Leseprobe

Dein Weg zu mehr Sinnlichkeit

Sexualität entdecken

Persönlichkeitsentwicklung, Sex und die Heilung unserer Gesellschaft

a.k.a. Das 1x1 des Sex

von

Maxim Wermke

2. Auflage, Version 2.0
1. Veröffentlichung am 05.08.2023
Neuauflage vom 1.12.2024

© 2024 Maxim Wermke

Herausgegeben von: Jemeingut AG

ISBN Hardcover: 978-3-384-24470-3

Website: www.sinnliche-Entfaltung.de

Sollten Qualitätsmängel im Druck auftreten, senden Sie bitte eine E-Mail mit zwei Bildern davon an das1x1des@gmail.com

Druck und Distribution im Auftrag:
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Dieses Buch …

… ist ein Sexratgeber für Anfänger und Fortgeschrittene, für Männer und Frauen ab der Pubertät bis hin zu einem hohen Maß ihrer sexuellen Entwicklung.

… hilft bei der Partnersuche und dabei (fast) unabhängig vom jeweiligen Partner wirklich guten Sex kreieren zu können.

… ist keine Vorwegnahme der vielen Entdeckungen, die man auf seinem eigenen Weg machen wird. Stattdessen ist es als spaßige „Meisterschule“ gedacht: Wegweiser & Begleiterin beim Lernen, die einem viele der wichtigsten & wertvollsten Inhalte ringsum Sexualität aufzeigt, nützliche Hilfsmittel an die Hand gibt, hilft schwerwiegende Fehler zu vermeiden und so schneller & sicherer zu einem enorm genüsslichen, abwechslungsreichen und qualitativen Sexleben zu gelangen.

… ist eine Schatztruhe: ein Rundumschlag der wertvollsten Erkenntnisse, Erfahrungen, Tipps und Übungen, die ich die letzten 15 Jahre sammeln durfte, ergänzt durch oft unbekanntes Grundlagenwissen – alles wertvoll für ein erfülltes, nährendes und vitalisierendes Sexleben sowie zur Persönlichkeits-entwicklung.

… soll dabei helfen, Traumata zu heilen – nicht nur beim Lesenden und dessen direkten Partnern. Es soll auch einen wertvollen kulturellen Wandel befördern, sodass Traumata seltener oder erst gar nicht entstehen, sich nicht reproduzieren sowie schneller und ganzheitlicher geheilt werden.

Auf der einen Seite liegen

Respekt,
Fürsorge,
Geduld

und die unvorstellbarsten Hochgenüsse.
Echtes Glück.

Auf der anderen Seite liegt

Trauma.

Traumata sind seelische Verletzungen, die durch belastende Ereignisse entstehen, die die individuellen psychischen Bewältigungsfähigkeiten übersteigen. Sie können unser Verhalten stark beeinflussen.
Dadurch reproduzieren sie sich häufig.
Diese Verhaltensveränderungen bewirken oft einen schwierigen Umgang mit spezifischen Situationen, wodurch bei anderen Menschen
neue Traumata kreiert werden; wie die Wellen,
die von einem Stein ausgehen,
der in ruhiges Wasser fällt.

Die Vermeidung von Traumata ist daher genauso wichtig,
wie deren Heilung.

Traumata können auch rein körperlich entstehen und sich körperlich ausdrücken — meist in Form von Taubheit. Die Heilung dieser Traumata steigert die eigene Genussfähigkeit oder setzt sie erst grundlegend frei.

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Sich selbst begegnen
1 Verbundenheit zu sich selbst finden ……15
2 Körpergefühl und Klarheit durch Wim-Hof-Atmung ……23
3 Selbsterkundung & Masturbation ……29
4 Beginne mit regelmäßigem Beckenboden-Training! ……37
5 Die Sexualität von Frauen ist komplexer. ……45
6 Yoni Eier und Mythos „Jungfernhaut“ ……49

Teil 2: Anderen begegnen
7 Erwartungen fallen lassen …….57
8 Grenzen spüren ist der erste Schritt zum Glück …….65
9 Der nächste Schritt & erste Male …….73
10 Kondome können reißen …….83
11 Das RBDSM-Gespräch & STDs …….87

12 Sag, was du denkst, und du bekommst, was du willst. 95
13 Sex beginnt mit einer Fußmassage. …..103

14 Ängste können bereichern …..110
15 Anatomie erkunden …..113

16 Oralsex – Teil 1: gemeinsames Erkunden …..119
17 – Teil 2: Für Ihn …..127
18 – Teil 3: Für Sie …..135
19 – Teil 4: 69 …..143

20 Kommunikation beim Sex?! …..147
21 Austauschen, ohne zu urteilen …..152

22 Entwicklung, Rituale, Alltag & Routine …..156

24 Natürliche Verhütung & Zyklus bewusst leben …..159
25 Stellungen für Geschlechtsgrößen …..167

26 Orgasmuszeitpunkt beeinflussen …..173
27 Sie sollte zuerst kommen. …..179
28 Die Sprache des Körpers beim Sex …..184
28 Sexualität ist Dualität …..191

Teil 3: Sex & Gesellschaft
29 Die Suche nach Sexualpartnern 201
30 Sex, eine Quelle von Leid?! 213
31 Sprache heilen 221

Teil 4: Verbunden begegnen
32 Richtig schenken & das Rad des Konsens. 227
33 Sex initiieren – Teil 1: Motivation & Hindernisse 237
34 „Eye-Gazing“ – geistige Verbundenheit schaffen 241
35 Körperliche Verbundenheit schaffen 247
36 Nein sagen und Dank ernten 251
37 Vorübungen vor dem Vorspiel 255
38 Sex initiieren – Teil 2: Körperlichkeit statt Sex 257

39 Zwei Wege zur Ekstase 261
40 Orgasmische Meditation (OMing) 267

Teil 5: „Göttlicher Sex" und dessen Wechselwirkung mit Persönlichkeitsentwicklung
41 2 vs. 5 Säulen guten Sexes 284
42 Wertvolles, Unwichtiges & „Sensate Focus“ 289
43 Tiefgründige Verbindung 293
44 Das Ego verstehen 299
45 Augenhöhe & Dominanz 305
46 Das elementarste Streben im Menschen: 314
47 Begegnungen von Göttern schaffen 320
48 Emotionale Trigger loswerden 328
49 Effektives persönliches Wachstum 333
50 Tal-Orgasmen & „die fünfte Säule“ 341

Teil 6: Weitere Schätze für ekstatischen Sex
51 G-Punkt-Stimulation 349
52 Squirting 355

53 Heilender Sex für Frauen 367
54 Heilender Sex für Männer & mehr 374

55 Fantasien und Gefallen 386
56 Befreiung – Anale Stimulation & mehr Anatomie 390

Teil 7: Gesunde & ungesunde Beziehungen
57 Selbstliebe, Potentiale daten & Psychosomatik 405
58 Romantische Beziehungen 413
59 Unwissen und falsche Vorurteile als Mann 423
60 Unwissen und falsche Vorurteile als Frau 437
61 Braucht es andere Partner? 446

Teil 8: Speziell für Singles
62 Attraktivität & „Beute-Schema“ 455
63 Zeichen für den ersten Kuss 458
64 Körpersprache 464
65 Zu schnell zu viel Interesse 469

Teil 9: Hilfsmittel, Folgeempfehlungen, Dank und Infos zum Autor
66 Hilfsmittel 474

67 Deine eigene Bibliothek 482

Über mich, den Autor 486

Stichwortverzeichnis 487

Vorwort

Warum schreibe ich im Klappentext, dass ich wünschte, ich hätte dieses Buch früher selbst zum Lesen gehabt?

