Berühren ohne Ziel

Dauer: etwa 30 Minuten · Du brauchst: Matte oder Bett, Wecker, nach Wunsch Musik und ein Spiegel

In dieser Übung berührst du dich selbst, ohne auf einen Orgasmus hinzuarbeiten. Sie verbindet dein Herz mit deinem Geschlecht. Sie lockt dich aus deinen sexuellen Gewohnheiten heraus und lädt dich ein, tiefer zu spüren und deinen Körper so anzunehmen, wie er ist.

Du kannst damit erotische Fähigkeiten entwickeln oder wiederentdecken. Gleichzeitig ist die Übung eine Art Meditation mit dem Körper. Du beginnst aktiv, weckst deinen Körper auf und kommst am Ende zur Ruhe, im Hier und Jetzt.

Wenn du die Übung öfter machst, vielleicht sogar täglich, lernt dein Körper dabei viel über deine Sexualität. Alte Gewohnheiten können dabei in Bewegung kommen. Du arbeitest mit Atem, Bewegung, Berührung, Tönen und deiner Aufmerksamkeit.

Vorbereitung

Die Übung dauert etwa eine halbe Stunde. Du kannst sie jederzeit so abwandeln, dass sie für dich stimmt, dir Kraft gibt und Lust macht. Wichtig ist nur, dass du die ganze Zeit wach und bei dir bist.

Entscheide, ob du nackt oder angezogen beginnst. Du kannst während der Übung jederzeit etwas ausziehen, je nachdem, wie du dich fühlst.

Stell dir einen Wecker auf 25 Minuten. Dann musst du nicht auf die Uhr schauen.

Ankommen

Wie du anfängst, entscheidest du. An manchen Tagen bist du vielleicht unter Druck und spürst dich kaum. Dann hilft es oft, zu zwei oder drei Liedern zu tanzen, dich kräftig zu bewegen, laut zu atmen und zu stöhnen. So wirst du Druck los und kommst in Bewegung.

Du kannst dich auch ein paar Minuten lang schütteln. Oder du legst dich direkt auf eine Matte oder aufs Bett, räkelst und streckst dich und klopfst deinen Körper ab. Eine andere Möglichkeit: Spann ein paar Minuten lang deine Muskeln an und lass sie wieder los, bis sich Entspannung ausbreitet.

Bist du schon entspannt, leg dich einfach hin und fang an.

Die Übung

Wenn du magst, gib deiner Übung eine Absicht. Zum Beispiel: „Diese halbe Stunde widme ich meiner sexuellen Kraft.“ Oder: „… meiner inneren Heilung.“

Lenk deine Aufmerksamkeit nach innen, zu deinem Atem. Du kannst dich dabei schon berühren und deine Lust wecken. Wie du dich berührst, ist ganz dir überlassen: sanft, knetend, zärtlich, anregend. Ich empfehle dir, deine Brust und deine Genitalien mit einzubeziehen. Berühr sie immer wieder: die Vulva von außen und innen, auch die Klitoris, oder den Penis und die Hoden. Nur nicht so, dass du anfängst, gezielt auf einen Orgasmus hin zu masturbieren.

Darum geht es hier nicht. Sobald dein Kopf übernimmt und du dich zielstrebig stimulierst, lass beim Ausatmen bewusst los. Es gibt nichts zu erreichen. Atme, spüre, genieße.

Nimm deinen ganzen Körper immer wieder mit dazu. Überlass dich dem, was sich von selbst entwickelt. Es wird auch Tage geben, an denen kaum etwas passiert. Auch das ist in Ordnung. Nimm an, was da ist.

Kommt ein Orgasmus, ist er willkommen. Du musst ihn nicht zurückhalten, du musst ihn aber auch nicht suchen.

Alle Gefühle, die auftauchen, dürfen da sein, auch Wut, Scham und Trauer. Achte aber darauf, dich nicht so hineinzusteigern, dass du dein sexuelles Spüren verlierst. Nimm ein Gefühl wahr, lass es zu, drück es aus, wenn dir danach ist. Dann mach weiter: streicheln, atmen, den ganzen Körper spüren.

Wenn der Wecker klingelt, wirst du langsamer. Hör auf, dich zu streicheln, lass deinen Atem ruhiger werden und deinen Körper zur Ruhe kommen. Spür mindestens fünf Minuten nach, gern auch länger.

Varianten

- Lenk deine Aufmerksamkeit vom Becken und den Genitalien nach oben zum Herzen. Stell dir vor, dein Atem fließt beim Einatmen aus dem Becken in die Brust, und folge diesem Strom. Du kannst dir auch vorstellen, durch deine Genitalien ein- und auszuatmen. Diese Variante kann sehr kraftvoll sein und sehr berühren.
- Eine ganz ruhige Variante ohne Erregung: Richte deine Aufmerksamkeit eine halbe Stunde lang auf deine Genitalien. Atme durch sie ein und aus. Dann berühr sie langsam und meditativ, eine Vulva wenn du magst auch innen, und beobachte dich dabei wie in einer stillen Meditation.
- Beobachte dich während der Übung in einem Spiegel. Wie verändert sich dein Gesicht, wenn du anfängst, dich zu berühren, wenn die Erregung sich ausbreitet, wenn du dich hingibst?

Du kannst die Übung so frei gestalten, wie du willst. Mach sie im Stehen als erotischen Tanz. Spiel mit deinem Atem, deiner Aufmerksamkeit und deinen Berührungen. Alles ist erlaubt, was dich in Fluss bringt.

Und dann

Wenn du magst, führ ein Tagebuch: Wie verändert sich die Übung mit der Zeit? Wie erlebst du dich dabei? Was nimmst du wahr, wenn du sie wiederholst?