


Angela Kraus – Christoph Kraus

# Das Workbook zum Buch:

## Achtsam Lieben

Eine sexuelle Entdeckungsreise für mehr Sinnlichkeit,  
Intimität 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.

1. Auflage 2022

© Angela Kraus und Christoph Kraus (Autoren)

ISBN 978-3-00-073593-6

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf - auch teilweise - nur mit Genehmigung der Autoren vervielfältigt werden.

Mehr zu uns und unserer Arbeit unter:  
[achtsam-lieben.de](https://achtsam-lieben.de)

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

Illustrationen und Covergestaltung: Gloria Kison – [gloriakison.design](https://gloriakison.design)

Fotos Umschlag: Antonia Vilos - [antoniavilos.com](https://antoniavilos.com)

Fotos im Buch: Chris Loup - [chrisloup.com](https://chrisloup.com)

Wie ihr dieses Workbook nutzt	7
Vorbereitung	8
Zeitplan	10
Erster Schritt - Im Körper ankommen	12
Zweiter Schritt - Wie möchte ich berührt werden?	48
Dritter Schritt - Wie möchte ich berühren?	72
Vierter Schritt - Die berührende Vereinigung	88
Zusatzübungen für Kommunikation	92
Alle 15 Übungen im Überblick	98
Unterstützung durch uns	100

Seid neugierig  
seid mutig,  
lasst euch ein.

## Wie ihr dieses Workbook nutzt

Dieses Workbook haben wir als Begleitung für euren Weg in die achtsame Sexualität entwickelt. Es enthält die Übungen unseres Buches *Achtsam Lieben – Eine sexuelle Entdeckungsreise für mehr Sinnlichkeit, Intimität und Nähe*, die wir in eine bewährte Reihenfolge zusammengestellt haben, so dass ihr dieses Workbook von vorne nach hinten gemeinsam durchgehen könnt. Zusätzlich sind im Workbook einige Anregungen und Übungen, die im Buch nicht enthalten sind. Wir haben die Übungen in vier Schritte aufgeteilt. Da es ein Workbook – also ein Arbeitsbuch – ist, gibt es nach jedem Schritt ausreichend Platz für eure Erfahrungen in Form von Reflexionsblättern. Hier gibt es für jeden von euch immer eine Spalte. So könnt ihr eure Erfahrungen in einer Übung direkt nebeneinander aufschreiben. Ungefähr so, als wenn ihr ein Tagebuch zu zweit schreiben würdet. Nutzt dieses Aufschreiben; es ist sehr unterstützend und kraftvoll, sich auf diese Weise mit dem eigenen Erleben und mit dem des jeweils anderen auseinanderzusetzen. Das können wir euch aufgrund unserer eigenen Erfahrungen und der unserer Seminarteilnehmer versichern.

Es gibt Übungen für jeden von euch als Einzelperson und für euch als Paar. Ob es sich um eine Einzel- oder eine Paarübung handelt, könnt ihr an dem verwendeten Personensymbol erkennen. Neben dem Uhrensymbol ist die dafür veranschlagte Zeit angegeben.



Macht die Übungen der Reihe nach. Wir geben pro Übung eine Wiederholungsempfehlung. Wenn ihr merkt, dass eine Übung für euch leicht ist, laden wir euch ein, trotzdem die entsprechenden Wiederholungen zu machen. Zu viel Übung gibt es nicht. Macht nicht den Fehler, Übungen auszulassen oder abzubrechen, weil sie euch beim Lesen nicht ansprechen oder beim Ausprobieren herausfordernd für euch sind.

Es kann durchaus sein, dass in den Übungen Themen auftauchen, die der Bearbeitung bedürfen. Achtet auf eure Grenzen in den Übungen. Hier geht es nie um Aushalten oder übergriffig werden. Seid ehrlich und klärt diese Dinge für euch.

Dieses Workbook ersetzt keine Therapie. Es gibt Themen, die besser in einer Psychotherapie oder in einer Paartherapie aufgehoben sind. Solltet ihr auf eurem Weg an Themen kommen, die externe Hilfe benötigen, nehmt diese bitte in Anspruch.

Herzliche Grüße

Angela und Christoph

## Vorbereitung

Ihr habt euch für dieses Workbook entschieden, weil ihr etwas in eurer Paarsexualität verändern oder etwas Neues entdecken möchtet. Zu allererst solltet ihr euch darüber klar werden, was genau eure Wünsche sind. Dafür ist die folgende Kommunikationsübung wunderbar geeignet.

### Übung: Aus dem Herzen teilen/zuhören

 15-30 Minuten

Ihr stellt euch gegenseitig die folgende Frage: **Was möchtest du einladen in deine Sexualität?**

#### 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.

#### Mitteilende Person:

Beginne deine Redezeit mit der Wiederholung der Frage beziehungsweise des Themas. Und lass dann alles aus dir raussprudeln, 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 Lieblingsmensch 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? Achte auf deine Mimik/ Gestik beim Zuhören. Bitte keine Stirn runzeln, große Augen machen, schnauben etc. Einfach nur da sein und zuhören.

Tragt in die obersten Zeilen auf der nächsten Seite eure Namen ein. Die zuhörende Person schreibt das Gehörte in die Spalte der mitteilenden Person. Habt ihr euch beide mitgeteilt, tauscht euch über das Gehörte aus.



## Zeitplan

Ihr ganz alleine entscheidet, wie lange eure Reise mit dem Workbook andauert. Habt ihr die Möglichkeit, euch zwei bis dreimal die Woche eine Stunde oder mehr Zeit zu nehmen? Dann seid ihr vielleicht in 4 bis 6 Monaten mit allen Übungen durch. Ihr seid in einer Wochenendbeziehung und habt daher vielleicht nur einmal in der Woche Zeit für die Übungen? Oder noch seltener? Dann dauert eure Reise einfach etwas länger. Wichtig ist: Das eine ist nicht besser oder schlechter als das andere. Es ist euer ganz persönlicher Zeitplan, euer individuelles Tempo. Trefft eine Vereinbarung miteinander, die einen realistischen Blick für eure Möglichkeiten beinhaltet. Unsere Empfehlung ist es, sich zweimal pro Woche zu verabreden für 30 bis 60 Minuten.