Weil es das nützlichste Buch über Sex ist, das ich mir für Anfänger und fortgeschrittene Sexpraktiker:innen vorstellen kann. Nicht weil es per se das „beste“ Buch über Sex ist, das ich gelesen habe, sondern weil es Wissen und praktische Übungen enthält, auf die man selten stößt – Highlights, die weit verstreut, aber sehr hilfreich sind, um sein Sexualleben gänzlich zu entfalten, ohne seine Sexualpartner wechseln zu müssen. Viele Erkenntnisse hätte ich gern früher gehabt und einige Fehler gern nicht selbst gemacht. Ich glaube, hätte ich dieses Buch in meiner Teenie-Zeit gelesen, dann hätte ich insgesamt mehr Spaß gehabt, wie auch viele der Menschen, mit denen ich interagiert habe. Während mein Weg dennoch insgesamt recht angenehm und schön verlaufen ist, habe ich auch sehr viele Menschen kennengelernt, die erst am Ende ihrer zwanziger oder dreißiger Jahre ihre Sexualität wirklich erkundet und entdeckt haben. Auch diese Menschen hatten vorher Sex, aber haben ihn meist viel weniger, kaum oder gar nicht körperlich genossen. Sie hatten oft problematische Beziehungsmuster rund um Sex oder haben einfach kaum darüber kommuniziert – mit zu erwartenden Konsequenzen wie Reue, Sehnsüchten, unerfüllten Wünschen, Frust, unnötigen Trennungen, innerlichem Resignieren oder „nur“ Langeweile und einer stetigen Reduzierung der Frequenz von (befriedigendem) Sex. Während wiederum viele von frühen, negativen Erfahrungen berichteten, so scheinen nur die mutigen und offenen frühzeitig einen Weg einzuschlagen, den sie so noch einmal gehen würden. Von den Fehlern und Entdeckungen anderer können wir in diesem Bereich viel lernen. Vielleicht ist dieses Buch für dich und geliebte Menschen von dir eine Orientierungshilfe und ein Anstoß für mehr, schönere sowie konstantere sinnliche Erlebnisse voller Ekstase, Genuss und Verbindung. Damit es dies für viele Situationen sein kann, habe ich das Buch so strukturiert, dass man es einem Pubertierenden in die Hand geben oder als Erfahrener zu den Kapiteln blättern kann, die einen interessieren.

Wenn du überlegst, mit anderen Menschen über dieses Thema oder dieses Buch zu reden, magst du vielleicht zurückhaltend sein. Doch die Realität unserer Gesellschaft ist, dass jede:r Menschen mit Ängsten und/oder unerfüllten Wünschen rund um Sex kennt und die meisten Menschen selbst davon betroffen sind. Darüber geredet wird jedoch viel zu selten. Es wäre wertvoll, wenn wir als Gesellschaft mehr über Sex redeten. Viel würde sich von allein lösen; nicht nur Herausforderungen im Liebesleben, auch Herausforderungen unserer Gesellschaft. Doch vielen Menschen fällt es schwer, über Sex zu reden. Noch. Mir ging es auch einmal so. Und je nach

Situation und je nach den wahrgenommenen Beklemmungen der Menschen um mich herum geht es mir auch weiterhin manchmal so. Doch habe ich schon genug überraschende Momente gehabt, in denen Menschen, bei denen ich dachte, sie wären bei diesem Thema verklemmt, sich über Gespräche gefreut haben oder durch die Offenheit anderer sich selbst auch geöffnet haben.
Mittlerweile habe ich mit verschiedensten Menschen sehr viel über Sex geredet. Meine Erfahrungen helfen nun hoffentlich dabei, einen wunderschönen Wandel hin zu einer Gesellschaft zu beflügeln, in der Austausch normal ist, in der Ängste und Traumata adressiert werden und die von Harmonie sowie sinnlicher Entfaltung geprägt ist.

Gerade als Unerfahrene:r kann die Frage nach der Anzahl der bisherigen Sexualpartner:innen mit Angst und Scham belastet sein. Als Frau kann auch eine „hohe“ Zahl schambelastet sein, während sich Männer damit eher brüsten würden. Das zeigt nicht nur implizite Doppelstandards und die Relativität von Wahrnehmung, es zeigt auch, dass wir allgemein wenig über Sex reden, denn wir wissen gar nicht, was hier viel oder wenig ist. Es zeigt, dass wir Angst davor haben, von anderen Menschen verurteilt zu werden und dass wir als kompetent wahrgenommen werden wollen. Aber vor allem zeigt es, dass die Anzahl an Sexualpartner:innen allgemein mit Scham und Ego belastet ist. Würden wir über diese Zahl reden, würden wir feststellen, wie unausgeglichen der Zugang zu Sexualität in unserer Gesellschaft ist – sowohl quantitativ als auch qualitativ gibt es extreme Unterschiede. Wir würden vielleicht feststellen, dass einige Menschen bindungsfreudiger als andere sind. Was wir dabei aber nicht feststellen würden, ist, wie gut der Sex der jeweiligen Personen ist, wie sehr sie ihn genießen, wie sehr ihre Partner:innen ihn genießen, wie reif sie als Mensch sind, was für wertvolle Erfahrungen sie gemacht haben oder was wir von ihnen lernen können, das uns sinnlicher macht. Das Ziel beim Sex sollte offensichtlich keine Zahl an Partner:innen sein – weder wenig noch viel – sonst ist es nur eine statusbezogene Information, die unser Ego füttert. Die spannenderen Fragen sind doch, wie gut unser Sex ist, was er uns gibt und geben kann sowie, was uns dabei hilft, dieses Potential zu entdecken. Darauf wird es in diesem Buch ausreichend Antworten geben, und diese Antworten sind von der Anzahl an Sexualpartner:innen unabhängig. Interessantere Fragen wären zum Beispiel, wie oft man schon mit einem Partner etwas über Sex(ualität) gelesen hat, was für Erlebnisse einen verändert haben, einen inspirieren, öffnen und Vorfreude kreieren. Danach würde ich fragen.

Auf deinem Weg wünsche ich dir viel Freude, Spaß, Geduld, Offenheit und wertvollen Austausch.

Ein guter Anfang

Das Rezept für gemeinsamen Genuss ist einfach. Es besteht aus gegenseitigem Respekt und Respekt für sich selbst, Einfühlvermögen, Kommunikation, Achtsamkeit, Fürsorge und Geduld.

Du musst diese Dinge weder bereits verkörpern noch sonderlich gut darin sein. Ja, du darfst dich darin gar als jämmerliche Anfängerin oder jämmerlicher Anfänger fühlen und denken, einiges davon würdest du nie lernen. Alles, was du brauchst, ist der Wille zum Lernen und die Offenheit dafür, dass Lernen Spaß machen kann.

