methode und euren Angang kennenzulernen. Und dann kam euer Angebot, auch an dem Seminar teilzunehmen. Das mit der Absichtslosigkeit hatte uns angesprochen und für mich war so ein springender Punkt die Idee, dass ich Sex nicht nur für Marie, sondern auch für mich mache. Und das darf auch so sein: Ich kann nur das geben, wozu ich auch bereit bin. Natürlich gebe ich auch gerne und möchte auch, dass die andere Seite was davon hat. Aber dass ich auch auf mich gucke, dass ich gleichzeitig dabei auch Freude habe, das war für mich, schon auf dem Workshop, ein Moment, in dem ich gemerkt habe, dass das der richtige Weg für mich ist. Dienen ist ja schön und gut, aber Befriedigung sollte auf beiden Seiten sein. Nicht nur die sexuelle, sondern auch die gefühlsmäßig emotionale Zufriedenheit. Und die Langsamkeit, die ihr vermittelt habt, war für mich auch neu und hat uns sehr geholfen.

**Marie:** Ich hatte vorher gar keine Vorstellung davon und ich hatte auf dem Workshop damals so ein Aha-Erlebnis, als Angela von ihrer Geschichte erzählt hatte. Dieser Leistungsgedanke und das Bedienen, das sich Zuständigfühlen, kannte ich gut. Oder ich machte etwas, damit meine eigene Unlust nicht auffällt. Zu meiner Schande muss ich auch gestehen: Ich habe das damals überhaupt nicht in Frage gestellt. Ich dachte, so ist das halt. Ich spürte so eine große Enge bei uns beiden, wir dachten: Irgendwie müssen wir jetzt da durch. Und was ihr dann aufgezeigt habt, war was ganz anderes. Wir konnten die Enge dann einfach lassen und sind ganz woanders hingegangen. Das, was ihr beschrieben habt, war für mich eine große Weite. Mein Thema ist immer: Ich muss es richtig machen. Ich muss bestimmte Dinge erfüllen und meine Themen überwinden oder so. Und dann zu merken: Ich muss überhaupt nichts, sondern ich darf mal schauen, was ich denn eigentlich möchte und was ich schön finde. Ich erinnere mich noch genau an die Übung in eurem kleinen Workshop, als es darum ging, Pascals Arme zu berühren, so wie ich das möchte. Wie unglaublich schwer das für mich war! Ich hatte keine Ahnung, wie mir das denn gefällt. Da habe ich schon gemerkt, dass dieser Weg für mich herausfordernd werden wird. Raus aus dem »Ich weiß, wie es geht oder wie man das bei einem Mann macht«. Da bin ich bei Pascal ja eh auf der völlig falschen Fährte gewesen. Und dann zu merken: OK, ich darf das mal alles loslassen. Und das hört sich jetzt viel leichter an, als es war. Es hat mich sehr erleichtert und gleichzeitig sehr herausgefordert. So komisch das klingt, aber das Erfüllen und Bedienen und Richtigmachen wollen, stellte ja auch eine Komfortzone dar, in der ich mich nicht mit meiner Unlust oder mit meinen Wünschen auseinandersetzen musste. Da machte sich dann im Seminar ein Raum auf. Auch die Übung, die ihr gemacht habt, wo man sich dem anderen mitteilen sollte, zum Beispiel was ich in meiner Sexualität nicht mehr haben wollte, war herausfordernd, aber sehr gut für mich. Mitteilen, der andere schreibt auf und liest es nochmal vor. Das hat sehr viel Mut erfordert, aber das war ja nicht nur für uns, sondern auch für mich sehr wertvoll. Ich habe früher immer gedacht, es ist so egoistisch, wenn man nur auf sich guckt. Da ich katholisch erzogen bin, kenne ich das nicht. Da guckt man nicht auf sich, da macht man es recht. Das war nicht nur eine Erkenntnis, sondern auch eine Erfahrung. Und der wollte ich mich stellen mit all den Übungen, die wir

gemacht haben. Die ich übrigens am Anfang total doof fand. Ich wollte mich nicht mit der Frage beschäftigen, wie ich gerne berührt werden möchte und dachte: »Lass uns das doch überspringen. Sagt mir einfach, was ich tun soll, dann mach ich das.« Das hat für mich eine Tür aufgemacht. Und ich kann nicht sagen, dass hinter der Tür jetzt schon alles toll ist und einfach, aber ich bin raus aus dieser Enge.