Stellt euch insgesamt auf ein Zeitfenster von 6 bis 12 Monaten ein. Viele Paare sind ungeduldig und entmutigt, wenn sie hören, dass sie sich ein halbes oder auch ein ganzes Jahr Zeit nehmen sollen. Nun, ihr habt auf dieser Seite die Möglichkeit, euch vor Augen zu führen, wie lang diese Zeitspanne wirklich ist im Vergleich zu eurer bisherigen sexuellen Erfahrung.

Die längeren Striche auf diesem Maßband stehen für ein Jahr, die kürzeren entsprechend für ein halbes Jahr. Diese Zeitleiste zeigt insgesamt 30 Jahre an.

Tragt jeder für euch in einer anderen Farbe ein, wie lange ihr schon sexuell aktiv seid. Und zwar jeder für sich gesehen, nicht miteinander als Paar.

Markiert dann ein halbes beziehungsweise ein Jahr mit einer dritten Farbe.



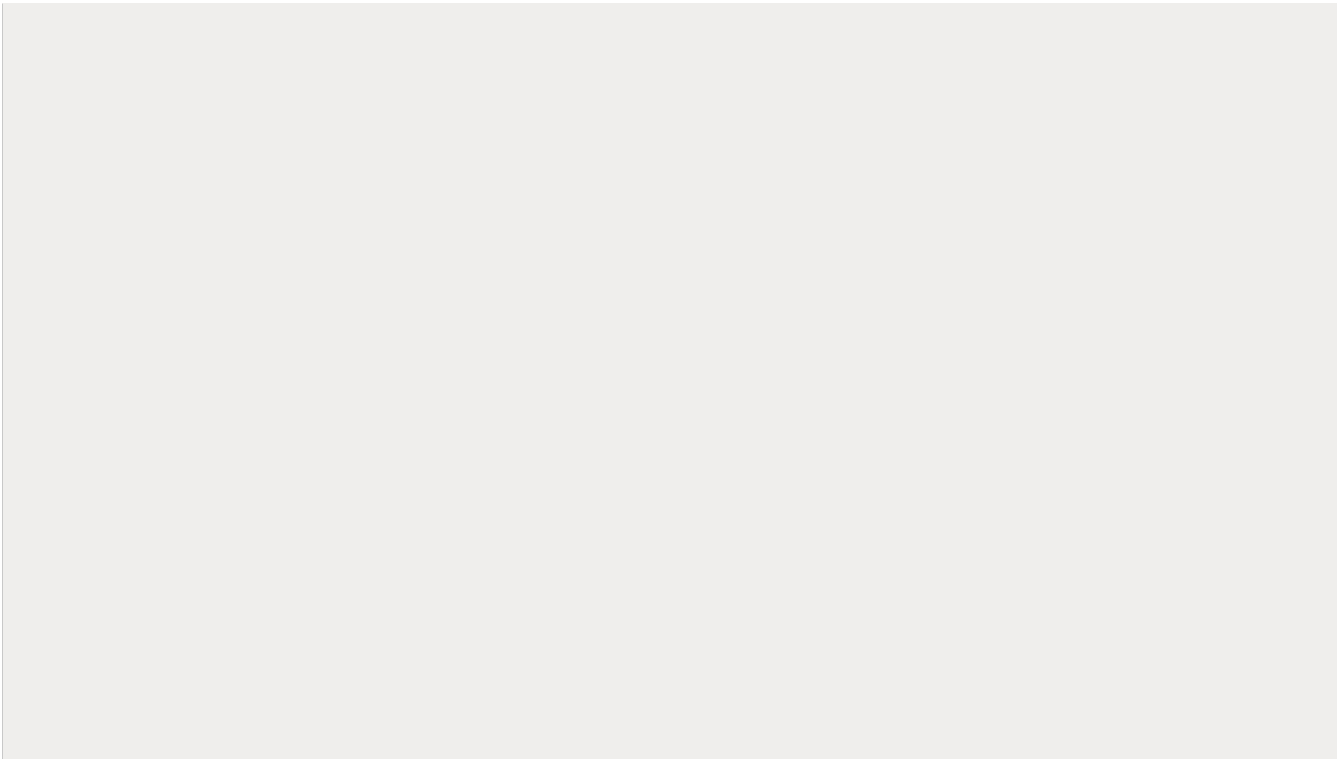
Überlegt einmal jeder für sich:

- Wieviel Zeit kann ich investieren?
- Wieviel Zeit möchte ich investieren?
- Wie kann ich diese Zeit realisieren?
- Was kann ich verändern, um diese Zeit zu ermöglichen?

Tragt eure beiden Sichtweisen zusammen in die Spalten auf der folgenden Seite ein und findet dann einen Konsens für eure Verabredungen, den ihr in dem Feld darunter eintragt. Seid möglichst konkret: Gebt Wochentage und Uhrzeiten an. Symbolisch könnt ihr gerne eure Vereinbarung unterschreiben.

## Unser persönlicher Zeitinvest

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



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

Osho

## Erster Schritt - Im Körper ankommen

Auf der nächsten Seite findet ihr einen Überblick über alle Übungen dieses Kapitels und unsere Wiederholungsempfehlungen. Darunter beispielhaft eine mögliche Verteilung der Übungen, in diesem Beispiel auf 10 Wochen verteilt. Dies ist lediglich eine Empfehlung unsererseits. Erstellt euch am besten einen persönlichen Kalender nach euren eigenen Terminmöglichkeiten.

Nach den beschriebenen Übungen findet ihr die Reflexionsblätter, um eure Erfahrungen, ähnlich wie in einem Tagebuch, festzuhalten. Nutzt auch hier wieder jeder von euch eine Spalte und tragt chronologisch eure Erfahrungen aus den jeweiligen Übungen ein.

Nutzt die Chance, miteinander über eure Erfahrungen zu sprechen.

