

Toolbox & Medien-Tipps von Katja

Spiegelübung

Übungen für eine liebevolle Wahrnehmung des eigenen Körpers mit Fokus auf die eigenen positiven Aspekte. Es geht auch um das Erkennen der negativen kritischen Sichtweisen über den eigenen Körper und den steten Abbau derselbigen.

Anleitung:

- ♥ Stelle oder lege dich in gemütlicher, angenehmer Atmosphäre nackt (oder so weit wie es dir wohl ist) vor den Spiegel und betrachte dich darin möglichst wohlwollend.
- ♥ Beobachte dein Gesicht, lächle dir zu und schaue dich von allen Seiten an. Es muss nicht sinnlich oder sexy sein, sei einfach mit dir während mindestens 10 Minuten und lass dir Zeit. Suche dir drei (oder mehr) Aspekte aus an deinem Körper, welche dir gefallen, die dir Freude machen.
- ♥ Falls du sehr viel Ablehnung verspürst, eine Vehemenz oder Frust: Lass es einfach kommen und wieder gehen, ohne darauf einzugehen und fokussiere dich auf die Stellen, die dir gefallen. Wir wollen nicht den gewohnten kritischen Blick üben, sondern den wohlwollenden und liebevollen.
- ♥ Diese Übung kannst du so oft wie möglich machen, du wirst sehen, es wird immer einfacher, dich auf die positiven Aspekte zu fokussieren.
- ♥ Im Verlauf kannst du auch ausprobieren, dieselbe Übung mit deinen Genitalien zu machen, also die Vulva zu betrachten, zu berühren, wohlwollend und liebevoll und nach Bereichen suchen, welche dir gefallen.

Partnerübung zur Autozentrierung

In dieser Übung geht es darum, in Kontakt zu kommen, ohne sich selbst aus dem Fokus zu verlieren, also um Autozentriertheit. Du lernst zu spüren, was du möchtest und wie du gerne berührst, ohne in die Heterozentrierung (Was denkt sie/er? Was möchte sie/er) zu kommen. Es geht nicht darum, egoistisch zu sein, sondern darum, dass sich zwei Menschen begegnen, die beide primär bei sich sind und wissen, dass jede der beiden die Eigenverantwortung für sich selbst trägt.

Anleitung:

- ♥ 10 – 15 Minuten (max.) pro Person.
- ♥ In angenehme Position begeben, dies kann im Liegen oder Sitzen sein. Ein Partner schliesst die Augen, er/sie ist das Berührungsobjekt. Gemeinsam kurz ankommen im Körper, ggf. Hand auf das Herz des Gegenübers legen oder einfach auf eine Stelle des Körpers.
- ♥ Dann beginne, mit den Händen, den Körper des Rezipienten zu explorieren, wobei Genitalien/Brüste ausgelassen werden sollten. Vielleicht lohnt es sich von Beginn an abzumachen, was alles berührt werden darf.
- ♥ Fokus liegt während des Berührens einzig darauf, dass du nur auf die Art und Weise und dort berührst, wo und wie DU es gerne möchtest. Versuche langsam vorzugehen, sei neugierig und mache nur das, was sich für dich gut und wohl anfühlt. Wenn du merkst, dass du darüber nachdenkst, was dein Gegenüber wohl gerne hätte, halte rasch inne, komme zu deiner Atmung und spüre deinen eigenen Körper. Dann mache weiter, solange du möchtest, in deinem Rhythmus, sei kreativ, versuche Neues aus, berühre mit Händen, Gesicht, Armen, etc.
- ♥ Danach macht ihr einen Wechsel, ohne zwischendurch zu sprechen. Austausch erst danach.
- ♥ Wichtig: Das Gegenüber darf sagen, wenn etwas ganz unangenehm ist, aber grundsätzlich geht es nicht primär darum, was der Rezipient möchte, sondern diese/dieser stellt sich als Spielwiese für den/die Partner/in zur Verfügung.

- ♥ Am Ende kann ein Austausch stattfinden, falls erwünscht. Es kann auch mal probiert werden so zu berühren, wie man denkt, dass der/die Partner/in es möchte. Fühlst du einen Unterschied zwischen den Berührungen als Rezipient/als Ausführende?
- ♥ Im ersten Schritt würde ich die Genitalien und Brüste aussen vorlassen, im Verlauf kann das Spiel aber auch einmal die Genitalien (oder nur Brüste/nur Genitalien) inkludieren. Dann jedoch auch abwechseln und es muss/soll nicht in Sex enden.

Beckenschaukel im Liegen

Disclaimer: Diese leicht abgeänderte Übungsanleitung entstammt von der Plattform www.lilli.ch, dort kann diese Übung auch in vielen weiteren Positionen unter folgendem Link gefunden werden: https://www.lilli.ch/aktiv_bewegung_uebungen_frau

Wenn du dich beim Sex bewegst, kannst du dich lustvoller sexuell erregen. Die Beckenschaukel ist sowohl für den vaginalen Geschlechtsverkehr hilfreich, jedoch auch für die Selbstliebe und auch ganz generell für die ganz persönliche Regulation im Alltag. Zudem kann sie auch angewendet werden bei Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und genereller Verspannung.

