

5 Berührung

Berührungen spielen zeitlebens eine bedeutsame Rolle für die Lebensgestaltung. Die Wahrnehmung von Berührungen vollzieht sich über unsere Haut. Sie umhüllt uns vollständig und ist das früheste und empfindsamste Organ, das erste Medium, das uns zur Kommunikation zur Verfügung steht (vgl. Montagu, 1995). In der Sexualität ermöglichen präsente Berührungen einen intensiven Kontakt miteinander und sind wesentliche sinnliche Erregungsquellen. Routinierte und teilnahmslose Berührungen verlieren jedoch ihren Sinngehalt und hinterlassen häufig mehr Gefühle des Getrenntseins als der Verbundenheit. Deshalb spielt für die Qualität der Berührung die Präsenz im Kontakt und insbesondere in den Händen eine wichtige Rolle (vgl. Kabat-Zinn, 2013).

Im Folgenden stehen Methoden im Vordergrund, die Selbstberührungsqualitäten erforschen sowie Erfahrungsräume mit Körperkontakten öffnen. Berührung bezieht sich sowohl auf Augenkontakt als auch auf indirekten Körperkontakt und direkten Hautkontakt. Über die damit einhergehende Achtsamkeit werden die Teilnehmerinnen weicher im Fühlen, empfindsamer in ihrem Körper und offener für die Verbindung zueinander. Die im Folgenden vorgestellten Methoden dienen der Erforschung des eigenen Lusterlebens, von Begegnungsqualitäten und der Dynamik von Begehren. Gleichmaßen fördern sie das Feingespür für die individuelle Nähe-Distanz-Regulation.

Rücken-Date

- Ziele: Kommunikation über den Körper, Sensibilisierung für Körpersignale
- Ursprung: Sexocorporel (Ausbildung ZISS)
- Charakter: interaktiv, humorvoll
- Intimitätsgrad: niedrig–mittel
- Zeitempfehlung: 30 Min. (2 Mal 15 Min.)
- Material: –

Diese Methode erforscht den Körperkontakt über eine Rückenbegegnung, die sich für die meisten Menschen recht schnell eingehen lässt. Die Methode wirft spannende Fragen des Körperkontakts auf: Was mache und brauche ich, um dich gut spüren zu können? Wann strengt mich der Kontakt an? Wann belebt er mich? Stehe ich gut in meiner Mitte oder kippe ich auf die Partnerin oder von ihr weg? Das Führen und das Folgen sind unterschiedliche, doch beide sehr aktive Bewegungsqualitäten. Ist die Wahrnehmung für diese geschärft, kann auch in sexuellen Begegnungen das Dialogische, »der Tanz« stärker wahrgenommen und genossen werden.

Ablauf

1. **Paarfindung:** *Suche dir spontan eine Partnerin, die ähnlich groß ist wie du. Legt fest, wer Person A und wer Person B ist.*
2. **Rücken-Date:** *Eure Rücken haben heute ein Date – ihr erstes Date. Stellt euch dazu Rücken an Rücken aneinander – so, dass ihr noch gut stehen könnt und sich möglichst viel Rückenfläche berührt. Steht dabei entspannt und sicher auf beiden Beinen. Lasst die Knie und das Becken bewusst locker. Nehmt den Rückenkontakt wahr. Welche Stellen haben Kontakt? Welche Stellen kommen nicht in Berührung? Kannst du deinen Atem wahrnehmen? Und den deiner Partnerin? Wie fühlt sich dein Rücken-Date bisher an? Was spürst du? Nimm es wahr, ohne es auszusprechen.*
3. **Bewegungsimpulse:** *Person A beginnt, über den Rücken kleine Bewegungsimpulse zu B zu schicken. B nimmt diese auf und folgt ihnen mit ihrem Körper. (3 Min.)*
Dann wechselt die Rollen. Jetzt schickt B kleine Bewegungsimpulse über den Rücken in den Körper von A. (3 Min.) Im nächsten Schritt seid ihr beide Führende und Folgende, ohne dass ihr absprecht, wer gerade Impulsgeberin oder -empfängerin ist. Die Impulse können im ständigen Wechsel erfolgen. (3 Min.)
4. **Intervall:** *Haltet einen Moment inne. Kommt gut in eure Achse zurück. Steht locker auf beiden Beinen. Wie fühlt sich der Rückenkontakt jetzt gerade an? (1 Min.)*
5. **Mit dem Rücken führen:** *Person A beginnt jetzt, Person B über den Rückenkontakt im Raum zu führen. Probiere aus, wie es gelingt, deine Partnerin zu schieben, zu stoppen oder sie langsam folgen zu lassen. (3 Min.)*
Nehmt einen Rollentausch vor. Jetzt führt Person B auf gleiche Weise. (3 Min.)
6. **Rückenrangelei:** *Im nächsten Schritt dürft ihr beide aktiv führen. Verschafft euch über*

den Rücken Gehör. Gebt mehr Gewicht in den Körpereinsatz, rangelt, schiebt, wenn es nötig ist. (3 Min.)

7. **Intervall:** *Haltet einen Moment inne. Kommt gut in eure Achse zurück. Steht locker auf beiden Beinen. Wie fühlt sich der Rückenkontakt jetzt gerade an? (1 Min.)*
8. **Rückentanz:** *Jetzt kommt zum Abschluss noch einmal in fließende Bewegungen mit dem ganzen Körper: mit dem oberen und dem unteren Rücken, dem Becken, den Beinen ... Seid erneut Impulsgeberin und -empfängerin zugleich und tanzt einen Rückentanz (3 Min.)*
9. **Atem-Ausklang:** *Haltet inne. Bleibt noch mit den Rückenflächen im Kontakt. Spüre deinen Atem. Kannst du auch den Atem deiner Partnerin wahrnehmen? Gelingt es, einen gemeinsamen Atemrhythmus zu finden? Lasst über den Atem kleine Mikrobewegungen eurer Rücken entstehen. (3 Min.)*
10. *Jetzt löse dich ganz langsam von deiner Partnerin. Millimeter für Millimeter. Spüre in den Raum hinter deinem Rücken. Wie lange kannst du deine Partnerin noch wahrnehmen?*

Reflexion

- Wie erging es mir in der führenden Rolle?
- Wie erging es mir in der folgenden Rolle? Konnte ich die Impulse wahrnehmen und aufnehmen?
- Wann habe ich den Kontakt intensiv und wann weniger intensiv erlebt?
- Was lässt sich davon auf die Sexualität übertragen?

Blickkontakt

- Ziele: Präsenz, Nähe-Distanz-Regulierung, Erforschen von Begegnungsqualitäten und Intimität
- Ursprung: angelehnt an Neo-Tantra (Seminar bei Regina Heckert)
- Charakter: meditativ
- Intimitätsgrad: mittel–hoch
- Zeitempfehlung: 30 Min.
- Material: Zimbel

Blickkontakt ist eine der intimsten Formen zwischenmenschlichen Kontakts. Schnarch beschreibt, dass eine intensive sexuelle Intimität erst beim Sex »mit offenen Augen« möglich ist. Mit der Begegnung von Auge zu Auge sind große Nähe, feine Kommunikation und tieferes Verständnis möglich. Sie stärkt die Bindung der beiden Partner*innen. Doch gleichermaßen wird das Sichtbarwerden »im Innersten« für viele Menschen als bedrohlich wahrgenommen. Es ist mit Angst vor Ablehnung oder der Angst vor dem Sichverlieren im Anderen verbunden (Schnarch, 2004).

Blickkontakt als Methode eignet sich besonders gut, um das Erleben von Begegnungen zu erforschen. Wie fühlt sich der Kontakt an, wenn ich tief in mir versunken bin? Wie, wenn ich mich vollkommen mit meiner Aufmerksamkeit, meiner Körperhaltung, meinen Gedanken in meinem Gegenüber »verliere«? Wie fühlt sich die Begegnung in Zentrierung an, wenn ich mit einem Teil der Aufmerksamkeit bei mir selbst, mit einem anderen Teil bei meinem Gegenüber verweile?

