

Slow Sex

Wie Sex glücklich macht – Der neue Stil des Liebens

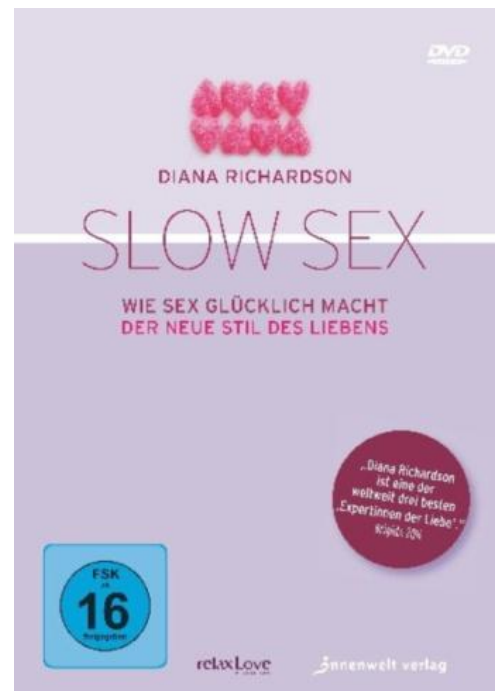
Aussagen und Schau-/Animationsbilder aus dem DVD-Film (2012) von Diana Richardson – aufbereitet von Roland L.

Schneller, höher, weiter, sensationeller...

Sex ist zum Leistungssport geworden und soll all unsere Wunschträume erfüllen, während unsere sexuelle Realität meist weit davon entfernt ist.

Wie macht Sex uns aber wirklich glücklich?

Diana Richardson, Bestsellerautorin und Sexualtherapeutin hat ein großartiges Rezept in dieser schnellebigen Zeit: SLOW SEX – der Weg zu mehr und intimerem Sex. Nach Slow Food, Yoga und anderen Wegen der Entspannung und des Genusses, ist es auch beim Sex an der Zeit umzudenken.



Mit ihrem großen Wissen und ihrer immensen Erfahrung auf dem Gebiet der Sexualität erläutert Diana Richardson diesen neuen Stil des Liebens. Grafiken und Modelle erklären anschaulich, wie Sex eigentlich funktioniert. Erfrischende, humorvolle und berührende Aussagen von Menschen jeden Alters geben Einblick in ihre Erfahrungen und zeigen, daß SLOW SEX eine echte Alternative ist.

Langsam, tiefgehend, intensiv und entspannend – so macht Sex glücklich!

Kapitelübersicht

Portrait Diana Richardson.....	3
Intro – Sex in unserer Gesellschaft.....	4
1. Entspannung.....	5
2. Bewusstheit.....	6
3. Der weiche Blick	7
4. Kommunikation	8
5. Bewusste Berührung	9
6. Höhepunkt und Entladung	10
7. Männlicher und weiblicher Energiefluss	12
8. Gefühle und Emotionen	15
9. Sinn für Humor	17
10. Slow Sex im Alltag	18

Legende:

Normalschrift: Sprecher

Kursive Schrift: Worte von Diana Richardson

Portrait Diana Richardson



Diana Richardson erforscht zusammen mit ihrem Mann Michael seit 1987 inspiriert durch Osho und Barry Long den Zusammenhang von Sex und Meditation. Zusammen leiten sie Tantra-Retreats für Paare in der Schweiz an. Diana ist Autorin der Bestseller *Zeit für Liebe* und *Zeit für Weiblichkeit* und hat weitere Bücher zum Thema Sex und Meditation publiziert.

One Night Stands oder langjährige Beziehungen: Beide leiden an einem Mangel an Intimität im sexuellen Beisammensein.

In einfachen, nachvollziehbaren Schritten zeigt uns die Autorin und Tantralehrerin, wie man mit dem Partner eine erfüllte Sexualität leben und dabei die eigene Sensibilität steigern kann. Sich Zeit nehmen zum "Liebe machen", sich mit sexueller Energie aufladen und die Ekstase des tantrischen Aktes immer wieder genießen - das sind die Schlüssel zu einem erfüllten Sexleben.

Die Reise in ein neues Verständnis von Sex beginnt, wenn wir zu unseren innewohnenden männlichen und weiblichen Polaritäten Kontakt aufnehmen und sie wiedererwecken, sagt Diana Richardson. Wenn wir unsere Polarität annehmen, entwickelt sich eine Anziehungskraft zwischen Mann und Frau, eine organische magnetische Intelligenz zwischen Penis und Vagina, die mit der Zeit stärker wird.

Das Ergebnis davon ist, dass wir uns immer weniger anstrengen müssen, um Liebe zu machen – der Körper tut es von selbst. So bekommen wir die Chance, zu unserer wahren Natur als Mann und Frau zurückzukehren und die spirituelle Sprache der Liebe zu lernen durch den körperlichen Akt des Liebemachens.

Der erste Schritt dazu ist, sich Zeit zu nehmen beim Liebemachen. Sex in seiner höchsten Form trägt etwas Göttliches in sich. Er bringt uns dazu, wirklich hier zu sein und die Göttlichkeit dieses Augenblicks zu spüren, in dem wir uns glücklich und wohlfühlen.

Es ist eine orgiastische biologische Ekstase, die aus dem dynamischen Zusammenspiel der polaren Gegensätze von Mann und Frau entsteht, und die unsere Seele nährt.

Intro – Sex in unserer Gesellschaft

Ob beim Einkaufen, Fernsehen oder unterwegs – Unsere Sinne werden permanent mit Reizen überflutet. Vorallem mit dem Thema Sex und Erotik wird auf allen Wegen versucht Aufmerksamkeit zu gewinnen. Und das in immer drastischerer und expliziterer Form.

Trotz Allgegenwärtigkeit dieses Themas gibt es immer mehr Menschen, die unzufrieden sind mit ihrer Art der Sexualität. Andere haben nicht oft genug Sex und mancheiner spürt, dass das noch nicht alles gewesen sein kann. Für die meisten gehört zu einem erfüllten Leben auch ein erfülltes Sexualleben.

In diesem Spannungsfeld aus „guten Sex wollen“ und „guten Sex haben“ wurzeln auch viele zwischenmenschliche Probleme. Denn in mitten von medialen Verheissungen von extatischem und erfülltem Sex besteht ein ungeheures Defizit an wirklichem Wissen über Sex. Und genau das möchte die Bestsellerautorin und Sexualtherapeutin Diana Richardson mit diesem Film ändern.

Zusammen mit ihrem Ehemann Michael vermittelt sie seit über 20 Jahren in ihren Büchern und Making-Love-Seminaren, wie wir zu einer erfüllenden Sexualität gelangen können.

Auch mit diesem Film will sie diese Alternative aufzeigen und Paare vorstellen, die ihrerseits nicht bereit waren, die Unzulänglichkeiten des konventionellen Sex einfach weiter hinzunehmen. Mit Slow Sex stellen sie eine Möglichkeit vor, mehr Bewusstheit und Liebe in den Sex zu bringen. Mehr Raum für Gefühle und Harmonie.

Mit Slow Sex kann die schönste Sache der Welt – genauso wie Yoga oder Meditation – ein Weg sein, sich selbst näher zu kommen.