Für sichere und immer schöner werdende Erlebnisse begegne dir zunächst selbst. Erkunde deinen Körper — auch mit Hilfe von Masturbation. Stärke deinen Beckenboden. Setze dich grundlegend mit sexueller Anatomie auseinander. Reflektiere deine Erwartungen an Sex. Erprobe das Spüren und Kommunizieren von Grenzen, gerade mit neuen Partner:innen. Übe dich in respektvoller Kommunikation und Geduld. Lerne Kondome richtig und sicher zu benutzen sowie vor dem Sex über wichtige Themen zu reden. Die nächsten elf Lektionen werden dabei helfen.

Gerade in Zeiten von Handy-Apps die gezielt einen Dopaminüberschuss produzieren und damit ungeduldig, unfokussiert und unzufrieden machen, empfehle ich, sich bereits beim und durch das Lesen dieses Buches in Geduld zu üben sowie die Mentalität anzunehmen, die ich bei allen Menschen, die ich als Vorbild erachten würde, vorfinde: stetige Offenheit zum Lernen.

Jeder wahre Meister ist ein Schüler.

Ich würde jeder Lektion das Interesse, die Zeit, Anerkennung und Achtsamkeit schenken, die ich auch einem Partner schenken würde. Gerade beim Sex ist dies besonders wichtig. Zu oft übergehen wir Dinge, die unsere Mitmenschen mit uns teilen, wenn sie diese nicht besonders hervorheben. Gerade, wenn es ihnen schwerfällt, teilen sie es jedoch oft nur einmal. Achtsam zuhören (/lesen) zu lernen, ist auch daher besonders wertvoll.

Durch viele Interviews bin ich überzeugt, dass du mit folgender, vorgeschlagener Lesestruktur nach 1-2 Jahren in deiner sexuellen Entwicklung weiter sein wirst als die meisten Menschen nach 15 Jahren, inklusive mir.

Teil 1

Sich selbst begegnen

1. Lektion

Verbundenheit zu sich selbst finden

Wer nicht mit sich verbunden ist, hat weder Feingefühl noch Intuition.

„Sinnlichkeit"; das ist für mich kein Euphemismus für Sex. Sexualität ist ein wundervolles Feld für sinnliche Entfaltung. Doch Sinnlichkeit ist so viel mehr! Es ist das aktive und kreative Eintauchen in körperliche Lebensfreude. Es ist der Genuss des Duftes einer frischen Rose, eines leckeren Essens oder wundervoller Musik, genauso wie es das sexuelle Erkunden und Verwöhnen von sich selbst und anderen ist. Ein wichtiger Faktor fürs Genießen sind unsere Nervenenden, mit denen wir Reize wahrnehmen. Oder sollte ich lieber sagen, dass sie der physische Faktor sind, der uns die Chance gibt, einen Eindruck zu genießen? Nur weil ich berührt werde, heißt es nicht, dass ich dies merke, und nur weil ich etwas Leckeres esse, heißt es nicht, dass ich dies genieße. Ob und wie sehr ich dies tue, wird von mehreren Faktoren beeinflusst. Und es gibt natürlich weitere Faktoren, die die Umstände beeinflussen, ob ich die Chance bekomme, etwas zu genießen. Der wohl wichtigste Faktor für beides, den wir selbst beeinflussen können, ist die eigene Präsenz: Wie präsent bin ich im jetzigen Moment? Was für Dinge beschäftigen meinen Geist, und wie verbunden bin ich mit mir selbst? Aber kann man überhaupt „unverbunden" mit sich selbst sein?

Hast du schon einmal von einem Moment zum anderen gemerkt, dass du sehr müde bist? Oder du warst fokussiert am Arbeiten, dein Magen knurrt und erst dadurch merktest du, dass du eigentlich schon länger Hunger hattest? Oder noch besser: Jemand anderes spricht dich auf den knurrenden Magen an. Mir ist das einmal passiert: Ich habe zuerst die Frage, ob ich vielleicht hungrig sei, verneint und musste beim erneuten Knurren meines Magens laut lachen. Das Bedürfnis war eindeutig da, ich hatte es vor der Frage und dem zweiten Knurren einfach nicht gemerkt. Bemerkenswert fand ich auch ein Date im Winter, bei dem ich mit einem interessanten Menschen auf einer Bank an einem Fluss saß, vertieft in ein angeregtes Gespräch. Nach dem Abschluss eines Gesprächsthemas, habe ich recht plötzlich gemerkt, dass mir sehr kalt war und dass ich definitiv aus der Kälte raus oder mich zumindest bewegen sollte. Kalt war mir vorher auch, ich habe es lediglich nicht wahrgenommen oder gar verdrängt, um mich auf das Gespräch zu konzentrieren.

In solchen Momenten ist man nicht „verbunden“ mit seinem Körper. Der Geist ist mit etwas beschäftigt, und die sinnlichen Eindrücke, die Signale, die der Körper uns gibt, werden nicht wahrgenommen oder ignoriert. Für viele Überlebensstrategien und Alltagssituationen mag das praktisch sein; ich beobachte lieber den gefährlichen Wolf, als eine Pause zu machen, um mich warm anzuziehen. Überleben geht vor Komfort. Doch oft steht uns dieses Ausblenden von Körpersignalen auch im Weg. Unser Körper ist ein wichtiger Teil von uns und wenn wir in körperlichen Kontakt zu einem anderen Menschen treten, ist er essenziell. Separat zum logischen Verstand hat er seine eigene Sprache, sein eigenes Wissen, eigene Verlangen, und wir sind angeraten, ihm zuzuhören.

Daher sehe ich es als essenziell, an dieser Stelle zu beginnen: Bei der tiefgehenden Verbindung mit unserem Körper und dem bewussten Kreieren, Reflektieren und Trainieren von Präsenz. Beides hilft uns immens bei der Erkundung von Sexualität und dem Entdecken von mehr Sinnlichkeit. Ohne verbauen wir uns ein riesiges Potential von Genuss, laufen Gefahr, auf ungesunde Art in Kontakt zu treten und durch Unachtsamkeit anderen sowie uns zu schaden.

Ein netter Nebeneffekt ist übrigens, dass präsente und mit sich verbundene Menschen deutlich attraktiver sind und das Interesse an Kontakt sowie an sexuellen Erlebnissen bei anderen deutlich steigt. (Gerade für Frauen ist zusätzlich ein gesundes Selbstbewusstsein sowie Wissen bei ihren potenziellen Partnern oft besonders attraktiv; also das Bewusstsein dafür, was man kann und nicht kann, sowie das Wissen, wie man wertvoll in Verbindungen tritt.)

Ein typisches Phänomen, das ich beobachtet habe, ist, dass Menschen unverbunden mit ihrem Körper sind, Ängste und Widerstände haben, aber sich dennoch nach (sexueller) Verbindung sehnen. Mangels besserer Alternativen wird dann oft Alkohol als „Lösung“ für dieses Problem genutzt. Der (gemeinsame) Alkoholkonsum „hilft“ dabei, die eigenen Widerstände und zwischenmenschlichen Dissonanzen auszublenden. Manchmal kann dadurch Sex zumindest in irgendeiner Form stattfinden, und so hat man vielleicht auch nur betrunken Sex. Da Alkohol ein Betäubungsmittel ist und sowohl sensorisch betäubt als auch weniger feinfühlig (& empathisch) macht, ist er für schöne sexuelle Erfahrungen nicht hilfreich. Er nimmt lediglich Hemmungen. Der Wert davon ist jedoch gering, denn die meisten Widerstände sind gesund und sollten adressiert statt betäubt werden.
Das Ergebnis von Alkoholkonsum ist oft eher animalischer Sex, bei dem jede:r mental nur in den eigenen Fantasien ist. Gemeinsam allein. Das kann für den Moment ausreichen, doch ist es offensichtlich eine Notlösung.