In dieser Methode geht es darum, sich über Augenkontakt zu begegnen. Die Präsenz und die Langsamkeit verändern das Energieniveau der Begegnung, sodass der schlichte Augenkontakt sehr intensiv und intim empfunden werden kann. Die Wahrnehmung des gegenwärtigen Bedürfnisses nach Nähe oder Distanz wird bestärkt. Die Stille, die starke Ausrichtung auf die Selbstwahrnehmung sowie die klar geführten Begegnungen geben dieser Übung einen meditativen und ritualisierten Charakter.

Ablauf

Die Gruppe bewegt sich locker durch den Raum. Leiten Sie die Kontaktphasen an, um das Halten der Präsenz und die Intimität der Kontakte zu erleichtern. Reagieren Sie flexibel auf das, was an Dynamik in der Gruppe entsteht.

1. **Raumlauf und Atem:** *Stellt euch verteilt im Raum auf. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.*
Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Atem und beginne durch den Raum zu laufen.
2. **Raumlauf mit Blickkontakt:** *Wenn du an einer anderen Teilnehmerin vorbeigehst, gehe in flüchtigen Blickkontakt. Bleib dabei weiterhin in der Wahrnehmung des Atems. (1 Min.)*

3. **Begegnung – Abstandsregulierung:** *Bleibe nun vor einer anderen Frau stehen und gehe in Blickkontakt. Nimm wahr, wie sich der Abstand im Moment zwischen euch für dich anfühlt. Wie müsste der Abstand im Moment aussehen, mit dem du dich im Augenkontakt wirklich wohlfühlen würdest? Korrigiere mutig nach deinem inneren Maß den Zwischenraum. Die Nähe oder die Distanz gilt dabei nicht als Sympathie- oder Antipathie-Bekundung. Vielmehr öffnet ein stimmiger Abstand einen Raum, in dem eine entspannte Begegnung zwischen euch möglich ist. Gehe also etwas näher an deine Partnerin heran oder ein paar Schritte zurück. Spüre, wie sich diese Veränderung in deinem Körper anfühlt. Ihr könnt beide den Abstand so lange verändern, bis ihr einen Abstand gefunden habt, mit dem ihr beide einverstanden seid. (1–3 Min.)*
4. **Begegnung – Blickkontakt:** *Dann gehe in dieser Position bewusst in Blickkontakt. Schau in diese anderen Augen deines Gegenübers – schau entspannt in sie hinein und nimm wahr, welche Farben und Tiefen dir darin begegnen. Wenn du bemerkst, dass du dich in Gedanken verlierst oder sich deine Augen anspannen, schließe die Augen. Gehe in die Wahrnehmung deines Atems, bis du dich zentriert fühlst. Dann öffne die Augen wieder. Schaue neu in diese anderen Augen hinein. Wenn die Zimbel erklingt, beendet mit einem Nicken den Kontakt und geht weiter im Raum (drei bis vier unterschiedliche Begegnungen). (3 Min.)*

Reflexion

- Wie ging es mir damit, den Abstand für mich klar zu steuern?
- Wie ging es mir mit dem Nähe-Distanz-Bedürfnis meiner Partnerin?
- Wie habe ich den Blickkontakt erlebt? Was war besonders herausfordernd?
- Wann habe ich den Kontakt besonders stark empfunden und wann ist er mir verloren gegangen? Und was begünstigt es, im Kontakt mit einer anderen Person und doch bei mir (zentriert) zu sein?
- Wie ergeht es mir damit sonst im Alltag?
- Wie erlebe ich Blickkontakt beim Sex?

Spiegeltanz

- Ziele: Präsenz im Kontakt, Führen und Folgen, Intensivierung von Kontakt
- Ursprung: Sexocorporel (Seminar Peter Gehrig)
- Charakter: aktiv, spielerisch, expressiv
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfehlung: 30 Min.
- Material: –

Diese Übung ist ein Tanz zu zweit, in dem das gegenseitige Spüren ohne direkte Berührung erforscht und gestärkt wird. Im Tanz gibt es führende und folgende Rollen. Die Übung ermöglicht, diese beiden Qualitäten sowie Rhythmus und Intensität zu untersuchen und auf die Sexualität zu übertragen.

Ablauf

1. **Paarfindung:** *Findet euch paarweise zusammen. Legt fest, wer A und wer B ist.*
2. **Spiegeltanz:** *Stellt euch nun einander gegenüber. Haltet die Hände mit den Handflächen nach vorn zu eurer Partnerin, sodass sie direkt gegenüber sind. A beginnt als Führende, B als Folgende. A bewegt nun ihre Hände vor ihrem Körper, wie sie es möchte. Es können Bewegungen nach oben, unten oder seitlich sein, die beiden Hände können sich immer parallel oder auch verschieden bewegen. Erlaube deinem Körper, sich dabei organisch zu der Führung deiner Hände mitzubewegen. Als Folgende spiegle mit deinen Händen die Bewegungen deiner Partnerin. (3–4 Min.)*
3. **Rollentausch**
4. **Kurzer Austausch zu zweit**
5. **Intensivierung:** *Nun ist A wieder in der Führung. A hat den Auftrag, B über die Bewegungen der Hände stärker zu aktivieren. Versuche Verschiedenes aus. Beobachte, welche Bewegungen dabei am besten funktionieren. Sind es die schnellen? Die langsamen? Die chaotischen? Die geordneten? Die, die den ganzen Körper in Bewegung bringen, oder die mit einer Ruheposition einhergehen? B folgt. (3–4 Min.)*
6. **Rollentausch**
7. **Kurzer Austausch zu zweit**
8. **Geschwindigkeits-Crash:** *A ist wieder die Führende und B die Folgende. In dieser Runde ist A besonders schnell in den Bewegungen, während B bewusst verzögert. Beobachtet neugierig, welche Dynamik sich zwischen euch einstellt. (3–4 Min.).*
9. **Rollentausch**
10. **Kurzer Austausch zu zweit**

Reflexion

- Wie habe ich meinen Körper, meine Emotionen, meine Gedanken in der führenden/ folgenden Rolle erlebt? Was konnte ich genießen, was hat mich angestrengt?
- Wann war der erlebte Kontakt am stärksten? Wann am schwächsten?
- Wie gelingt es, meine Partnerin durch meine Bewegungen und Rhythmen in gesteigerte Intensität zu versetzen?
- Wie erlebe ich das Führen und Folgen in der Sexualität? Wann erlebe ich den intensivsten Kontakt mit meinen Sexualpartner*innen?

Prickelnder Abstand

- Ziele: Kommunikation über den Körper, Verbindung von Distanz und Begehren wahrnehmen
- Ursprung: Sexocorporel (Ausbildung ZISS)
- Charakter: interaktiv, lustvoll
- Intimitätsgrad: mittel–hoch
- Zeitempfehlung: 30 Min.
- Material: –

Die Übung verdeutlicht ein wesentliches Prinzip des sexuellen Begehrens. Sexuelles Begehren ist nicht die Erfüllung des sexuellen Bedürfnisses, sondern der Appetit auf eine sexuelle Begegnung. Es setzt die Fähigkeit voraus, den sexuellen Genuss in Gedanken vorwegzunehmen. Das ist nur möglich, wenn auf positive sexuelle Erfahrungen zurückgegriffen werden kann. Allein durch die mentale Vorwegnahme setzt eine stärkere Durchblutung ein und die Körperwahrnehmung intensiviert sich. Begehren wird besonders stark empfunden, wenn wir gelernt haben, den räumlichen Abstand erotisch aufzuladen, und er nicht vordergründig Ver lustängste auslöst. Erst durch diese positive Aufladung der Distanz kann Begehren entstehen. Die Übung macht dies auf spielerische Weise erfahrbar.