Erfüllter Sex ist wie Medizin für den Menschen. Aber die Art und Weise, wie wir Sex haben macht den grossen Unterschied. Viele Unstimmigkeiten und Probleme – sowohl in einer Beziehung als auch in unserer Gesellschaft – kommen daher, dass wir sexuell unerfüllt sind und nicht genug Liebe spüren.

Die meisten von uns haben die Art und Weise des konventionellen Sex über Jugendmagazine, Pornografie, Frauenzeitschriften oder Filme erlernt. Daher verwundert es kaum, dass wir feste Rollenbilder im Kopf haben, wie Mann oder Frau beim Sex zu sein hat.

Der Druck dem anderen zu gefallen ist auf beiden Seiten zu spüren. Das Performen steht vielmehr im Fokus als das Erleben. Wir wollen gerade beim Sex alles richtig machen. In vielen Beziehungen entstehen aber Störungen und Konflikte oder gar Trennungen aus unseren Bildern des idealen Mannes oder der idealen Frau.

Das Hauptthema für Frauen ist, dass sie die Lust am Sex verlieren. Für viele ist es schwierig zum Höhepunkt zu kommen und mit der Zeit möchten sie einfach gar keinen oder nur noch sehr selten Sex haben. Der Mann will, die Frau aber nicht. Das hat aber nur mit der Art und Weise zu tun, wie wir gewöhnlich Sex haben.

Männer sehen es oft als ihre eigene Aufgabe an, die Frau zum Orgasmus zu bringen. Während Frauen sich wiederum verpflichtet fühlen, Lust zu empfinden und denken, dass mit ihnen etwas nicht stimmt wenn der Sex für sie nicht mehr wirklich erfüllend ist.

Und während viele Männer das Problem haben, zu früh zu kommen, haben viele Frauen Schwierigkeiten, überhaupt einen Orgasmus zu erleben. Irgendetwas scheint zwischen Männern und Frauen wirklich in Schieflage zu sein. Irgendetwas Wesentliches scheint in unserer Sexualerziehung gefehlt zu haben.

Aber wir können nicht unsere Eltern dafür verantwortlich machen, denn sie wussten es ja auch nicht besser. Ja wir sind auf dem falschen Weg, aber da schon seit sehr langer Zeit. Slow Sex ist bewusster Sex. Es ist nicht einfach etwas langsam zu tun, wenn man daran gewöhnt ist es schnell zu machen. In diesem Sinne scheint es, als gehe es darum einfach langsamer zu werden. Aber in Wirklichkeit gibt es einen Schritt davor. Und der ist achtsam und bewusst zu sein. Denn sobald du etwas achtsam oder bewusst tust, bist du ganz von selbst auch langsamer.

Slow Sex erweitert den konventionellen und auf Reize ausgelegten Sex um eine neue Perspektive und eine fundamentale Information über die unterschiedliche energetische Beschaffenheit von Mann und Frau. Wie wir uns das vorstellen können wird der Film später noch im Detail veranschaulichen.

Bei Slow Sex geht es weniger um eine oberflächliche und nach aussen gerichtete Wahrnehmung, als vielmehr darum, das Tiefe und Innere zu spüren. Denn dadurch entsteht ein ungeheures Potenzial, die inneren Anziehungskräfte zwischen Mann und Frau zirkulieren zu lassen, um so eine viel körperlichere und tiefergehende Erfahrung zu ermöglichen. Und wie wir auch mit unserer Konditionierung Sex weniger mechanisch und mehr energetisch erleben können, werden die nächsten Kapitel dieses Films erklären.

1. Entspannung

Unsere Art zu leben bestimmt auch die Art und Weise wie wir Sex haben. Schnell, zielgerichtet und im Durchschnitt nur wenige Minuten. Spannung wird aufgebaut, es gibt einen Höhepunkt und eine Entladung. In unserer ganzen Eile ist dann das Ereignis, das wir oft über einen langen Zeitraum herbeisehnen, jedoch in einer erstaunlich geringen Zeit schon wieder vorbei. Nur kurz wird die Sehnsucht gestillt und ein wirkliches Gefühl der Sättigkeit oder körperlichen Erfüllung können wir mit diesem Tempo gar nicht erreichen.

Und so wird manchmal der Sex selbst zur einer Quelle von Spannungen, während die Sehnsucht nach körperlicher Erfüllung immer stärker wird.

Der erste Schritt, dies zu erreichen und den inneren magnetischen Kräften gewahr zu werden besteht ganz einfach darin, mehr Entspannung in die ganze Sache hineinzubringen – langsamer zu machen. Und es einfach nicht so eilig zu haben Erregung oder Hitze zu erzeugen. Ähnlich wie ein Musikinstrument, braucht auch der Körper – insbesondere der weibliche – Zeit sich einzustimmen.

Es hilft dabei seinen Atem zu entspannen und eine für beide entspannte Position zu wählen. Und vor allem ist es gut sich viel mehr Zeit für den Sex zu nehmen. So entsteht auf ganz natürliche Weise Raum für mehr Gefühl. Denn lässt man es entspannter angehen, ohne Druck irgendetwas zu erreichen, kann man auch beim Sex im Hier und Jetzt ankommen.

Dadurch entsteht eine tiefere Verbindung zu sich selbst und eine viel intensivere Körpererfahrung. Durch diese Verstärkung der Empfindsamkeit spürt man auch mehr von der inneren Lebendigkeit der Körper.

Einfach entspannen und die Dinge laufen lassen, anstatt sie voran zu treiben. Manchen Menschen macht die Entspannung erst einmal Angst weil sie fürchten, dass sie nichts mehr spüren. Aber Entspannung bedeutet viel mehr zu dir selbst zurückzukommen.

Einfach zu schauen wie man mehr „Sein“ kann, anstatt immer etwas tun zu müssen. Es verlagert sich alles vom Tun zum Sein. Weg von der Sensation, hin zu mehr Sensibilität und Feingefühl. Wir sind immer wahnsinnig auf Sensation aus, aber dabei sind wir nicht wirklich sensitiv und achten wenig auf unsere Empfindung.

2. Bewusstheit

Beim konventionellen Sex sind wir meist sehr unbewusst, sogar fast mechanisch. Wir sind zwar daran beteiligt, aber nicht wirklich bei der Sache und benutzen unsere Körper eigentlich nur. Es geht darum wirklich bewusst auch achtsam zu werden. Denn sobald du wirklich bewusst im Sex bist, verändert er sich. Es geht nicht darum zu verändern was ich tue, sondern wie ich es tue. Wenn du die gleiche Sache mit Achtsamkeit und Bewusstheit machst ist es eine komplett andere Erfahrung. Was ich versuche den Menschen mitzugeben und was ich für mich als erstes gelernt habe ist, wie ich achtsam und bewusst sein kann wenn ich Liebe mache.

Bewusstheit ist die eigentliche Kraft beim Sex. Bei Slow Sex gibt es keine Agenda, keine Regeln – es geht einfach nur darum, zu spüren was eigentlich passiert. Bewusstheit und Wahrnehmung ermöglichen es uns, mit allen Sinnen den Moment zu erfahren. Eine natürliche Entwicklung zuzulassen, in der von ganz allein eins zum anderen führt.

Es gibt diese spirituelle Alchemie. Wenn wir Achtsamkeit in die ganze Sache hineinbringen erhalten wir als Nebenprodukt Liebe. Du bist dann zunächst dir selbst und damit auch dem anderen viel näher. Das ist nichts was du tun musst, es passiert einfach, indem du die Aufmerksamkeit zurück auf dich selber lenkst. Wenn du jemand anderen näher sein möchtest musst du zuerst eine grössere Nähe zu dir selbst aufbauen.

