

## „Selbst-Bewusst in deine Lust“

### Modul 2 – Arbeitsblatt 1: Im Körper sein

Mit deinem Körper verbunden zu sein, ist ein Schlüssel dafür, eine stimmige Sexualität zu entwickeln. Wenn du deinen Körper nicht spürst, wenn du seine Signale nicht wahrnimmst, wie kannst du dann wissen, ob sich etwas gut oder weniger gut anfühlt?

Mit deinem Körper verbunden zu sein, ist in allen anderen Lebenslagen genauso hilfreich, z.B. im Kontakt mit Menschen. Und natürlich ganz allgemein, wenn es um dein Wohlbefinden geht.

Immer dann, wenn du herausfinden willst, ob eine Situation passend ist für dich, kannst du von deinem Körper klare Ansagen bekommen – wenn du dich darauf einlässt!

Diese Situationen kennst du vielleicht:

- 3 Stunden am Stück vor dem Computer gesessen und jetzt hast du Kopfschmerzen? Dein Körper gibt dir das ultimative Signal für Pause, Trinken und Bewegung.
- Bei dem Gedanken an den neuen Kollegen, mit dem du den Raum teilst, zieht sich bei dir im Magen alles zusammen? Eine Antwort deines Körpers: Vielleicht ist der Kollege subtil übergriffig oder übertritt deine Grenzen?

Hier also 6 Wege, um dich mit deinem Körper zu verbinden. Beim **Liebemachen** ist das unerlässlich, in vielen anderen Situationen hilfreich:

#### 1. **Fokussiere dich auf deinen Atem**

Das berühmte „präsent sein in diesem Moment“ klappt, wenn du präsent in deinem Körper bist. Der Atem ist das einfachste Vehikel, die Präsenz in deinen Körper zu lenken. Beobachte deinen Atem:

- Atmest du flach? Wenn ich doch bloß endlich Ruhe hätte vor diesem Kollegen.
- Atmest du schnell? Puuh, verausgabt, ich bin völlig außer Atem.
- Hältst du den Atem an? Huch, mit dieser Art der Berührung fühle ich mich unwohl.
- Ist dein Atem ruhig und tief? HmMMM, das tut gut, mehr davon

Tiefe Atemzüge lösen Spannungen, auch die in deinem Kopf ☺. Sie bringen dich aus deinem Kopf heraus und in deinen Körper.

## 2. **Fokussiere dich auf deine 5 Sinne**

Wenn du mit Hilfe deines Atems präsent in deinem Körper bist, fokussiere dich nun auf deine 5 Sinne:

- Nimm dir Zeit, deine Körperempfindungen mit deinen 5 Sinnen wahr zu nehmen.
- Fühle, wie sich die Berührung deines Partners/deiner Partnerin anfühlt
- Spüre, wie du gehalten wirst
- Schmecke die Haut
- Schnuppere den Geruch
- Sieh mit deinen Augen, was du siehst (den Sonnenuntergang genießt du auch mit geöffneten Augen)
- Bemerke die Bewegungen deines Körpers

## 3. **Mach dir keine Gedanken darüber, wie du aussiehst** oder welche Geräusche du machst. Gedanken finden in deinem Kopf statt, sie holen dich wieder raus aus deiner Körperempfindung. Sie lenken dich ab von der Freude oder der Lust, die du empfindest. Wenn du abschweifst, komme immer wieder mit deiner Präsenz zurück in deinen Körper.

## 4. **Sei ehrlich.** Zu dir selbst und zu deinem Partner/deiner Partnerin. Denke an das Eis – wenn du lieber Schoko willst, bestellst du Schoko und nicht Erdbeer. Wenn dein Partner/deine Partnerin etwas macht, was sich nicht okay anfühlt – dann äußere dich dazu. Äußere dich mit Worten oder Taten. Okay anfühlen ist kein Konzept in deinem Kopf. Ob sich etwas für dich okay anfühlt, bemerkst du mit deinem Körper und seinen Empfindungen. Zeige deine Emotionen: Freude, Vergnügen, Leidenschaft – bzw. wenn es sich nicht okay anfühlt: Unbehagen, Ärger, Widerstand.