Die einzig gesunde und nachhaltige Alternative ist, zu sich selbst zu finden (1) und sich von dieser Ebene aus zu begegnen (2). Für beide Teile gibt es glücklicherweise Hilfsmittel, die diese leichter machen und die uns beim Lernen von besseren Wegen und persönlichem Wachstum helfen, sodass wir öfter und leichter guten Sex haben können, der immer besser wird, und wir allgemein mehr und öfter genießen. Es gibt wunderschöne Übungen, die das Begegnen leichter machen, dabei helfen, die eigenen Herausforderungen zu adressieren, uns helfen, zu kommunizieren und einen Rahmen zu schaffen, in dem wir aus den Widerständen auch noch Wert generieren.
In den nächsten Lektionen werden wir uns erst einmal mit der Begegnung mit uns selbst auseinandersetzen und uns dann mehr und mehr mit der Verbindung zu anderen befassen.

Ablenkung und Unverbundenheit als Blockade zu Verbindung
Viele Dinge können einem gesunden Sexleben im Weg stehen. Ich möchte kurz auf Fantasien und Erwartungen eingehen. Sie werden uns durch Werbung, Serien, Filme, pornographisches Material und „soziale“ Medien eingepflanzt. Sie kommen von außen und blockieren unsere Intuition. Wenn wir uns zu oft diesen Eindrücken hingeben, laufen wir Gefahr, nie wirklich im Moment zu sein und uns selbst nie wirklich zu spüren. Je nach dem eigenen „Training“ kann es sein, dass wir diese Eindrücke recht schnell ablegen können. Es kann aber auch sein, dass wir dafür erst einmal eine Weile brauchen. Der kurzfristige Effekt bei mir ist vergleichbar mit Alkoholkonsum: Unmittelbar nach solchem Medienkonsum bin ich in einem getriebenen, ungeduldigen Geisteszustand. Dann muss ich erst einmal „ausnüchtern“ – zu mir selbst und in den Moment zurückfinden. Dafür habe ich zum Glück mittlerweile gute Methoden gefunden. Doch wenn ich ein paar Tage ganz auf

3. Lektion

Selbsterkundung & Masturbation

Nutze Selbstbefriedigung ohne Ablenkung zum Erkunden, für Genuss und als Achtsamkeitstraining.

Erkunde deinen Körper. Deinen ganzen Körper. Von Kopf bis Fuß. Von Ohr zu Ohr, Schulter, Nacken, Achsel, Nippel, Nabel, Hüfte, Po, Anus, Glied, Hoden, Vulva, Innenschenkel, Knie, Kniekehlen, Unterschenkel, Hacken und Zehen. Nimm dir Zeit. Setze dich vor einen Spiegel und schau dich an. Streichle dich selbst.

Masturbation ist normal.
Eine Bekannte, die ich für dieses Buch interviewte, berichtete mir, dass sie als Teenager dachte, sie sei krank. Während die Jungs über Masturbation redeten und dies normal schien, gab es unter den Mädchen eine ablehnende Haltung zum Thema. *„Ihh, ich masturbiere doch nicht!“,* war eine typische Aussage, die sie von einer Freundin gehört hatte. Unter den Mädchen ihrer Klasse wurde bei ihr also nicht nur nicht darüber geredet, sondern es wurde sogar verpönt. Dabei bin ich mir recht sicher, dass die Mädchen sich einfach nicht getraut haben, es zuzugeben, um nicht in einem schlechten Licht dazustehen. Sie jedenfalls hatte einfach so viel Spaß am Masturbieren, dass sie trotzdem nicht aufhören konnte, allerdings mit der Kehrseite, dass sie sich danach jedes Mal schlecht gefühlt hatte, weil sie dachte, irgendetwas sei falsch mit ihr.

Lasst euch versichern, alle Menschen masturbieren. Vielleicht mal mehr, mal weniger. Vielleicht ist der *Drive* bei einigen sehr gering, bei anderen sehr hoch. Vielleicht hat man noch nicht die richtige Technik gefunden und die Vielfalt entdeckt (gerade als Frau) oder hält sich aus Scham, Angst oder Trauma zurück, aber der Drang zu masturbieren, oder nach sexueller Stimulation, ist völlig normal und gesund. Masturbation ist auch sehr hilfreich zur Selbsterkundung und kann etwas sehr Schönes sein: ein Ausdruck der Selbstliebe, Selbstbelohnung, zur Stressbewältigung dienen oder als eigenständiger Weg, seine sexuellen Bedürfnisse zu befriedigen. Masturbation ist wertvoll zur Erkundung des eigenen Körpers und um herauszufinden, welche Berührungen einem gefallen. Außerdem kann Masturbation, gerade wenn kein sexueller Partner vorhanden ist, wichtiger Teil des Muskel- und Gewebetrainings im Unterleib sein – vor allem für Männer. Das Unterbinden von Masturbation wurde übrigens in der Vergangenheit und wird auch aktuell von diversen Kulten genutzt, um Menschen gehöriger zu machen. Scheinbar macht dies offener für diverse Dogmen oder autoritätsgehöriger.

Masturbation nutzen

<u>1. Deine Masturbation kann intensiver werden.</u>
Probiere einmal in einer abgewandelten Form zu masturbieren. Lasse zunächst externe Inhalte weg. Beginne, indem du dich selbst (intim) betrachtest. Vielleicht hilft dir ein Spiegel dabei. Versuche wertungsfrei zu beschrieben, was du siehst. Spreche es laut aus. Beschreibe Farben, Formen, relative Position, Strukturen und dessen Verläufe. Massiere dir kurz die Füße. Fange an dich zu streicheln und nähere dich dabei langsam deiner „Mitte“. Stelle dir nun einen Timer auf 10 Minuten und fokussiere dich in dieser Zeit

empfohlen). Eine kurze Beschreibung für eine passende Übung findest du beim *Square Breathing* in der nächsten Lektion. Sie ist für den Einstieg und viele Jahre des langsamen Beginns ausreichend und ein super Training. Wir werden uns dem Thema in den Lektionen „Sie sollte zuerst kommen“ und „Tal-Orgasmen“ erneut widmen.

4. Lektion

Beginne mit regelmäßigem Beckenboden-Training!

(Du könntest einen Pfirsich gebrauchen.)

Beckenboden-Training – Bessere Orgasmen für alle
Neben diversen gesundheitlichen Vorteilen, unter anderem der Vermeidung von Hämorriden, hat das Trainieren der Muskulatur unter und innerhalb des Beckenknochens riesige Vorteile, wenn es um Sex geht. Und das gilt für Frauen genauso wie für Männer. Insbesondere für Frauen erhöht Beckenboden-Training die Menge, Dauer und Leichtigkeit von Orgasmen, und ist dabei insbesondere wichtig für Squirting-Orgasmen. Eine trainierte Muskulatur zu haben, bedeutet auch bessere Durchblutung und damit gesteigerte Genussfähigkeit.
Für Männer ist es insbesondere wichtig für die Erektionsfähigkeit, gerade in höherem Alter, sowie für verlängerten Sex und Orgasmus-Kontrolle.
Um nicht zu kommen, spanne ich oft kurz vor dem Orgasmus meinen ganzen Beckenboden an. Das mache ich dann gut zehn Sekunden und habe dann oft ein Orgasmus ähnliches Gefühl, nachdem ich mit Leichtigkeit eine Pause machen oder auch weiter Sex haben kann. Früher konnte ich diese Muskulatur kaum eine Sekunde am Stück anspannen, was für den Effekt definitiv nicht ausreicht.