*Ja, es ist wie du sagst: Es ist eher ein Weg als eine Anleitung.*

**Marie:** Ja, und darüber auch Pascal neu zu entdecken, gehörte dazu. Pascal ist ja jetzt ein Mann und ein Mann ist doch so und so. Und wieso ist Pascal denn jetzt nicht so? Meine Irritation darüber hatte ich gar nicht richtig verbalisiert oder ich habe es versucht und das war dann zum Teil verletzend für ihn. Da war so eine Hilflosigkeit. Und in dem Seminar war der Raum dafür da: Ich bin ich und Pascal ist Pascal und wer sind wir denn eigentlich? Und das war ein schöner Beginn.

**Pascal:** Für mich war das ja ganz ähnlich. Ich habe ja früher lange in Frauenbeziehungen gelebt. Das war rückblickend recht schlau: Man konnte nicht schwanger werden, man ist sich recht schnell einig, wie Sex geht und hatte ähnliche Empfindungen und man konnte immer gut miteinander reden. Und dann war ich plötzlich ein Mann, aber ohne Lingam. Da habe ich glaube ich gedacht, ich muss jetzt so richtig Gas geben und wollte bei einer Frau wie Marie, die vorher nur heterosexuellen Sex hatte, in nichts nachstehen. Das war natürlich Quatsch, aber hat sich unbewusst so ergeben. So viel Trieb und Drang hatte ich in meiner lesbischen Zeit nie. Ich hatte mich eigentlich immer als sehr einfühlsam erlebt und dann war ich auf einmal zu schnell, zu fordernd, zu heftig und so weiter, das kannte ich so gar nicht. Ich glaube, das war eine Begleiterscheinung vom Testosteron. Ich hatte die Rolle als Mann ja freiwillig gewählt, aber so hatte ich mir das nicht vorgestellt. Da war das Seminar für mich auch ein Lichtblick, mich selbst mal so zu akzeptieren, mit dem was da ist und auch mit dem, was nicht da ist. Es lässt sich ja auch ohne Lingam einiges machen, das wusste ich ja schon vorher, aber jetzt als Mann war ich irgendwie ratlos. Und dann war das bei euch die Möglichkeit, auf null runterzufahren und erstmal wieder Kontakt

aufzunehmen. Da waren dann auch die ganz kleinen bewussten Berührungen oder Blickkontakte so wertvoll, da wir das schon so lange gar nicht mehr hatten. Zu merken, dass man gemeinsam nochmal ganz von vorne anfangen kann, das war sehr bereichernd und auch hilfreich.

***Was hat sich für euch persönlich am meisten verändert?***

**Pascal:** Dass ich Marie viel lieber in den Arm nehme und auch viel mehr Nähe zulassen kann. Auch, dass diese Nähe mit so kleinen Dingen erfüllt ist und ich nicht mehr so verbissen diesem sexuellen Akt in Form von Penetration hinterherrenne. Und dass ich unsere Beziehung nicht mehr in Frage stelle. Ich kann mich jetzt viel besser so akzeptieren, wie ich bin. Also auch körperlich als Mann, so wie ich halt bin. Dass vorher für mich da ein falscher Film ablief, hatte ich nie so bewusst wahrgenommen.

**Marie:** Für mich hat sich am meisten verändert, dass ich den Druck los bin, dass ich irgendwas machen muss, damit es richtig ist. Und weiterhin zu akzeptieren, dass ich, zumindest in dieser Lebensphase, nicht der lustvollste Mensch bin. Ich habe Sehnsucht nach Nähe und Intimität, aber nicht unbedingt sexuelle Lust, und dass das jetzt so ist. Und dass ich nicht wieder anfangen, mir selbst Druck zu machen, dass das nicht in Ordnung ist, sondern dass es so sein darf. Also mehr Selbstakzeptanz würde ich sagen.

***Und was hat sich für euch als Paar verändert?***

**Marie:** Also, ich erlebe das so, dass wir mehr Alltagszärtlichkeit haben und dass wir ein großes Bedürfnis nach Berührung im Alltag haben. Damit verbunden haben wir eine größere Innigkeit miteinander. Es herrscht eine größere Sicherheit, dass wir zusammen als Paar auf dem Weg sind. Seit dem Seminar mag ich das Wort Lebensgefährtin so gerne.

**Pascal:** Ich finde, es hat unsere Beziehung gestärkt und uns näher zueinander gebracht.

**Marie:** Das ist übrigens auch das, was manche meiner Freundinnen mir gespiegelt haben: »Ihr wirkt so viel verbundener, so viel liebevoller miteinander«. Und ich denke, das liegt ganz eindeutig an dem Seminar. Das hat uns ganz andere Möglichkeiten der Begegnung gegeben.

