

---

# Krisen beenden in 10 Schritten

---

Begleitmaterial zum Online-Kurs  
Liebesraumrituale Schritt 10



# Liebesraum-Rituale

## Krisen beenden Schritt 10



# 10

## Liebesraum- rituale

### **Sexualität ist ... was wir daraus machen**

Sexuelle Störungen und Probleme in der Partnerschaft hängen unmittelbar zusammen und bedingen einander. Betrachtet man also die sexuellen Schwierigkeiten, spiegelt sich darin immer auch die Beziehungsdynamik.

Die wenigsten Paare wissen, wie man körperlich liebt. Die Frau leidet darunter, dass der Mann sie körperlich nicht erreichen kann. Dies führt zu emotionalem Ungleichgewicht bei der Frau. Der Mann leidet darunter, dass er die sexuelle Kontrolle über sich verloren hat. Dies führt bei ihm zu oberflächlicher sexueller Abfuhr oder der Ablenkung durch Arbeit und Hobbys. Die Frau fühlt sich vernachlässigt und zeigt ihre Enttäuschung.

Immer mehr Männer sind unsicher, gehen über Gebühr auf ihre Partnerin ein und vergessen darüber ihre eigenen Bedürfnisse oder geraten unter Leistungsdruck.

Nachdem nun alle 9 Schritte hinter uns liegen und emotionale Streit-, Kindheits- oder Beziehungsmuster gebannt

---

sind und verabschiedet wurden, ist der Weg für den Liebesraum geebnet.

Ich empfehle, die hier vorgeschlagenen neuen Praktiken bewusster Sexualität erst dann anzugehen, wenn der Streit beendet, Machtspielchen der Vergangenheit angehören und der/die Liebste weder die Eltern- noch die Kindrolle übernimmt.

In dem Video zu Schritt 10 habe ich zwei Rituale für den Liebesraum in den Mittelpunkt gestellt. Zum einen die 7 Schlüssel zu einer neuen Sexualität nach Barry Long: Verabredung, Vorbereitung, Begrüßung, die Rose öffnen, Gastgeberin, Innehalten, und Reflexion. Zum anderen den Königs-/oder Königinnenabend.

In diesem Begleitmaterial zum Schritt 10 will ich noch 3 weitere Methoden vorstellen, die für eine bewusste intime Begegnung sehr geeignet sind.

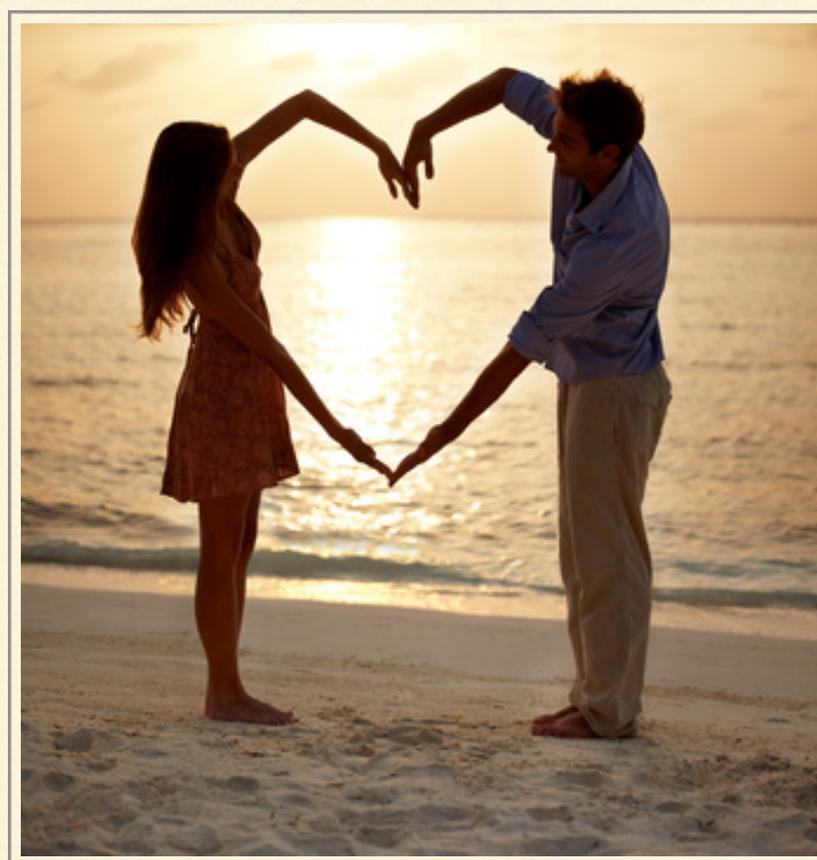
Das ist 1. Slow-Sex von Diana Richardson, 2. der Ansatz von David Schnarch (ich nenne es Quassel-Sex) und 3. der tantrische Weg Intimität zu zelebrieren.

Zuerst möchte ich jedoch an die 5 Ebenen des Aufwindhauskonzeptes (wie in Schritt 9) anknüpfen und verdeutlichen, welche sexuelle Begegnung in jeder der 5 Ebenen gelebt wird.