Übung	Beschreibung	Seite	🕒	👤	👥	Anzahl
1	Die Hände wiederbeleben - Gegenstand	14	10 Min	X		10
2	Die Hände wiederbeleben - eigene Hand	15	10 Min	X		10
3	Die Hände wiederbeleben - zu zweit	15	20 Min		X	3
4	Absichtsloses Halten	16	40 Min		X	2
5	Intuitives Berühren	17	60 Min		X	10
6	Die achtsame Vereinigung	18	20 Min		X	5

Mögliche Verteilung der Übungen auf 10 Wochen										
	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10
Übung 1										
Übung 2										
Übung 3										
Übung 4										
Übung 5										
Übung 6										

Die farbigen Felder geben euch eine Orientierung, wann ihr mit welcher Übung starten beziehungsweise welche Übungen ihr auch parallel vereinbaren könnt.

## Übung 1: Die Hände wiederbeleben - Gegenstand

  10 Minuten

**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.

### TIPPs:

Experimentiere mit verschiedensten Gegenständen.  
Beobachte, zu welchen Gegenständen es dich hinzieht.  
Probiere auch Gegenstände aus,  
die dich nicht direkt ansprechen.

Macht die Übung gleichzeitig und tauscht  
eure Gegenstände aus.  
Es ist spannend zu sehen,  
wie unterschiedlich unsere Empfindungen sind.

## Übung 2: Die Hände wiederbeleben - eigene Hand

  10 Minuten

**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.

## Übung 3: Die Hände wiederbeleben - zu zweit

  20 Minuten

**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.

## Übung 4: Absichtsloses Halten

  40 Minuten (2 x 20)

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.

### TIPP:

Probiert diese Übung angezogen oder nackt aus.  
Bitte nicht verwechseln mit dem gemütlichen  
auf dem Sofa sitzen und gemeinsam fernsehen.  
Hier geht es wirklich darum, in voller Präsenz  
zu halten oder gehalten zu werden.

## Übung 5: Berührungsübung 1 – intuitives Berühren

  60 Minuten (2 x 30 Minuten)

### 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 berührt werden kann außer die Hände. Entdecke Gesicht, Mund, Haare, körperflächige Berührungen...

### 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.

## Übung 6: Die achtsame Vereinigung

 mindestens 20 Minuten

### 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.



\* Wir nutzen die alten indischen Sanskrit Begriffe *Yoni* und *Lingam*.  
Yoni bezeichnet den weiblichen und Lingam den männlichen Genitalbereich.

### **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.

## Schritt 1 – Reflexionsblätter

Folgende Fragen geben euch eine Idee für eure Reflexion:

Was hast du erlebt?

Welche Erfahrungen hast du gemacht?

Was hat sich besonders gut angefühlt?

Was war leicht – was war schwer?

Was hat dich überrascht?

Welche Gedanken waren da?

Was würdest du das nächste Mal anders machen?

Hattest du eine Erwartung?

Schreibt auf den folgenden Seiten gemeinsam  
eure Erlebnisse auf.

Bei Paarübungen ist es sinnvoll, die Erfahrungen  
einmal aus der Sicht der gebenden Rolle und  
auch aus der empfangenden Rolle  
aufzuschreiben.

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Ihr seid nun am Ende des ersten Schrittes in die achtsame Sexualität angekommen. Bevor es weiter geht, seid ganz ehrlich zu euch selbst und auch zueinander, ob es schon Zeit für den nächsten Schritt ist.

Seid ihr beide bereit, den nächsten Schritt zu gehen?

### **JA**

Dann blättert gleich um, um weiter zu gehen.

### **NEIN**

Dann bleibt im ersten Schritt und nehmt euch genügend Zeit, die Übungen weiter zu machen. Vereinbart gemeinsam, wie viele Wiederholungen ihr zusätzlich machen möchtet.

### **WEIß NICHT**

Dann bleibt im ersten Schritt und nehmt euch genügend Zeit, die Übungen weiter zu machen. Vereinbart gemeinsam, wie viele Wiederholungen ihr zusätzlich machen möchtet.

### **WICHTIG:**

Hat einer von euch kein klares **JA**, dann nehmt euch mehr Zeit in diesem ersten Schritt.

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

Klaus Ender

## Zweiter Schritt - Wie möchte ich berührt werden?

Auf der nächsten Seite findet ihr wieder einen Überblick über alle Übungen und unsere Wiederholungsempfehlungen. Darunter beispielhaft eine mögliche Verteilung der Übungen. Dies ist lediglich eine Empfehlung unsererseits. Erstellt euch am besten einen persönlichen Kalender nach euren eigenen Terminmöglichkeiten.

Nach den beschriebenen Übungen findet ihr die Reflexionsblätter, um eure Erfahrungen, ähnlich wie in einem Tagebuch, festzuhalten. Nutzt auch hier wieder jeder von euch eine Spalte und tragt chronologisch eure Erfahrungen aus den jeweiligen Übungen ein.

Nutzt die Chance, miteinander über eure Erfahrungen zu sprechen.

Übung	Beschreibung	Seite	🕒	👤	👥	Anzahl
7	Wie möchte ich berührt werden?	50	60 Min		X	8
8	Absichtsloses Halten - Schoß-/Herzraum	52	45 Min		X	2
9	Mich selber kennenlernen	53	20 Min	X		5
10	Mich zeigen	54	10 Min		X	1
5	Wiederholung: Intuitives Berühren	55	60 Min		X	2
6	Beibehalten: Die achtsame Vereinigung	18	20 Min		X	5

Mögliche Verteilung der Übungen auf 10 Wochen										
	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10
Übung 7										
Übung 8										
Übung 9										
Übung 10										
Übung 5										
Übung 6										

Die farbigen Felder geben euch eine Orientierung, wann ihr mit welcher Übung starten beziehungsweise welche Übungen ihr auch parallel vereinbaren könnt.

## Übung 7: Berührungsübung 2 – Wie möchte ich berührt werden?

  60 Minuten (2 x 30 Minuten)

### 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.

Dieses Mal werden nur Berührungen ausgeführt, die sich die empfangende Person ausdrücklich wünscht und entsprechend beschreibt oder 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.