## Unterstützung durch uns

Dieses Buch ist ein Einstieg in die achtsame Sexualität. Es gibt dir beziehungsweise euch die Möglichkeit, einen ersten Überblick zu bekommen und sich mit dem Thema zu beschäftigen. Ihr könnt Kapitel mehrmals lesen, etwas nochmal nachschlagen, Kapitel überspringen, die schon bekannt sind und auch einige praktische Erfahrungen sammeln. Vielleicht fehlt es an Geduld, das Buch ganz durchzulesen oder du hast die Übungen bisher nur gelesen und empfindest sie als komisch, unnützlich oder langweilig. Oder du hast mit deinem Liebblingsmenschen zusammen viel Freude in den Übungen gehabt und ihr merkt, dass dies ein Weg für euch ist, ihr kommt allein jedoch nicht weiter. Wo auch immer du oder ihr als Paar steht, wir stehen euch gerne unterstützend zur Seite.

Ein Buch über achtsame Sexualität ist vergleichbar mit einem Kochbuch: Das Buch allein macht dich noch nicht zu einem guten Koch. Es braucht an der einen oder anderen Stelle vielleicht eine Anleitung, tiefere Erklärung oder Hilfestellung. Auch wenn wir unzählige Stunden in dieses Buch gesteckt haben, gibt es immer noch Informationen, die sich zwischen den Zeilen verstecken und weiterer Erläuterung bedürfen. Für unsere Unterstützung gibt es verschiedene Möglichkeiten:

**Ihr möchtet euren Weg selbst gehen und braucht einen Plan für euer gemeinsames Projekt der achtsamen Sexualität?**

Dann ist unser **Workbook** für euch das Richtige. Hier haben wir alle Berührungs- und Kommunikationsübungen in eine für uns bewährte Reihenfolge gebracht und mit einem Zeitplan versehen, den ihr individuell für euch anpassen könnt. Das Workbook ist gleichzeitig ein Tagebuch, in dem ihr eure Erfahrungen reflektieren könnt. Schritt für Schritt könnt ihr so in eurem Tempo den Weg gemeinsam gehen und in diesem Buch hier die entsprechenden Hintergründe nochmals nachlesen. Das Workbook (DIN A4, Hardcover, farbig, 100 Seiten) ist ausschliesslich über uns und unseren Webshop erhältlich.



Ihr möchtet individuelle Unterstützung durch uns?

Dann ist der Besuch einer unserer Workshops, oder Seminare das richtige für euch. Wir bieten ganz unterschiedliche Formate an.

Alle Informationen zu unserer Arbeit und auch zu dem Workbook findet ihr auf unserer Website [achtsam-lieben.de/buch-shop](https://achtsam-lieben.de/buch-shop)

Auf der nächsten Seite stellen wir euch noch unsern Achtsam Lieben **Onlinekurs** vor.

# Achtsam Lieben lernen - Der Slow Sex Onlinekurs

Unser Achtsam Lieben Onlinekurs richtet sich an Paare, die in ihrem ganz eigenem Tempo in ihrer Privatsphäre die achtsame Sexualität in ihr Liebesleben integrieren möchten.

Holt euch unser umfangreiches und authentisches Wissen direkt zu euch nach Hause. In insgesamt 5 Schritten begleiten wir euch anhand von Videos und Audiodateien in die achtsame Sexualität. Die Inhalte und Übungen dieses Buches sind in den Videokurs eingeflossen. Somit ist der Onlinekurs eine perfekte Ergänzung und Vertiefung zum Buch. Mit dem Rabattcode **25Euroweniger** erhaltet ihr 25 Euro Rabatt und somit den Gegenwert dieses Buches zurückerstattet.

Entscheidet euch noch heute für den Achtsam Lieben Onlinekurs und legt direkt los. [www.achtsam-lieben-lernen.de](http://www.achtsam-lieben-lernen.de)



Bildcredit vecteezy

Liebe ist...

zwei Körper  
zwei Herzen  
zwei Gedanken  
und ein Weg.