Wenn du mit Bewusstheit wahrnimmst was bei einer Berührung geschieht, beginnst du diese Berührung schon durch deine bloße Aufmerksamkeit zu verändern. Die Erfahrung eines solchen Berührens oder einer solchen mit Bewusstheit vollzogenen Berührung hat eine ganz andere Qualität. Es entsteht dabei Raum zu bemerken, ob und wo du angespannt bist.

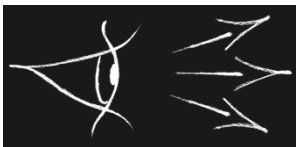
Du beginnst deinen eigenen Atem und den Atem deines Partners zu fühlen. Und dann kommt mit der Bewusstheit auch gleichermassen mehr Entspannung dazu. Auf diese Weise verändert sich der Stil des Sex und der beginnt tatsächlich viel mehr in unseren Körpern selbst stattzufinden als in unseren Gedanken, Vorstellungen oder Fantasien. Slow Sex findet im Hier und Jetzt statt.

Der Körper ist unsere Brücke zur Realität, nicht die des Verstandes. Sondern die Realität vom Hier und Jetzt. Spirituelle Meister sagen, es dreht sich alles nur um die Gegenwart und die Präsenz. Aber wo finde ich die Gegenwart. Hier in meinem Körper. Und deshalb ist der Körper wie eine Brücke. Aber weil er so unglaublich ist und sowieso funktioniert können wir einfach immer so weitermachen, fast wie Maschinen.

Wenn wir aber wirklich präsent wären mit all unseren Sinnen, würden wir anders gehen, anders essen und uns anders umarmen. Es hat eine unglaubliche spirituelle Kraft in seinen Körper zurück zu kommen. Wenn du beginnst in mehr zu achten, dann achtest du auch mehr was dir von Gott gegeben wurde. Bis hin zum Sex – und wow. Wenn es das ist wofür mein Körper geschaffen wurde, dann gerne.

3. Der weiche Blick

Soft Vision oder der weiche Blick ist eine andere Art mit den eigenen Augen zu sehen. Normalerweise sind wir gewohnt unsere Augen als aktives Organ zu nutzen. Wir fixieren Dinge mit unserem Blick und versuchen sie zu erfassen. Wie wir die Augen eher als ein empfangendes rezeptives Organ nutzen, wird nun in einem grafischen Modell veranschaulicht:



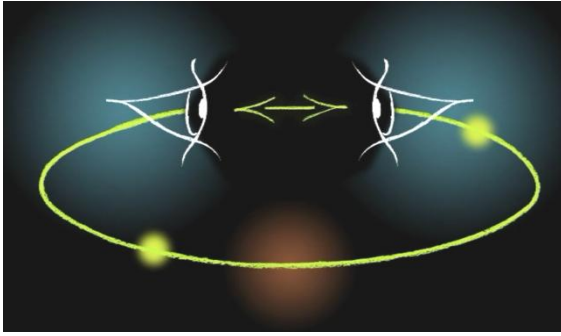
Dies funktioniert, indem wir unsere Augen in einer völliger andern Weise nutzen. Wir sind es gewohnt von innen durch sie hinauszublicken und die einzelnen Elemente unseres Umfeldes zu fixieren und isoliert zu betrachten.

Stattdessen können wir die Welt aber auch durch unsere Augen in uns hineinströmen lassen. Wir blicken so zu sagen nicht selbst die Dinge an, sondern lassen uns vielmehr von ihnen anblicken. Das hilft uns im Körper präsent zu bleiben.



Wenn wir unsere Wahrnehmung nach innen richten und darauf achten was in unserem Körper passiert, strömt auch die Energie nach innen in unser Herz und öffnet es.

Mit diesem Ansatz können wir mit geöffneten Augen in unserem Körper ruhen und sind so gleichzeitig auch im Herzen offener und sensibler.



Beim Sex kann uns diese neue Art sich gegenseitig anzusehen zu viel mehr Gefühl, Empfindsamkeit und Präsenz führen.

Der weiche Blick wird vielleicht nicht sofort gelingen aber er kann mit einer einfachen Übung erlernt werden. Am besten funktioniert dies wenn du die Augen schliesst und einen Moment geschlossen hältst, um mit deiner Wahrnehmung wirklich bei dir selbst anzukommen. Du nimmst dir Zeit, spürst den Atem und die Empfindungen des eigenen Körpers. Ist es warm oder kalt – wo liegt unser Körper auf – wo berühren wir jemanden. Wenn man dann ganz bei sich ist kann man ganz ganz langsam die Augenlider heben. Mit der Aufmerksamkeit bleibt man auf sich gerichtet. Die Welt strömt durch unsere Augen in uns und wir lassen sie hinein.

Diese Art zu sehen hilft beim Sex, mehr im Hier und Jetzt und mehr beim Partner zu bleiben. Denn mit geschlossenen Augen driften wir nur allzuleicht in die Vorstellungen des eigentlichen Akts ab und entfernen uns dann von der tatsächlichen körperlichen Erfahrung.

Leider spielt in unserer Gesellschaft die Fantasie oft eine grössere Rolle als die Realität. Die meisten Menschen werden durch Fantasien sexuell angeregt und erhalten auch daraus auch ihre Bereitschaft für Sex. Und weil sie dann während dem Sex in Fantasien umherschweifen, halten sie die Augen geschlossen. Aus diesem Grund ist es eine gute Möglichkeit diese Gewohnheit zu durchbrechen, so dass man nicht immer abschweift oder sich in Fantasien verliert. Es ist ein tolles Hilfsmittel aber auf keinen Fall ein Muss.

Ich persönlich mag es, meine Augen auch mal zu schliessen. Wenn du ab und zu die Augen schliesst, kannst du mehr in dich hineinspüren. Aber das spricht nicht dagegen, seine Augen offen zu halten. In dem einen Moment bin ich einfach mehr und meinem Partner näher, wenn ich die Augen offen habe und im nächsten Moment möchte ich sie vielleicht schliessen. Aber es ist kein Schliessen aus Schüchternheit oder um etwas aus dem Weg zu gehen, sondern einfach um tiefer in mich hineinzutauchen. Viele Leute denken, ich muss die ganze Zeit die Augen offen halten – aber nein, das ist natürlich kein Muss.

4. Kommunikation

Kommunikation ist ein einfacher aber wichtiger Schlüssel zu einer bewussteren Art von Sex. Gerade wenn man mit dieser neuen Art des Sex beginnt, kann es sehr hilfreich sein. Denn man erfährt wie es für den Partner ist, wie er oder sie es erlebt – während man selbst eigentlich gar nichts tut, sondern einfach nur präsent ist. In gewisser Weise kann dies eine ganz neue Erfahrung sein.

5. Bewusste Berührung

Ein weiteres Problem ist, dass wir nicht wirklich wissen wie wir einander berühren sollen. Eine Frau mag vielleicht die Art und Weise nicht, wie ihr Mann sie berührt und er ist unsicher, weil es ihm nie beigebracht wurde.