Auch die Stimulierung, die man gegenseitig erleben kann, wenn man seine Beckenbodenmuskulatur während des Sex anspannt, insbesondere während man sich sonst gar nicht bewegt, kann überwältigend sein. Dafür sind jedoch gut trainierte Muskeln erforderlich – und für Frauen das Training durch aktive Bewegung eines Yoni Eis hilfreich.

Das Training hat für Frauen eine weitere wichtige Bedeutung. Muskeltraining gilt nicht nur dem Muskelaufbau, sondern auch der gezielten Ansteuerung, Koordination und dem bewussten Entspannen. Dies wird besonders beim Thema *Squirten* besonders wichtig (Lektionen 51-52). Gewöhne dir jetzt ein regelmäßiges Training an und du wirst beim Erreichen der Lektionen dafür bereit sein.

Übung für Männer und Frauen
Setz dich im Schneidersitz auf den Boden. Versuche nun einmal deine Sitzbeinhöcker zusammenzuziehen wie ein Seil, das deine unteren Pobacken zusammenbringt. Versuche dies nun noch einmal, aber versuche, die Intensität langsam zu steigern und dann langsam wieder loszulassen. (Falls du den Beckenbodenmuskel noch nicht gezielt ansteuerst, sondern eher die Arschbacken anspannst, wird dieser gerade ganz am Anfang vom langsamen Anspannen und am Ende vom langsamen Entspannen genutzt.) Nun machen wir das gleiche 90 Grad versetzt. Wir ziehen Steiß- und Schambein zusammen. Und nun noch einmal mit langsam steigender und abfallender Intensität.

Hat es geklappt? Spürst du deine Beckenbodenmuskeln?

Diese beiden Achsen mit den vier Außenpunkten visualisieren wir nun als den Rahmen einer Zeltplane. Stell dir vor, du würdest die Spitze eines Spitzzeltes anheben. Die Spitze ist der Punkt, an dem beide Achsen sich kreuzen – in etwa das Perineum. Das Anheben der Spitze sollte alle Muskeln, die wir eben einzeln angesteuert haben, gemeinsam ansprechen. Versuche es noch einmal. Vergiss dabei das Atmen nicht – normal, regelmäßig. Als Mann kann es sein, dass du dabei deine Hoden mit hochziehst. Das ist erstmal nicht schlimm, aber ein anderer Muskel und beides sollte separat angesteuert werden.

Nun machen wir die gleiche Übung nochmal, aber um die Tiefenwahrnehmung dieses Muskelkomplexes zu steigern, visualisieren wir das Anheben wie Fahrtstuhlfahren:

Wir fahren in die erste Etage – heben die Spitze leicht an.
Zweite Etage – stärkeres, tieferes Anspannen.
Dritte Etage.
Zweite Etage, Erste, loslassen.
Nun das ganze nochmal: Erste Etage, zweite Etage, dritte Etage und …
… öffne die Fahrtstuhltüren. (*What???)*
Schließen und langsam wieder runterfahren.

Die Übung kannte ich schon lange, aber als ich das Öffnen der Türen das erste Mal gehört habe, musste ich laut lachen. Vor allem, weil es funktioniert hat! Irgendetwas passiert, das ich nicht beschreiben und vorher auch nicht ansteuern konnte.
Diese Visualisierungen sind sehr hilfreich dafür, das komplexe Muskelsystem unseres Beckenbodens anzusteuern und zu trainieren.

Beckenbodenmuskel-Training in jeglicher Form wird auch als *„Kegel Übungen“* oder *„PC-Muskeltraining*“ bezeichnet.

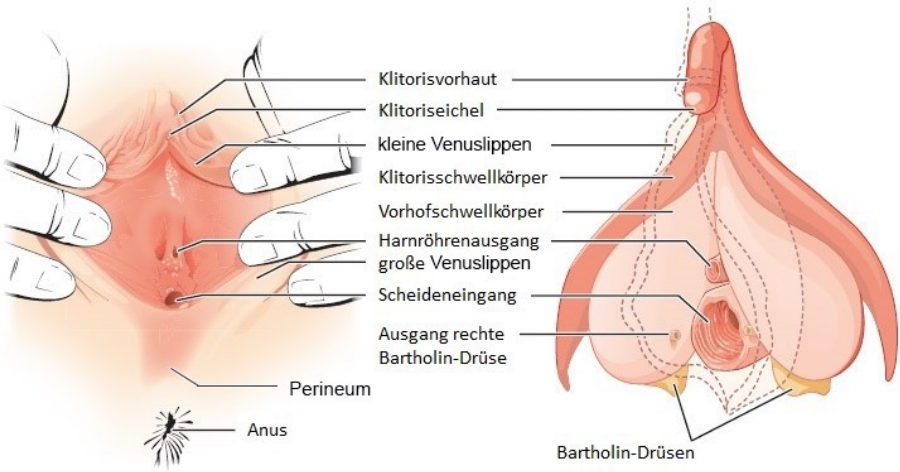
Ich bin großer Fan von Atemübungen, die Beckenboden-Training beinhalten, denn solche Übungen kann ich leichter in meinen Alltag integrieren – gerade, weil sie noch andere und direkt spürbare Nutzen haben. Bei den Übungen, die ich kenne, hat die Muskelanspannung einen spezifischen Zweck, der vom Training unabhängig ist. Die Übung, die ich für mich am wertvollsten und praktischsten finde, nennt sich *„Square Breathing“.* Sie nutzt diese Anspannung des Beckenbodens in Kombination mit einer Visualisierung, um

5. Lektion

Die Sexualität von Frauen ist komplexer.

Gerade als junger Mann denkt man oft, seine Wünsche und Bedürfnisse seien typisch Mann. Mann denkt, Frauen wollen weniger oder gar kein Sex haben. Doch das stimmt nicht. Frauen haben lediglich oft einen schwereren Zugang zu ihrer Sexualität. Das Thema ist üblicherweise für sie viel komplizierter.

Das möchte ich zunächst an einem einfachen Beispiel verdeutlichen: Der Zugang eines Mannes zu seinem Geschlechtsorgan, seinem Penis und seinen Hoden ist sehr einfach. Wir Männer können unsere Genitalien sehen, und auch gesellschaftlich sind Penisse recht „akzeptiert". Wir dürfen sie vielleicht nicht immer einfach „rausholen", doch sie sind dennoch viel weniger mit Scham belastet. Wenn Männer unverhüteten Sex haben, laufen sie lediglich Gefahr, eine sexuell übertragbare Krankheit zu bekommen.
Für Frauen ist das alles schwieriger und komplexer. Frauen sehen gerade mal den Ansatz ihrer Geschlechtsorgane – Brüste mal außen vor gelassen. Eine Frau muss sich schon ganz schön verrenken, um ihre eigene Vulva zu sehen. In voller Pracht funktioniert das nur mit einem Spiegel. Und dann ist die Vulva an sich auch noch viel komplexer als ein Penis. Die Schwellkörper sind innen, die Klitoris ist ein Gewölbe, von dem der Kitzler (oder auch „Klitoriseichel") nur die Spitze darstellt, was wenig bekannt ist. Und selbst der Kitzler ist je nach Größe auch mal mehr oder weniger gut sichtbar oder gar völlig versteckt. Der Großteil der Klitoris liegt unter der Haut neben den äußeren Venuslippen.