## Wie wirkt sich die emotionale Reife auf die Sexualität aus?

Ob ein Paar Dramen und Krisen durchlebt oder kindliche Bedürftigkeit in die Partnerschaft trägt, ob ein Paar Konflikte zu Wachstum und Heilung nutzt oder andere Wege der Bewusstwerdung nutzt, all dies nimmt Einfluss auf die Art der Beziehungsgestaltung, auf das innere Partnerbild und auch auf die Sexualität.

Während Menschen unterhalb eines bestimmten Bewusstseinsgrades auf Stress, Streit oder Druck mit Abwehr, Angriff oder Rückzug reagieren, neigen bewusste Menschen dazu, anderen Menschen ihre eigenen Werte und Ansichten zu lassen. Einem bewussten Menschen ist klar, dass jede Entwicklungsphase ihre Berechtigung hat und einzelne Stufen erst einmal durchlaufen werden müssen. Deswegen weiß ein bewusster Mensch,



dass nicht jeder auf dem gleichen Niveau sein kann, da die Menschen nicht gleich sind und erst Recht nicht die gleichen Bedürfnisse haben.

Ebenso werden männliche Vernunft und Zielorientierung mit dem eher weiblichen Prinzip des Miteinander-Redens und der Intuition in ein Gleichgewicht gebracht. Wenn Gereiztheit oder der Wunsch, andere zur Veränderung und Entwicklung anzuregen, überwunden sind, dann ruht ein solcher Mensch auch in Krisen- und Konfliktzeiten in seiner Mitte. Die Position, die ein bewusster Mensch gegenüber anderen einnimmt, ist die der Beobachtung, des Darüberstehens und der Synthese aller bereits integrierten Entwicklungszyklen.

Wertungen und Urteile sind überwunden, Negativität und Zweifel transformiert, Dramen und Regression gehören der Vergangenheit an.

Innere Werte des Seins, der Hingabe, der Weisheit, des Mitgefühls und der Wertschätzung lösen äußere Umstände, wie die Welt der Materie, der Bedürfnisse und des Status ab. Es wird eine tägliche Praxis von Reflexion, Innenschau, Verwandlung von Negativität in Konstruktivität sowie emotionale Besinnung auf Intuition und Herz-Energie gepflegt.

Meditation und Selbstkonfrontation gehören zum festen Bestandteil des eigenen

Lebens. Ein bewusster Mensch nimmt das hin, was er nicht ändern kann oder lässt gewähren, wo Veränderung eher schädlich wäre. Demgegenüber verändert er, was ihm sinnvoll erscheint. Und er ist in der Lage, das eine vom anderen durch sein inneres Bewertungssystem bewussten Gewahrseins zu unterscheiden.

Die Ebenen der Beziehungskompetenz haben wir bereits in Schritt 9 kennen gelernt. Nun will ich diesen Ebenen zwei weitere Aspekte hinzufügen:

### **Das Partnerbild**

Den Aspekt des inneren Bildes, das der Partner oder die Partnerin erfüllen soll.

### **Die sexuelle Bewusstseins-Ebene**

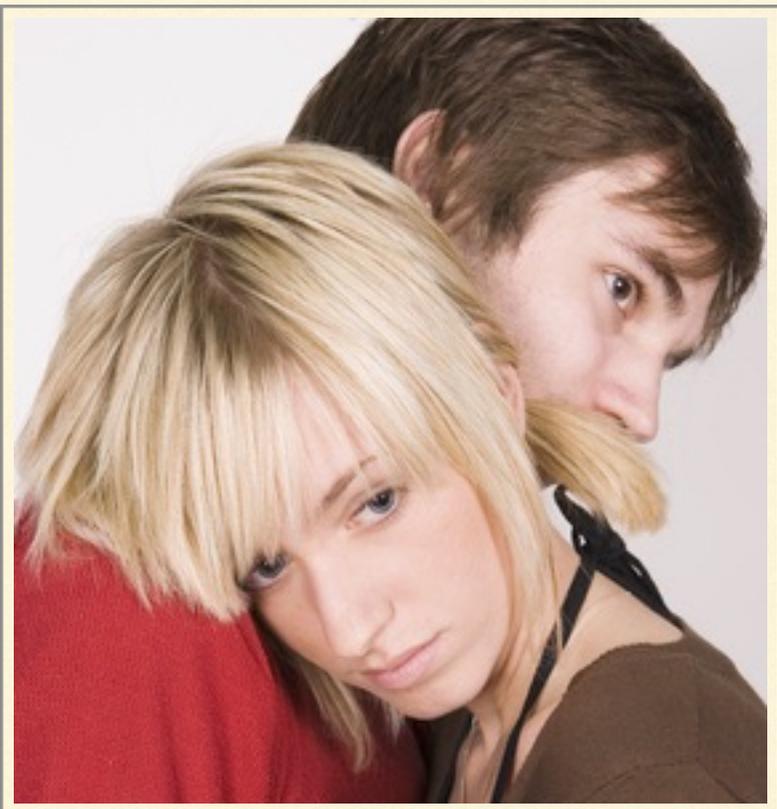
Die Vorstellung von sexueller Begegnung.