Bei Slow Sex entstehen die Berührungen von ganz allein – es gibt keinen Plan, kein Ziel. Man ist einfach präsent in seinem Körper und erlebt ganz bewusst das Berühren und auch das Berührt-werden. Dabei entsteht eine ganz andere Form der Wahrnehmung und eine grössere Veränderung des inneren Erlebens. Da aber genau dieses innere Erleben und die körperliche Präsenz für viele erst einmal eher ungewohnt ist, braucht es hierbei natürlich etwas Übung und Geduld.

Wir sind im Alltag leider meist sehr unverbunden mit unserem Körper; und dann gehen wir ins Bett um Liebe zu machen, sind aber eigentlich noch komplett wo anders. Der Penis oder die Vagina werden dann von aussen betrachtet. Hey, was ist los, warum fühle ich nichts in meinem Penis. Weil ich ihn lediglich von aussen wahrnehme. Wenn du aber wirklich mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Körper eintauchst, dann kannst du ihn spüren – egal ob er erregt oder nicht erregt ist. Ich glaube, dass alles was du mit deinem Körper tust, eine gute Brücke zwischen dem Alltag und dem Liebemachen schlagen kann. Eine kleine Massage, etwas tanzen oder ein kleines Baderitual mit Musik. Einfach etwas, um in den Körper und in die Sinne zu zurückkommen.

Beim Sport ist es ganz normal, dass man sich warm macht. Beim Musizieren spielt man sich erst ein. Nur beim Sex erwarten wir, dass es sofort los gehen kann. Um aber wirklich präsent zu sein, braucht der Körper Zeit. Es hilft wenn man vor dem Zusammenkommen mit dem Partner etwas bewusstes mit dem eigenen Körper macht. Ob Sport, Tai-Chi, Tanzen oder Yoga – einfach das, was sich für einen selbst gut anfühlt. Auf diese Weise ist es sehr viel leichter physisch präsent zu sein und dem Partner im Hier und Jetzt zu begegnen.

Der Körper ist für mich der Schlüssel. Mit ihm können wir Gegenwärtig sein, kommen in die Meditation und können die Brücke für wahrhaftigen, liebevollen Sex schlagen.

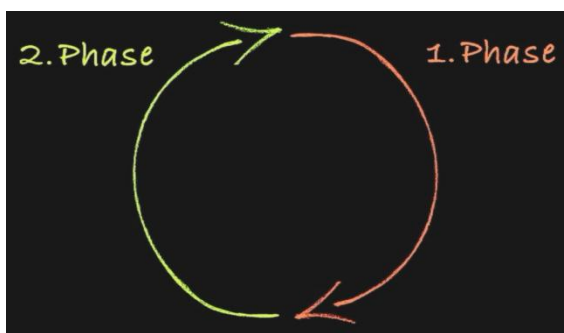
Wenn wir Sex mit mehr Entspannung und Bewusstheit angehen, wird er automatisch langsamer. Schlüssel wie der weiche Blick, das Kommunizieren oder das Berühren ohne eine Absicht, können uns helfen, körperlich präsent zu sein und uns beim Sex wirklich zu begegnen. Der erste Schritt besteht aber ganz einfach darin, erst einmal zu bemerken, was beim Sex eigentlich in einem selbst geschieht.

6. Höhepunkt und Entladung

Durch eine langsamere Art Sex zu haben, reduziert sich der Fokus auf den Orgasmus. Das ist nichts was man sofort hinter sich lässt, weil es schon so etwas wie einen Suchtcharakter hat. Denn oft ist der Orgasmus der Moment, indem wir uns am meisten spüren. Deshalb möchte man, wenn man in diesen Orgasmus-Groove kommt, die ganze Sache auch vollständig haben und beenden. Bei Slow Sex geht es aber auch nicht darum, keinen Orgasmus mehr zu haben, sondern die Zeit bis zum Höhepunkt zu verlängern. Die meisten Paare hetzen von A bis Z ohne all die Dinge dazwischen mitzubekommen. Wenn du aber kennenerlernst, wie du im Hier und Jetzt bleiben kannst, dann kannst du das Liebemachen verlängern und vielleicht noch zwei oder drei Stunden sagen, ok lass uns kommen. Es ist also kein Dahinhetzen. Du bleibst einfach dabei, lässt die ganze Sache sich entfalten und dann drücken die Körper sich ganz von alleine aus.

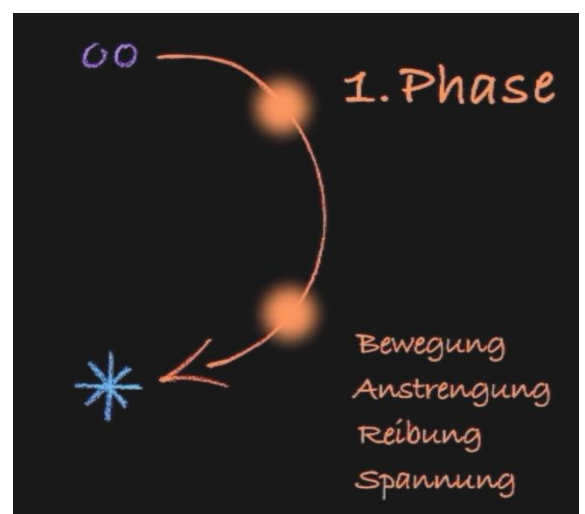
Einen richtigen wundervollen Orgasmus zu haben ist nichts für jeden Tag. Du musst die Situation herstellen und ihn einladen. Wir denken aber, wenn wir nicht jedesmal wenn wir Sex haben zum Höhepunkt kommen, dass etwas nicht stimmt. Wenn du aber mehr den subtilen Energieaustausch zu schätzen lernst und nicht immer nur zum Ziel hetzt, wirst du feststellen, dass du dich insgesamt viel kraftvoller fühlst. Ausserdem wirst du ein ganz anderes Gefühl zu dir selber und zu deinen Genitalien haben.

Aber was passiert eigentlich genau beim Sex?



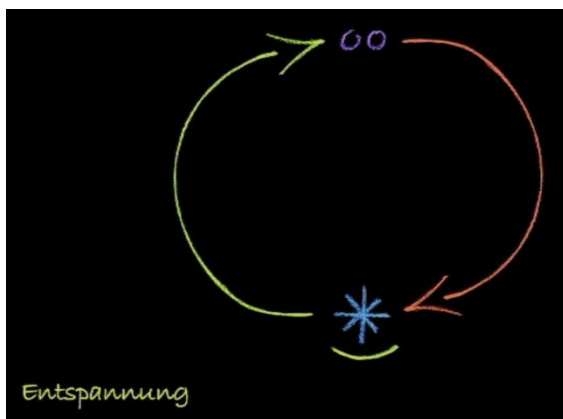
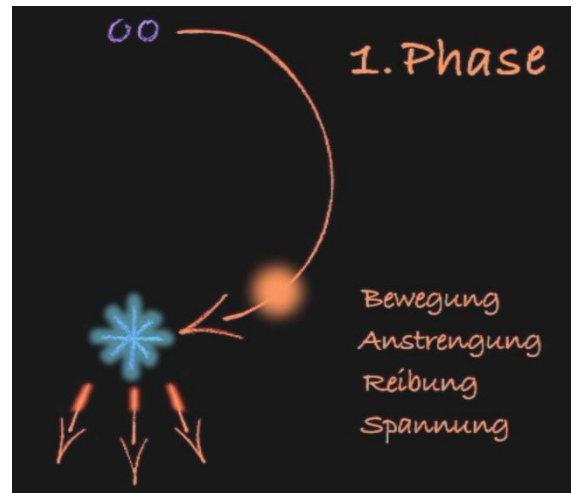
Wie in diesem Modell vereinfacht dargestellt, haben wir das Potenzial, im Sex zwei verschiedene Phasen zu erleben. Bestimmte Drüsen in unserem Gehirn sind dafür verantwortlich, dass im Körper Substanzen und Hormone freigesetzt werden, die unsere Genitalien für den Sex bereit machen.