Vulva: Sicht von außen und von vorn **Vulva: Sicht von innen und von vorn-seitlich**

Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Vulva_(deutsch).jpg mit Änderung der Beschriftung

Die Größen von Venuslippen, Klitorisvorhaut und Klitoriseichel (Kitzler) können stark variieren. Hinter der Klitoriseichel (Richtung Körperinnerem) an der oberen/vorderen Innenseite der Vagina ist ein schwammartiges (oder eher gehirnartiges) Gebilde, mit einer lammellenartigen Erweiterung darüber, das als G-Punkt bezeichnet wird und dessen Stimulierung man(/Frau) erforschen sollte. (Passender wäre die Bezeichnung G-Zone.) Für die weibliche Ejakulation, das *„Squirten“*, hat dessen Stimulierung besondere Bedeutung. (Mehr in den Kapiteln *„G-Punkt Stimulation“* und *„Squirten“*.) Auch so ist dieses ganze Gebiet ein wundervolles Lustzentrum, das zu oft unerkundet bleibt. Auch der „U-Punkt“, ein Schwellgebe rund um den Harnröhrenausgang, bleibt oft unentdeckt. Es kann sein, dass dessen Stimulation erst Richtung Orgasmus besonders schön wird, dafür dann aber eine explosive Gefühlsdimensionen hinzukommt.

Die eigene Vagina ist für eine Frau ohne Hilfsmittel nicht sichtbar und unter zwei Paaren Venuslippen verborgen. Das Ende der Harnröhre (Urethra) sitzt direkt darüber und unaufgeklärte junge Frauen denken oft, das seien die gleichen Öffnungen. Und dann gibt es im üblichen Sprachgebrauch noch nicht einmal eine klare Unterscheidung zwischen der Vagina und der Vulva. Oft werden diese Begriffe Synonym verwendet. Die Vagina ist das Loch, der Kanal, der zur Gebärmutter führt und der zum Sex und zum Gebären dient, aus dem demnach auch Frauen bei ihrer Regel bluten, um die abgestoßene Eizelle auszuscheiden. Die Vulva ist das gesamte Gebilde, samt Venushügel, Venuslippen, Klitoris, Harnröhrenausgang und Scheideneingang. Technisch gesehen zählt auch der Anus zu den Sexualorganen – bei Männern und Frauen. (Mehr Details zur Anatomie folgen in den Kapiteln 51 und 56. Diese würden an dieser Stelle zu weit gehen.)

Und dann umgibt diesen ganzen Bereich noch oft das altmodische Wort „Scham“. Die Wörter „Schamlippen“ und „Schamhaare“ werden leider immer noch gängig genutzt. Für mich ist es Reproduzierung von Unterdrückung, wenn man von Schamlippen spricht. Als ob Frau sich dafür schämen sollte, diese zu haben oder zu zeigen. Aber genau das ist zu oft auch die gesellschaftliche Konnotation. Der Druck beziehungsweise die Unterdrückung, die das bei Frauen auslöst, erschwert ihnen meist den Zugang zu ihrer eigenen Sexualität. (Wir sprechen auch nicht vom Schamhoden oder dem Scham-Schaft.) Anatomisch passender wäre die Bezeichnung Vulvalippen. Persönlich nutze ich die Wörter „Venuslippen“ und „Venushügel“ und bin absoluter Fan dieses Ausdrucks. „Venus“ als Sinnbild für Liebe, erotisches Verlangen und Schönheit (nach der römischen Göttin Venus) ist doch eine wundervolle Wortergänzung und macht die Bezeichnungen nicht nur eindeutig und präzise, sondern gibt ihnen zusätzlich auch noch eine passende Konnotation.

Als wenn das nicht genug wäre, sind auch die Folgen von unverhütetem Sex für Frauen komplexer. Nicht nur, dass ihr Geschlechtsorgan anfälliger für Pilze und Infektionen ist (hauptsächlich, weil die Harnröhre viel kürzer ist, und sie viel mehr Schleimhäute haben), Sex führt bei Frauen auch leicht zu ungewollter Schwangerschaft. Und das Schicksal von alleinerziehenden Müttern ist eine Bürde schwer vorstellbarer Größe, die in unserer vereinsamten Gesellschaft ein gigantisches Problem darstellt. Ein Mann wird durch den Orgasmus „etwas los“, faktisch aber auch emotional. Wenn eine Frau das aufnimmt, kann sie das sowohl emotional beeinflussen als auch körperlich zu einer Schwangerschaft führen. Klar, rein rechtlich kann eine Schwangerschaft auch für den Mann Konsequenzen haben. Aber faktisch betrifft es die Frau am meisten. Selbst wenn sie den Mann nie wieder sieht, hat eine Befruchtung für sie Konsequenzen, die sehr weitreichend sein können.

Dennoch wollen Männer und Frauen Sex. Für Frauen ist das Thema einfach komplexer. Und die körperliche Veranlagung sorgt auch dafür, dass es emotional komplexer ist. Das Verhalten, was sich daraus ergibt, kommt dem natürlichen Verhalten gleich. Gerade junge Männer wollen tendenziell möglichst viele Frauen begatten und sind daher weniger wählerisch. Frauen haben biologisch gesehen die Auslesefunktion. Am einfachsten merkt man das heutzutage am Nutzungsverhalten von Dating-Apps. Während viele Männer bei fast allen Frauen *Ja* sagen oder eben „nach rechts swipen“, ist es für Frauen typisch, erst einmal dreißig- bis einhundertmal nach links zu swipen, also *Nein* zu sagen. Das heißt jedoch nicht, dass sie keinen Sex wollen. Insbesondere, wenn ihr bereits in einer Beziehung seid, kann Mann genauso davon ausgehen, dass Frau (guten) Sex will wie andersrum. Die Frage ist eher, was dem Ganzen im Weg steht. (Mehr zu dieser Frage unter anderem in den Kapiteln *„Sex initiieren & Verbundenheit schaffen“*, *„Sexualität ist Dualität“* und *„Die Suche nach Sexualpartnern“)*

6. Lektion

Yoni Eier und Mythos „Jungfernhaut“

Junge Frauen stoßen bei der Selbsterkundung auf einen hartnäckigen und ausladenden Mythos, welcher impliziert, eine gewisse Form der Selbsterkundung sei nicht angemessen oder das „Recht darauf“ solle gar einem Mann überlassen werden: Der Mythos „Jungfernhaut“. Bis zum Schreiben dieses Buches dachte auch ich, dass es so etwas gibt. Richtig ist: Alle Frauen haben einen „Hymen“ oder besser gesagt eine „vaginale Korona“. Diese als „Jungfernhaut“ zu bezeichnen, ist aber äußerst irreführend. Nach der Gynäkologin Dr. Mandy Mangler kann man noch nicht einmal an der vaginalen Korona erkennen, ob eine Person schon penetrativen Sex hatte:

