

Inhalt

Einleitung	9
In deinem Körper wohnen.....	9
Wozu ein weiteres Sexbuch für Frauen?	10
Die Theorie dahinter	11
Wichtiges zu den Übungen.....	12
Wie nimmst du dich wahr?	14
Zur Schreibweise	14
Lerne deine Körperlandschaften kennen	17
Dein Genital und dein Anus	17
Dein Becken	23
Bewohne deine Körperlandschaften	35
Entdecke dich!	35
Mit Superpower: Hole dir Verstärkung von deinem Körper!	45
Dein sexueller Rucksack	63
Kognitive Lerngeschichte – die eigene sexuelle Brille verstehen	63
Körperliche Lerngeschichte – sexuelle Erregung unter der Lupe	75
Emotionale Lerngeschichte – Lust zulassen und genießen	101
Sexuelle Lerngeschichte in Beziehungen – feine Abstimmungs- prozesse	112
Sweet sexy Revolution – dein Lustprojekt	131
Deine Lustvision	131
Lustprojekt 1 – Mich endlich zeigen, wie ich bin?.....	133
Lustprojekt 2 – Frust mit dem sexuellen Appetit?.....	138
Lustprojekt 3 – Orgasmussehnsucht?	154
Lustprojekt 4 – Probleme mit der sexuellen Passung?	169
Lustprojekt 5 – Sex mit Schmerzen?	172
Lustprojekt 6 – Deine Vagina bleibt verschlossen?	183

Lustprojekt 7 – Hormonelle Umbrüche?	197
Lustprojekt 8 – Lustvoll in die zweite Lebenshälfte?	205
Lustprojekt 9 – Alles ist anders?	213
Lustprojekt 10 – Ein Trauma treibt dich um?	217
Am Ende der Reise: Gehe deinen Weg!	223
Anhang	224
Weiterführende Literatur.....	224
Tipps und Infos.....	226
Die Frau dahinter.....	229
Danksagung.....	230

Audios:

Komm deinem Beckenboden auf die Spur	29
Brustkontakt	40
Reise in dein Vulva-Land.....	42
Bodyscan im Sitzen	47
Atmender Körper	51
Progressive Muskelentspannung im Liegen	55
Schaukeln übers Ziffernblatt	59
Die doppelte Schaukel im Sitzen	91
Werde Meisterin deiner Hände.....	136
Das Meer in mir	168
Beckenboden-Schwamm	192
Kugel-Schaukel.....	194
Der Kugeltanz.....	209
Spazieren im Scheinwerferlicht	211



Einleitung

In deinem Körper wohnen

Sex könnte die schönste Nebensache der Welt sein, wenn ... die Realität für viele Menschen nicht ganz anders aussähe. Sex ist in unserer Zeit vor allem eins: überladen von superlativen Erwartungen, vermeintlichen Anforderungen an die perfekte sexy Selbstinszenierung oder an ausgefeilte Liebhaber*innen-Fertigkeiten. Das macht Druck, Druck und noch mehr Druck – und kann einem entspannten Selbstbewusstsein und der sexuellen Lust ganz schön den Stecker ziehen. Dieses Buch ist deshalb ganz bewusst kein Selbstoptimierungsbuch. Es ist ein Buch, das du nutzen kannst, um dich als sexuelles Wesen besser zu verstehen, mit all deinem Eigensinn und deinen offenen Fragen.

Frauen kommen aus sehr unterschiedlichen Gründen in meine Praxis und in meine Kurse. Was fast alle eint: Sie erleben ihren Kopf als sehr dominant in ihrem Liebesleben und wünschen sich, mehr ins Spüren und in einen sexuellen Flow zu kommen. Deshalb bekommt das Spüren im Sinne von »Wohnen im eigenen Körper« eine große Rolle in diesem Buch.