## Alle Übungen im Überblick

Atemübung – verlängertes Ausatmen	90
Atemübung – den Atem lenken	91
Die Hände wiederbeleben – Gegenstand	97
Die Hände wiederbeleben – eigene Hand	98
Die Hände wiederbeleben – zu zweit	99
Absichtsloses Halten	104
Absichtsloses Halten Schoß-/ Herzraum	109
Aus dem Herzen teilen/ zuhören	124
Die achtsame Vereinigung	132
Berührungsübung 1 – intuitives Berühren	143
Berührungsübung 2 – Wie möchte ich berührt werden?	150
Berührungsübung 3 – Wie möchte ich berühren?	155
Berührungsübung 4 – Mich selbst kennenlernen	161
Berührungsübung 4 – Mich zeigen	162
Berührungsübung 4 – Den Lieblingsemenschen kennenlernen	163
Bestandsaufnahme allein	181
Bestandsaufnahme zu zweit	182

# Empfohlene Literatur und Quellen

Folgende Bücher haben uns inspiriert, daher möchten wir sie gerne weiterempfehlen (in alphabetischer Reihenfolge):

**Alma Katrin Wagener – Michael Firnkes:**

Wie Sie als Paar die Liebe wiederentdecken – TRIAS

**Andreas Stötter:**

Tief berührt – BoD

**Barry Long:**

Sexuelle Liebe auf göttliche Weise – MB-Verlag

Deine Liebe Leben – MB-Verlag

**Dr. Betty Martin (mit Robyn Dalzen):**

The Art of Receiving and Giving: The Wheel of Consent – Luminarepress  
wheelofconsentbook.com

**Diana Richardson:**

Slow Sex – Integral

Zeit für Liebe – Innenwelt Verlag

Zeit für Weiblichkeit – Innenwelt Verlag

Zeit für Männlichkeit – Innenwelt Verlag

Cooler Sex – Innenwelt Verlag

**Ela und Volker Buchwald:**

Das Einfach Liebe Prinzip – lübbe life

**Emily Nagoski:**

Komm wie du willst – Knaur

**Eva Maria Zurhorst:**

Liebe kann alles – Arkana

Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest – Arkana

**Jon Kabat-Zinn:**

Im Alltag Ruhe finden – Knauer.Leben  
Gesund durch Meditation – O.W.Barth

**Jorge Bucay:**

Liebe mit offenen Augen – Fischer

**Michael Firnkes:**

Sex: weniger Porno, mehr fühlen, intensiver leben – BoD

**Michaela Riedl:**

Yoni Massage – Hans-Nietsch-Verlag  
Lingam Massage – Hans-Nietsch-Verlag

**Michael Sztenc:**

Klappt's? – Hirzel

**Stefanie Stahl:**

Das Kind in dir muss Heimat finden – Kailash

**Susanna-Sitari Rescio:**

Sex & Achtsamkeit – Kamphausen

**Yella und Samuel Cremer:**

Liebe würde Slow Sex machen – Lovebase

Was beziehungsweise wen wir sonst noch gerne empfehlen:

**ANANDA**

Kunst der Berührung, Köln  
ananda-massage.de

**AnandaWave**

Schule für tantrische Berührungskunst, Köln  
anandawave.de

**Anandi Iris Mitternacht**

Sexualtherapeutin und Zervix Expertin, Münster  
wache-weiblichkeit.de

**Diana und Michael Richardson:**

Making Love Retreats  
loveforcouples.com

**Ela und Volker Buchwald:**

Einfach Liebe Retreats  
einfach-liebe.de

**Dr. Betty Martin**

Wheel of Consent®  
bettymartin.org

**feelZeit Berührungswelten**

Sexualcoaching und Berührungsworkshops, Krefeld  
feelzeit.de

**Hanna Krohn**

Gesundheitspraktikerin für weibliche Sexualität, Ahrensburg  
hannakrohn.de

**Katja von der Forst**

Sexualcoaching und Workshops, Berlin  
katjavonderforst.com

**Monika Wacker**

Paar- und Sexualtherapie, Münster  
monikawacker.de

**Nhanga Grunow**

Sexualberatung und Seminare, Wiesenburg  
nhanga.de

**Ondra Veltruský**

Somatischer Coach für Intimität und Sexualität  
Wheel of Consent® Ausbilder, Köln/Berlin  
ondra.li/de

**Perfumed Garden**

Magazin über weibliche Lust und Sexualität  
perfumed-garden.de

**Plattform für Paar- Sexualtherapie**

www.besserlieben.de

**Tantramassageverband – TMV**

Berufsverband für zertifizierte tantrische Körperarbeit und sexuelle  
Gesundheit  
tantramassage-verband.de

**Yella Cremer**

Sex-Expertin und Intimitäts-Coach  
lovebase.com

**Yonimassage-Infoportal**

Online Portal über Schoßraumarbeit und Tantramassage für Frauen  
yoni-massage.info