Diese Ebenen bilden, um bei der Metapher des Aufwindhauses zu bleiben, das Treppenhaus.

## **Ebene 1 und 2: Drama, Krisen und Probleme**

Viele Paare denken so gut wie nie darüber nach, was sie bewog, einander zu wählen oder was sie für das Wachstum der Beziehung tun können. Wenn die Partnerschaft in eine Krise gerät oder gar auseinander geht, stellen sich Menschen auf dieser Beziehungsstufe die Frage, was wohl falsch gelaufen sein mag und wer Schuld trägt.



### **Drama- und Krisenebene:**

#### **Partnerbild des Mannes**

Entweder ist der Mann noch ganz mit seiner Mutter verbunden oder er trägt ein Bild in sich, die Frau soll ihm Nahrung, Liebe und Sicherheit spenden. Das Partnerinnenbild dieses Mannes ist eine Frau, die natürlich ist und weibliche Instinkte verkörpert. Ein Mann auf dieser Entwicklungsstufe kann ohne eine Part-

nerin nicht leben, was dazu führt, dass er sich oft ausnutzen lässt oder zu Impotenz neigt.

#### **Partnerbild der Frau**

Durch große Verletzungen in der Kindheit durch den Vater (Missbrauch, Gewalt, Verlust) misstraut eine Frau auf dieser Entwicklungsstufe den Männern und hält sich lieber an Freundinnen. Dennoch ist sie ambivalent, was zu Bedürftigkeit, Anklammern oder verführerischem Verhalten beiträgt. Kommt ein Mann ihr zu nahe, zieht sie sich zurück, kommt nach einer Zeit der Distanz wieder zurück und kann dadurch einem schwachen Mann das Herz brechen. Eine Frau funktioniert hier hervorragend als gute Mutter, Ehefrau und Hausfrau mit unbedeutendem Nebenjob. Alle anderen Verantwortlichkeiten überlässt sie gerne dem Mann.

#### **Sexualität auf der Drama und Krisenebene**

Sexualität wird als etwas Schamhaftes angesehen und entweder ganz vermieden oder aus Pflichtgefühl praktiziert. Zwanghafte Praktiken und sexuelle Phantasien ersetzen die reale Begegnung oder nehmen sogar den Platz sexueller Praktiken ein. Intensive Nähe wird entweder eingefordert oder abgelehnt.

## Problemebene:

### Partnerbild des Mannes

Ein Mann dieser Stufe will von einer Frau Sex und sie soll ihn erfreuen. Er kann nicht treu sein, und dadurch entstehen verhängnisvolle sexuelle Abhängigkeiten. Das Partnerbild dieses Mannes ist die verführerische und willige Sexpartnerin. Nachdem er die Frau erobert hat, dürstet ihn nach dem neuen Eroberungsobjekt.

### Partnerbild der Frau

Nach der Vorstellung der Frau dieser Bewusstseinsstufe ist der Mann großartig und überschüttet die Frau mit Lob und Anerkennung. Die Frau definiert ihren Wert über den Partner und ihre Verführungskünste. Sie achtet sehr auf äußere Faktoren wie Attraktivität und will männlichen Erwartungen durch Diäten, Fitness und emotionale und sexuelle Verfügbarkeit genügen. Schwäche, Alter oder Krankheit stürzt sie in Depressionen.

### Sexualität auf der Problem-Ebene

Der Partner wird als Objekt der Begierde betrachtet, tiefere Verbindung ist nicht wirklich gewollt. Im Vordergrund steht der Spaß, der Orgasmus und sexuelle Abwechslung. Der Wunsch nach Befriedigung wird auch gegen den Partner durchgesetzt, speziell auch in erniedrigenden Formen von Sexualität. Es gibt keine Ab-

sprachen, keinen Austausch und keine Verbindlichkeit.

Auch Gefühle von Traumatisierung beim anderen werden in Kauf genommen.

## Ebene 3: Lösung und Heilung

### Lösungsebene:

Auf dieser Ebene gibt es Paare, die daran glauben, dass es ihnen und der Beziehung hilft, professionelle Unterstützung anzunehmen. Oft entsteht dieser Impuls aus dem Wunsch heraus, den Fehler am ansonsten funktionierenden Paarsystem zu beheben. Dann funktionieren die Liebe wieder, so die Idee.



### Partnerbild des Mannes

Der Mann ist bereit, für seine Frau zu sorgen und Verantwortung für seine Familie zu übernehmen. Er ist liebevoll und

---

beschützend und akzeptiert seine Partnerin, wenn sie wenig anspruchsvoll, fürsorglich und treu ist und ihm sexuell zugeneigt. Er ist treu, da er die Vorteile der Verbindlichkeit schätzt. Sex gehört für ihn dazu, ohne dass er sich darüber viele Gedanken machen möchte.

