



IN LIEBE ERWACHEN

MEHR ACHTSAMKEIT IM SEXUELLEN KONTAKT



GUTER SEX BEGINNT MIT SEXUELLER ACHTSAMKEIT & SEXUELLER SELBSTERKENNTNIS

Sex ist weit mehr als nur ein Zeitvertreib oder eine Tätigkeit, der du gerne nachgehst.

Es ist ein Tor zu den tiefsten Sehnsüchten, die du als Menschen erleben kannst – nach sich besonders fühlen, nach Verbindung, nach Macht, nach Vergnügen, nach Lust, nach Trost, nach Bestätigung, nach Verbundenheit, nach Wachstum, nach Heilung.

Aus meiner langjährigen Erfahrung als Tantriker und Intimpartnerin weiß ich mit Sicherheit, dass unsere tiefen Sehnsüchte wichtig sind.

Sie verleihen dem, was es bedeutet, lebendig zu sein, Farbe, Reichtum und Bedeutung.

Vielleicht kennst du deine tiefsten Sehnsüchte noch nicht, oder sie sind verborgen. Du erlaubst sie dir nicht. Sie können sich auch überwältigend anfühlen, weil sie ein Tabu berühren, oder deshalb ist es wichtig, dass du Werkzeuge hast, um auf alles, was Sex in dir auslöst, zu verstehen und damit umgehen zu können.

Wenn du verstehst, was in dir vorgeht, kannst du Entscheidungen treffen, die respektvoll sind (gegenüber dir selbst und anderen) und sich gut anfühlen (körperlich und emotional).

Die Fähigkeit zu verstehen, was in dich *in Bezug auf* Sex aufwühlt, nennt man sexuelle *Selbstwahrnehmung*.



IN LIEBE ERWACHEN

MEHR ACHTSAMKEIT IM SEXUELLEN KONTAKT



Wenn du neugierig auf deine Gedanken, Gefühle und Überzeugungen in Bezug auf Sex bist, kannst du für dich und deinen Partner sexuelle Erfahrungen schaffen, die heilsam und verbindend sind.

Wenn du dein sexuelles Selbstbewusstsein erweiterst, solltest du Folgendes beachten:

Wenn du in einem Haus aufgewachsen bist, in dem Sex ein Tabuthema war, oder in einer Gemeinschaft, in der Sex als sündhaft oder schmutzig angesehen wird, ist Sex vielleicht etwas, das du hast, aber nicht etwas, über das du viel lernen oder nachdenken darfst.

Sei nachsichtig mit dir selbst.

Du hast dein ganzes Leben lang Zeit, um dich sexuell immer besser kennenzulernen. Da du als Person ständig wächst und dich veränderst, musst du immer wieder herausfinden, wer du als sexuelle Person bist.



IN LIEBE ERWACHEN

MEHR ACHTSAMKEIT IM SEXUELLEN KONTAKT



Sexuelles Selbstbewusstsein ist ein großes Thema, und hier sind drei Fragen, die dich unterstützen zu verstehen, mit welcher inneren Haltung du Liebe machst:

1. Warum hast du Sex? Warum willst du Sex?

1. WARUM HABE ICH SEX?

Denke über dein Warum nach.

Was motiviert dich, mit einem/einer PartnerIn in einen sexuellen Raum einzutreten?

Sexuelles Verlangen kann grob in zwei Arten eingeteilt werden:

Spontanes Verlangen und reagierendes Verlangen.

Spontanes Verlangen äußert sich in Form von sexuellen Gedanken und Trieben oder körperlichen Signalen.

Spontanes Verlangen klingt so: Jetzt! Ich will jetzt Sex. Es würde sich jetzt richtig gut anfühlen!

Reaktives Verlangen klingt eher so: Mein Partner und ich schauen uns eine Sendung auf der Couch an. Du beugst dich vor und küsst seinen Hals. Obwohl es spät ist und ich ein wenig Kopfschmerzen habe, fühlt sich das irgendwie gut an, und ich weiß, dass ich froh sein werde, dass wir es getan haben.