In dieser ersten Phase geht die Energie vom Gehirn zu den Genitalien. Um einen Höhepunkt zu erreichen ist aber eine Menge an Bewegung, Anstrengung, Reibung und Spannung von aussen nötig.



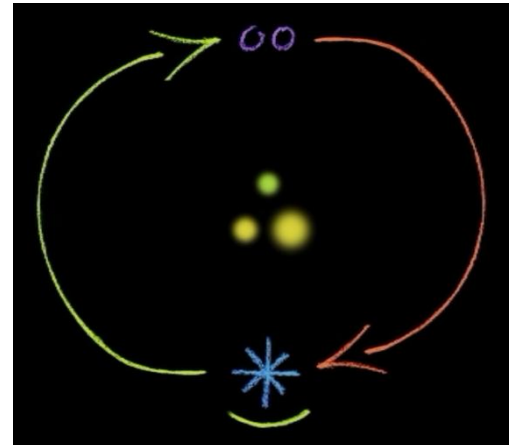
Es wird mehr und mehr Energie aufgebaut und dann schliesslich in den Genitalien entladen.

Das ist der Sex, den wir alle kennen und diese Art von Sex ist normalerweise ziemlich schnell.

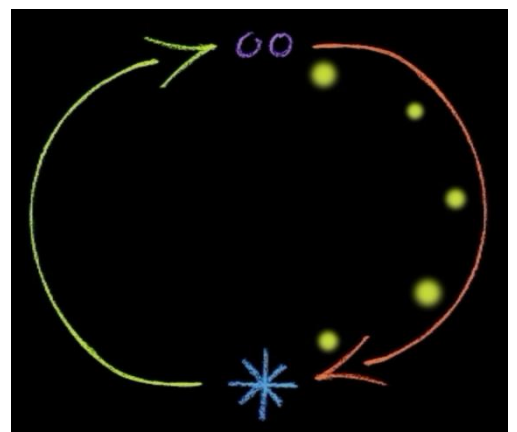


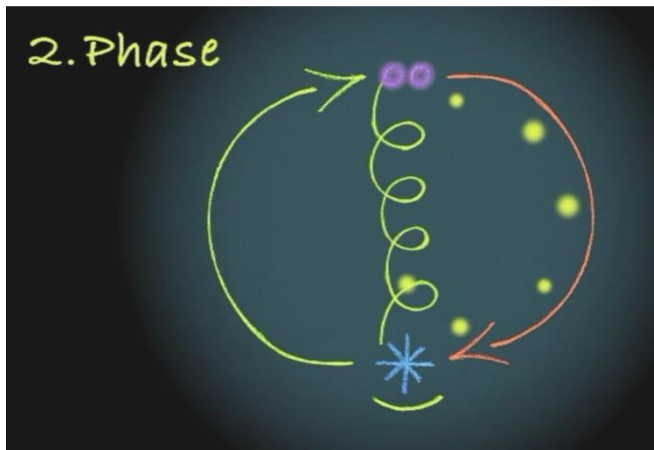
Anstatt nun gewohnheitsmässig die Spannung in einem Höhepunkt zu entladen, können wir genau an diesem Punkt aber auch in eine tiefe Entspannung gehen.

Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf die inneren und tiefergehenden Wahrnehmungen.



Bleiben wir mehr im Moment erreichen auch die subtileren, angenehmen Empfindungen das Bewusstsein. Diese feine Sensitivität und kleinen Wahrnehmungen gehen normalerweise in den Erregungen des Orgasmus unter.





Die nun viel sanfter entstehende Vitalität bleibt im Körper – sammelt sich und kehrt langsam wieder zurück zu ihrer Quelle im Gehirn. Die Energie muss nicht entladen werden und im Körper verloren gehen, sondern kann durch die Entspannung im Inneren verbleiben.

Das ist die zweite Phase des Sex, die im Allgemeinen unbekannt ist.

Das Aufsteigen der Energie führt zu einer wesentlich höheren inneren Lebendigkeit und Entspannung. Und genau dadurch entsteht der liebevolle und belebende Effekt von Slow Sex.

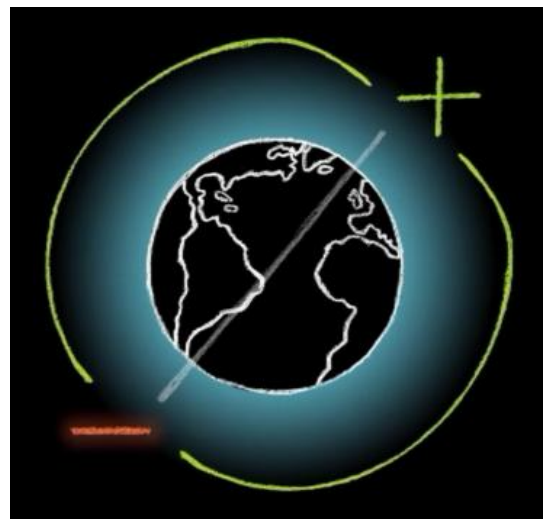
Es braucht ein bisschen Zeit um sich von den alten Gewohnheiten zu verabschieden. Aber es nimmt unwahrscheinlich viel Druck raus wenn es nicht mehr das Ziel des Orgasmus gibt. So können wir als Frau und Mann zu dem zurückkommen, was wir wirklich sind. Der Orgasmus ist ein wenig das geworden, worum sich alles dreht, dabei ist es nur eine Option – und nicht mehr.

7. Männlicher und weiblicher Energiefluss

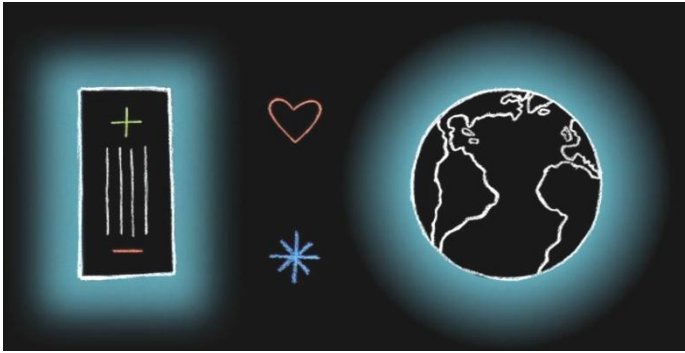
Die eigentliche Essenz von Slow Sex bewegt sich auf der energetischen Ebene. Denn mehr Bewusstheit beim Sex bedeutet auch mehr innere Lebendigkeit und Vitalität. Dorthin wo sich unsere Aufmerksamkeit richtet, folgt die Energie. Durch die vollständigere Wahrnehmung eines Teils unseres Körpers entsteht dort auch mehr Vitalität.