### **Partnerbild der Frau**

Diese Frau wünscht sich einen starken und mutigen Beschützer und Versorger, der ihre Bedürfnisse erfüllt und ihr eine sichere Ehe anbietet. Das innere Bild von einem tollen Liebhaber dieser Frau ist ein Ritter. Er ist klug, sieht gut aus, hat einen tadellosen Ruf und verfügt über eine gesicherte gesellschaftliche Stellung. Diese Frau will einem solchen Mann durch eine gute Ausbildung und eine eigene Karriereplanung entsprechen. Sie steht ihrem Mann zur Seite oder steigt gar bei ihm ein. Solange er ihr Schutz und Status gewährt und stets ihren Erwartungen entspricht, läuft alles gut. Sobald sie enttäuscht ist, zieht sie sich nach innen zurück und widmet sich ihrer inneren emotionalen Befindlichkeit, der Selbstverwirklichung und wird unzugänglich.

### **Sexualität auf der Lösungsebene**

Sex wird zu einer bewussten und achtsamen Entscheidung in einer verbindlichen Beziehung. Beide schätzen Sex als emotionale und physische Freude und sehen

sich als Subjekt im Umgang miteinander. Es geht um Rücksicht, gegenseitige Befriedigung und den Einbezug von Phantasien, Vorlieben und Geborgenheit. Beide leben eine Sexualität, die Konflikte ausschließen soll. Partnerschaftsprobleme haben somit einen direkten Einfluss auf das Lustempfinden. Sex wird bei Problemen eher vermieden, zum Spielball für Erpressung oder als wieder zu entfachendes Bedürfnis (Pornos, Sexspielzeug, Rollenspiele, etc.) angesehen. Der im Laufe der Beziehung entstehende schale Sex kann dazu führen, dass eine Entwicklung zu mehr Bewusstsein ins Rollen kommt.

### **Heilungsebene:**

Viele Paare sehen auf dieser Bewusstseinsstufe die Partnerschaft als Heilungschance. Sie lesen Beziehungsratgeber und akzeptieren zunehmend, dass die Beziehung ein Ort der Heilung und Entwicklung ist. Da Wachstum nicht immer nur angenehm ist und leidvolle Kindheitsmuster aufdeckt, haben diese Paare den Harmoniegedanken aufgegeben.

### **Partnerbild des Mannes**

Die Liebespartnerin dient dem Mann als Wegweiser zu seiner eigenen inneren Entwicklung. Sobald die selbständige Frau ihn nicht mehr braucht, stürzt ihn das in die Krise des Auf-sich-selbst-zu-

---

rückgeworfen-seins. Er wagt den Weg der Selbstfindung, meditiert, liest psychologische Literatur und sucht nach dem Sinn seines Lebens. Er befreit sich, wird authentischer und will sich für eine wahrhafte Liebe öffnen. Es kann sein, dass diese Freiheit, die er zu schätzen beginnt nicht mehr für eine Beziehung geopfert wird.

### **Partnerbild der Frau**

Die Frau dieser Stufe entscheidet sich bewusst für die eigene Selbstverwirklichung unabhängig, ob ein Partner dies gut heißt oder nicht. Sie sucht ihre Identität anstatt einem Mann gefallen zu wollen. Sie ist finanziell unabhängig und lässt sich lieber scheiden, als eine ungute Beziehung zu leben. Diese Selbstbefreiung richtet sich zuweilen gegen den Mann, ist jedoch als Weg zu sich selbst zu verstehen. Diese Phase ist für die Frau sehr ambivalent, da sie sich nach Geborgenheit sehnt und dennoch nicht eingeeengt werden möchte. Männer werden als nicht entwicklungsfähig kritisiert und der Mangel an guten Männern beklagt.

### **Sexualität auf der Heilungsebene**

Die innige Liebe kommt in der sexuellen Begegnung des Paares zum Ausdruck. Körper, Geist und Seele fließen als integrale Einheit in die sexuelle Begegnung ein. Der Sexualität wird ein ganz beson-

derer eigens gestalteter Platz in der Partnerschaft zugewiesen und nicht dem Zufall überlassen. Beide Partner sind tief miteinander verbunden, sprechen offen über ihre Sehnsüchte, Ängste und Bedürfnisse und sind auch während der sexuellen Aktivität in intensivem verbalen und emotionalen Austausch. Blockaden werden angeschaut und gelöst. Oftmals suchen Paare auf dieser Bewusstseinsstufe zur eigenen Weiterentwicklung eine Therapie auf oder nehmen an Paarseminaren teil.



## **Ebene 4 und 5: Wachstum, Entwicklung und Bewusstheit**

Mittlerweile gibt es eine steigende Anzahl von Paaren, die die Aufgabe des Wachstums gezielt angehen. Sie legen klare Ziele für ihre Partnerschaft fest und vereinbaren in einer Art „Liebesvertrag“, welcher Beziehungsphilosophie sie folgen wollen. Sie einigen sich vor allem auf ein gemeinsames Ziel und Übungen, die auf dem gemeinsamen Weg voranbringen.

Paare der höchsten Bewusstseinsstufe streben eine Partnerschaft an, in der nicht der Partner die Quelle von Energie und Glück ist, sondern als Lebensgefährtin zu höherer Bewusstheit dient. Diese Paare öffnen sich gemeinsam einer höheren Führung, die spirituelle Aufgaben und einen Beitrag für die Gemeinschaft beinhalten. Sie vertrauen dieser Höherführung, auf dass die eigene Bestimmung lebbar wird. Diese Berufung wird dann zum Sinn der Partnerschaft.