### TIPP:

Es gibt nicht nur Berührungen durch Hände,  
die gewünscht werden können.  
Vielleicht möchte dein Körper das Gewicht deines  
Lieblingsmenschen spüren,  
den Mund, die Haare...

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.

**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.

Diese Übung solltet ihr zunächst **ohne Genitalien und weibliche Brust** erfahren.

Wenn ihr nach einigen Wiederholungen die Genitalien und die weibliche Brust mit dazu nehmt, dann könnte das zum Beispiel so aussehen:

Jeder berührt den anderen ca. 30 Minuten

ca. 10 Minuten die Körperrückseite

ca. 20 Minuten die Körpervorderseite inkl. Brust bzw. Intimbereich

Startet auf der Körpervorderseite bitte nicht direkt mit Brüsten bzw. Genitalien. Taucht die ersten Minuten erstmal in die Berührung der Vorderseite ein, nehmt euch dann ca. 10 Minuten für die Brüste bzw. Genitalien und wendet euch dann zum Abschluss nochmal der sonstigen Vorderseite zu.

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

Es kann hilfreich sein, erst die Übungen auf Seite 53 und 54 zu machen, bevor ihr in dieser Berührungsübung die Genitalien oder auch die weibliche Brust mit einbezieht.

## Übung 8: Absichtsloses Halten Schoß-/Herzraum

  40 Minuten (2 x 20)

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

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 tauscht ihr die Rollen. Tauscht euch ganz am Ende über euer Erleben aus.

### Information:

Es kann sein, dass diese Übung für die empfangende Person sehr emotional wird und vielleicht auch Tränen fließen. Das darf so sein. Die gebende Person trägt hier keine »Schuld«. Bleib in deiner Präsenz und in deiner gebenden Rolle. Du brauchst nicht trösten, abrechnen oder ähnliches, solange die empfangende Person dies nicht ausdrücklich wünscht.

## Übung 9: Mich selbst kennenlernen

  20 Minuten oder so viel Zeit, wie du brauchst

Es ist wichtig, den eigenen Genitalbereich kennenzulernen. Das gleiche gilt für die weibliche Brust. Auch hier geht es wieder um Berührungen, die nicht der Erregung dienen sollen, sondern dem Erforschen und Kennenlernen. Nutze ein Öl oder ein Gleitmittel für die Eigenberührung.

### 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 immer Zeit, deine Yoni und ihre Einzigartigkeit zu erforschen. Innere/ äußere Vulvalippen, Klitorishaube, Klitorisperle, Eingang, Harnröhrenausgang, 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.

### 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.

## Übung 10: Mich zeigen

 10 Minuten

Was du in der vorigen Übung über dich selbst und deinen Intimbereich herausgefunden hast, kannst du nun deinem Lieblingmenschen 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 Lieblingmenschen 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 Lieblingmenschen 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.

### TIPP:

Baut die Intim-Berührungen in die laufende Berührungsübung ein.  
Experimentiert mit der Frage  
»Wie möchte deine Yoni/ deine Brust/  
dein Lingam von mir berührt werden?«

## Wiederholung Übung 5: Berührungsübung 1 – intuitives Berühren

 60 Minuten (2 x 30 Minuten)

Zum Ende des zweiten Schritts nehmt euch nochmal Zeit für das intuitive Berühren, das auf der Seite 17 beschrieben ist.

Ihr habt nun viel übereinander gelernt. Darüber, welche Berührungen eure Körper im Empfangen mögen und auch welche Berührungen im Geben davon Freude machen..

Die Regeln bleiben die gleichen, hier noch ein Hinweis zur Haltung:

**Die gebende Person** bleibt in der dienenden Rolle, in der inneren Haltung der Frage »wie möchtest du von mir berührt werden?«. Allerdings ohne die Frage auszusprechen. Nimm diese innere Haltung an und laß die Berührungen aufsteigen, die du in den Übungen zuvor mit der Frage gelernt hast. Bleib dabei ganz in deinem Erleben.

**Die empfangende Person** hat auch hier jederzeit ein Veto-Recht bzw. ist eingeladen, die Berührungen zu korrigieren, sollte sie eine Veränderung brauchen.

**Feedback:** Gebt euch nach der Begegnung Feedback. Was hast du erlebt? Und vor allem: Wie war das intuitive Berühren im Vergleich zu Schritt 1, wo ihr noch keine neuen Berührungswünsche und -qualitäten voneinander kanntet?

## Schritt 2 – Reflexionsblätter

Folgende Fragen geben euch eine Idee für eure Reflexion:

Was hast du erlebt?

Welche Erfahrungen hast du gemacht?

Was hat sich besonders gut angefühlt?

Was war leicht – was war schwer?

Was hat dich überrascht?

Welche Gedanken waren da?

Was würdest du das nächste Mal anders machen?

Schreibt auf den folgenden Seiten gemeinsam  
eure Erlebnisse auf.

Bei Paarübungen ist es sinnvoll, die Erfahrungen  
einmal aus der Sicht der gebenden Rolle und  
auch aus der empfangenden Rolle  
aufzuschreiben.

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Ihr seid nun am Ende des zweiten Schrittes in die achtsame Sexualität angekommen. Bevor es weiter geht, seid ganz ehrlich zu euch selbst und auch zueinander, ob es schon Zeit für den nächsten Schritt ist.

Seid ihr beide bereit, den nächsten Schritt zu gehen?

### **JA**

Dann blättert gleich um, um weiter zu gehen.

### **NEIN**

Dann bleibt im zweiten Schritt und nehmt euch genügend Zeit, die Übungen weiter zu machen. Vereinbart gemeinsam, wie viele Wiederholungen ihr zusätzlich machen möchtet.

### **WEIß NICHT**

Dann bleibt im zweiten Schritt und nehmt euch genügend Zeit, die Übungen weiter zu machen. Vereinbart gemeinsam, wie viele Wiederholungen ihr zusätzlich machen möchtet.

### **WICHTIG:**

Hat einer von euch kein klares **JA**, dann nehmt euch mehr Zeit in diesem zweiten Schritt.