Wenn ich das Bild »Wohnen im Körper« aufrufe, meine ich damit ein ganz persönliches Empfinden von »Zuhausesein«. Einen Zugang zur körperlichen Wahrnehmung von innen heraus. Einen Spürsinn

für sich selbst jenseits von äußerlichen Bewertungen. »Wohnen« ist aktiv: sich einrichten, loslassen, für sich sorgen, ausruhen, Alltagsmasken ablegen, durchatmen können. Das Zuhause ist ein Ort, den ich so einnehme, wie ich es brauche. Ein Ort, wo ich mich gut auskenne. Ein Ort, den ich auf meine Weise pflege. Zuhause: in Bauch und Po, in den Brüsten, in der Zunge, im Becken, in Vulva und Vagina, in den Händen, in Haut und Haar.

Wie geht es dir mit diesem Bild? Was verbindest du mit »im Körper zu Hause sein«? Und: Wie zu Hause fühlst du dich in deinem Körper? Im Alltag und beim Sex? Das Wohnen im Körper ist kein Geheimrezept für besseren Sex – aber die Basis für einen Sex, in dem du mehr im Spüren als im Kopf bist. Das ermöglicht dir, deine Impulse, deine sexuellen Wünsche und Grenzen leichter wahrzunehmen und deine sexuelle Spielweise authentisch zu gestalten. Es ist die Basis für Genuss und eine gelingende sexuelle Kommunikation.

Wozu ein weiteres Sexbuch für Frauen?

Es gibt bereits wunderbare Sex-Ratgeber für Frauen auf dem Markt, und wenn das Thema interessant für dich ist, hast du sicher schon den einen oder anderen gelesen. Das Buch, das du hier in Händen hältst, ist allem voran ein Übungsbuch. Du findest darin viele wertvolle Übungen, die ich mit Klientinnen auf Basis des sexualtherapeutischen Ansatzes Sexocorporel in der Praxis anwende. In meiner Praxis sind diese angepasst an die jeweilige Person und die jeweiligen Umstände. Die Übungen hier aus dem Buch unterstützen dich in Eigenregie dabei, deinen Körper feiner und intensiver wahrzunehmen, deine aktuelle Sexualität und dein Erleben besser zu verstehen und an deinen sexuellen Problemen zu wachsen.

Keinesfalls ist es ein Lehrbuch für hypergalaktischen Sex – was auch immer das sein mag. Es geht nicht darum, wie du heißer performen kannst oder wie du die perfekte Liebhaber*in für deine*n Partner*in wirst. Du darfst dich entspannen. Hier geht es ausschließlich um dich und dein sexuelles Erleben als Frau. Die Anregungen im

Buch ermöglichen dir zu bemerken, wie du Sex gelernt hast, wie du Sex konkret machst und welchen Einfluss du darüber auf dein Erleben hast. Es sind Übungen, die dich dabei unterstützen, deine persönliche Lustvision zu verfolgen. Was sich für dich stimmig und richtig anfühlt, kannst dabei nur du selbst herausfinden.

In der ersten Hälfte des Buches bekommst du Impulse, wie du deinen Körper in seiner Wahrnehmungsfähigkeit verfeinern kannst. Es ist ein Check-in, wo du für dich mit deinem Körper stehst. Dann darfst du in deine sexuelle Lerngeschichte abtauchen. Es kommen sehr konkrete Fragen zu deinem Zugang zu Sex und deiner sexuellen Landkarte. Was ist Sex für dich? Wie genau machst du Sex? Solo oder mit Partner*in? Was tust du, um zu genießen? Was genau macht dein Körper beim Sex? Es kann zunächst ungewohnt sein, darüber nachzudenken, und auf vieles hast du sicher auch noch nie geachtet. Dann darfst du es für dich jetzt herausfinden.

Warum macht es Sinn, genau zu verstehen, wie frau Sex macht? Weil Sex mit dem Körper »gemacht« und erlebt wird. Es geht also darum, zu sammeln und zu verstehen, wie du sexuell tickst und welche Mechanismen zu deinem Genuss, aber auch zu deinem Problem beitragen, falls du eines hast.