Demonstrieren Sie den Ablauf unbedingt im Vorfeld. Das schafft Orientierung und Sicherheit.

Ablauf

1. **Paarfindung:** *Sucht euch spontan eine Partnerin. Legt fest, wer zuerst Person A und wer Person B ist. Ihr seid Übungspartnerinnen zur Erforschung des Begehrens. Dabei spielt es keine Rolle, ob ihr euch anziehend findet oder nicht, sondern darum, zu erkunden, wie ich selbst mein Begehren steuern und gestalten kann.*
2. **Distanz spüren:** *Als A stehst du mit dem Rücken zu deiner Partnerin. Als B stehst du ca. vier Meter hinter A. B ist der aktive Part, A ist aufmerksam und wach. Für B: Spüre den Raum zwischen euch. Atme mit leicht geöffnetem Mund diesem Zwischenraum entgegen. »Eratme« deine Partnerin. (1 Min.)*
3. **Distanz minimieren:** *Gehe jetzt als B in ganz langsamen Schritten auf deine Partnerin zu. Bleibe immer wieder einmal stehen und spüre ganz bewusst den Zwischenraum. Komme dann direkt am Rücken von A zum Stehen, aber lasse einen kleinen Abstand zwischen euren Körpern. Es gibt keine Berührung. Zwischen euch ist noch ein Abstand, ich nenne ihn im Folgenden den Rücken-Umraum. (3 Min.)*
4. **Umraum streicheln:** *Beginne nun als B den Rücken-Umraum von A zu streicheln. Stelle dir vor, wie es wäre, den Rücken und die Arme von A tatsächlich zu berühren. Was spürst du, A? (½ Min.)*
5. **Rücken streicheln:** *Wenn es für dich passt und A mit einem Kopfnicken ihr Einverständnis gibt, streichele nun hauchzart den Rücken von A. (½ Min.)*

6. **Erneut Distanz schaffen:** *Wende dich jetzt langsam wieder ab. Gehe ganz langsam zu dem Platz, von dem du gekommen bist. Atme weiter. Bleibe zwischendurch stehen. Spürst du A noch? Schaue ganz ruhig zu A zurück. (2 Min.)*
7. **Folge-Sog:** *Und als A: Kannst du B noch in deinem Rücken wahrnehmen? Wenn du den Impuls hast dich umzudrehen, tu es. Wenn du als A das Bedürfnis verspürst, B zu folgen, tu es.*
8. *Dann tauscht die Rollen.*

Reflexion

- Wie waren die verschiedenen Rollen für mich?
- Wie waren die einzelnen Etappen des Kontakts für mich?
- Wie habe ich den Abstand erlebt? Verunsichernd? Wohlig? Prickelnd?
- Wie hat sich das in meinen Körper geäußert?
- Welche Rolle hat für mich der Atem gespielt?
- Wie habe ich meine Partnerin wahrgenommen?
- Wie erlebe ich mein Begehren im Alltag?

Kampf der Schakale

- Ziele: Intensität und Kraft spüren, sich Raum nehmen, Zentrierung, Grounding
- Ursprung: Sexocorporel (Ausbildung ZISS)
- Charakter: kraft- und lustvoll
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfehlung: 30 Min.
- Material: Decken oder feste Tücher

Diese Methode ist ein Energizer. Sie spielt mit einem kraftvollen Kontakt, ohne dass tatsächliche Berührungen stattfinden. Sie verbindet die Kraft des Körpers und der Bewegung durch ein gutes Grounding mit der Kraft der Stimme. Es kann »wild und gefährlich« zugehen, wie bei den Schakalen. Achten Sie darauf, dass genügend Platz im Raum ist.

Ablauf

1. **Paarfindung:** *Sucht euch spontan eine Partnerin, die ähnlich kräftig scheint wie ihr. Zieht eure Schuhe und Strümpfe aus, damit ihr nicht rutscht. Nehmt euch eine Decke, faltet sie schmal und haltet sie mit beiden Händen so, dass sie wie ein Seil zwischen euch hängt.*
2. **Lockerer Stand:** *Stellt euch hüftbreit oder breiter auf, lasst die Knie locker.*
3. **Gleichgewicht:** *Die Aufgabe ist, den eingenommenen Stand nicht zu verlassen. Nun beginnt über das Ziehen an der Decke miteinander zu ringen. Versucht euch aus dem Gleichgewicht zu bringen. Spürst du die Kraft deiner Partnerin? Spürst du deine eigene Kraft? Wie schaffst du es, deine Partnerin aus dem Lot zu bringen und selbst stabil und zentriert zu sein? Was musst du dafür verändern?*
4. **Kampf:** *Jetzt verwandelt euch in gefährliche Schakale, die das Tuch, gleich einer Beute, für sich in Besitz nehmen wollen. Nimm bei diesem spielerischen Kräftemessen Laute und Geräusche hinzu und erlaube, dass die Kraft deiner Stimme deine körperliche Power unterstützt.*
5. **Worte:** *Probiert es jetzt mit Worten: »Ich will! Ich nehme mir ...!« Bleibe locker in deinen Knien. Sprich aus der Tiefe deines Körperzentrums. Wie fühlt sich die Kraft der Worte an?*
6. **Ausklang:** *Dann kommt zur Ruhe. Spürt nach, wie sich eurer Körper nach dem Kampf der Schakale anfühlt.*

Reflexion

- Wie ist es mir gelungen, zentriert und geerdet mit meiner Kraft zu bleiben?
- Wie habe ich die Intensität des Körpers, der Laute, der Worte wahrgenommen?
- Wie habe ich den Kontakt erlebt?
- Wie lässt sich die Erfahrung auf die Sexualität übertragen?

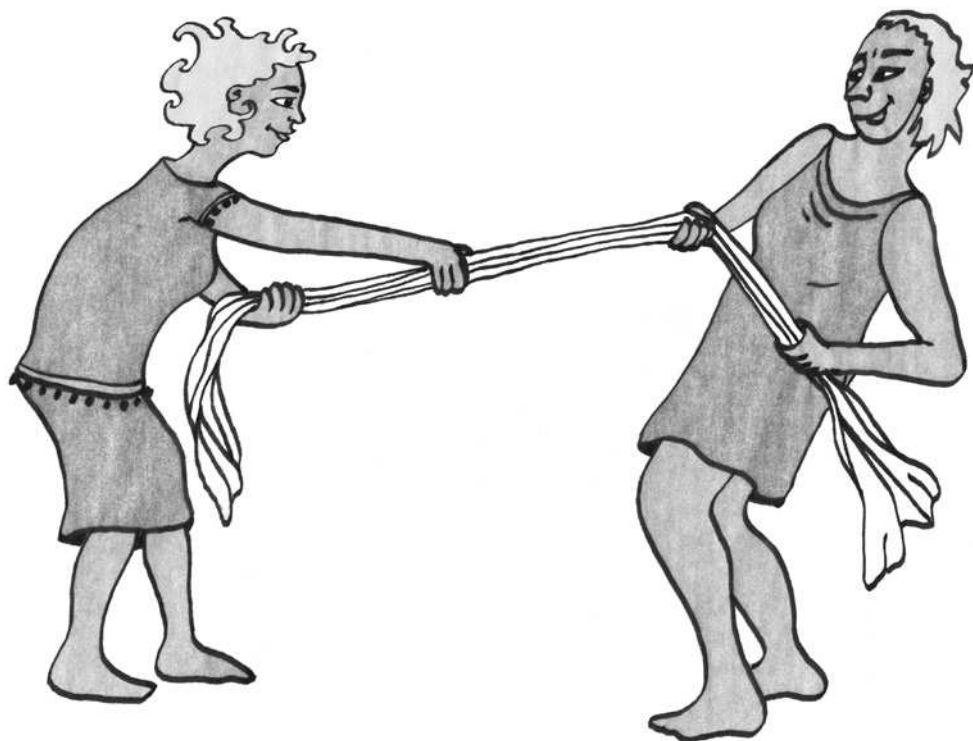


Abb. 16

Sesam, öffne dich!