# Anfassen ist simpel, Berühren ist eine Kunst.

Unbekannt

## Dritter Schritt - Wie möchte ich berühren?

Auf der nächsten Seite findet ihr wieder einen Überblick über alle Übungen und unsere Wiederholungsempfehlungen. Darunter beispielhaft eine mögliche Verteilung der Übungen. Dies ist lediglich eine Empfehlung unsererseits. Erstellt euch am besten einen persönlichen Kalender nach euren eigenen Terminmöglichkeiten.

Nach den beschriebenen Übungen findet ihr die Reflexionsblätter, um eure Erfahrungen, ähnlich wie in einem Tagebuch, festzuhalten. Nutzt auch hier wieder jeder von euch eine Spalte und tragt chronologisch eure Erfahrungen aus den jeweiligen Übungen ein.

Nutzt die Chance, miteinander über eure Erfahrungen zu sprechen.

Übung	Beschreibung	Seite	🕒	👤	👥	Anzahl
11	Wie möchte ich berühren?	74	60 Min		X	8
5	Wiederholung: Intuitives Berühren	76	60 Min		X	2
6	Beibehalten: Die achtsame Vereinigung	18	20 Min		X	5

Mögliche Verteilung der Übungen auf 10 Wochen										
	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10
Übung 11										
Übung 5										
Übung 6										

Die farbigen Felder geben euch eine Orientierung, wann ihr mit welcher Übung starten beziehungsweise welche Übungen ihr auch parallel vereinbaren könnt.

## Übung 11: Berührungsübung 3 – Wie möchte ich berühren?

 60 Minuten (2 x 30 Minuten)

### 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.

### TIPP:

Es gibt nicht nur Berührungen durch Hände,  
die gewünscht werden können.  
Vielleicht möchte dein Körper sich auf dem deines  
Lieblingsmenschen ablegen,  
dein Mund möchte küssend erforschen, ...

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.

**Feedback:** Gebt euch nach der Begegnung Feedback. Was hast du erlebt? Achtet darauf, wie es euch „danach“ geht (unmittelbar danach, aber auch die nächsten Stunden/Tage).

Diese Übung solltet ihr zunächst wieder **ohne Genitalien und weibliche Brust** erfahren.

Wenn ihr nach einigen Wiederholungen die Genitalien und die weibliche Brust mit dazu nehmt, dann könnte das zum Beispiel so aussehen:

Jeder berührt den anderen ca. 30 Minuten

ca. 10 Minuten die Körperrückseite

ca. 20 Minuten die Körpervorderseite inkl. Brust bzw. Intimbereich

Startet auf der Körpervorderseite bitte nicht direkt mit Brüsten bzw. Genitalien. Taucht die ersten Minuten erstmal in die Berührung der Vorderseite ein, nehmt euch dann ca. 10 Minuten für die Brüste bzw. Genitalien und wendet euch dann zum Abschluss nochmal der sonstigen Vorderseite zu.

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

Es kann hilfreich sein, erst die Übungen auf Seite 53 und 54 zu machen, bevor ihr in dieser Berührungsübung die Genitalien oder auch die weibliche Brust mit einbezieht.

## Wiederholung Übung 5: Berührungsübung 1 – intuitives Berühren

  60 Minuten (2 x 30 Minuten)

Zum Ende des dritten Schritts nehmt euch nochmal Zeit für das intuitive Berühren, das auf der Seite 17 beschrieben ist.

Ihr habt nun viel übereinander gelernt. Darüber, welche Berührungen eure Körper im Empfangen mögen und auch welche Berührungen im Geben davon Freude gemacht haben.

Die Regeln bleiben die gleichen, hier noch ein Hinweis zur Haltung:

**Die gebende Person** bleibt in der nehmenden Rolle, in der inneren Haltung der Frage »wie möchte ich berühren?« Allerdings ohne die Frage gestellt zu bekommen. Nimm diese innere Haltung an und laß die Berührungen aufsteigen, die du in den Übungen zuvor mit Frage erforscht hast. Bleib dabei ganz in deinem Erleben.

**Die empfangende Person** hat auch hier jederzeit ein Veto-Recht bzw. ist eingeladen, die Berührungen zu korrigieren, sollte sie eine Veränderung brauchen.

**Feedback:** Gebt euch nach der Begegnung Feedback. Was hast du erlebt? Und vor allem: Wie war das intuitive Berühren im Vergleich zu Schritt 1 und Schritt 2?

## Schritt 3 – Reflexionsblätter

Schreibt hier gemeinsam eure Erlebnisse auf. Bei Paarübungen ist es sinnvoll, die Erfahrungen einmal aus der Sicht der gebenden Rolle und auch aus der empfangenden Rolle aufzuschreiben. Folgende Fragen geben euch eine Idee für eure Reflexion:

Was hast du erlebt?

Welche Erfahrungen hast du gemacht?

Was hat sich besonders gut angefühlt?

Was war leicht – was war schwer?

Was hat dich überrascht?

Welche Gedanken waren da?

Was würdest du das nächste Mal anders machen?

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Übung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Ihr seid nun am Ende des dritten Schrittes in die achtsame Sexualität angekommen. Bevor es weiter geht, seid ganz ehrlich zu euch selbst und auch zueinander, ob es schon Zeit für den nächsten Schritt ist.

Seid ihr beide bereit, den nächsten Schritt zu gehen?

### **JA**

Dann blättert gleich um, um weiter zu gehen.

### **NEIN**

Dann bleibt im dritten Schritt und nehmt euch genügend Zeit, die Übungen weiter zu machen. Vereinbart gemeinsam, wie viele Wiederholungen ihr zusätzlich machen möchtet.

### **WEIß NICHT**

Dann bleibt im dritten Schritt und nehmt euch genügend Zeit, die Übungen weiter zu machen. Vereinbart gemeinsam, wie viele Wiederholungen ihr zusätzlich machen möchtet.

### **WICHTIG:**

Hat einer von euch kein klares **JA**, dann nehmt euch mehr Zeit in diesem dritten Schritt.

