Deine sexuelle Landschaft

Dauer: ein bis zwei Stunden für das Bild, dazu Zeit zum Nachdenken · Du brauchst: großes Blatt, Farben, Stifte

Was dich sexuell anzieht, was du gern tust und wovon du nur fantasierst, bildet zusammen eine Art Landschaft. In dieser Übung zeichnest du sie als Karte. Danach schaust du sie dir an wie eine Reisende oder ein Reisender, der sie zum ersten Mal sieht.

Teil 1: Die Karte malen

Lass dich beim Malen von deinem Gefühl leiten. Du kannst Farben, Formen, Symbole oder Wörter verwenden, ganz wie es für dich passt. Nimm dir Zeit und spür genau hin, wie sich die einzelnen Bereiche voneinander unterscheiden.

- Wie sieht die Karte deiner sexuellen Gebiete aus?
- Welche Bereiche liegen hell und mittendrin?
- Wo gibt es dunklere oder abgelegene Gegenden?
- Wie weit entfernt fühlen sich bestimmte Bereiche an?
- Welche Bilder oder Symbole passen zu welchem Bereich?
- Wenn bestimmte sexuelle Praktiken eine Landschaft wären, welche wäre es? Gibt es Wüsten, hohe Berge, schmale Meerengen? Wie hoch sind die Berge?
- Wo verlaufen klare Grenzen, wo verschwimmen sie?
- Welche Farben gehören zu welchen Zonen, damit das Bild dem entspricht, was du innerlich wahrnimmst?
- Wo ist viel los, wo ist es öffentlich?
- Wo liegen einsame Gegenden, die schwer zu erreichen sind?

Teil 2: Die Karte erkunden

Leg das Bild vor dich und schau es an, als hättest du es nicht selbst gemalt.

- Was fällt dir auf? Welche Bereiche wirken besonders?

- Welche Gegenden sind leicht zu erreichen, und du bereist sie gern? Welche sind eher unwegsamer Urwald?
- Was macht diese Gebiete aus? Was erlebst du dort?

Dann nimm deine Beziehung dazu:

- Welche Gegenden bereist du gern und leicht mit deinem Partner oder deiner Partnerin? Welche sind zwischen euch eher tabu? Woran liegt das?
- Was würde passieren, wenn du in ein schwer zugängliches Gebiet aufbrichst? Was, wenn du die andere Person mit auf den Berg nimmst? Was befürchtest du, was hält dich zurück?
- Stell dir vor, du fährst ein Wochenende lang mit deinem Partner oder deiner Partnerin in diese Bergregion. Was riskierst du damit?
- Angenommen, die Reise geht gut und tut eurer Beziehung gut: Was erlebt ihr dort? Was verändert sich zwischen euch?
- Was könnte die andere Person im schlimmsten Fall über dich erfahren?

Schau auch, welche Gegenden zusammengehören. Wo es schmutzige Zonen gibt, gibt es oft auch helle, lichtdurchflutete. Was verbindet die beiden? Darin steckt oft das Thema, das tabu ist. Ein Beispiel: Wer großen Wert darauf legt, dass in der Beziehung beide gleich viel zu sagen haben, hat vielleicht den Bereich Dominanz verbannt. Dahinter kann die Angst vor der eigenen Wut stehen, sogar vor eigener Gewalt.

- Wo bist du diesem Thema in deinen Beziehungen schon begegnet? In welchen Situationen?
- Was passiert in deinem Körper, wenn du an diese Gegend denkst?
- Wer wirst du, wenn du diese Praktik lebst?
- Wie fühlt es sich an, so über dich zu denken?
- Was genau passiert in dir, wenn die Scham kommt?

Was du daraus mitnimmst

- Was könntest du tun, damit du dich weiterentwickelst, allein und in deiner Beziehung?
- Wo würde dein Partner oder deine Partnerin dich wachsen sehen?
- Wo fehlt etwas? Welche Themen begegnen dir immer wieder?
- Spiel es einmal durch: Angenommen, du erzählst deinem Partner oder deiner Partnerin von deiner Leidenschaft für Bondage, und ihr probiert es zusammen aus. Was würde das mit dir machen? Was würde sich in dir verändern?
- Oder: Angenommen, du überwindest deine Angst und schaust mit deinem Partner oder deiner Partnerin deinen Lieblingsporno. Wie würdest du dich fühlen?

Schreib zum Schluss auf, was du dir konkret vornimmst.

Wenn es schwer wird

Beim Malen und Nachdenken können Scham oder alte Gefühle auftauchen. Du darfst jederzeit eine Pause machen oder eine Frage überspringen. Manches lässt sich leichter zu zweit anschauen, in einer Sitzung, in deinem Tempo.

Und dann

Wenn du magst, bring deine Karte mit in eine Sitzung. Wir können sie gemeinsam erkunden.