„Jede Person, die eine Vagina und Vulva hat, bei der kann diese Hautfalte gesehen werden. Egal, ob diese Person null mal Sex hatte oder einmal oder tausendmal. Egal, ob sie Kinder geboren hat oder keine und egal, welches Alter sie hat." Der Hymen ist ein dehnbarer, kranzartiger Schleimhautsaum, meist bestehend aus mehreren Hautstücken, die sich 1-2 cm hinter dem Eingang befinden und unterschiedlich geformt und positioniert sein können. Er ist eine 1-5 mm hohe Hautfalte, die medizinisch wenig Bedeutung hat, aber viel mit Emotionen und Konzepten beladen wird. In den meisten Fällen ist das Gewebe so elastisch, dass es beim Sex gar nicht einreißt und nur bei etwa 1-2% der Frauen verschließt dieses Gewebe den Eingang, sodass es operativ geöffnet werden muss, um die Regelblutung zu ermöglichen. Die meisten Frauen bluten auch nicht beim ersten penetrativen Sex. Wenn Penetration wehtut, liegt es eher daran, dass der Beckenboden verkrampft ist oder es durch fehlende Erregung zu wenig natürliche Lubrikation gibt und so durch Reibung Schmerzen entstehen, von denen Frau vielleicht denkt, sie seien beim ersten Mal normal. (In Lektion 13 „Sex beginnt mit einer Fußmassage." lernen wir, wie wir uns der Penetration* auf gesunde Weise nähern. *Oder vielleicht besser: der „Cirklusion" – der aktiven Aufnahme eines Objektes/Penis.)

Man braucht sich also keine Sorgen darum zu machen, dass ein Hymen kaputtgehen könnte, während man seinen eigenen Körper erkundet oder damit spielt. Als Fazit aus persönlichen Gesprächen mit Frauen und aus den 20 Interviews, die ich für dieses Buch geführt habe, empfehle ich, sich selbst gänzlich zu erkunden und sich von solchen Konzepten nicht davon abhalten zu lassen, das Innere der eigenen Vagina dabei einzubeziehen. In jedem Fall bleibt das erste Mal penetrativer Sex „das erste Mal" und würde, wenn man dieses Konzept denn nutzt, weiterhin als „Entjungferung" bezeichnet werden – mittlerweile rate ich aber von diesem Begriff ab. Dr. Manglers Kommentar dazu hat mich überzeugt: *„Wollen wir die Menschen wirklich einteilen in ‚penetriert worden' und ‚noch nicht penetriert worden'?"* (– Die Informationen und beide Zitate von ihr stammen aus dem Gyncast Podcast „Mythos Jungfernhäutchen".) Hier entsteht eine Teilung in „brav" oder „wild", die genauso schädlich ist wie die gesellschaftliche Erwartung, die „Ehre" der „Entjungferung" dem Ehemann zu überlassen. Dieses Konzept hat etwas von einem Besitzanspruch und sich sicherlich durchgesetzt, weil es zu Zeiten fehlender Verhütung uneheliche Kinder verhindert und somit wertvolle Ressourcen geschont hat. Darüber hinaus wurde dadurch sicherlich auch die Übertragung von Geschlechtskrankheiten eingedämmt. Das scheinen zumindest rational die Gründe zu sein. Sehr wahrscheinlich hat(te) es jedoch auch oder gar mehr damit zu tun, dass Männer die Sexualität von Frauen bändigen woll(t)en.

Das erste Mal Sex sollte nicht das erste Mal sein, das eine junge Frau ihre Vagina, auch Yoni genannt, erkundet. Nicht nur entgehen ihr als werdende Frau sonst wundervolle Momente der Selbsterkundung und des Hochgenusses der Masturbation, ihr erstes Mal Sex wird sonst wahrscheinlich auch einfach sensorisch nicht sonderlich gut sein.

1. Fühle dich selbst.
   Erkunde deinen Körper.

2. Fühle andere. (Auch in dir.)

Wenn du als junge Frau deine Vagina nicht selbst erkundest, wird dein einziger Bezug dazu deine Regelblutung sein sowie die damit assoziierten Stimmungsschwankungen und Unannehmlichkeiten. Dabei ist deine Yoni eine wundervolle Quelle, gerade wenn sie nicht blutet. Erkunde sie! Wenn das Interesse für diese Erkundung vorhanden ist, empfehle ich jeder Frau, sich ein Set aus drei „Yoni Eiern“ zu besorgen. Als Bezugsperson würde ich die erste Blutung als Anlass nehmen, solche zu schenken. Wenn du jung bist und nicht genug Geld dafür hast, frage deine Eltern oder andere Bezugspersonen um Unterstützung. Simpel und einfach: *„Würdest du mir zur Erkundung meines Körpers drei Yoni Eier finanzieren?“* (Wenn deine Bezugspersonen diese nicht kennen, kannst du sie als „Hilfsmittel der Selbsterkundung“ bezeichnen. Du musst dich auch nicht weiter erklären, sondern kannst sie bitten, selbst zu recherchieren.) Wenn du dich nicht traust direkt zu fragen, sage diesen Satz vorher und warte auf eine ermunternde Reaktion: *„Ich habe ein Anliegen, aber es ist mir etwas peinlich.“* Sicher wird dir mindestens eine deiner erwachsenen Bezugspersonen gerne helfen. Und wenn es deine Oma, dein Pate, die coole Cousine oder der Onkel ist. Du bist nicht allein.

Yoni Eier

sind kleine Steine, die man zur Erkundung, zum Spüren üben und zum Vaginaltraining nutzt. Das Training dient der Förderung von Durchblutung sowie der Wahrnehmung, Ansteuerung und Entwicklung von Muskeln. Dafür wird das Ei sowohl als Beckenbodentraining festgehalten und auch bewusst in der Vagina auf und ab bewegt. Deine Vagina hat ein komplexes Muskelgewebe und dieses zu aktivieren, diverse Bereiche zu sensibilisieren und zu trainieren wird dir und deinen Sexualpartnern große Lust bereiten. Viel Spaß! Doch die Effekte sind noch vielseitiger. Neben der besseren Ansteuerung von Muskeln sowie der feineren Wahrnehmung von *Sensations*, können Yoni Eier auch sehr erdend sein, beim Zentrieren helfen,

bemächtigend wirken und dabei helfen, Traumata in und um die eigene Vagina zu lösen.

Meist gibt es Sets in drei Größen. Das große Yoni Ei ist hauptsächlich für Einsteiger und für die Rückbildung nach einer Entbindung gedacht, das kleine, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Wie in Lektion 24 näher behandelt wird, sind auch Vaginalgrößen unterschiedlich, und vielleicht befindet sich deine Yoni (Vagina) auch noch im Wachstum – zwei bis drei Jahre nach der ersten Blutung. Sei daher sanft und geduldig. Das ist alles normal und voll okay. Die Konsequenz könnte einfach sein, dass du das größte Ei (noch) nicht brauchst oder das kleinste (noch) zu klein ist.

Zur Anwendung:
Mache Vorübungen zum Anspannen und Entspannen der Beckenbodenmuskeln. Das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass du dir ein zu großes Yoni Ei einführst, verkrampfst und dann panisch wirst, weil es nicht rauskommt. Auch das wäre nicht schlimm und führt maximal zu einem Muskelkater. Aber es ist vermeidbar. Übungen kamen in der vorletzten Lektion.