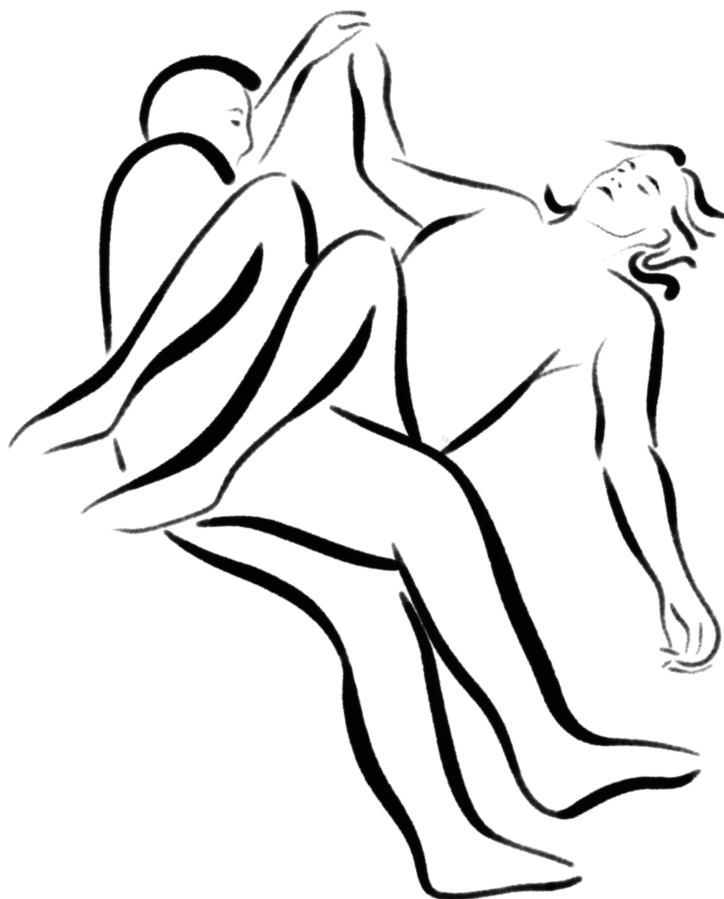
Liebe ist...  
  
zwei Körper  
zwei Herzen  
zwei Gedanken  
  
und ein Weg.

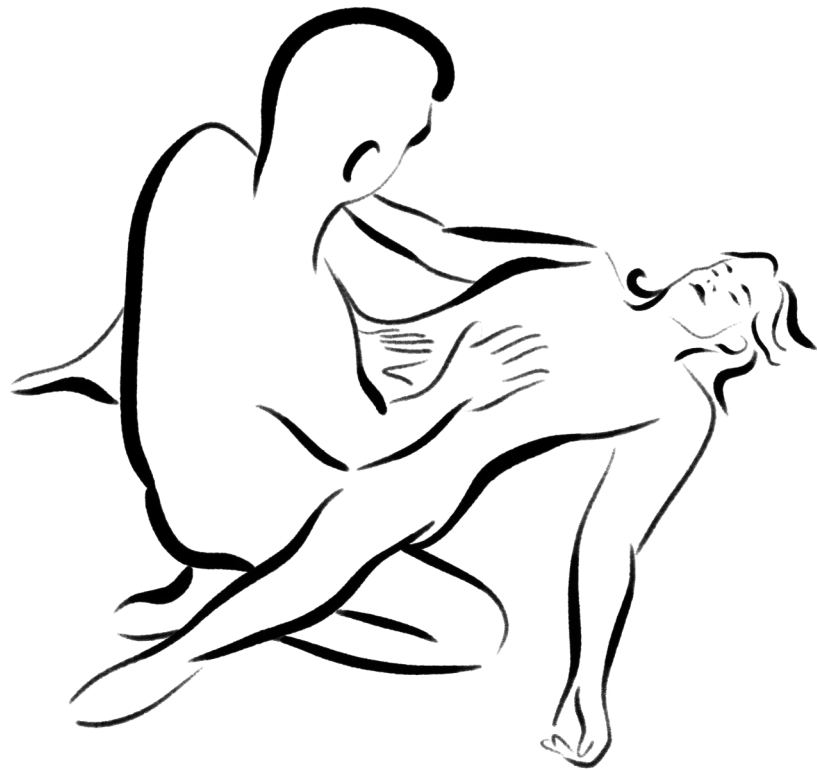
Unbekannt

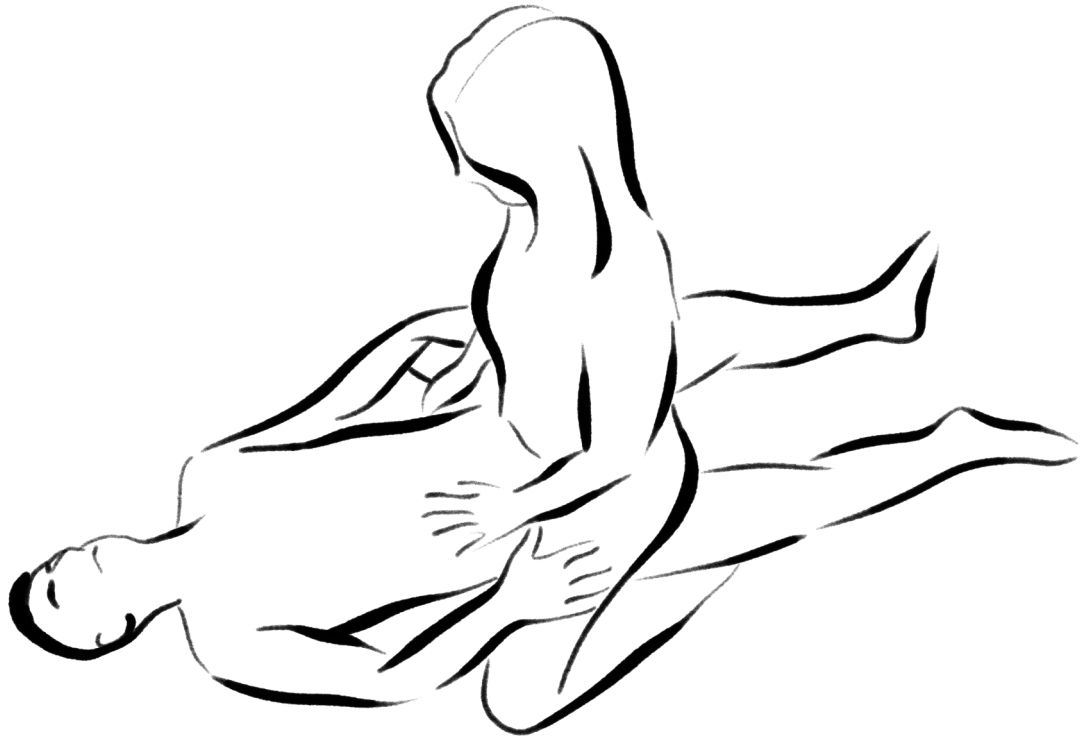
### Vierter Schritt - Die berührende Vereinigung

