

Lust auf mich

Körperliche Selbstliebe –
das Fundament für ein erfülltes Sexualleben

von Inari Helga Hanel

Als kleine Mädchen (oder Jungen) wurden wir so gut wie nicht ermuntert, unseren Intimbereich zu berühren und zu erforschen. Bestenfalls wurde es von unserem Umfeld ignoriert, wenn wir dabei beobachtet wurden. Meistens gab es jedoch Verbote. So wurde dieses kitzelige Gefühl zwischen unseren Beinen, das manchmal bis tief in den Bauch hinein strahlte, zu etwas Heimlichem und Verbotenem. Es gab noch nicht einmal Worte dafür.

Selbstliebe-Worte

Auch heute wollen schöne Worte für das lustvolle Sein mit sich selbst und dem eigenen Körper erst einmal ganz aktiv gefunden werden. Manchmal wird das Wort *Onanie* verwendet. Onan war ein Mann im Alten Testament, der seinen Samen auf die Erde fallen ließ, weil er die Blutlinie seines Bruders nicht weiterführen wollte – passt also nicht, und schon gar nicht für Frauen. Ein anderer Ausdruck ist *Masturbation* – das heißt eigentlich „Unzucht mit der Hand“. Und auch die Bezeichnung *Selbst-Befriedigung* trifft es nicht wirklich – das klingt nach einer Ersatzhandlung, die frau/man so schnell wie möglich hinter sich bringt, um dann wieder den Alltagsaktivitäten nachzugehen.

Da hört sich „Selbstbeglückung“ oder „sich selbst erfreuen“ schon viel einladender an. Und vielleicht finden sich noch viel schönere Bezeichnungen für dieses Tun, das unser ganzes Sein mit frischer Energie auflädt, uns entspannt und unsere Gefühlswelt neu ausbalancieren kann.

Selbstliebe-Ritual

Viele Frauen (und Männer) berühren sich auf die immer gleiche Art, so wie es am schnellsten funktioniert. Wir kommen nur selten auf die Idee, andere Spielmöglichkeiten auszuprobieren.

Bei einem Selbstliebe-Ritual geht es nicht um möglichst rasche Spannungsentladung, sondern um tieferen Kontakt

zu mir selbst und zu meinem Körper. Ich schenke mir selbst die Liebe und Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Berührung, die ich oftmals so gerne anderen gebe.

Vor so einem Selbstliebe-Ritual Sorge ich dafür, dass ich mindestens eine Stunde ungestört bin, schalte Hausglocke und Handy aus und bereite mir einen wohltemperierten Raum, Sorge für eine sinnliche Atmosphäre vielleicht mit Blumen, passenden Düften, Kerzen und ansprechender Musik. Vielleicht mag ich erstmal mit mir selbst tanzen, vielleicht habe ich Lust auf anregende erotische Literatur oder mag mich mit einem Seidentuch oder mit der Lieblingslotion am ganzen Körper berühren. Es geht darum, in einen sinnlichen Kontakt zu mir selbst zu kommen, meinen Körper und seine Lustzonen ganz neu zu entdecken. Zu erforschen, welche Berührungen ich besonders gerne mag, dabei auch mit dem Druck und mit dem Tempo zu variieren. Wenn ich mich immer mit der rechten Hand streichle, dann mal ganz absichtlich die linke Hand zu nehmen. Und wenn dann die Lust geweckt ist, nehme ich nicht den geraden Weg ins Ziel, sondern lasse mich auf den Wellen mittragen. Mache vielleicht eine kleine Pause und verstreiche die Lustenergie am ganzen Körper, um dann neu zu beginnen. Es ist ein Surfen auf den Wellen der Lust und Sinnlichkeit, ein Tanz mit den Erregungskurven – bis der ganze Körper aufgeladen ist mit prickelnden Empfindungen. Wenn dann der Orgasmus geschehen darf, erfüllt er mich auch in den Tiefen des Seins. Emotionen können gefühlt und ausgedrückt werden, vielleicht mit einem Lachen oder auch mit Tränen des Berührtseins.

Ich beende das Selbstliebe-Ritual, indem ich ganz bewusst eine Hand auf meine Yoni und die andere Hand auf den Herzbereich lege und so die Sexualenergie mit der Herzenergie verbinde, die Kraft und die Schönheit dieser beiden Qualitäten in mir wahrnehme und dem nachspüre.

Selbstliebe in der Gruppe

Selbstliebe kann auch in einer Gruppe, also im vertrauten Kreis von Frauen gefeiert werden. Was ich an solchen gemeinsamen Selbstliebe-Ritualen sehr schätze, ist zum einen der rituelle, klare Rahmen, der uns als Gruppe zusammenhält und auch schützt. Und ich kann und darf mich inspirieren und mitreißen lassen von der Kraft und der Lust der anderen Frauen. Ich darf schauen, hören, mich mitfreuen und auch mitschreien. Ich bekomme immer wieder Impulse, auf eine neue Weise in meine Lust zu gehen. Wie würden wir wohl tanzen, wenn wir nie gesehen hätten, wie andere Menschen tanzen? Für mich ist es immer wieder ein Geschenk, mitzuerleben, wie andere Frauen mit ihrer Körperlust umgehen. Zum anderen finden die Selbstliebe-Rituale an ausgewählten Orten statt, wo wir richtig laut sein können. Damit haben wir die Möglichkeit, der wilden, ungezähmten Frau in uns nachzuspüren. Denn wir alle tragen auch das Wissen um eine Zeit in uns, in der die Frau in ihrer Urkraft als Trägerin des Lebens verehrt und geachtet wurde. Als sie sich im tiefen Wissen von zyklischem Werden und Vergehen immer wieder mit der Göttinnen-Kraft verbunden und diese auch verkörpert hat. In wilder, lauter, grenzenloser Lust.