Im letzten Teil geht es um deine lustvolle Revolution, dein Lustprojekt. Sexuelle Probleme können den Sex sehr mühsam machen. Grenzen zu erleben und sich damit auseinanderzusetzen, birgt jedoch immer eine Chance: zu bemerken, was du wirklich brauchst, welcher Sex für dich lohnenswert ist und wie du für dich mehr Verantwortung übernehmen kannst.

Die Theorie dahinter

Die allermeisten theoretischen Hintergründe und praktischen Übungen des Buches stammen aus dem sexualtherapeutischen Ansatz Sexocorporel. Sexocorporel ist ein biopsychosozialer Ansatz, der anerkennt, dass Körper und Hirn eine untrennbare Einheit darstellen. Es werden im Sexocorporel gleichsam biologische, psychologische

und soziale Komponenten betrachtet. Anders als die meisten Ansätze es tun, wird darüber hinaus besonders stark der körperliche Aspekt der Sexualität berücksichtigt. Deshalb bietet der Sexocorporelansatz ein umfangreiches Repertoire an körperbezogenen Übungen oder Forschungsanregungen. In der Therapie werden körperbezogene Anregungen sehr individualisiert eingesetzt. Hier im Buch findest du sie als ein Angebot, das mal mehr und mal weniger zu deiner ganz persönlichen sexuellen Landkarte passt.

Wichtiges zu den Übungen

Die Übungen sind keine Anleitung zum »richtigen« oder »perfekten« Sex – nein! Das können sie gar nicht sein, weil du deine ganz eigene Version von erfüllender Sexualität hast oder finden wirst. Es sind Übungen, die deine Wahrnehmung sensibilisieren, deinen inneren Kompass verfeinern und dich unterstützen, authentisch zu sein und zu gestalten. Mache die Übungen mit der Neugier einer Forscherin. Du kannst alle Übungen als persönliche Experimente ansehen.

Dieses Buch hat verschiedene Arten von Übungen:

- Erkundungsübungen: Das sind Übungen, in denen du achtsam deinen Körper erkundest. Sie erweitern deine Wahrnehmungsfähigkeit.
- Bewegungsübungen: Hier geht es darum, Bewegungen zu erspüren. Dabei brauchen wir oft vor allem Langsamkeit, um sie gut nachvollziehen und abspeichern zu können. Je mehr du mit innerer Aufmerksamkeit die Übungen ausprobierst, desto mehr kann sich verändern.
- Alltagsübungen: Bewegungen, die du im Alltag spielerisch einbauen kannst.

Die meisten Übungen bauen nicht aufeinander auf. Wenn eine Übung nicht für dich passt, lasse sie einfach weg. Fühle dich auch

frei, Übungen zu verändern, sodass sie zu deinen körperlichen Bedingungen passen. Wenn du beispielsweise liegend am Boden schnell Rückenschmerzen bekommst, mache die Übung im Sitzen oder Stehen. Sei erfinderisch!

Die Übungen machen vor allem Sinn, wenn du sie regelmäßig machst und aus Lieblingsübungen neue Gewohnheiten entwickelst. Überlege, was dich dabei unterstützt: Wie ist es, wenn du feste Dates mit dir selbst in deinen Kalender einträgst oder dich von deinem Smartphone daran erinnern lässt, dass du ein Spür-Vorhaben hast? Du kennst dich am besten. Bau dir ein System, wie du gut und entspannt an deiner Lustvision dranbleiben kannst. Nimm dich ernst! Besonders unterstützend kann es sein, wenn du dich zusammen mit einer Freundin auf den Weg begibst und ihr euch gegenseitig erinnern und austauschen könnt.

Für viele Übungen ist eine Yogamatte hilfreich. Bequeme Kleidung ist ebenso von Vorteil. Außerdem möchte ich anregen, dass du dir ein Notizbuch als dein Forschungstagebuch besorgst, was du deinem Lustprojekt widmest. Ich bitte dich, hier die Erfahrungen, die du bei den Übungen machst, zu notieren.

Jedes Kapitel dieses Buches enthält hilfreiche Fragen zur Selbstreflexion und Selbsterkenntnis. Schreibe die Antworten auf diese Fragen ebenso in dein Forschungstagebuch. All diese Erkenntnisse werden für die Umsetzung deines Lustprojekts im letzten Kapitel wichtig sein.