Bei reaktivem Verlangen geht es darum, weniger durch ein inneres Gefühl der „Geilheit“ motiviert zu sein, sondern vielmehr durch Beziehungserfahrungen, und das Wissen, dass die Geilheit einen einholt, wenn man sich darauf einlässt.



IN LIEBE ERWACHEN

MEHR ACHTSAMKEIT IM SEXUELLEN KONTAKT



Durch das Wissen über spontanes oder reaktives Verlangen, erkennst du an, dass Menschen unterschiedliche Motivationen für Sex haben.

Je besser es sich (körperlich und emotional) anfühlt, mit deinem Partner in einem sexuellen Raum zu sein, desto mehr Lust hast du, die Erfahrung fortzusetzen, und je mehr du fortfährst, desto erregter fühlst du dich. Lerne, was dein Verlangen weckt (oder es zum Erliegen bringt, stoppt).

SEXUELLES VERLANGEN HAT ZWEI BEWEGUNGEN: EINEN BESCHLEUNIGER UND EINE BREMSE:

Finde heraus, was die Voraussetzungen für die Aktivierung deines Beschleunigers sind.

Welche Dinge geschehen um dich herum und in dir, die dazu beitragen, dass du dich sexuell erregt fühlst?

Finde heraus, was deine Bremse auslöst.

Welche Dinge geschehen um dich herum und in dir, die deine Fähigkeit hemmen, dich sexuell erregt zu fühlen?

Denke an deine 5 Sinne. Denke an die Stimmung zwischen dir und deinem Partner.

Denke an deine Emotionen und deinen Stresspegel.

Wenn du verstehst, wie deine einzigartigen Lust-Bewegungen funktionieren, kannst du aktiv die Bedingungen für eine erotische Verbindung schaffen.



IN LIEBE ERWACHEN

MEHR ACHTSAMKEIT IM SEXUELLEN KONTAKT



2. WAS MACHT MICH AN?

Die zweite Frage soll dir helfen zu verstehen, wie du sexuelles Verlangen und Erregung erlebst.

Der erste Schritt ist hier, ist zu wissen, wann du angetörnt bist.

Wie fühlt sich „erregt“ in deinem Körper an?

Wie wohl fühlst du dich dabei, erregt zu sein?

Denke daran, dass erregt zu sein nicht nur bedeutet, eine Erektion zu haben, wenn du einen Penis hast, oder sich feucht anzufühlen, wenn du eine Vulva hast. Das ist ein Teil davon.

Erregt zu sein bedeutet auch zu merken, was emotional und psychologisch in dir vorgeht.

Wenn dein Körper erregt ist, ist dein Geist erregt und du willst sexuell aktiv sein, dann erlebst du eine Übereinstimmung des Verlangens.

Umgekehrt, wenn dein Körper erregt ist, es aber nicht sicher oder ratsam ist, auf deine Erregung zu reagieren, erlebst du eine Nichtübereinstimmung des Verlangens.

Eine Nichtübereinstimmung des Verlangens kann auch auftreten, wenn du dich emotional und psychisch erregt fühlst, dein Körper aber nicht mitmacht – weil du gestresst bist, weil du ängstlich bist oder weil du etwas mehr Zeit brauchst, um dich aufzuwärmen.



IN LIEBE ERWACHEN

MEHR ACHTSAMKEIT IM SEXUELLEN KONTAKT



Eine Möglichkeit, zu lernen, wie es sich anfühlt, erregt zu sein, besteht darin, Achtsamkeit zu üben – deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und auf Urteile zu verzichten.

Es ist eine Praxis des Wahrnehmens, des bewussten Hinsehens.

Die Forschung ist hier eindeutig: Achtsamkeit hilft bei allen Arten von körperlichen, emotionalen und zwischenmenschlichen Herausforderungen (Davis & Hayes, 2012). Sie hilft uns auch, sexuelle Herausforderungen zu meistern.

Tatsächlich haben Untersuchungen von Dr. Lori Brotto und ihrem Team ergeben, dass Achtsamkeitspraktiken das sexuelle Verlangen bei Frauen deutlich steigern (Brotto & Basson, 2014).