- Ziele: Verständnis für die Logik der Vagina, lustvolle Grenzverwaltung
- Ursprung: modifiziert aus Paartherapie, genauer Ursprung unbekannt
- Charakter: ruhig
- Intimitätsgrad: niedrig–mittel
- Zeitempfehlung: 10 Min. + 15. Min. Diskussionszeit
- Material: –

Die Sesampflanze ist eine Pflanze, deren Fruchtkapsel sich erst öffnen muss, bevor man an den Samen kommt. Deshalb ist hier Geduld gefragt, um den richtigen Zeitpunkt der Ernte abzugpassen. So lautete schon in dem Märchen »Ali Baba und die 40 Räuber« die geheime Formel »Sesam, öffne dich!«, die den Berg wohlwollend stimmte, sodass dieser gerne Zutritt zum Schatz in seinem Inneren gewährte.

Mit unserem Körpergespür verhält es sich ähnlich. Der Körper weiß, wann, mit wem, unter welchen Bedingungen er sich für Berührungen »öffnen« oder »schließen« möchte. Er gibt uns Signale, die wir direkt wahrnehmen können. Viele Frauen sind unsicher im Umgang mit den Signalen ihres Körpers. Sie nehmen ihre Grenzen nur vage wahr oder gehen willentlich über sie hinweg, weil sie schneller für sexuelle Kontakte »bereit« sein wollen, als es ihr Körper eigentlich ist – vor allem wenn es um genitale Berührungen oder um »Besuche« im vaginalen Innenraum geht.

Diese Methode ist ein spannendes Übungsfeld, um sich von der Logik des Körpers faszinieren zu lassen, auf seine Signale zu lauschen und diese mutig ernst zu nehmen. Die Methode wird an der Hand erprobt und kann dann zu Hause auf den gesamten Körper und das Genital übertragen werden.

Ablauf

1. **Paarfindung:** *Findet euch paarweise zusammen. Entscheidet, wer A und wer B ist.*
2. **Sesam, öffne dich:** *A verschließt eine Hand ganz fest zu einer Faust. B hat nun die Aufgabe, den verschlossenen Berg, also die Hand von A zu öffnen. Wie fühlt sich diese verschlossene Hand für dich an? Welche unterschiedlichen Impulse hast du, die Faust zu öffnen? Probiere, mit allen ethisch und moralisch vertretbaren Mitteln die Faust in einer Minute zu öffnen. Es kann gelingen, aber vielleicht bleibt die Faust auch verschlossen. Probiere aus.*
3. **Rollentausch:** *Jetzt tauscht die Rollen.*
4. **Austausch:** *Nehmt euch einen Augenblick Zeit, das Erlebte miteinander auszutauschen.*

Reflexion

- Wie habe ich meine Hand in der verschlossenen Position während des Vorgangs empfunden? Wann hatte die Hand den Impuls, sich noch mehr zu schließen? Wann hatte sie den Impuls, sich gerne zu öffnen?
- Welche Impulse und Strategien habe ich probiert, um die andere Hand zu öffnen? Wie habe ich die andere Hand wahrgenommen?
- Wie erlebe ich das mit meiner Vulva und Vagina? Wie nehme ich dort wahr, ob meine Zellen offen und bereit für Berührung oder einen »Besuch« sind (von mir selbst/ Partner*in)? Und wie merke ich, dass der Körper bzw. die Vagina sich verschließt und für sich sein mag? Welche Signale gibt es dafür?

Berührungsqualitäten im Solo

- Ziele: Erforschung von Berührungsqualitäten, Selbstfürsorge, Selbstbestimmung
- Ursprung: angelehnt an Sexocorporel (Ausbildung ZISS)
- Charakter: aktiv, reflexiv
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfehlung: 20–30 Min.
- Material: Meditationskissen

In dieser Methode werden unterschiedliche Berührungsqualitäten erforscht. Am Beispiel von Berührungen an der eigenen Hand oder am Arm werden unterschiedliche Erfahrungen mit Druck, Spannung und Geschwindigkeiten gemacht. In einem weiteren Forschungsschritt wird dies als Aufgabe für zu Hause auf den ganzen Körper und auf die Selbstbefriedigung übertragen. Die meisten Lusterfahrungen setzen Lernprozesse voraus. Denn erst durch die wiederholte und bewusst wahrgenommene Berührung des Körpers werden Nervenverbindungen ausgebildet und verstärkt. Diese Wiederholung macht es möglich, eine Berührung als angenehm oder unangenehm wahrzunehmen (vgl. Bischof-Campbell, 2012). Das heißt, dass auch der Genuss auf sexuellen Lernschritten basiert. Die Methode hat zum Ziel, Berührungsqualitäten zu erforschen sowie die Körperwahrnehmung auszudehnen und zu verfeinern. Dadurch erweitert sich das sinnlich-sexuelle Erlebnisspektrum und eigene Bedürfnisse werden stärker wahrgenommen. Je mehr wir lernen mit den Gesetzmäßigkeiten von Atmung, Spannung und Rhythmus in der Berührung zu spielen, desto selbstbestimmter kann Einfluss auf das eigene Wohlbefinden während der Berührungen genommen werden.

Ablauf

1. **Berührungsqualitäten sammeln:** *Kommt im Kreis zusammen. Ich würde gerne mit euch zusammentragen, welche Berührungsarten euch einfallen. Könnt ihr sie benennen und kurz zeigen? Wir wollen in der nächsten Viertelstunde verschiedene Berührungsarten an der eigenen Hand ausprobieren.* Nutzen Sie im Folgenden die Anregungen der Teilnehmerinnen und ergänzen Sie diese in ihrer Anleitung durch Untenstehende.
2. **Handaktivierung:** *Um die Hände gut ins Bewusstsein zu holen, aktivieren wir sie durch ein kräftiges Aneinanderreiben. Das verstärkt die Durchblutung. Spürst du deine Hände gut? Wenn du magst, schließe die Augen dabei. (½ Min.)*
3. **Massagebeginn:** *Beginne, deine Hand mit der anderen Hand zu halten. Spüre die Wärme der anderen Hand. Nimm wahr, wie sich der stille Kontakt mit dir selbst anfühlt. (½ Min.)*
4. **Ertasten:** *Nun ertaste mit den Fingern der einen Hand die andere Hand. Nimm sie in all ihren Einzelheiten wahr. Wie ist die Form der Hand und der Finger? An welchen Stellen ist die Haut glatt, behaart oder faltig, weich oder rau, trocken oder feucht, warm oder kühl? Wie sind die Fingernägel beschaffen? Wie fühlt sich das an? (2 Min.)*

5. **Sensibles Pressen:** *Beginne nun, deine Hand mit minimalem Druck der Fingerspitzen, Hände, Unterarme sanft zu berühren und leicht zu pressen. Jetzt spanne leicht deine empfangende Hand an. Wie fühlt sich diese Berührung an, wenn du die Hand anspannst? Oder wenn du sie entspannst? Gibt es Unterschiede? (2 Min.)*
6. **Streicheln:** *Dann streichele die Hand mit der ganzen Handfläche. Nutze dabei nur geringe Muskelkraft. Stelle dir vor, du »umhüllst« und »wärmst« sie. Wie fühlt sich das an?*
Was fühlt die empfangende Hand? Was fühlt die berührende Hand? (Perspektivenwechsel) Spanne auch hier deine empfangende Hand noch einmal an. Wie verändert sich deine Empfindung? Dann lass wieder locker. (2 Min.)
7. **Kneten:** *Dann dringe in das tiefer liegende Gewebe vor. Knete die Muskulatur der Hand. Wie fühlt sich diese Berührung an, wenn du den Atem anhältst? Oder den Atem sanft strömen lässt? (2 Min.)*
8. **Ruhen und Schweben:** *Lass deine Hände ruhen. Spüre erneut den stillen Kontakt deiner Hände. Dann löse ganz sanft die gebende Hand und lasse sie mit ein paar Millimeter Abstand um die andere Hand streichen. Spürst du sie noch?*

Reflexion

- Welche Berührungsqualitäten waren für mich angenehm/unangenehm?
- Wie habe ich den Perspektivenwechsel von der Wahrnehmung der gebenden und der nehmenden Hand erlebt?
- Welchen Einfluss hatte die veränderte Anspannung oder Atmung auf mein Empfinden?
- Welche Bedeutung haben die Hände in der Liebesbeziehung und in der Sexualität für mich?