Wie beim Yoga oder durch Slow Food kann eben auch Slow Sex tiefergehende Erfahrungen möglich werden lassen. Slow Sex kann bewusst werden lassen was beim Sex auf energetischer Ebene zwischen uns und unserem Partner geschieht. Alten indischen und chinesischen Lehren zufolge haben unsere Körper eine Art magnetische Beschaffenheit, die diese Energiezirkulation möglich macht. Wie man sich das vorstellen kann wird nun in einem einfach Modell veranschaulicht:

Diesen unsichtbaren Fluss der Energie kann man sich vorstellen wie das Magnetfeld eines Planeten. Es gibt einen Pluspol indem Energie entsteht und einen Minuspol zudem sie fließt.



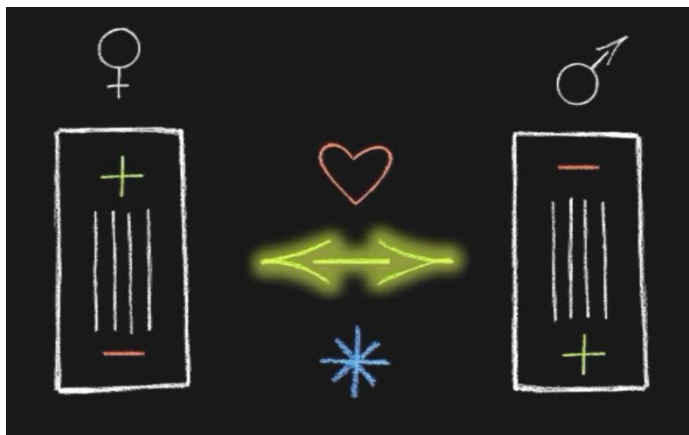
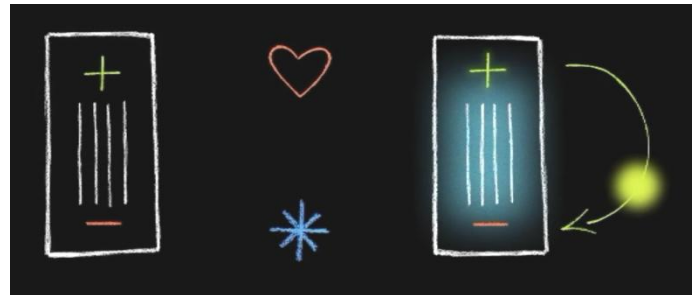
Genauso hat auch ein Körper einen Pol in unserem Herzen (♥) und einen Pol in unseren Genitalien. (★) Zwischen diesen beiden Polen fließt Energie.



Dies ist unser inneres Magnetfeld. Hier liegt die Quelle für unsere innere Lebendigkeit (+/-) und die glücklichen extatischen Gefühle. (♥/★)

Jeder einzelne Körper verfügt über beide Pole. Einen dynamischen (+), in dem die Energie entsteht und einen rezeptiven (-), der die Energie aufnehmen kann.

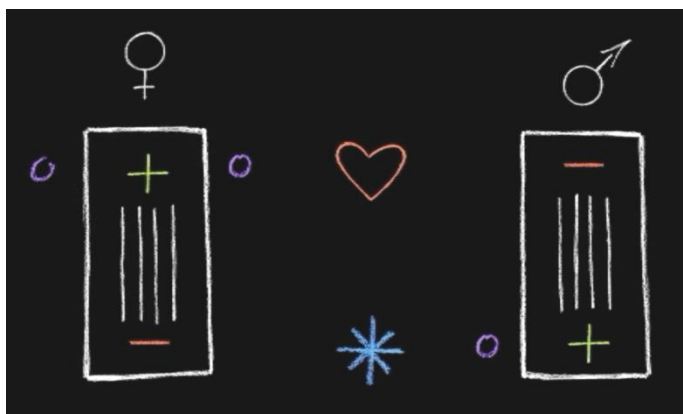
Zwischen diesen beiden Polen kann die Energie dann strömen.



Frau und Mann sind jedoch nicht identisch. Sie sind gleichwertige Kräfte aber entgegengesetzt ausgerichtet.

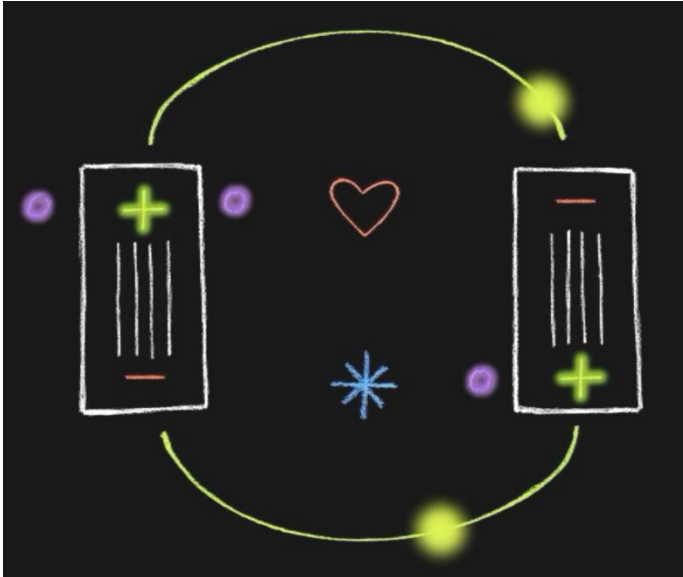
Zwischen beiden herrscht eine starke Anziehungskraft.

Im Pluspol kann die sexuelle Energie erweckt werden. Bei Männern liegt dieser in den Genitalien. (★) Bei Frauen jedoch nicht in der Vagina, sondern in den Brüsten, die mit dem Herzen verbunden sind. (♥)



Der Pol der die Energie aufnehmen kann liegt bei Frauen in der Vagina (★) und bei den Männern im Herzen. (♥)

Um die tiefliegenden Energien zu wecken braucht es Zeit, Bewusstheit und Langsamkeit.



Es ist wichtig, dass wir zu den Körperregionen, in denen diese Energien entstehen, eine gute Verbindung aufbauen.

Dies ermöglicht einen tiefen und sehr umfassenden Austausch von Energie – im eigenen Körper und zwischen den Körpern.

Damit die Energie einer Frau erwachen kann so dass sie sagt, ja jetzt möchte ich den Mann in mir spüren, braucht sie eine Verbindung zu ihren Brüsten. Aber leider wird der Frau nur beigebracht, dass ihre Brüste so und so aussehen und so und so gross sein müssen.

Die meisten Frauen schauen nur von aussen auf ihre Brüste und fühlen sie nicht wirklich von innen heraus. Sie haben meist keinen physischen Kontakt zu ihnen. Auch durch die Art wie Männer die Brüste einer Frau berühren kann die Frau überstimuliert werden und will sich hier schützen. Die Brüste sind aber der wichtigste Schlüssel für eine Frau.

Deshalb ist es wundervoll wenn Frauen ihre Brüste jeden Tag einfach nur halten. In sich hineinmeditieren, hineinschmelzen. Z.B. einfach 15-20 Minuten bevor sie einschläft. Das ist so wunderbar. So gibt man ihnen ihren Wert und ihre Lebendigkeit zurück. So kommen sie wieder an ihren eigentlichen Platz und sind nicht bloss Verzierungen. Das wichtigste ist, dass sie sich gut anfühlen und nicht dass sie gut aussehen.