Eine einfache Achtsamkeitsübung ist es, sich zu erden.

Atme tief ein und aus und gehe dabei jeden deiner fünf Sinne durch.

Was siehst, hörst, fühlst, schmeckst und riechst du?

Mache diese Übung jeden Tag, damit du lernst, dich auf deinen Körper einzustimmen.

Wenn du besser verstehst, wann du erregt bist, kannst du herausfinden, was dich erregt.



IN LIEBE ERWACHEN

MEHR ACHTSAMKEIT IM SEXUELLEN KONTAKT



Um mehr darüber zu erfahren, was dich erregt, musst du nur auf deine sexuellen Fantasien achten.

Sexuelle Fantasien sind einfach sexuell aufgeladene Gedanken und jeder hat sie.

Wenn du deine sexuellen Fantasien beobachtest, kannst du sie beim Sex einsetzen und so spüren, was du gerade brauchst oder wonach du dich sehnst.

Sexuelle Fantasien ändern sich immer wieder und du musst sie nicht zwingend ausleben. Auch durch die Gedanken, die Vorstellung reagiert der Körper.

Was du nicht tun solltest ist, sie zu unterdrücken. Nur so können sie sich auch wieder verändern.

Wenn du in einer intimen Beziehung bist, können sexuelle Fantasien euch beiden helfen, sexuelle Scham loszuwerden und Erfahrungen zu schaffen, die sich für euch beide wunderbar und bereichernd anfühlen.

3. WIE HABE ICH ETWAS ÜBER SEX GELERNT?

Jede Generation muss herausfinden, wie sie mit der nächsten Generation über Sex sprechen kann.

Als du jung warst, haben Erwachsene für dich entschieden, wann, wie und was du über Sex lernen solltest.

Wenn diese Erwachsenen sexuell selbstbewusst waren, siehst du wahrscheinlich Sex als positiv und betrachtest ihn als natürlichen Teil des Menschseins. Das ist der beste Fall.

Aber aufgrund von Forschungsergebnissen kann man mit Sicherheit davon ausgehen, dass du nicht die Informationen und Unterstützung erhalten hast, die du benötigst und verdient hast.



IN LIEBE ERWACHEN

MEHR ACHTSAMKEIT IM SEXUELLEN KONTAKT



Eine Studie ergab, dass weniger als 50 Prozent der Mittelschulen und weniger als 20 Prozent der Hauptschulen alle sechzehn Themen abdecken, die sie als angemessene Sexualerziehung festgelegt haben.

Daten aus den Jahren 2011 bis 2013 zeigen, dass „43 Prozent der weiblichen und 57 Prozent der männlichen Jugendlichen keine Informationen über Empfängnisverhütung erhalten haben, bevor sie zum ersten Mal Sex hatten“ (Guttmacher Institute, 2016).

Eine Sexualerziehung, die auf Angst basiert oder fehlt, führt zu Schamgefühlen, und wenn Schamgefühle im Vordergrund stehen, ist es schwierig oder unmöglich, über Sex zu sprechen und sich berechtigt zu fühlen, Erfahrungen mitzugestalten, die sich angenehm anfühlen.

Wir beobachten dann einfach, was auf uns da zu kommt und bewerten die Erfahrung danach.

Auch als Erwachsene/r darf man sich darum kümmern, weiter Sexualerziehung zu betreiben.

Verwende die folgenden Fragen, um dir über die Botschaften klar zu werden, die du über Sex verinnerlicht hast – dein sexuelles Erbe.

Denke sowohl an deine formale Sexualerziehung (in der Schule oder in einer religiösen Einrichtung) als auch an deine informelle Sexualerziehung (durch Familie, Freunde, Medien und Pornografie).



IN LIEBE ERWACHEN

MEHR ACHTSAMKEIT IM SEXUELLEN KONTAKT



Welche Erinnerungen hast du daran, wie du etwas über Sex gelernt hast?

Wie wurde es dir erklärt?