Sie leben eine synergetische Beziehung, die sie als Einzelpersonen niemals allein umsetzen könnten. Diese Paare kreieren nachhaltige Projekte im ganzheitlichen Sinne für das Wohl aller.

### **Partnerbild des Mannes**

In dieser Phase seiner Entwicklung akzeptiert der Mann, dass Konflikte ein wesentlicher Bestandteil von Beziehungen

sind und die Überwindung von Krisen zu Wachstum und persönlicher Entwicklung beiträgt. Er fühlt sich mit sich selbst als Mann und sexuelles Wesen sicher und wohl. Mit seiner weiblichen Seite hat er Frieden geschlossen. Es kann einer Partnerin ein flexibles Gegenüber sein, ohne sich von ihr bedroht oder verwirrt zu fühlen. Er hat seine eigene Identität gefunden, die nicht von der Unterstützung oder Akzeptanz der Partnerin abhängt. Er empfindet keine Schuld, Scham oder Unsicherheit, wenn es der Partnerin nicht gut geht, obwohl er Empathie zeigt und Freude an ihrem Glück empfindet. Er ist weder abhängig noch distanziert. Er kann sich öffnen und fühlt sich ihrer und seiner eigenen Stabilität sicher. Dies erlaubt ihm Selbsttreue und ein monogames Wachsen mit seiner Partnerin. Eine verbindliche Beziehung ist für ihn Ort radikal neuer Lebenserfahrung, emotionaler Heilung und spiritueller Erkenntnisse. Sein Leben lebt er durch einen Beitrag für die Gemeinschaft.



## Partnerbild der Frau

Ebenso wie der Mann auf dieser Entwicklungsstufe weiß die Frau, dass Konflikte ein wesentlicher Bestandteil von Beziehungen sind und die Überwindung von Krisen zu Wachstum und persönlicher Entwicklung beiträgt. Männer sind nicht mehr länger über- oder unterlegen, klammernd oder distanziert. Sie begreift, dass die Vorstellung alleine zu leben eine Verzerrung ist, da sie erst in Verbindung mit einem Gegenüber zu einer ausbalancierten Persönlichkeit werden kann. Diese Frau sehnt sich nach Synergie auf allen Ebenen (Finanzen, Intellekt, Emotion, Sexualität und Spiritualität). Sie kann einen Mann akzeptieren, der sie führt, den sie führt, damit sie gemeinsam die Ebene bewusster Beziehung erreichen können.

## Sexualität auf der Wachstums-, Entwicklungs- und Bewusstseins-ebene

In dieser Art von Sexualität geht es um eine Möglichkeit der Bewusstwerdung in der tiefen und innigen Seelenverbindung des Paares. Das Paar strebt Gegengewichtigkeit, hohe personale und emotionale Entwicklung an und lebt ein Leben bewusster, ganzheitlicher Gestaltung. Zur Sexualität gehören meditative Praxis, Ausdruckstanz, Yoga und tantrische Rituale. Auf dieser hohen Stufe bewusster Sexualität nimmt das Paar ganz bewusst Zeit für die Gestaltung der sexuellen Be-

gegnung. Die Sexualität wird in einem eigens hierfür hergerichteten und geschmückten Raum zelebriert. Sinnlichkeit, Erweckung aller Gefühlsebenen und wahrhafte Emotionalität und Gefühlstiefe (auch „negativer“ Empfindungen) ist essentieller Bestandteil der geplanten Vereinigung.

Im Mittelpunkt steht die Tiefe und Offenheit für das eigene Sein, die Verbindung zum Höheren, das stille Verweilen in der sexuellen Energie bei gleichzeitig intensiver Bezogenheit zum Liebespartner. Der Orgasmus ist Nebensache. Das Lösen von Blockaden während des sexuellen Zusammenseins ist erwünscht und sogar beabsichtigt.



Diese 5 Ebenen sind Abbild der eigenen Persönlichkeit und verfolgen eigene Ziele und Wünsche. Jede der Aufwindhaus-Etagen ist von anderen Werten geprägt. Die in Schritt 10 vorgestellten Liebesraumrituale bringen Menschen zugleich auf die nächste Stufe der Entwicklung.

---

Den Liebesraum will letztendlich jedes Paar erreichen. Doch erst, wenn alle 9 Schritte gut durchlaufen und Streit beendet ist, werden die Liebesraumrituale Früchte tragen und nicht zum Austragungsort von weiteren Konflikten genutzt. Wenn ein Paar sehr mit sich im Reinen ist, werden die Rituale sogar zur Anhebung des Bewusstseins beitragen.