Hausaufgaben

Sie können anschließend Aufgaben für zu Hause vorschlagen: *Probiere zu Hause einmal diese verschiedenen Berührungsqualitäten an deinem ganzen Körper aus. Wie fühlen sich diese Berührungen im Gesicht, an den Armen, den Brüsten, dem Bauch, dem Genital, den Beinen an? Nimm dabei deine Empfindungen wahr. Dann experimentiere währenddessen mit deiner Muskelspannung und dem Atem.*

- *Wie fühlen sich die Berührungen an, wenn ich dabei den Körper anspanne oder bewusst Anspannung lasse?*
- *Wie fühlen sich die Berührungen an, wenn ich den Atem dabei anhalte? Oder ruhig dazu fließen lasse?*
- *Welche Berührungsarten kommen bisher in meiner Selbstbefriedigung vor? Und lässt sich feststellen, wann sich der Körper dabei eher anspannt und wie ich eigentlich dabei atme? Sei neugierig darauf, was du wahrnehmen kannst.*

Berührungsqualitäten im Duo

- Ziele: Erkundung von Berührungsqualitäten, Achtsamkeit und selbstbestimmter Umgang mit dem eigenen Körper in der Berührung
- Ursprung: Sexocorporel (Ausbildung ZISS)
- Charakter: interaktiv, meditativ, reflexiv
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfehlung: mindestens 60 Min.
- Material: Stühle, Matten oder andere Sitzgelegenheiten

Routinierte und teilnahmslose Berührungen verlieren ihren Sinngehalt und hinterlassen häufig mehr Gefühle des Getrenntseins als der Verbundenheit. Deshalb spielt für die Qualität der Berührung die Präsenz im Kontakt und insbesondere in den Händen eine wichtige Rolle (vgl. Kabat-Zinn, 2013). So kommen in der Methode Berührungsqualitäten im Duo emotionale und Beziehungsaspekte der Berührung hinzu. Im Vergleich zur solistischen Variante kann hier beobachtet werden, wie dieselben Berührungen im Körperkontakt mit einer anderen Person durchaus sehr verschieden erlebt werden können. Durch Aufregung, Unsicherheit, Neugier, und durch Unterschiede in der Präsenz fühlen sich Berührungen plötzlich intensiver oder weniger intensiv an, angenehmer oder unangenehmer. Die Partnerinnen erproben in dieser Übung miteinander, präsent im Vorgang der Berührung auf beiden Seiten zu bleiben.

Ablauf

1. **Paarfindung:** *Setzt euch paarweise zusammen und entscheidet, wer in der gebenden und wer in der empfangenden Position beginnt. Als empfangende Person darfst du nun mitteilen, ob deine Partnerin dich später am Arm, an der Hand oder an beiden Stellen berühren darf.*
2. **Vorbereitung:** *Reibt die Hände kräftig aneinander, sodass sie gut durchblutet und damit wach und aktiviert für die Berührung sind. Setzt euch nun so zueinander, dass die gebende Person entspannt an den Arm der empfangenden Person gelangt. Die empfangende Person kann wahlweise die Augen bei der Übung schließen. Wenn sie einverstanden ist, dass die Übung beginnt, signalisiert sie es ihrer Partnerin über ein Kopfnicken. Die Gebende geht nun in den Handkontakt. (1 Min.)*
3. **Hand halten:** *Nimm mit beiden Händen die Hand deiner Partnerin und halte sie sanft. Nimm wahr, wie sich der Kontakt gerade für dich anfühlt. Atmet beide der Berührung von innen her entgegen. Spüre, egal ob du die Berührung gibst oder empfangst, wie die Haut gleichzeitig aktiv berühren und aktiv empfangen, also empfinden kann. (1 Min.)*
4. **Ertasten:** *Wenn deine Partnerin einverstanden ist (Kopfnicken), beginne ihre Hand zu ertasten. Erforsche mit deinen Fingerspitzen die Hand deiner Partnerin. Wie ist die Form der Hand und der Finger? An welchen Stellen ist die Haut glatt, behaart oder fältig, weich oder rau, trocken oder feucht, warm oder kühl? Wie sind die Fingernägel beschaffen?*

Mache dir diese Hand so vertraut, dass du sie unter 100 Händen wiedererkennen könntest. (3 Min.)

5. **Sanftes Pressen:** *Wenn deine Partnerin einverstanden ist (Kopfnicken), darfst du beginnen, ihre Hand und ihren Unterarm mit minimalem Druck der Fingerspitzen, Hände, Unterarme sanft zu pressen. Wie nehmt ihr den Kontakt dabei wahr? (3 Min.)*
6. **Streicheln:** *Wenn deine Partnerin einverstanden ist (Kopfnicken), beginne, Hand und Unterarm mit der ganzen Handfläche zu streicheln. Nutze dabei nur geringe Muskelkraft. Vermittle deiner Partnerin, dass du sie über die Berührung »umhüllst« und »wärmst«. Nimm wahr, wie beim Geben deine Handinnenseiten gleichzeitig empfangen. (3 Min.)*
7. **Hand halten:** *Nimm mit beiden Händen die Hand deiner Partnerin und halte sie sanft. Nimm wahr, wie sich der Kontakt jetzt anfühlt. Haltet einen Augenblick inne. (1 Min.)*
8. **Kneten:** *Wenn deine Partnerin einverstanden ist (Kopfnicken), beginne jetzt das tiefer liegende Gewebe und die Muskulatur zu kneten (1 Min.)*
9. **Kneten mit Gefühl:** *Ist es möglich, beim Kneten einen intensiven Gefühlsausdruck über die Hände zu vermitteln? Welcher innere Satz fällt dir dazu ein (z.B. »Ach, Du!« oder »Ich will dich ganz spüren!«)? Probiere aus, wie es ist, wenn du während des Drucks ausatmest. Wie fühlt sich der Kontakt an? Was spürst du im Körper? Dann halte inne. Lasse deine Hände gerade dort aufliegen, wo sie sind. (3 Min.)*
10. **Schweben:** *Wenn deine Partnerin einverstanden ist (Kopfnicken), löse deine Hände ganz langsam und beginne, den Körperbereich über ein paar Millimeter Abstand streichelnd zu berühren (Umraum). Wie nimmst du den Kontakt jetzt wahr? Gibt es Empfindungen dabei? (2 Min.)*
11. **Hand halten:** *Dann nimm erneut die Hand deiner Partnerin zwischen beide Hände und halte sie. Spürt noch einmal bewusst den Kontakt. Wie fühlt er sich jetzt an? Gib einen leichten Druck in die Hand und löse dich dann achtsam aus dem Kontakt. (1 Min.)*
12. **Austausch:** *Tauscht euch nun über das Erlebte aus. Wie ist es dir in der gebenden Position ergangen? Wie ist es dir in der empfangenden Position ergangen? Wahlweise kann der Austausch auch erst nach der gesamten Übung gemacht werden.*
13. **Rollentausch:** *Tauscht nun die Rollen.*

Reflexion

- Wie habe ich den Kontakt mit der Partnerin erlebt?
- Was haben die verschiedenen Arten der Berührung bei mir ausgelöst: als ich berührt wurde und als ich meine Partnerin berührt habe? Gab es da Unterschiede?
- Gab es Berührungen, die mich besonders emotional berührt haben? Wodurch ist das geschehen? Was begünstigt für mich eine emotionale Berührtheit?
- Wie habe ich den Perspektivenwechsel erlebt (gleichzeitig zu berühren und berührt zu werden)?