Was wurde dir erklärt?

Woran erinnerst du dich, was du gedacht und gefühlt hast?

Welche Fragen hattest du?

Konntest du sie stellen?

Was wurde nicht angesprochen?

Achte darauf, wie du dich fühlst, wenn du über diese Erinnerungen nachdenkst.

Aus Gesprächen über frühe Erinnerungen habe ich gelernt, dass das Nachdenken darüber Gefühle wie Wut, Traurigkeit und Scham hervorrufen kann.

Wenn dir das passiert, habe ich zwei Lösungen:

1. Gönn dir jetzt, was du damals nicht bekommen hast.

Schreibe einen Brief an dein jüngeres Ich und sage all die Dinge, von denen du dir wünschst, jemand hätte sie dir gesagt.

Alternativ kannst du auch die Augen schließen und dir vorstellen, du wärst ein Kind oder ein Jugendlicher, und mit diesem jungen Ich auf eine Weise sprechen, wie es damals niemand getan hat.



IN LIEBE ERWACHEN

MEHR ACHTSAMKEIT IM SEXUELLEN KONTAKT



Stelle sicher, dass dein Vermächtnis sich von deinem Erbe unterscheidet.

Gib etwas weiter, dass freier, bewusster, klarer und freundlicher ist, als dass, was du in deiner sexuellen Erziehung erhalten hast.

Sei bereit, mit den jungen Menschen in deinem Leben über Liebe und Sex zu sprechen.

Beim Abendessen zu Heiligabend zum Beispiel: „Welche Stellung hast du am Liebsten?“ (Scherz – ein bisschen feinfühler wäre gut.)

Jemandem das zu geben, was dir nie gegeben wurde, ist ein kraftvoller Weg zur Heilung.

Ich hoffe, dass du dir etwas Zeit nimmst, um über diese drei Fragen nachzudenken.

Wenn du daran arbeitest, dein sexuelles Selbstbewusstsein zu vertiefen, zu erweitern, größer zu machen, sicherer zu machen, schaffst du neue Möglichkeiten für deine sexuelle Heilung.

Du schenkst dir selbst die Möglichkeit, Sex zu erleben, der sowohl lustvoll als auch intimitätsfördernd ist.



IN LIEBE ERWACHEN

MEHR ACHTSAMKEIT IM SEXUELLEN KONTAKT



MASTURBATION

Unsere Gesellschaft hat in Bezug auf Masturbation gute Fortschritte gemacht.

Die Zahl der Menschen, die zugeben, zu masturbieren, scheint in den letzten Jahrzehnten leicht gestiegen zu sein, insbesondere bei Frauen, was Masturbation zur beliebtesten sexuellen Aktivität der Welt macht.

Und sie ist in der Kultur insgesamt, im Fernsehen, in Filmen und sogar in Romanen viel sichtbarer geworden.

Jüngste Studien deuten darauf hin, dass etwa 80 % der Männer (plus/minus 10 Prozentpunkte) und zwei Drittel der Frauen mindestens mehrmals im Monat zum Orgasmus kommen. Diese Zahlen schwanken je nach Alter jedoch stark.

Ein Muster, das mir bei der Durchsicht der Studien aufgefallen ist, ist, dass wir dazu neigen, uns in Übergangsphasen unseres Lebens häufiger selbst zu berühren.

Es ist nicht überraschend zu hören, dass männliche Teenager sich häufig selbst befriedigen – aber wusstest du, dass Frauen anscheinend mehr masturbieren, wenn sie sich den Wechseljahren nähern?

Das bringt mich zu einem wichtigen Punkt: In Zeiten in unserem Leben, in denen sich unser Körper verändert, müssen wir möglicherweise erneut herausfinden, wer wir sind und was wir wollen. Masturbation ist eine Möglichkeit, dies zu tun.



IN LIEBE ERWACHEN

MEHR ACHTSAMKEIT IM SEXUELLEN KONTAKT



Wir stellen uns Masturbation als Berührung der Genitalien mit dem Ziel eines Orgasmus vor,
ABER
es ist vor allem die Erzeugung von Fantasien im Kopf, um zu entdecken, wie dein Körper auf jede einzelne deiner Berührungen reagiert, während du verschiedene Arten der Selbstberührung ausprobierst.