## **Gutschein für guten Sex - Das Geburtstagsgeschenk**

Gabriela kam in das Aufwind-Institut und erkundigte sich danach, ob ich ihrer etwas eingeschlafenen Partnerschaft auf die Sprünge helfen könne. Sie wollte ihrem Ehemann ein ganz besonderes Geschenk machen. Zu seinem Geburtstag wollte sie André in meine Praxis bringen, ohne ihm zuvor von ihrem Plan zu erzählen. André schrieb auf, welchen Einfluss dieses Geschenk auf ihre Ehe nahm:

*Ich will über unsere Erfahrungen des letzten Jahres berichten, die wir im Aufwind-Institut gemacht haben. Vorab, wir sind ein Paar in den "besten" Jahren, über 20 Jahre verheiratet, mit lieben Kindern gesegnet und eigentlich ganz gut im Leben und in der Gesellschaft verankert. Und doch schlich sich in den letzten Jahren eine gewisse Gleichförmigkeit in unser Paarleben ein. Nicht, dass es eine (zumindest aus meiner Sicht) ernsthafte Ehekrise gab, aber dennoch war unsere Beziehung irgendwie gestört. Wir sprachen über die notwendigsten Dinge des Lebens, über die Kinder, das Haus, die Finanzen, den Urlaub und so weiter. Wir waren aber sprachlos*

*in unseren Gefühlen, Wünschen und natürlich redeten wir niemals ernsthaft über Sex. Wir schliefen miteinander, eher unregelmäßig und selten und wenn dann häufig nach dem selben Muster - eher Spagetti ohne Tomatensoße als Gourmetmenü. Mehr unbewusst als bewusst litten wir darunter. Klar machten wir von Zeit zu Zeit Eheabende und Ehekurse mit, in denen wir Kommunikationsmethoden lernten und auch anwendeten, doch in Bezug auf unsere innersten Triebe blieben wir stumm.*

*Doch dann kam der Tag des Geschenks. Meine Frau sagte nur, ich solle mitkommen und mich überraschen lassen. Da ich ihr grundsätzlich vertraue, war ich eher neugierig als aufgeregt, als wir die Praxis von Katharina Klees betraten und ich mich mit der Tatsache konfrontiert sah, dass wir eine Probestunde bei einer Paartherapeutin hatten. Die Einleitung war ganz harmlos, aber als ich dann gefragt wurde, wie ich denn zur Selbstbefriedigung stehe, kam ich ganz schön innerlich ins Schwitzen. Sollte ich jetzt hier vor meiner Frau und vor dieser Therapeutin über Dinge reden, die ich in den letzten 25 Jahren meiner Beziehung niemals erwähnt hatte? Und das beim ersten Termin?! Na ja, meine Antwort fiel eher verhalten aus. Aber irgendwas ließ mich erahnen, dass hier die Gelegenheit war, Neuland in unserer Beziehung zu entdecken. Und so willigten wir ein, weitere Termine zu vereinbaren. Zum Abschied gab es noch ein paar Hinweise zu Seiten im Internet und die Aufgabe, sich das mal mit der Selbstbefriedigung anzusehen. Das taten wir dann auch und es war der Beginn einer neuen Art des Dialogs.*

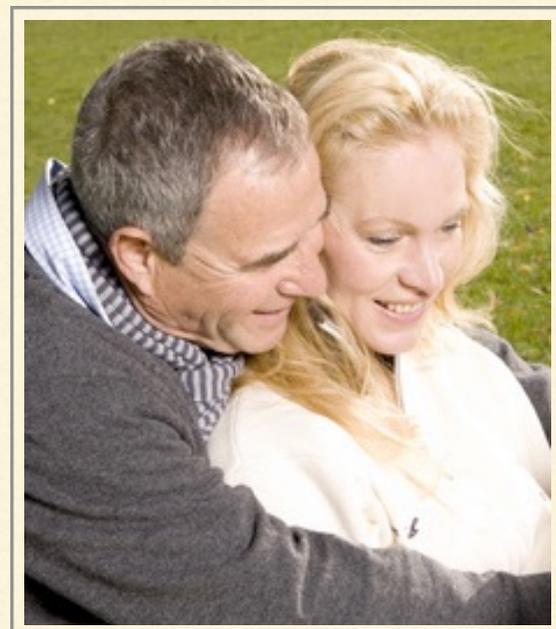
*Auf Spaziergängen tasteten wir uns langsam an das Thema Sexualität heran. Wir lernten neues Vertrauen zwischen uns aufzubauen und mit jedem Gespräch wurden wir mutiger.*

Wir lernten neu über Sex und über unsere Gefühle zu sprechen. Ich war vorher blind gewesen, mir selbst und meiner Frau gegenüber. Sie betrieb auch Selbstbefriedigung - wie spannend und wir konnten darüber reden. Natürlich brauchte es Zeit und Mut! Aber mit jedem Termin, jedem Spaziergang und Beisammensein tauchten wir mehr ein in das Thema Sexualität, und es war als hätte sich uns ein neuer Horizont geöffnet. Auch äußerlich tat sich was - wir stellten unser Schlafzimmer um, entrümpelten die Regale, tauschten Bücher gegen Teelichter und Marabu-Federn. Es war als hätten wir Blut geleckt.