In unserer Gesellschaft erlernen wir in den seltesten Fällen einen wirklich liebevollen Umgang mit diesen intimen Körperregionen. Oft ist es etwas, das uns schon beim blossen Sprechen darüber mit Unbehagen füllt und bei dem uns eine natürliche Selbstverständlichkeit fehlt. Denn so schwierig es manche Frauen haben ihre Brüste zu lieben, so schwierig und wenig liebevoll gestaltet sich auch die Beziehung der meisten Männer zu ihren Genitalien.

Dadurch dass die männlichen Genitalien aussen liegen und der Kopf des Penis so empfindsam ist neigen Männer dazu sich nur auf die Penisspitze zu fokussieren. Wir empfehlen den Männern deshalb, mit der Aufmerksamkeit zurück zu ihrer Peniswurzel zu kommen. Diese Wurzel ist das Perineum – es ist der Punkt an der Mitte des Beckenbodens. Männern tut es sehr gut wenn sie von diesem Punkt aus in ihren Penis hineinspüren. Das heisst nicht immer nur die Eichel zu spüren, sondern die Muskeln die vom Penis aus zurück in den Körper verlaufen wahrzunehmen. Den Fokus insgesamt auf den Penisansatz zu richten, dort wo er aus dem Körper herausragt. Denn der Penis ist ein wirklicher Kanal,

nicht nur etwas zum dran reiben. Das zu spüren kann Männern sehr viel Kraft geben. Wenn man merkt, ah es geht nicht nur darum, wie aufregend oder gut er sich anfühlt, ich nehme meine Aufmerksamkeit in mich zurück und spüre was meinen Körper wirklich ausmacht. Dann ist das unglaublich. Der Penis ist einfach so unglaublich, so wunderbar und aussergewöhnlich. Deswegen ist es so traurig, dass er nicht wirklich wertgeschätzt wird – auch beim Thema Masturbation.

Es wird so viel masturbiert – das heisst nicht, dass Masturbieren falsch ist – es ist einfach nur meistens nicht liebevoll. Es wäre wunderbar wenn der Mann sich selbst berührt, sich massiert und geliebt fühlt. Aber das ist ja meist nicht die Motivation. Es geht immer nur darum zum Höhepunkt zu kommen und Spannung loszulassen. Ich finde das unglaublich schade und sage immer zu den Frauen, berühre den Penis deines Mannes so oft du kannst. Halte den Penis und die Hoden einfach. Nicht auf stimulierende Weise, sondern auf eine liebevolle, nichtswollende Art.

Langsamer und bewusster Sex hat eine starke heilende Wirkung. Slow Sex kann alten emotionalen Schmerz heilen, der tief in unserem Zellgedächtnis sitzt. Wenn die magnetischen Kräfte zwischen unseren Körpern auf eine ungezwungene und natürliche Art fließen, erhält diese innere Energiezirkulation eine nährende und erfrischende Wirkung.

Die Energie wird nicht in einem Höhepunkt entladen, sondern verbleibt in unserem System – breitet sich aus und durchdringt unser gesamtes Wesen. Hierfür braucht es keine Reize von aussen – keine Reibung oder Anstrengungen. Für Slow Sex genügt das blosse Zusammensein. Der Mann bleibt einfach entspannt in der Frau, ist unangestrengt und präsent. So hat Sex nichts mit Arbeit oder Leistungsdruck zu tun, sondern ist vielmehr eine sehr angenehme Art der Meditation und eine ganz einfache Form miteinander körperlich verbunden zu sein. Auch ist für Slow Sex keine Erektion notwendig – es gibt Möglichkeiten für ein weiches Eindringen. Aber hierzu, wie auch zu der heilenden Qualität von Slow Sex findet sich genaueres in den Büchern und weiteren Filmen von Diana Richardson.

8. Gefühle und Emotionen

Emotionen sind nicht-ausgedrückte Gefühle. In unserer Gesellschaft werden wir nicht gerade aufgemuntert zu sagen was wir fühlen. Irgendwann kommen diese Dinge dann hoch, was dazu führt, dass wir uns streiten.

Viele Paare kommen an einen Punkt, an dem es nicht mehr weitergehen zu scheint. Oft denken wir, dass wir miteinander nicht mehr klarkommen – machen uns permanent gegenseitig Vorwürfe oder behaupten, dass die Chemie nicht mehr stimmt. Tatsächlich kommt aber in den meisten Fällen einfach nur unsere persönliche Vergangenheit zum Vorschein und uns fehlt schlichtweg das Wissen über den Umgang mit Emotionen und Gefühlen. Denn in unseren Körpern sind eine Menge alter unausgedrückter Gefühle gespeichert, die wir nie erleben oder teilen konnten. Jede Menge alter Schmerz, der zwischen uns und das Erleben des Augenblicks tritt. In der Partnerschaft kommen häufig

solche alten Gefühle als destruktive Emotionen zu Tage, die eigentlich mit dem gegenwärtigen Moment oder Partner gar nichts zu tun haben. Aber da wir die Wörter Emotion und Gefühl im normalen Sprachgebrauch fast synonym verwenden, stellt sich die Frage, wie können wir diese Emotionen von den Gefühlen des Augenblicks unterscheiden. Und wie gehen wir mit Emotionen um wenn wir sie erkennen.

Gefühle sind bewusst und beziehen sich auf das Hier und Jetzt. Während Emotionen unbewusst sind und sich auf die Vergangenheit beziehen. Man erkennt sehr schnell dass man emotional ist, wenn man sich unverbunden mit sich selbst oder anderen fühlt. Wenn wir es auf die Umstände oder unseren Partner schieben und Formulierungen nutzen wie „Du machst immer“ oder „Nie tust du“. In einem emotionalen Zustand können wir unserem Gegenüber nicht so gut in die Augen schauen. Wir fühlen uns missverstanden und zurückgewiesen.

Beim Erleben eines Gefühls hingegen, fühlen wir uns verbunden, sowohl mit uns selbst, als auch mit unserem Partner. Wir können anerkennen und formulieren eher Sätze, in denen „Ich fühle“ vorkommt. Wir können dem anderen in die Augen schauen und fühlen uns verbunden. Bei Emotionen handeln wir sehr selbstgerecht. Wir wollen den anderen ändern, wollen argumentieren und diskutieren und die Sache mit unserem Verstand lösen. Unser körperliches Gefühl ist dabei eher klein und zusammengezogen. Wir fühlen uns erschöpft, einsam und sehen uns als Opfer. Wir wollen fliehen oder es dem andern heimzahlen. Es ist ein relativ giftiger Zustand.

Gefühle äussern sich eher darin, dass wir uns selbst zu erkennen geben – wir sind bereit uns selbst zu ändern und drücken unsere eigenen Gefühle aus. Wir sind mehr in unserem Körper und teilen uns mehr mit. Unser körperliches Gefühl ist sehr weitreichend – wir fühlen uns frisch und verbunden mit allem. Es ist ein Zustand, in dem wir gerne verweilen und der sehr heilsam ist. Bei Emotionen steht das Ego im Vordergrund, während es bei Gefühlen mehr um das Herz geht. Emotionen sind in Bezug auf die gegenwärtige Situation unverhältnismässig stark und voller Zweifel, denn sie beruhen auf unserer Furcht. Bei echten Gefühlen hingegen, spüren wir grosses Vertrauen – denn diese basieren auf Liebe.