Brust-Meditation

- Ziele: das »Bewohnen« der Brüste von innen und Sensibilisierung
- Ursprung: Neo-Tantra (Heckert, 2009a)
- Charakter: meditativ
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfehlung: 30–40 Min.
- Material: Matten, wahlweise auch mit Musik

Die Brustmeditation und die Selbstmassage der Brüste sind Methoden aus dem Neo-Tantra. Sie können Frauen dabei unterstützen, ihre Brüste von innen heraus zu beleben und sie in den fortwährenden Veränderungsprozessen des Körpers immer wieder neu zu »bewohnen« und wertzuschätzen. Frauen bleiben häufig in der äußeren, oftmals kritischen Betrachtungsweise ihrer Brüste gefangen. Aber die eigenen Brüste in ihrer Form und Größe genauso anzunehmen, wie sie sind, ist eine wesentliche Voraussetzung, um sich gerne in der Sexualität zu zeigen und Intimität zuzulassen. Jenseits der optischen Zufriedenheit spielt das Spüren eine große Rolle. Durch Brustmeditationen bzw. Brustmassagen wird die Wahrnehmung verfeinert und die Beziehung zu den Brüsten aus dem Erleben heraus gestärkt. Auf diese Weise steigert sich auch die Genussfähigkeit der Brüste.

Ablauf

1. **Platz einnehmen:** *Komme auf einer Matte in eine bequeme Rückenlage.*
2. **Atemaufmerksamkeit:** *Lege eine Hand auf das Herz und eine Hand auf den Unterbauch und beginne, deinen Atem zu beobachten. Verändere nichts. Streng dich nicht an. Nimm wahr, wie der Atem ganz von allein ein- und ausströmt. Nimm wahr, wie die Atemluft die Nasenlöcher berührt. Nimm wahr, wie sich die Bauchdecke ganz von allein bewegt.*
3. **Vorstellung Brustberührung:** *Stelle dir nun vor, wie deine Hände auf deinen Brüsten ruhen. Stelle dir vor, wie sich das anfühlen würde.*
4. **Schweben:** *Dann lasse deine Hände 20 cm über deinen Brüsten schweben. Kannst du die Wärme der Hände jetzt schon spüren?*
5. **Brüste halten:** *Lass nun deine Hände aus der Entfernung langsam auf deinen Brüsten landen. Wie fühlt sich dieser Kontakt an? Was spüren deine Brüste? Was spüren deine Hände?*
6. **In die Brüste atmen:** *Richte deine Aufmerksamkeit weiter auf deinen Atem und lasse ihn sanft in deine Brüste in Richtung deiner Hände strömen.*
7. **Brüste spüren:** *Nimm deine Brüste ganz von innen her wahr. Es geht dabei nicht darum, etwas Bestimmtes zu fühlen, sondern schlichtweg wahrzunehmen, was in diesem Moment in den Brüsten zu spüren ist. Wie fühlen sich die Brüste gerade an? Wie empfindsam erlebe ich sie? Wie empfinde ich ihre Temperatur? Wie werden sie von den Händen wahrgenommen? Lasse dich mit jedem Atemzug noch tiefer in diese Empfindungen hineinsinken. Be-*

merke, wie sich beim Einatmen die Brüste in Richtung Hände bewegen und beim Ausatmen wieder ein Stück zurückweichen.

8. **Ausklang:** *Zum Abschluss halte deine Brüste wieder ganz ruhig. Ruhe dich in deinem Brustgefühl aus. Löse jetzt langsam deine Hände von den Brüsten und spüre nach. Räkele und strecke dich und beende die Meditation, indem du dich aufrichstest.*

Variationen

Brustmeditation im Gehen: Die Brustmeditation kann auch als Gehmeditation ausprobiert werden. Dabei werden die Brüste über eine kurze Anfangsmeditation im Sitzen oder Liegen im Raum »aktiviert«. Es schließt sich ein Spaziergang an, der ganz dem inneren Gespür der Brüste gewidmet wird. Dabei können auch Vorstellungsbilder unterstützend genutzt werden: »Augen in den Brustwarzen«, »leuchtende Brüste«, »Brustwarzen in Form von Edelsteinen«, Farben, die das Gefühl in der Brust spiegeln, etc.

Tantrische Brustmassage im Solo

- Ziele: Wahrnehmungsverfeinerung in den Brüsten, Erlernen von Berührungstechniken
- Ursprung: Neo-Tantra (Heckert, 2009a)
- Charakter: meditativ, sinnlich
- Intimitätsgrad: hoch
- Zeitempfehlung: 60 Min.
- Material: Matten

Tantra-Massagen sind Ganzkörpermassagen, die tantrisches und taoistisches Wissen über Nadis, Chakras, Meridiane und den Energiefluss nutzen, um erotische und sexuelle Energien zu erwecken und harmonisch im Körper zu verteilen. Die Genitalien werden in diesen Massage-Formen eingeschlossen (vgl. Wirth, 2011). Diese Methode greift neo-tantrische Berührungstechniken auf, die für die besondere Aufmerksamkeit der Brüste entwickelt worden sind. Im Gegensatz zum üblichen Tantra-Massage-Setting zu zweit werden hier praktische Techniken zur Selbsterkundung im Solo vermittelt. Der Fokus liegt nicht auf der Beherrschung von Massagetechniken, sondern vor allem auf dem achtsamen und absichtslosen Spüren der eigenen Brüste. Die Massage hat nicht die Intention, zu stimulieren. Tauchen Lustgefühle auf, sind diese aber natürlich willkommen. Erklären und demonstrieren Sie im Vorfeld die einzelnen Schritte, um die Verständigung zu erleichtern. Die Methode kann bekleidet oder unbekleidet stattfinden. Lassen Sie die Teilnehmerinnen dies für sich entscheiden. Auch die Hände unter dem Pullover können eine gute Variante sein.

Ablauf

1. **Platz einnehmen:** *Suche dir eine Matte im Raum und gehe in eine entspannte Rückenlage.*
2. **Brustmeditation** (s. »Brustmeditation«)
3. **Sanfter Druck gegen die Brüste:** *Atme ganz bewusst in deine Brüste. Atme so, als könntest du deinen Handflächen von innen entgegen atmen. Beginne nun beim Ausatmen einen leichten Druck in die Hände zu geben. Löse diesen wieder, während du einatmest. Wiederhole das einige Male in deinem Tempo. (mind. 3 Min.)*
4. **Kreisende Bewegungen:** *Halte deine Brüste ruhig in deinen Handflächen. Lasse deine Hände in dieser Stellung sehr langsam kreisen, sodass sich die Brüste mitbewegen. (mind. 3 Min.)*
5. **Oben – unten:** *Jetzt schiebe deine Hände mit dem Einatmen sanft nach oben und lasse sie mit dem Ausatmen wieder sanft nach unten gleiten. (mind. 3 Min.)*
6. **Intuitiv:** *Nun kannst du mit intuitiven streichelnden Berührungen deine Brüste »begrüßen«. (mind. 3 Min.)*
7. **Kneten:** *Probiere aus, wie es ist, deine Brüste zu kneten. Spüre, wie viel Kraft deine Brüste gerade dabei angenehm finden. (mind. 3 Min.)*