Und Katharina Klees geleitete uns sanft, stellte neue Aufgaben, die wir begierig annahmen. Die Entdeckung der Sexualität erfordert Mut, manchmal auch Selbstüberwindung, auch wenn man ein gestandener Mann ist. Da ist es gut, wenn man geleitet wird, einem Hausaufgaben gestellt werden und man als Paar herausgefordert wird. Und welch eine Befriedigung, wenn die eigene Enge wieder ein Stück erweitert wurde und wir eine neue Erfahrung machten. Natürlich hat jeder von uns Grenzen, aber die Bereitschaft diese zu erweitern, wird durch das gewachsene Vertrauen unterstützt, dass man auch jederzeit wieder einen Schritt zurück kann. Wir lernten unsere Wünsche aufzuschreiben, uns zu artikulieren und darüber zu reden. Der gemeinsame Besuch eines Sex-Shops war anregend und ernüchternd zugleich. Am Anfang hatten wir beim Betreten schon ein wenig erhöhten Bluthochdruck. Nach mehr als einer Stunde Stöbern und Beratung verließen wir ihn eher beschwingt und motiviert, nachdem wir unseren ersten Vibrator und eine Frauen-Porno-DVD erstanden hatten. Um uns über unser Sexualleben und Wünsche zu unterhalten und diese umzusetzen, halfen auch die "Sex-Kiste für

Paare" und das Buch "Nie wieder Blümchensex". Anregungen gaben auch ein Tantra-Wochenende und das Stöbern im Internet. Seitdem vereinbaren wir regelmäßig sinnliche Termine, zu denen wir ein "Thema" vorab verabreden und auf die wir uns vorbereiten. Das klappt nicht immer so wie wir uns das vorstellen, aber es ist eine Bereicherung. Und wir haben gelernt, uns die Zeit für unsere Sexualität zu nehmen. Und es wird geradezu perfekt, wenn ein ganzes Wochenende der Zweisamkeit zur Verfügung steht.

Wir haben für uns erkannt, dass Sexualität ein ganz wichtiger Bestandteil unseres Lebens ist. Sie zu vernachlässigen oder gar zu unterdrücken führt zu unbewusster Unzufriedenheit und kann auch eine lange Ehe belasten. Unsere Öffnung für das Thema und die damit verbundenen Emotionen haben auch unsere Seelen füreinander geöffnet. Wir sind zufriedener und glücklicher geworden. Und unsere Kinder, Freunde und Umgebung haben das auch bemerkt. Unsere Lern- und Erfahrungskurve im vergangenen Jahr war steil, nun gilt es das Erfahrene zu bewahren und mit Nachhaltigkeit zu versehen. Wir müssen noch lernen, uns nicht vom Alltag unterdrücken zu lassen. Es ist immer noch leichter bei bestimmten Dingen über Sex zu schweigen als darüber offen miteinander zu reden, das muss immer wieder neu gelernt werden. Aber wir sind auf dem richtigen Weg.



---

## Persönlichkeitsentwicklungs-Sex

In dem Erklärvideo zum 10. Schritt bin ich auf die Quelle eingegangen, aus der sich die Sexualität speisen könnte. Dazu bringen Paare die unterschiedlichsten Ansichten ein, die wiederum auf die emotionale Reife, die Beziehungskompetenz oder den Grad der Bewusstseinsstufe hindeuten.

Häufig wird auf der Paarebene über das unterschiedliche sexuelle Bedürfnis gestritten. Da hat der eine mehr Bedürfnis als der andere. Oftmals erklären die Frauen voller Überzeugung, sie hätten einfach kein sexuelles Verlangen. Das hänge mit den Hormonen zusammen. Wenn es an den Hormonen läge, dann ist es jedoch weniger erklärbar, wieso die sexuelle Lust wieder aufflackert, wenn ein neuer Partner ins Spiel kommt.

David Schnarch, der amerikanische Paar- und Sexualtherapeut, von dem ich so viel gelernt habe, vertritt die Auffassung, Sexualität sei eine Frage des Wachstums. Wenn ein Paar im Drängen-/Verweigerungs-Modus feststeckt, dann wird die Notwendigkeit der Entwicklung besonders deutlich. Denn der drängende Part wird irgendwann seine Lust woanders suchen wollen und das setzt den verweigernden Part dermaßen unter Druck, dass Veränderung der letzte Ausweg zu sein scheint.

Sexuelles Verlangen kann entwickelt und erzeugt werden. Es ist kein Funken, auf den wir warten sollten, kein Empfinden, was dem Zufall überlassen werden muss.

Hier möchte ich David Schnarch selbst zu Wort kommen lassen:

„Das sexuelle Verlangen des Menschen ist Verlangen nach dem Partner, nicht nur Verlangen nach Sex an und für sich. Manchmal spiegeln sich in Ihrem schwachen Verlangen die verlangensschwächeren Eigenschaften Ihres Partners. Doch Sie müssen sich damit auseinandersetzen: Spiegelt sich darin Ihre eigene begrenzte Fähigkeit, sich um eine andere Person zu kümmern und sie zu wollen? Der Ausgangspunkt Ihres Wollens kann das Gute und Starke oder das Schlechte und Schwache sein.“ (D. Schnarch: Intimität und Verlangen, S. 218/219, 2009)

Was David Schnarch damit zum Ausdruck bringen möchte ist folgendes:

Wenn der drängende Part auf Ablehnung stößt, kann das durchaus eine Absage an die emotionale Reife und das sexuelle Geschick des Drängenden sein. Noch deutlicher? Die Frage, die sich ein jeder stellen darf? Bin ich ein guter Liebhaber? Bin ich eine gute Liebhaberin?