Wenn wir in unserer Partnerschaft mehr Raum für Gefühle wollen sollten wir aufpassen, dass diese nicht von den Emotionen überflutet werden. Daher ist es sehr hilfreich zu erkennen, wann wir emotional sind, weil wir dann etwas tun können, um unsere Liebe zu schützen. In diesen Momenten sollten wir unserem Partner mitteilen, dass wir emotional sind und uns Zeit für uns selbst nehmen. Es hilft dann sehr den Körper bewusst in Bewegung zu bringen – Laufen zu gehen, Yoga zu machen, zu tanzen, sich zu schütteln, zu toben oder was auch immer sich gut anfühlt.

Wichtig ist, dass dies mit der Absicht geschieht, den aufkommenden Emotionen Raum zu geben, damit sie sich aus dem Körper herauslösen können. Auf diese Weise laden wir unsere eigenen Emotionen nicht auf den Partner ab. Wenn wir dann wieder zu uns gefunden haben, können wir auch unserem Partner begegnen.

Gehen wir so mit unseren Emotionen um, führen sie letztendlich nur dazu, noch tiefer miteinander verbunden zu sein – auch wenn der Umgang damit gerade am Anfang etwas Übung erfordert.

Emotionen	Gefühle
- VERGANGENHEIT	- GEGENWART
- UNVERBUNDENHEIT	- VERBUNDENHEIT
- „DU MACHST IMMER / NIE ...“	- „ICH FÜHLE...“
- BLICKKONTAKT VERMEIDEN	- BLICKE KÖNNEN SICH TREFFEN
- MISSVERSTÄNDNISSE	- VERSTÄNDNIS
- DEN ANDERN ÄNDERN WOLLEN	- BEREITSCHAFT, SICH ZU ÄNDERN
- DISKUTIEREN	- EIGENE GEFÜHLE ZULASSEN
- GEBRAUCH DES VERSTANDES	- RUHEN IM EIGENEN KÖRPER
- ERSCHÖPFUNG	- LEBENDIG
- EINSAMKEIT	- NÄHE
- FLUCHT / RACHE	- HEILSAM
- EGO	- HERZ
ZWEIFEL	VERTRAUEN

Emotionen kommen und gehen in Wellen. Wenn also eine Welle kommt, lass dich von ihr nicht mitreißen – nimm sie einfach wahr und nutze die Werkzeuge, die wir dir an die Hand gegeben haben, wie du mit der Emotion umgehen kannst.

Wenn alte unausgedrückte Dinge an die Oberfläche kommen, hat das eine reinigende Kraft. In gewisser Weise ermutigt das Liebemachen auch, dass alte Sachen hochkommen. Denn wenn du mit dem Körper verbunden bist, hat das eine grosse Wirkung und es wird Dinge aus dem Weg räumen, die zuvor belastend waren.

9. Sinn für Humor

Ein weiterer wichtiger Schlüssel für Slow Sex ist der Sinn für Humor, denn Humor hilft dabei sich selbst nicht so ernst zu nehmen. Gerade wenn man neue und fremde Dinge bewusst wahrnimmt, kann es sehr wertvoll sein alles mit einer unschuldigen und spielerischen Art geschehen zu lassen. Besonders beim Sex kann eine Menge plötzlich urkomisch sein oder witzig erscheinen. Es entstehen ungewöhnliche Situationen und es ist völlig in Ordnung, einfach darüber zu lachen. Bei Slow Sex geht es zwar darum, aufrichtig zu sein, aber das bedeutet nicht, dass man die ganze Zeit über ernst zu sein hat.

Wenn du Liebe machst passieren einfach die komischsten Dinge. Vorallem wenn du neues ausprobierst. Deshalb ist es gut, wenn man über sich selbst lachen kann. Wir sind alle so wahnsinnig mit unserem sexuellen Bild von uns selbst identifiziert und wenn dann etwas nicht so läuft, wie wir es gerne hätten, flippen wir sofort aus.

Wir sind in Sachen Sex nicht wirklich flexibel. Mit ein bisschen Humor bist du nicht so identifiziert mit dir. Es ist dann nicht „Das bin ich“. Deshalb ist es grossartig wenn man in witzigen Situationen über sich selbst lachen kann. Vielleicht wechselst du die Stellung und es passiert etwas komisches oder der Körper entlädt sich einfach durch das Lachen.

Z.B. kann der Mann in der Frau sein und er berührt eine bestimmte Stelle, so dass sie einfach anfangen muss zu lachen. 5-10 Minuten lacht ihr. Und danach denkt ihr, wow das Lachen kann also auch eine Möglichkeit sein, Spannung loszulassen, so dass man sich einfach freier fühlt.

Ja, dass du über dich selbst lachen kannst – das ist für mich einen wirklichen Sinn für Humor haben. Nicht über den anderen, sondern über mich selbst lachen zu können. Wenn man sich selbst nicht mehr so ernst nimmt ist man auf einem guten Weg. Ich finde, einen Sinn für Humor zu haben ist eine hilfreiche Sache.

10. Slow Sex im Alltag

Je öfter du Liebe machst, desto mehr Liebe willst du machen. Je seltener, desto weniger willst du es. Ich denke, dass man sich einfach für etwas entscheiden kann. Wir kenne Paare, die z.B. 4 anstatt 5 Tage arbeiten. Jeder Freitag z.B. ist für's Liebe machen reserviert. Man fängt einfach an, sein Leben mehr um das Liebemachen herum zu organisieren.

Meist ist es so, dass der Verstand keine Liebe machen möchte, weil du im Hier und Jetzt sein musst. Der Verstand will lieber abschweifen. Die Körper hingegen lieben es Liebe zu machen. Deshalb sage ich immer zu den Paaren, hör nicht auf deinen Kopf, hör auf deinen Körper – der ist oft schlauer als der Kopf.

Viele Paare stellen fest, auch wenn an der Oberfläche – also buchstäblich zwischen Penis und Vagina nichts grossartiges zu passieren scheint – dass man sich danach trotzdem wahnsinnig gut fühlt. Deshalb sage ich immer wieder, das Danach ist dein bester Lehrer. Sei nicht so fokussiert auf das Ereignis an sich, denn wenn wir uns das Ereignis im konventionellen Sex anschauen, fühlen wir uns danach meist nicht besonders gut. Einsam, verlassen, unverbunden, müde und leer.

Aber weil wir ja einen Höhepunkt hatten, kommen wir nicht auf die Idee, dass das von der Art kommt, wie wir Sex hatten. Deshalb ist es gut wenn du aufmerksam bist, wieviel du für dein Selbst, deinen Körper und deine Liebe gewinnst. Einfach zu schauen wie du dich danach fühlst.

11. Mehr Liebe beim Sex – mehr Liebe im Leben

Du wirst als Mensch glücklicher und freier. Ich glaube wenn diese, wie wir es nennen „sexuelle Intelligenz“ anfängt auszubreiten, kann das wirklich viel bewegen. Es muss sich etwas bewegen. Viele Leute haben zu uns gesagt und wir haben angefangen es selbst so zu benennen – es ist eine Art Friedensarbeit für die Welt. Und viele von unseren Paaren haben

tatsächlich das Gefühl, Friedensarbeit zu leisten. Denn wenn du mehr im Einklang mit dir selbst bist, bist du friedlicher mit deinem Partner und auch friedlicher mit deinen Kindern. Und wenn diese grundsätzlichen Dinge in Ordnung sind, dann bist du auch gelassener bei der Arbeit, mit deinen Kollegen, wenn du Bus fährst. Und diese friedvolle Gelassenheit kann jeden von uns erfüllen.