Die Sexualpädagogin Emily Nagoski hat ein ausgezeichnetes Buch zu diesem Thema mit dem Titel „Come As You Are“ geschrieben, das ich all jenen empfehlen würde, die Schwierigkeiten haben, ihr sexuelles Selbst zu verstehen.

MASTURBATION ALS ACHTSAMKEITSÜBUNG

Ich sehe Masturbation im Wesentlichen als eine Achtsamkeitsübung, die in derselben Liga spielt wie zum Beispiel eine Atemmeditation.

Hier ist eine Übung

für dich, die dazu beitragen können, dass du besser mit deinem Körper und deinen Fantasien in Kontakt kommst.

In einem achtsamen Zustand achten wir bewusst auf das, was gerade geschieht, und zwar mit Freundlichkeit und ohne zu urteilen – und dieser freundliche, nicht wertende Teil ist ziemlich wichtig, wenn es um sexuelle Selbstkommunikation geht.



IN LIEBE ERWACHEN

MEHR ACHTSAMKEIT IM SEXUELLEN KONTAKT



ÜBUNG:

Beginne deine Masturbation mit einem Body Scan.

Du beginnst beim Kopf an der Haut aussen und gleitest mit deiner Aufmerksamkeit über deine Hautoberfläche bis du bei den Zehen angekommen bist.

Wenn du dieser Übung einen sexuellen Luststrom verspürst, dann kannst du deine Aufmerksamkeit allmählich auf deine Genitalien lenken.

Betrachte deine Masturbation als Achtsamkeitsübung, lasse alle Ziele los, auch das der Erregung.

Wenn du dir erlaubst, aus deiner inneren Erfahrung heraus voll bewusst zu sein, kannst du sie gut genug verstehen, um zu wissen, was dein Körper braucht.

In ihrem Buch *The Survivor's Guide to Sex* aus dem Jahr 1999 beschreibt Staci Haines, wie freundliche, nicht wertende Masturbation Frauen dabei half, sich selbst zu finden.

Eine Person, „Stephanie“, schreibt: Ich habe gelernt, es langsamer anzugehen und beim Masturbieren nicht nur auf den Orgasmus zu schielen. Als ich anfang, genauer hinzusehen, erkannte ich den gesamten Zyklus meiner sexuellen „Festgefahrenheit“. Ich werde sexuell erregt, beginne mich zu freuen und dann überkommt mich eine Welle der Scham: „Ich sollte das nicht tun.“ Ich masturbiere weiter und die nächste Welle ist Schuld: „Siehst du, es gefällt mir, also habe ich den Missbrauch verdient.“



IN LIEBE ERWACHEN

MEHR ACHTSAMKEIT IM SEXUELLEN KONTAKT



Wenn ich weiteratmen und mich selbst berühren kann, kommen die Trauer und die Traurigkeit unter der Schuld und Scham zum Vorschein. Normalerweise weine ich dann. Aber ich komme jedes Mal weiter. Früher habe ich bei der Scham aufgehört und einfach dichtgemacht. Ich habe das Gefühl, dass ich jetzt die Schuld und Scham von meiner Sexualität abpacke und die tieferen Ebenen spüre. Ich befreie mich.

Stephanies Bericht ist eine schöne Zusammenfassung der Kraft der sexuellen Achtsamkeit.

Wie Nagoski in Come As You Are vorschlägt, solltest du versuchen, dir selbst mit Freundlichkeit zu begegnen, wenn du Masturbation als eine Form der Achtsamkeit praktizierst.

☀ Sprich mit dir selbst, wie es ein idealer Liebhaber tun würde, auf eine sanfte und fürsorgliche Art und Weise.

☀ Konzentriere dich bewusst auf die Dinge, die du an deinem Körper magst, und verdränge dabei bewusst die Selbstkritik.