In diesem Teil des Workbooks gibt es keine Übungen und auch keine Wiederholungsempfehlungen mehr. Ihr habt nun eine Menge übereinander gelernt, auf der körperlichen und sicher auch auf der emotionalen Ebene. Nun geht es darum, alles Gelernte miteinander zu verbinden. Euch nicht mehr für eine Übung zu verabreden, sondern für Körperlichkeit. Wir empfehlen euch, unbedingt die Verabredungen aufrecht zu erhalten. Begegnet euch nackt und schaut, was eure körperlichen Impulse sind. Die gebende und die empfangende Rolle wechseln sich intuitiv ab, ähnlich wie bei einem Tanz. Baut das, was ihr in den Berührungsübungen gelernt habt, zusammen. Nutzt die Scherenstellung der achtsamen Vereinigung als Start oder als Pausenstellung. Ihr könnt in der achtsamen Vereinigung auch rotieren, so dass ihr Berührungen und auch Küsse mit dazu nehmen könnt.

In unserem Buch *Achtsam Lieben - eine sexuelle Entdeckungsreise für mehr Sinnlichkeit, Intimität und Nähe* haben wir dieses Rotieren beschrieben. An dieser Stelle hier beschränken wir uns auf die Zeichnungen der Positionswechsel.







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

Michel de Montaigne

## Zusatzübungen für Kommunikation

Wir geben euch hier noch ein paar zusätzliche Kommunikationsübungen an die Hand, die euch als Paar ausprobieren könnt. Diese Übungen sind losgelöst von Zeitpunkt und Wiederholungsempfehlungen und stellen Ergänzungen zu der Kommunikationsübung auf Seite 8 »Aus dem Herzen teilen/zuhören« dar, die wir hier der Vollständigkeit halber ebenfalls nochmal aufführen.

Kommunikationsübungen im Überblick:

- Aus dem Herzen teilen/zuhören
- Was fühlst du?
- Bestandsaufnahme alleine
- Bestandsaufnahme zu zweit

## Übung 12: Aus dem Herzen teilen/zuhören

 15 - 30 Minuten

### 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.

### Mitteilende Person:

Beginne deine Redezeit mit der Wiederholung der Frage beziehungsweise des Themas. Und lass dann alles aus dir raussprudeln, 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 Lieblingmensch 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? Achte auf deine Mimik/Gestik beim Zuhören. Bitte keine Stirn runzeln, große Augen machen, schnauben etc. Einfach nur da sein und zuhören.

## Übung 13: Was fühlst du?

 5-10 Minuten

### Vorbereitung:

Für diese Übung braucht es keine große Vorbereitung. Ihr könnt sie im Stehen, Sitzen oder auch Liegen machen. Geht in körperlichen Kontakt ohne Bewegung. Das kann z.B. die Hände ineinander legen oder auch eine Umarmung sein. Da könnt ihr absolut kreativ werden. Hier gibt es keine Reihenfolge. Jeder, der etwas entdeckt, spricht es aus.

### Sinnesebene:

Was gibt es alles zu erleben über die Sinne? Wo gibt es Kontakt und wie fühlt er sich an? Warm, kühl, trocken, schwitzig, leicht, schwer, groß, klein, weich, rau usw. Kannst Du den Pulsschlag des anderen spüren, den Atem hören, den Geruch wahrnehmen. Was ist alles in diesem Moment da. Lasse dich überraschen, was alles auftaucht.

### Emotionsebene:

Welches Gefühl erzeugt die Berührung in dir? Sicherheit, Geborgenheit, Freude, Nähe, Verbundenheit oder vielleicht Traurigkeit, Unruhe? Was auch immer das Gefühl ist, das diese Berührung in dir auslöst, sprich es aus.

Und wenn du erstmal alleine üben möchtest, dann kannst du dich entweder selber berühren oder auch zum Beispiel beim Halten der nächsten Tasse Tee oder Kaffee spüren, was du alles wahrnehmen kannst auf der Sinnes- und Emotionsebene.

## Übung 14: Bestandsaufnahme alleine

  5 Minuten

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. Es geht um diese Grundgefühle:

Liebe/ Freude  
Traurigkeit  
Scham  
Ekel  
Wut/ Ärger  
Angst

### **Wichtig:**

Es geht um die reine Wahrnehmung,  
nicht um Bewertung.

## Übung 15: Bestandsaufnahme zu zweit

 15 Minuten

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 kommen auf?

**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, wie groß der Anteil dieses Gefühls in deiner Welt ist. 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 die reine Wahrnehmung,  
nicht um Bewertung.

**Zuhören:** Du hast nichts weiter zu tun, als von ganzem Herzen zuzuhören. Bitte keine Mimik oder Gestik zu dem Gehörten 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?

# Sexualität ist, was ihr draus macht.

In diesem Sinne wünschen wir euch von Herzen wundervolle Erfahrungen miteinander und hoffen, dass euch unser Workbook bisher eine gute Begleitung war.