8. **Spiralen einwärts:** Jetzt beginne vom Dekolleté mit den Zeigefingern Spiralen um die Brüste zu malen. Bewege sie ganz langsam vom äußeren Rand der Brüste bis zu den Brustwarzen. (mind. 3 Min.)
9. **Klingelknopf:** Bist du an den Brustwarzen angelangt, gib einen leichten Druck auf diese wie auf einen Klingelknopf. Halte dort inne. Atme in deine Brustwarzen. (1 Min.)
10. **Spiralen auswärts:** Dann male die Spiralen in die andere Richtung, von der Brustwarze auswärts bis zum äußeren Rand der Brüste. (mind. 3 Min.)
11. **Brustwarzen drehen:** Probiere nun für dich aus, wie es ist, deine Brustwarzen ganz langsam zwischen Daumen und Zeigefingern zu drehen. Wie fühlt sich das an? (mind. 3 Min.)
12. **Brustwarzen ziehen:** Ziehe deine Brustwarzen abwechselnd sanft nach oben und lasse sie wieder los. Wie fühlt sich das an? (mind. 3 Min.)
13. **Ausklang:** Abschließend lasse deine Hände auf den Brüsten ruhen. Atme noch einmal ganz bewusst in die Brüste hinein. Löse dann deine Hände ganz langsam und bewusst von deinen Brüsten. Wie fühlen sie sich im Moment an?

Reflexion

- Wie habe ich die Brustberührungen empfunden?
- Wie nehme ich meine Brüste jetzt gerade wahr?
- Wie nehme ich meine Brüste im Allgemeinen wahr?
- Welche Rolle spielen sie für mich in der Sexualität?
- Welche Art von Brust-Berührungen würde ich mir in meiner Solo- und Paarsexualität noch mehr wünschen?

Liebeslehrerin

- Ziele: Kommunikation über das eigene Körperempfinden, Wünsche und Grenzen
- Ursprung: Neo-Tantra (Seminar bei Regina Heckert)
- Charakter: aktiv, kommunikativ, humorvoll
- Intimitätsgrad: hoch
- Zeitempfehlung: 90 Min.
- Material: Matten, Decken, Dekoration nach individueller Art

In dieser Methode verwandeln sich die Teilnehmerinnen im Rollenspiel in Liebeslehrerinnen: »Sie wissen um die Geheimnisse der körperlichen Liebe.« Für die Dauer dieses »Spieles« haben sie die Aufgabe, eine Partnerin in die Berührungsweisen einzuführen, die sie als besonders wohltuend und/oder lustvoll empfinden. Die spielerische Verwandlung unterstützt den Mut und die Selbstverständlichkeit, sich gegenseitig zu »unterrichten«. So können Frauen Vorlieben und Techniken miteinander austauschen und sich darin üben, ihre Wünsche auszudrücken. Das eigene Wohl und die Sinnlichkeit stehen ganz im Zentrum. Die Methode sollte erst nach dem Kennenlernen verschiedener Berührungsqualitäten im Duo angewandt werden. Sie wird auf die Berührung bestimmter Körperbereiche beschränkt, zum Beispiel Arme, Beine, Kopf, Gesicht, Rücken. Dies kann in direkter Abstimmung mit den Wünschen der Gruppe erfolgen. Da es sich um eine vertrauensvolle und intime Interaktion handelt, führen Sie die einzelnen Schritte gut und klar an. Im folgenden Ablauf wird die Liebeslehrerin-Methode an Kopf und Gesicht exemplarisch skizziert. Demonstrieren Sie im Vorfeld mit einer Assistentin oder einer freiwilligen Teilnehmerin den Ablauf.

Ablauf (pro Durchlauf ca. 45 Min.)

1. **Paarfindung:** *Findet euch paarweise auf einer Matte zusammen. Entscheidet gemeinsam, wer von euch zuerst in die Rolle der »Liebeslehrerin« schlüpfen möchte. Die »Liebeslehrerin« übernimmt nun im folgenden Spiel die Regie über die Art der Berührung. Gleichzeitig ist die »Schülerin« aufgefordert, auf ihre Grenzen zu achten und diese klar und mutig zu zeigen. Denn es geht in dem Spiel nicht darum, gegen die eigenen Grenzen zu verstoßen oder jemandem alles recht zu machen.*
2. **Austausch:** *Bevor wir beginnen, tauscht euch ehrlich darüber aus, ob und welche Bedenken und Grenzen ihr im Zusammenhang mit der Übung habt. Fühlt ihr euch unwohl, findet gemeinsam kreative Veränderungen.*
3. **Drei Berührungen finden:** *Als Liebeslehrerin überlege dir drei Berührungen am Kopf oder im Gesicht, die du besonders magst, das heißt die du als belebend, liebevoll oder lustvoll empfindest. Bevor du diese deiner Partnerin beibringst, probiere deine Wunschberührungen noch einmal an dir selbst aus. So kannst du für dich noch einmal überprüfen, wie genau du es eigentlich möchtest.*
4. **Berührung lehren:** *Dann wähle eine der Berührungen aus und bringe diese deiner Partnerin bei. Du kannst es ihr erklären, ihr die Berührung an dir selbst oder mit dem Einver-*

ständnis deiner Partnerin direkt an ihr demonstrieren. Versuche, dir die Zeit zu nehmen, die Berührung so explizit und detailgetreu wie möglich zu erklären und zu verdeutlichen.

5. **Berührung ausprobieren:** In einem nächsten Schritt bist du als »Schülerin« aufgefordert, diese Berührung an der Liebeslehrerin auszuprobieren. Ganz so, wie du es verstanden hast.
6. **»Verführung« zur Verbesserung statt Kritik:** Du als »Liebeslehrerin« darfst dich währenddessen darin üben, die Berührung zu verbessern. Das Korrigieren ist ein Vorgang, der für beide Seiten in der Regel unangenehm ist. Nutze dieses geschützte Spiel für dich, um ganz bewusst Formulierungen zu suchen, die die vorhandene Art der Berührung einerseits wertschätzen und andererseits zur Verfeinerung der gewünschten Berührungsart führen. Zum Beispiel: »Das ist sehr angenehm. Wenn Du jetzt noch ein bisschen mehr Druck in die Fingerspitzen gibst, ist es perfekt ...«; »Die Berührung ist ganz so, wie ich sie mag. Wenn Du mir dabei in die Augen schaust, ist sie am intensivsten ...«
7. **Weitere Berührungen lehren:** Probiere nun, die beiden anderen Berührungen deiner Partnerin auf gleiche Weise beizubringen.
8. **Rollentausch:** Dann schlüpfe aus der Rolle der Liebeslehrerin und tauscht die Rollen (gleicher Ablauf folgt).
9. **Ausklang:** Zum Abschluss nehmt euch ein paar Minuten Zeit, um euch auszutauschen und die gemeinsame Erfahrung so abzuschließen. Dieser Abgleich hilft dabei, Erkenntnisse und Gefühle direkt miteinander zu teilen und dadurch im ehrlichen Kontakt miteinander zu bleiben. Wie ging es euch in den Rollen? Was war interessant? Was war hemmend?

Reflexion

- Wie ging es mir in der Rolle der Liebeslehrerin? Was fiel leicht? Was schwer?
- Wie ging es mir in der Schülerinnen-Position? Wie konnte ich dem »Unterricht« folgen? Was hat mir geholfen, die Berührung gut in ihrer Qualität zu verstehen? Wie ging es mir mit den Korrekturen? Ist es angenehm Berührungen zu lernen, die der anderen Person gefallen?
- Wie geht es mir allgemein damit, Sex-Partner*innen meine Wünsche mitzuteilen? Und wie geht es mir, wenn Wünsche von Sex-Partner*innen geäußert werden bzw. dann noch korrigiert werden? Was würde ich brauchen, damit ich mich wohl damit fühle?