Wie im Blogartikel bereits erwähnt, wird das Geschlecht besser durchblutet, wenn du dich beim Sex bewegst, zudem entwickelst du mehr angenehme und positive Gefühle beim Sex. Du kannst dich beim vaginalen Geschlechtsverkehr so auch viel besser erregen und wirst feuchter. Dich bewegen hilft auch sehr, wenn du Schmerzen beim Sex hast. Stell dir vor, du bewegst deinen ganzen Körper fließend. Dann verteilst du die Erregung im Körper und steigert den Genuss. Wenn du den Oberkörper und den Kopf bewegst, fördert das die Lustgefühle beim Sex. Du massierst deine Vagina, wenn du dein Becken kreist bei der Penetration. Und auch so kann die sexuelle Erregung besser durch den Körper wandern.

Anleitung im Liegen:

- ♥ Leg dich bequem auf den Rücken. Die Knie sind angewinkelt. Die Füße stehen auf der Unterlage.
- ♥ Beim Einatmen über die Nase in den Bauchraum (Bauchatmung) kippst bzw. rollst du das Becken nach unten/hinten, du gehst also in ein hohles Kreuz.
- ♥ Beim langsamen Ausatmen rollt das Becken nach oben/vorne (Schambein hochziehen, ohne dass das Becken angehoben wird), der Rücken gelangt wieder zum Boden. Die Bewegung geht vom Becken aus (auch Bauch und Rücken), die Po-Muskulatur kann entspannt bleiben, auch die Füße helfen nicht mit. Du kannst eine Hand auf den Bauch legen, um die Bewegung besser zu spüren.
- ♥ Du kannst die Bewegung schnell und v.a. auch ganz langsam üben, beobachte hierbei, wie die Bewegung im Becken über die Wirbelsäule auch deinen Brustkorb und deinen Kopf mitbewegt. Für die bessere Wahrnehmung kannst du die andere Hand auf dein Brustbein legen.
- ♥ Bei der Ausatmung, wenn das Becken nach vorne gekippt ist, kannst du auch für einen kurzen Moment den Beckenboden anspannen. Was geschieht im Genitalbereich, was geschieht generell während der Übung mit deiner Atmung, deinen Gedanken, deinem Wohlbefinden?

Bücher-Tipps

Weibliche Anatomie und Sexualität

- ♥ *Women's Anatomy of Arousal / Entfalte dein erotisches Potential* – Sheri Winston. Wunderschöne Abbildungen. Kunstvoll, lustvoll, humorvoll und leicht verständlich geschrieben. Beinhaltet viele Übungen für die Frau und separate, sehr potente Inputs für den Mann. Mein absolutes Lieblingsbuch!
- ♥ *Coming Soon* – Dania Schiffan. Not as juicy, dafür etwas wissenschaftlicher (mehr Referenzen), ebenfalls sehr empfehlenswert. Angelehnt an Sexocorporel mit Abbildungen und Übungen. Geht mehr auf das Kennenlernen des eigenen Körpers ein.
- ♥ *Spritzen. Geschichte der weiblichen Ejakulation* – Stephanie Haerdle. Ein wunderschönes kulturhistorisches Plädoyer über die weibliche Lust damals wie heute. Ein gesellschafts-politisches Statement sowie ein super Aufklärungsbuch über die weibliche Prostata, die Ejakulation aka Squirting und über unsere weibliche Superpower!
- ♥ *Tao Yoga der heilenden Liebe* – Mantak Chia. Sehr schönes Buch mit Übungen aus dem Taoistischen. Chinas Weisheit über Sexualität reicht weit zurück, Funde mit detaillierten Beschreibungen über die weibliche Sexualität und deren Anatomie reichen über 2200 Jahre zurück.
- ♥ *Vom Nehmen und genommen werden* – Doris Christinger, Peter Schröder. Interessante Aspekte über das Erhalten der Lust und der Anziehung durch das Spiel von Nähe und Distanz sowie der Öffnung für wahre Weiblichkeit und Männlichkeit.
- ♥ *Keep it coming* – Dania Schiffan. Was man tun kann, wenn die Anziehung oder Lust abgeflacht ist im Laufe der Jahre?
- ♥ *The Vagina Bible* – Jen Gunter. Alles, was man über Vagina und Vulva wissen muss.