Wenn du dich bereit oder neugierig fühlst, beginne mit dem kleinsten Ei, um das Einführen und Rauslassen zu üben und steigere dich dann zu einer angenehmen Trainingsgröße. So wie du feinfühliger und kräftiger wirst, steigerst du dich dann langsam wieder zu den Kleineren – oder auch einfach dann, wenn die Größeren für dich zu groß wirken. Gib deiner Yoni anfangs Zeit für die Ein- und Ausführungsprozesse und forciere sie nicht.

Wenn sie es scheinbar noch nicht will, ist vielleicht auch der richtige Zeitpunkt dafür noch nicht gekommen. Drücke es nie mit Kraft rein, sondern sieh es als Angebot an deine Yoni, welche sich dafür öffnen und es nach 1-2 cm selbst hineinziehen sollte. Achte mental auf deine Muskeln, zunächst durch reines Beobachten. Stelle dir vor, wie sie das Ei sanft reinzieht. Das Rauslassen funktioniert andersrum.

Natürlich ist deine Yoni Teil von dir und du kannst Kontrolle über deren Muskulatur gewinnen, wie auch einen stärkeren Zugang zu deinen Körperbedürfnissen. Das Ei ist ein Hilfsmittel dafür. Dein Körper, deine Yoni, sagt dir, wenn sie bereit ist, es aufzunehmen – wie später auch einen Penis.

Hilfreich ist auch, deinen Körper vorzubereiten: Lege das Ei vor dich und beginne damit, dir selbst die Füße, Brüste und Nippel zu massieren oder zu streicheln. Gehe weiter zu deinem Bauchnabel, Becken, deiner Leiste und den inneren Oberschenkeln. Nimm dir Zeit und folge mit deiner Aufmerk-

Teil 2

Anderen begegnen

7. Lektion

Erwartungen fallen lassen

Vergiss alles, was du je darüber gelernt hast, wie Sex „aussieht“ – wie er auszusehen hat, was er beinhaltet oder auch nicht beinhaltet. Alles, was zählt, sind deine Bedürfnisse und Ideen sowie ein fürsorgliches, aufrichtiges, respektvolles, geduldiges und achtsames Miteinander.

Steve Jobs hat es viel allgemeiner ausgedrückt:

„Deine Zeit ist begrenzt. Also verschwende sie nicht, indem du das Leben anderer lebst. Lass dich nicht von Dogmen beherrschen, die das Ergebnis der Gedanken anderer sind. Lass nicht den Lärm der anderen deine eigene innere Stimme zum Verstummen bringen. Und das Allerwichtigste:
Habe den Mut, deinem Herzen und deiner Intuition zu folgen.
Alles andere ist zweitrangig.“

Wir können beim Sex viel fürs Leben lernen – was für eine schöne Schule!

8. Lektion

Grenzen spüren ist der erste Schritt zum Glück

Möchtest du in Kontakt mit anderen treten, lerne unbedingt diese ersten beiden wichtigen Schritte:

1. Grenzen spüren.
   Deine Körperreaktionen spüren lernen.

2. Grenzen kommunizieren.
   Mit Selbstbewusstsein klare Botschaften senden. (Lektionen 8 & 9)

Lerne, deine Grenzen zu spüren und kommuniziere sie. Das ist Voraussetzung für die Erkundung deiner Wünsche und Bedürfnisse. Du musst nicht wissen, was du später willst, sondern nur, was sich jetzt richtig oder interessant anfühlt. Bedanke dich, wenn dir jemand ein *Nein* ausspricht oder seine Grenze kommuniziert. Ein *Nein* ist nicht persönlich auf dich bezogen und dessen Wertschätzung Voraussetzung für ein eventuelles späteres Ja.

Einem *Nein* sollte mit Dank und Wertschätzung begegnet werden – Wertschätzung dafür, dass die andere Person sich um sich selbst kümmert und ihre Grenzen kommuniziert.

Grenzen zu kommunizieren, ist schwer genug. Wird dem mit Enttäuschung oder Überzeugungsversuchen entgegnet, wird es nur noch schwerer. Man läuft Gefahr, nicht bei sich zu bleiben, sich somit nicht richtig zu spüren und sich somit Genuss zu verbauen. Es können auch schlimmere Konsequenzen auftreten, die sich psychosomatisch zeigen, z. B. durch häufige vaginale Infekte und mehr, siehe Lektion 64.

Wer es einem leicht macht, Grenzen zu kommunizieren, demgegenüber ist es leichter, sich zu öffnen und gemeinsam zu genießen.

Grenzen spüren und kommunizieren

Ich war erstaunt, wie groß die Bedeutung davon ist, seine eigenen Grenzen zu spüren und zu kommunizieren. Viele Frauen, die ich für dieses Buch interviewt habe, hatten diverse Traumata aus den Anfängen ihrer sexuellen Erfahrungen. (Beim Interview waren sie 25-39 Jahre alt, und ich denke, alle waren in ihrer Entwicklung recht „normale“ Fälle, also keine besonderen Ausreißer zu ihren Altersgenossinnen.) Ein gutes Beispiel, das ich so oder so ähnlich mehrfach gehört hab, klingt in etwa so.

„Früher habe ich ganz viel getindert[6] und hatte eigentlich nach fast jedem Date Sex. Ich hatte einen Jagdinstinkt, ich wollte spüren, dass der Typ mich will. Doch in dem Moment, als wir rumgeknutscht haben und ich genau das wusste, war mein Interesse weg. Ich wollte dann eigentlich aufhören, aber hatte das Gefühl, jetzt auch nicht mehr Nein sagen zu können, wo ich jetzt schon mit ihm so weit gegangen war. Ich habe in der Zeit oft Orgasmen vorgetäuscht. Manchmal habe ich selbst das Vortäuschen sein gelassen und einfach nur dagelegen. Das Unglaublichste für mich war, dass der Typ mir am nächsten Tag schreibt, wie geil es war und ob wir uns wieder treffen wollen. Wie kann das geil für ihn gewesen sein?“

Für sie hat Sex erst angefangen, wirklich Spaß zu machen, nachdem sie bei einem „Tantra-Workshop“ war und dort Übungen zur Wahrnehmung und Kommunikation von Grenzen gemacht hatte. Es überrascht und fasziniert mich, was für einen immensen Einfluss solch einfache Übung haben können, wie wertvoll sie für die eigene sexuelle Entwicklung sein können. Man kann dafür einen Workshop besuchen, sie mit einem Partner oder Freund ausprobieren oder auch selbst einen kleinen Spontanworkshop organisieren, wenn man eh gerade mit ein paar Menschen über solche Themen redet.

Unabhängig davon, ob man seine Grenzen wahrnimmt, haben Grenzüberschreitungen sehr wahrscheinlich einen traumatisierenden Effekt auf den Körper. Das wird vermutlich schlimmer, wenn man die Grenzen kommuniziert und das nicht wertgeschätzt oder zumindest respektiert wird, aber auch die subtileren Grenzüberschreitungen haben sehr wahrscheinlich einen Einfluss. Es entstehen Körperverspannung, Taubheit und eine Dissoziation zum eigenen Körper oder der eigenen Sexualität. Möglichen Umgang mit solchen Traumata thematisiere ich in den Kapiteln *„Heilender Sex“* und auch beim *„OMing“*. Eine weitere Konsequenz des fehlenden

[6] gemeint ist das Nutzen der Dating App „Tinder“