Selbstliebe in der Partnerschaft

Sich selbst zu beglücken wird oftmals nur dann toleriert, wenn frau/man als Single lebt und keine Sexualkontakte hat. Doch auch in einer funktionierenden Partnerschaft kann es außerordentlich bereichernd sein, auf die Möglichkeit der „Selbsterfreuerung“ zurückzugreifen. Denn nicht immer hat der Partner oder die Partnerin Lust oder Zeit, wenn meine Hormone Salsa tanzen. Außerdem kann es die Intimität eines Paares nur vertiefen, wenn beide erlauben, dass der Partner oder die Partnerin bei der Selbstliebe zuschauen darf.

Im Tantra gibt es die Methode des *Witnessing*, was soviel wie „Zeuge sein“ heißt: Der aktive Partner stimuliert sich selbst, bringt sich in Lust und Erregung, das kann (muss aber nicht) bis zum Orgasmus gehen. Der passive Partner sitzt oder liegt ganz nahe dabei und beobachtet einfach, schweigt und greift auch nicht ein, ist sozusagen stiller, absichtloser, präsenter Zeuge. Nach einer verabredeten Zeit von etwa 30-45 Min. wird gewechselt. Durch solche Rituale kann der alte Schleier von Scham und Heimlichkeit schrittweise abgebaut werden. *Witnessing* vertieft die Vertrautheit in der Partnerschaft, und der jeweilige Zeuge darf durch das Zuschauen lernen, wie er/sie den Partner noch besser berühren kann.

Selbstliebe als Orgasmustraining

Körperliches Lustempfinden wurde uns zwar mehr oder weniger in die Wiege gelegt, doch der Umgang damit kann und will im Erwachsenenleben gelernt werden. Irgendwann zwischen Kindheit und Pubertät haben wir bestimmte Wege gewählt, mit sexuellen Regungen umzugehen – aber diese Wege erwecken oft nur Teilaspekte unseres ganzen Vermögens an Lustempfinden und Ekstase. Die sexuelle Selbstliebe lässt sich hier hervorragend als Trainingsprogramm einsetzen, um den Körper zu lehren, mehr sexuelle Energie aufzubauen und zu halten.

Je mehr Lustenergie ich aufbauen kann, desto umfassender und erfüllender kann sie sich im Orgasmus entladen. Deshalb macht ein gezieltes Orgasmustraining durchaus Sinn. Wenn

die genitale Selbstberührung auch noch mit diversen Atemtechniken und bioenergetischer Körperarbeit (z.B. Beckenschaukel) kombiniert wird, stellt sich bald der vergnügliche Lohn ein: die wachsende Fähigkeit, das volle Potenzial der eigenen sexuellen Kraft auszuloten und zuzulassen.

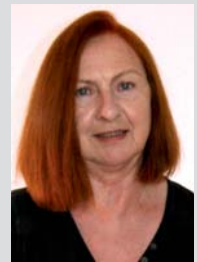
Ob nun Frau oder Mann: Körperliche Selbstliebe oder Selbstbeglückung kann in jedem Alter eine Quelle der Sinnlichkeit und Lebensfreude sein. Und darüber hinaus ist sie auch Voraussetzung für ein erfülltes Sexualleben zu zweit.

Für mich ist die sexuelle Lust ein Geschenk des Lebens an das Leben. Möge sie uns erfreuen, nähren und vitalisieren – zu unserem eigenen Wohl und zum Wohle aller Beteiligten.

infos & literatur

Inari H. Hanel

Jg. 1955, ist Gesundheitspraktikerin BfG, Frauenmasseurin, sowie freie Mitarbeiterin in der Perlentor-Ausbildung bei Nhangha Ch. Grunow und bei der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin (DGAM) im Methodenbereich Sexualkultur. In ihrer Praxis nahe Passau bietet sie mit Freude und Leidenschaft Sexualcoaching sowie Yoni- und Beckenboden-Massagen an, zudem hält sie Vorträge und begleitet Ausbildungen, Seminare und Workshops in Deutschland und Österreich.



Kontakt: www.inari-sexualkultur.de

Weiterlesen:

- **Auf den Schwingen weiblicher Sexualität.** Eine Liebesschule für Frauen von Doris Christinger (Piper, 2009)
- **Yoni Massage.** Entdecke die Quellen weiblicher Liebeslust von Michaela Riedl (Hans Nietsch Verlag, 2006)
- **Entfalte dein erotisches Potential.** Landkarte zur Erkundung der weiblichen Sexualität von Sheri Winston (Kamphausen, 2013)
- **Komm wie du willst.** Das neue Frauen-Sex-Buch von Emily Nagoski (Knaur Verlag, 2015)
- **Viva la Vagina!** Alles über das weibliche Geschlecht. von Nina Brochmann & Ellen Stökken Dahl (S. Fischer, 2018)
- **Unten rum.** Die Scham ist nicht vorbei von Claudia Haarmann (Innenwelt Verlag, 2005)

Filme:

- **Female Pleasure**
www.br.de/puls/themen/leben/female-pleasure-barbara-miller-film-100.html
- **Viva la Vulva**
www.youtube.com/watch?v=3HwiB4fEsg

Websites

- www.perlentor.com (Ausbildung in Frauenmassage und Sexualcoaching)
- www.ilona-tamas.de
- www.claudia-elizabeth-huber.de