Wortloses Aushalten einer Situation bringt dich völlig heraus aus deinem Körper – dissoziieren ist der Fachbegriff dafür, wenn man sich in traumatischen Situationen aus der Situation und somit der Körperempfindung „wegbeamt“. Mit diesem Wegbeamen gibst du deine Handlungsmöglichkeiten auf. So lange du verbunden bleibst mit deinem Körper, hast du Möglichkeiten aktiv zu handeln: kämpfen, wegrennen, Stopp sagen, Grenzen setzen, die Situation verändern.

## 5. So wenig, wie du dir den Genuss beim Eisessen verderben willst, weil du über die Kalorien oder deine Steuererklärung nachdenkst, so wenig willst du das beim Liebemachen tun. **Kehre mit deiner Aufmerksamkeit zurück zu dem, was du machst.** Dein Körper ist dein Instrument für erotische Stunden. Wann immer du bemerkst, dass sich deine Aufmerksamkeit auf andere Dinge richtet, kehre zurück zu deinem Körper und deinen Körperempfindungen. Starte erneut in deine Körperempfindung, z.B. „Wie wird mein Körper gerade berührt?“, und dann erweitere deine Aufmerksamkeit auch auf deine anderen Sinne.

6. **Höre auf, ziel-orientiert zu sein.** Überprüfe deine Haltung: „Ich muss jetzt schnell einen Orgasmus haben“ oder „ich genieße die Berührung und die Körperempfindungen, die ich gerade habe.“

Dein Körper und dein „Reproduktions-Programm“ ist mit allen nötigen Funktionen ausgestattet, um Lust und körperliche Genüsse zu erleben. Du musst nicht daran zweifeln und deinem Körper da auch nicht reinreden. Du gibst deinem Körper auch keine Tipps, wie er verdauen soll.

Verlasse den Raum der Absicht und trete ein in einen Raum des „Forschens“. Finde spontan heraus, was in diesem Moment funktioniert und handle weniger nach vorgedachten Konzepten. Dabei hilft eine Haltung der Neugier mehr als eine Haltung von „das kenne ich schon“ oder „das funktioniert sowieso nicht“.

Genieße, was der Moment dir bietet, stehe zu deinen Empfindungen und drücke sie aus: „Ich liebe es, auf diese Art berührt zu werden“. „Mmmh, ja mehr davon ...“.

Wenn sich etwas gut anfühlt, mache damit weiter. Je mehr du dich in „guten“ Momenten auf deinen Körper und deine Körperempfindungen einlässt, um so mehr wirst du dich entspannen. **Entspannung** ist enorm wichtig. Erst Entspannung ermöglicht es dir, einen Orgasmus zu haben. Diese Erfahrung hast du sicher schon mal gemacht: je mehr du dich anstrengst, um so weniger kommt der Orgasmus. Das bedeutet also: verlasse dich auf deinen Körper, lasse es geschehen, entspanne dich und genieße, was dir im Moment geboten wird an Körperempfindung.

## **Hier die Kurzfassung: Put attention to your body. Breath. And Relax! Das Motto kennst du schon von den täglichen Einladungen.**

Und jetzt bist du dran. Das nächste Mal, wenn du dich selbst verwöhnst oder mit deinem Partner/deiner Partnerin bist: beherzige diese Tipps. Probiere es aus, welchen Unterschied es macht im Körper zu sein. Was hilft dir dabei? Wie kannst du das erreichen? Sei experimentierfreudig, sei Forscherin. Erforsche deine Lust und wie du am meisten von dem bekommst, was du dir wünschst.

**Notiere hier deine Erfahrungen und Erkenntnisse mit dieser Übung!**

**Welche neuen Erkenntnisse oder AHA-Momente hatte ich?**

---

---

---

---

---

---

**Was hat sich verändert? In meinem Erleben? In meinem Empfinden? In meiner Haltung?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Auf welche Widerstände bin ich gestoßen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Was braucht es noch oder was kann ich noch anders machen, um z.B. mehr im Körper zu sein, mich wohl zu fühlen, mich fallen lassen zu können, mehr Lust zu haben, einen Orgasmus zu haben ...???**

---

---

---

---

---

---