Tipp: Wenn du die Übungen zum ersten Mal machst, ist es ziemlich sicher, dass es nicht gleich »klappt« oder du nicht das spürst, was du erhoffst. Das ist völlig normal. Lernen geschieht durch Wiederholung und einem Immer-wieder-Hinspüren mit neugieriger Aufmerksamkeit. Tatsächlich geht es auch nicht ums »Klappen«, sondern ums Wahrnehmen. Mit der Zeit wirst du dich immer bewusster wahrnehmen können.

Wie nimmst du dich wahr?

Es macht einen Unterschied für dein sexuelles Erleben, ob du gelernt hast, deinen Körper gut wahrzunehmen, oder ob dir das Gespür immer wieder aus dem Radar fällt. Ob du dich in deiner Vulva und Vagina zu Hause fühlst oder deine Beziehung zu diesem Körperteil eher neutral bis fremd ist. Es macht einen Unterschied, ob du gelernt hast, deine körperlichen Impulse wahr- und vor allem ernst zu nehmen, oder ob du dir angewöhnt hast, diese aus guten Gründen hintanzustellen. Wo hast du Nöte oder Probleme?

Was du beim Sex tust, hat eine Wirkung auf dein Erleben: Ob du dich beim Sex bewegst, wie du atmest, wie du deinen Körper an- oder entspannst oder wo du mit deiner Aufmerksamkeit beim Sex bist. Genauso kann es eine Rolle spielen, wie du entdeckt und gelernt hast, dich selbst zu befriedigen. Manchmal kann es passieren, dass das, was lange gut für dich funktioniert hat, in einer neuen Lebensphase oder mit einem neuen Lieblingsmenschen nicht mehr zu passen scheint. Oder du hattest bisher aus persönlichen Gründen wenig Interesse oder Gelegenheit, dich wirklich sexuell zu entdecken ...

Ich möchte dich bewusst dazu einladen zu bemerken, was du tust und wie genau sich das für dich anfühlt. Ich eröffne mit dir hier dein persönliches Forschungslabor. Es unterstützt dich dabei, dich noch besser kennenzulernen, zu verstehen, was du zu deinem Problem, wenn du eines hast, beiträgst und was du ausprobieren kannst, um mehr von dem zu erleben, was du dir für dein Sexleben wünschst.

Zur Schreibweise

Das Buch richtet sich an Frauen. Frauen jeder Couleur, jeden Alters, jeder Orientierung und jeden Körpers. So findest du einige Beschreibungen und Übungen, die u. a. explizit Brüste, Vulva und Vagina oder auch typisch weibliche Prägungen aufgreifen. Wenn du dich darin nicht wiederfindest, weil du z. B. eine Trans*- oder Inter*person bist und ggf. eine andere körperliche Ausstattung hast, lade ich dich ein, dich nicht davon abhalten zu lassen, das Buch für dich, deinen Körper,

deine Identität und deine Geschichte zu übersetzen. Es geht darum, sich dafür zu interessieren, wie dein Körper beschaffen ist, in ihm zu wohnen und zu bemerken, wie du ihn beim Sex nutzt. Auch ein Penis kann weiblich sein, wenn du dich weiblich identifizierst und ihn in dein Körperbild integrierst.

Für deine persönliche Selbsterforschung und deine Ausrichtung, wie sie im Buch angeregt wird, spielt es keine Rolle, ob du auf Männer, Frauen, genderqueere oder nicht-binäre Personen stehst, Single bist oder in einer Liebes- oder Sexbeziehung mit ein oder mehreren Personen bist. Da es jedoch den Lesefluss erschweren kann, alle Möglichkeiten jeweils aufzuzählen, spreche ich sehr häufig von deinem (potenziellen) Lieblingsmenschen, wenn es um Beziehungssex oder Sex mit anderen geht. Alle anderen Formen sind inbegriffen und ebenfalls gemeint.