Körperbemalung

- Ziele: Akzeptanz und lustvolle Inszenierung des eigenen Körpers
- Ursprung: Bodypainting, modifiziert nach Marwedel (2012)
- Charakter: interaktiv, kreativ
- Intimitätsgrad: hoch
- Zeitempfehlung: 120 Min.
- Material: Matten, farbfeste Unterlagen, Sitzkissen, Musik, Handtücher, Seife/ Feuchttücher, Spiegel, Fotoapparat, hautfreundliche Wasserfarben (z.B. von »Eulenspiegel«), Pinsel

Die Körperbemalung basiert auf einer langen Tradition und wird in verschiedenen Kulturkreisen seit Jahrtausenden praktiziert. Die Bemalungen dienten als Ausdrucksmittel, zur Verinnerlichung einer bestimmten Funktion in der Gruppe und als Schmuck für Rituale und Kampfhandlungen. Diese Methode greift die Tradition auf. Der eigene Körper kann über die kreative Verwandlung durch das Farb-Kostüm auf lustvolle Weise erlebt und bespielt werden (vgl. Marwedel, 2012). Dabei stehen entweder einzelne Körperteile im Mittelpunkt oder der gesamte Körper. Im Folgenden wird die Methode exemplarisch an einer »frei gewählten« Körperstelle dargestellt. Die freie Auswahl lässt den Frauen den Entscheidungsraum darüber, welche Körperstelle sie sich im Gruppenrahmen mit genau dieser Partnerin gerade wirklich vorstellen können und wie viel Nacktheit sie in diesem Moment eingehen möchten. Das stärkt sie in ihrer Selbstbestimmung. Die Körperbemalung wird von vielen Frauen als sehr feierlich und berührend erlebt. Je nach Ihrem thematischen Schwerpunkt können Sie weitere Variationen ausprobieren.

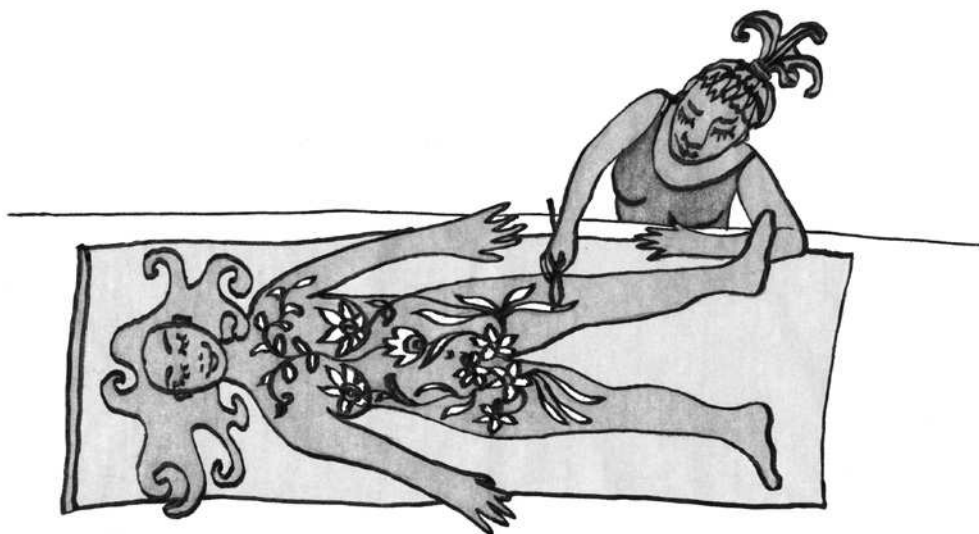


Abb. 17

Ablauf

1. **Paarfindung:** *Findet euch paarweise oder zu dritt auf einer Matte zusammen. Richtet euch euren Platz ein. Stellt die Mal-Utensilien in Reichweite und legt ausreichend Handtücher auf die Matte, damit sie vor Farbflecken geschützt ist.*
2. **Bodyscan im Sitzen** (s. »Bodyscan«)
3. **Körperstelle auswählen:** *Spüre in deinen Körper. Spüre nach Innen. Welche Körperbereiche würden sich im Moment besonders über kreative Aufmerksamkeit, stärkende Farben und Formen freuen? Und mit welchem Körperbereich möchtest du es heute ausprobieren? Nimm es wahr – ganz gleich, ob es die Hand, das Gesicht, der Rücken, die Brüste oder der Bauch ist. Welche Farben, Motive wären für dich dort besonders stärkend oder inspirierend? Öffne die Augen.*
4. **Wunsch und Farb- und Formvorstellung:** *Entscheidet, wer als erstes bemalt werden möchte. Teile deiner Partnerin deinen Wunsch mit und schau als Gestalterin, ob sich dieser Wunsch auch für dich stimmig anfühlt oder ob du einen Alternativvorschlag brauchst. Sei mutig. Gestalte es so, dass du dich dabei wohlfühlen kannst. Dann begib dich in eine sitzende oder liegende Position, in der du gut an deiner Wunschstelle bemalt werden kannst.*
5. **Bodypainting:** *Jetzt kann der Mal-Akt beginnen. (30 bis 40 Min. pro Frau) Die Malerin beginnt ihr Werk. Wenn deine Partnerin Wünsche nach Farben und Formen geäußert hat, lasse dich davon inspirieren. Wenn dir als Bemalte während des Bodypaintings noch weitere Ideen kommen oder sich die Wunschkörperstelle »vergrößert« oder »verkleinert«, teile es deiner Malerin mit. Jetzt darfst du einfach genießen. Spüre, wie es sich anfühlt, eine weitere Hautschicht gemalt zu bekommen. Kannst du die Pinselstriche spüren?*
6. **Spiegel:** *Ist das Werk vollendet, darfst du dich im Spiegel betrachten. Wenn du es möchtest, können auch Fotos zur Erinnerung gemacht werden.*
7. **Rollentausch:** *Dann tauscht die Rollen (gleicher Ablauf wie zuvor).*
8. **Ausstellung:** *Je nach Stimmung kann abschließend eine »Ausstellung« aller Körperkunstwerke oder ein gemeinsames Tanzen in dieser Verwandlung angeregt werden.*
9. **Reinigung:** *Wenn du möchtest, kannst du die Bemalung mit nach Hause nehmen. Ansonsten gibt es jetzt Zeit, sich mit Feuchttüchern oder unter der Dusche die Farben abzuwaschen.*

Reflexion

- Wie ist es mir mit der Körperbemalung ergangen? Was fiel mir schwer? Was fiel mir leicht?
- Konnte ich gut auf meine Grenzen achten?
- Wie habe ich mir gefallen? Was hat mich überrascht?

Variationen

1. Ganzkörperbemalung (mehr Zeit)

2. Partielle Bemalungen

- Gesicht: Was wünsche ich mir, dass mein Gesichtsausdruck transportiert?
- Brüste: Wie geht es mir mit meinen Brüsten? Was wünschen sich meine Brüste?
- Bauch: Wie geht es mir mit meinem Bauch? Was geht mir im Bauch herum?
- Innere Geschlechtsorgane: Visualisierung der Gebärmutter/Eierstöcke, des eigenen weiblichen Innenraumes und dessen fantasievolle Ausgestaltung auf der Hautoberfläche, Themen der Menstruation, Fruchtbarkeit, Wechseljahre.
- Lust: Wie stelle ich mir meine Lust in meinen kühnsten Träumen vor? Wie würde sich das anfühlen? Und wo im Körper würde ich es spüren? Freies Gestalten dieser Vision (vgl. Schulte, 2001).