Eure gemeinsame Entdeckungsreise ist nicht zu Ende, nur weil ihr das Workbook »durchgearbeitet« habt. Sexualität ist niemals »zu Ende«. Unsere Körper verändern sich unentwegt, wir verändern uns unentwegt. Das ist Leben. Leben ist Veränderung. Und Sexualität ist ein Teil unseres Lebens. Immer, wenn es anfängt, sich nach Routine in eurer Sexualität anzufühlen, lohnt es sich, liebevoll einen Schritt zurück zu treten und sich dessen bewusst zu werden.

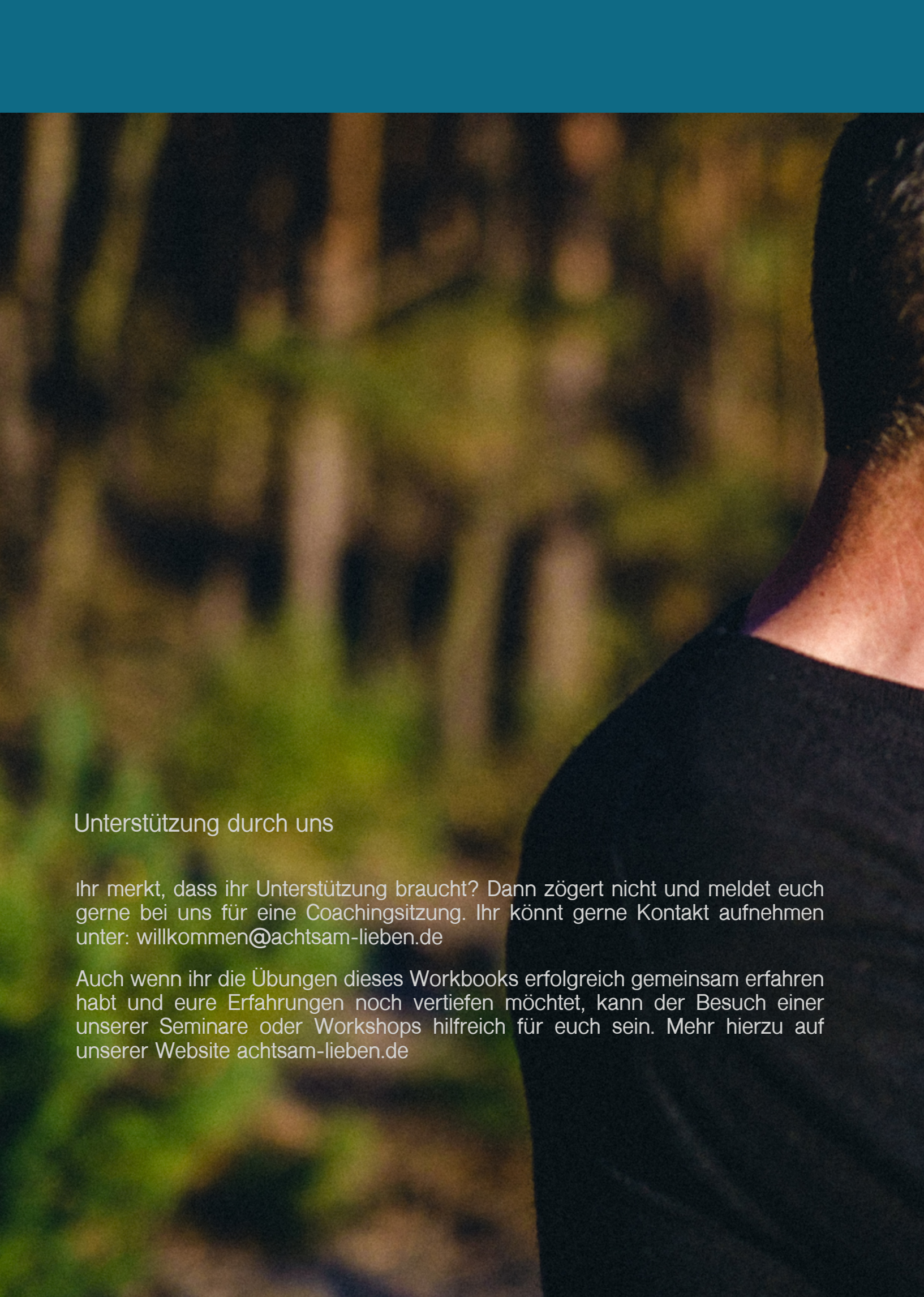
Fühlt euch herzlich umarmt

Angela und Christoph

## Alle 15 Übungen im Überblick

Übung 1: Die Hände wiederbeleben – Gegenstand	14
Übung 2: Die Hände wiederbeleben – eigene Hand	15
Übung 3: Die Hände wiederbeleben – zu zweit	15
Übung 4: Absichtsloses Halten	16
Übung 5: Berührungsübung 1 – intuitives Berühren	17
Übung 6: Die achtsame Vereinigung	18
Übung 7: Berührungsübung 2 – Wie möchte ich berührt werden?	50
Übung 8: Absichtsloses Halten Schoß-/Herzraum	52
Übung 9: Mich selbst kennenlernen	53
Übung 10: Mich zeigen	54
Übung 11: Berührungsübung 3 – Wie möchte ich berühren?	74
Übung 12: Aus dem Herzen teilen/zuhören	93
Übung 13: Was fühlst du?	94
Übung 14: Bestandsaufnahme alleine	95
Übung 15: Bestandsaufnahme zu zweit	96





## Unterstützung durch uns

Ihr merkt, dass ihr Unterstützung braucht? Dann zögert nicht und meldet euch gerne bei uns für eine Coachingsitzung. Ihr könnt gerne Kontakt aufnehmen unter: [willkommen@achtsam-lieben.de](mailto:willkommen@achtsam-lieben.de)

Auch wenn ihr die Übungen dieses Workbooks erfolgreich gemeinsam erfahren habt und eure Erfahrungen noch vertiefen möchtet, kann der Besuch einer unserer Seminare oder Workshops hilfreich für euch sein. Mehr hierzu auf unserer Website [achtsam-lieben.de](http://achtsam-lieben.de)