☀ Versuche, dein sexuelles Selbst so zu akzeptieren und (wenn du bereit bist) zu feiern, wie es ist, und nicht so, wie es dein jüngeres Ich, deine Eltern oder die Gesellschaft für dich vorgesehen haben. Sich selbst dort zu begegnen, wo man gerade jetzt steht, ist die Essenz sexueller Achtsamkeit – und diese Fähigkeit lässt sich auch auf den Sex mit Partnern übertragen.



IN LIEBE ERWACHEN

MEHR ACHTSAMKEIT IM SEXUELLEN KONTAKT



SELBSTBEFRIEDIGUNG UND MUT

Viele Menschen halten Masturbation für unnötig, wenn man einen oder mehrere Sexualpartner hat.

Manche Menschen mögen es nicht, wenn ihre Partner masturbieren, und empfinden dies als Beleidigung: „Sollte ich nicht genug sein?“

Ich kenne ein Paar, das während der Pandemie absichtlich Platz für einander zum Masturbieren geschaffen hat. Einer von ihnen hielt seine Kinder, die im Home-Schooling waren, vom Hauptschlafzimmer fern, damit der andere sich Zeit für die Selbsterkundung nehmen konnte.

Das war für beide notwendig. Sie befand sich in den Wechseljahren und die Medikamente, die sie gegen die Depressionen in Zeiten der Pandemie einnahm, töteten ihren Sexualtrieb. Da ihr Verlangen nach Sex mit ihrem Ehemann nachgelassen hatte, brauchte er einfach Erleichterung. Später lernten sie, Seite an Seite zu masturbieren, wenn sie ins Bett gingen.

Dabei lernte sie ihren neuen Körper kennen, schaute sich verschiedene Arten von Pornografie an, entdeckte, was sie erregte und was nicht, und ließ ihn an ihren Entdeckungen teilhaben. Die Tatsache, dass er ihre Grenzen respektierte und ihr Raum für ihre Selbsterkundung ließ, stärkte ihr Vertrauen und ihre Verbindung, anstatt sie zu schwächen.



IN LIEBE ERWACHEN

MEHR ACHTSAMKEIT IM SEXUELLEN KONTAKT



Soweit ich weiß, haben sie heute häufiger Sex miteinander. Es ist anders als früher. Sie haben weniger häufig Sex und der Orgasmus ist optionaler; sie haben gelernt, sich spielerisch zu necken, bevor sie sich ihrem Vibrator zuwendet und er seine Hand benutzt.

Wenn du lernst und neu lernst, dich sexuell mit dir selbst zu verbinden, kann dir das helfen, starke sexuelle Verbindungen mit anderen zu haben, wenn du das willst.

„Du bist nicht von deinem Körper getrennt“, schreibt Haines in The Survivor's Guide to Sex.
„Vielmehr offenbart sich dein Selbst die ganze Zeit in und durch deinen Körper.“

Diese Einheit zu finden, kann Mut erfordern. Mit dir selbst tief in deinen Körper einzutauchen und dich selbst zu finden.

Es gehört zur Kultivierung des Alltagsmuts, sich selbst als mutig zu sehen, sich mit Fehlern und Sackgassen anzufreunden, es immer wieder zu versuchen, nach Vorbildern zu suchen und zu klären, was einem wichtig ist.

Sex kann so viel Scham und Angst mit sich bringen, und diese Gefühle werden uns vielleicht sehr lange begleiten. Aber welche Version deiner selbst könntest du werden, wenn du dich mit diesen Gefühlen anfreunden und sie höflich bitten würdest, sich zu setzen, damit andere Gefühle zum Vorschein kommen könnten?



IN LIEBE ERWACHEN

MEHR ACHTSAMKEIT IM SEXUELLEN KONTAKT



Was wäre, wenn du Sex als eine Gelegenheit für Mitgefühl, Empathie, Dankbarkeit und Großzügigkeit betrachten würdest – oder sogar für Ehrfurcht, Vergebung und Sinnhaftigkeit?

Welche Möglichkeiten würden sich dir eröffnen, wenn du das könntest?