Kulturelle, politische und historische Aspekte der weiblichen Sexualität

- ♥ *Die Vagina-Monologe* – Eva Ensler. Aus rund 200 Interviews mit verschiedenen Frauen hat Eva Ensler eine Episodensammlung von Monologen zusammengestellt. So reichen die Beschreibungen von einer Vergewaltigung in Bosnien über die ersten sexuellen Erfahrungen einer Dreizehnjährigen bis hin zu Erzählungen einer über 70 Jahre alten Frau. Die einzelnen Monologe sind dabei von unterschiedlichem Tenor, mal ernst, poetisch oder humoristisch und wurden immer wieder aktualisiert. (zitiert aus wikipedia.org)
- ♥ *Der Ursprung der Welt* – Liv Strömqvist. Die Kulturgeschichte der Vulva wird auf humorvolle und doch bitterernste Weise nachgezeichnet, wissenschaftlich fundiert und leicht verständlich.
- ♥ *Spritzen. Geschichte der weiblichen Ejakulation* – Stephanie Haerdle (Beschreibung siehe oben)

Film / Serien-Tipps

- ♥ *The principles of Pleasure* – Michelle Buteau (Netflixserie 2022). Offener Diskurs über Sexualität, lustvoll, wissenschaftlich und berührend.
- ♥ *Sex, Love and goop* – Michaela Boehm und Gwyneth Paltrow (Netflixserie 2021). Paare lernen auf verschiedene Art und Weise ihre Sexualität, Intimität und ihre persönlichen Muster kennen. Erfrischend, spannend, ggf auch inspirierend.
- ♥ *Female Pleasure* – Barbara Miller (Movie 2018). Ein inspirierender Film über fünf Frauen und ihre Lebensgeschichten in von Männern beherrschten Strukturen.
- ♥ *Woman* – (Movie 2019). Weltweites Projekt mit eindrucksvollen Portraits von zweitausend Frauen aus fünfzig Ländern. Unterstreicht die ungemeine Stärke der Frauen. Diese Stärke und ihre Fähigkeit, die Welt trotz aller Hindernisse und Ungerechtigkeiten zum Besseren zu verändern. Berührt, inspiriert und macht Mut (Filmbeschreibung).

Podcasts / Sendungen

- ♥ *GynCast* – Prof. M. Mangler, Zeit Online. Unzensurierter Podcast, der eine fiktive Frau in allen ihren Phasen des Lebens mit all ihren Themen begleitet. Wissenschaft gepaart mit Humor und Herz.
- ♥ *Beziehungskosmos* – Sabine Meyer und Felizitas Ambauen, Paar- und Psychotherapeutin.
- ♥ <https://www.srf.ch/sendungen/input/die-klitoris-verteufelt-verheimlicht-und-spaet-entdeckt>
- ♥ <https://www.3sat.de/wissen/wissenschaftsdoku/vulva-und-vagina-neue-einblicke-in-die-weibliche-lust-100.html>

Kurse / Seminare / Therapeutinnen

- ♥ *Seminarreihe Frau Sein*. <https://chili-lotus.ch/seminare/> Seminar-Trilogie zu Frau-Sein, bei der die Erinnerung an die eigene weibliche Kraft und ein gesundes Frau-Sein im Mittelpunkt stehen. Das dreiteilige Coaching für Frauen jeden Alters thematisiert in drei Kursen die Aspekte Weibliche Anatomie/ Zyklus/ Standortbestimmung, Gesundheit/ Menopause/ Loslassen und Sinnlichkeit/ weibliche Sexualität/ Vision. Die Seminarreihe vermittelt fundierte Kenntnisse und Hintergrundwissen, gepaart mit konkreten Inputs und Anregungen, damit Frauen in Bezug auf ihr individuelles Frau-Sein zur eigenen Expertin werden können.
- ♥ *Seminarreihe Sex und Liebe* - ZISS: <https://www.ziss.ch/fuer-alle/gruppen-und-seminare/seminarreihe-sex-und-liebe/>
- ♥ *Lust auf Lust* – Dr. Regina Widmer. Sexualitätskurse exkl. für Frauen (aktuell noch unklar, ob weiter fortgesetzt)
- ♥ Therapeutinnen Sexocorporel: <https://ziss.ch/kontakt/>

Links für Fragen / Wissensaneignung

- ♥ <https://www.omgys.com/de/> Auf der Website geben Frauen aus ihren eigenen Erfahrungen heraus nützliche Tipps, wie den Körper zu ergründen und stellen konkrete Techniken vor, die helfen, den sexuellen Höhepunkt zu erleben – mit sich selbst oder mit einem Partner. Sinnliche Bilder, authentisch, lehrreich und verbindend.
- ♥ <https://www.lilli.ch/> Schweizer Beratungsplattform, wissenschaftlich und praktisch, über so ziemlich jedes Thema um sexuelle Gesundheit, Verhütung, Sexualität und Genderfragen.
- ♥ <https://www.pleasure-studie.ch/> Kostenlose Plattform der Universität Bern zur virtuellen Aufklärung über weibliche Sexualität mit Übungen und sehr vielschichtig.