Hierzu habe ich zumindest mal einen Test für den Mann entwickelt, der gerne auch scherzhaft gemeint ist. Doch durchaus auch sehr aufschlussreich.

### [Zum Test ...](#)

Es ist lohnenswert, sich die beiden Bücher von David Schnarch gründlich

durchzulesen und zu erarbeiten. Das wirkt sich mit großer Wahrscheinlichkeit sehr positiv auf die eigene Liebesfähigkeit aus.

## **Ich empfehle gerne gemeinsame Sex-Verabredungen**

Zur Belebung der sexuellen Komponente einer Beziehung gehören gemeinsam verabredete erotische Abende. Zwar heißt es oft, sexuelle Leidenschaft ließe sich nicht planen. Doch dies ist ebenso ein Mythos, wie die Vorstellung, Harmonie sei das Ziel jeder Beziehung. Das Begehren ist Ausdruck der eigenen Entwicklung als Mann oder Frau. Die Sexualität kann deshalb zu einem Werkzeug der Selbsterkenntnis und persönlichen Entwicklung werden. Denn: Was sagt es über einen Menschen aus, dessen Sex langweilig, routinemäßig oder bestenfalls im Alleingang abläuft? Leidenschaftliche Sexualität ist nichts für ängstliche oder bequeme Gemüter.

Hierzu habe ich 5 Vorschläge:

1. Den Königs-/ Königinnenabend
2. Die 7 Schlüssel zu einer neuen Sexualität
3. Quassel-Sex
4. Slow-Sex
5. Tantisches Rituale

Da ich die ersten beiden Punkte schon im Video erklärt habe, will ich hier zuerst auf die Methode Quassel-Sex eingehen.

## **Quassel-Sex**

David Schnarch schlägt als sinnvolle Intervention gegen langweiligen Alltagssex diese Übung vor. Er nennt es „Köpfe auf Kissen“. Da es bei dieser sexuellen Begegnung darum geht, alles, aber auch alles auszusprechen, habe ich es Quassel-sex getauft.

Es geht darum, nichts zu tun, ohne es zu kommentieren. Sehr schön ist dies in der Filmkomodie ganz am Ende von „Sex up your live“ verdeutlicht. Normalerweise

schweigen Paare beim Sex, schließen die Augen und drehen ihre Köpfe eher weg. Jetzt geht es darum, die Augen beim Küssen, auch beim Orgasmus und überhaupt immer aufzulassen und die ganze Zeit miteinander zu sprechen. Vor allem ist es wichtig, dem anderen mitzuteilen, wie es sich gerade anfühlt.

Das ist nicht ganz einfach und erfordert Mut. „Meine Zehen sind gerade ganz kalt. Ich drifte in Phantasien ab. Diese Berührung von dir ist gerade nicht so angenehme. Es kratzt ein bisschen. Ja, das ist wirklich schön. Mach weiter. Und jetzt mit etwas mehr Druck. Jetzt werde ich ganz traurig. Ich will die Augen schließen. Doch ich bleibe da.“



## Slow-Sex oder Zeit für Zärtlichkeit

Diese Variante stammt von Diana Richardson und ich nenne es gerne die stille Vereinigung. Beim Slow-Sex vereinigt sich der Mann mit der Frau und liegt dann ganz still. Seine Hände umschließen die Brüste der Frau. In dieser Stellung können beide gemeinsam atmen, sich ansehen und über Empfindungen austauschen.



Diana Richardson beschreibt die Brüste als gebenden Pol der Frau und den ruhenden Penis als den gebenden Pol des Mannes. Der gebende Pol strahlt Heilung aus. Die Brüste der Frau heilen die Wunden des Mannes und der ruhende Penis heilt die Wunden ganz tief im Inneren der Frau.

Diese Vorstellung hat etwas sehr Heiliges oder gar Spirituelles. Diana Richardson hat hierzu zwei Bücher (Zeit für Liebe, Zeit für Weiblichkeit) geschrieben und eine DVD erstellt. Diese kann ich

nur empfehlen. Es ist eine kleine Revolution für die sexuelle Beziehung.

Diana Richardson schlägt der Frau vor, bei dieser Art der Sexualität, den Orgasmus als Nebensache anzusehen:

„Wenn du das nächste Mal Sex hast, probiere mal was ganz Ungewöhnliches. Vergiss einfach den Orgasmus. Vermeide Empfindungen, die dich auf den Höhepunkt vorbereiten. Vermeide es, den Höhepunkt anzusteuern, sobald der Mann in dich eingedrungen ist. Sei im Augenblick der Penetration so empfänglich und einladend, wie du nur kannst, und richte deine ganze Aufmerksamkeit auf deine Vagina.“ (D. Richardson, Zeit für Weiblichkeit, S. 52, 2004)

Auch Slow-Sex bedarf der Vertiefung. Deswegen würde ich anraten, die Bücher zu lesen und die DVD anzuschauen. [Zur Literatur ...](#)

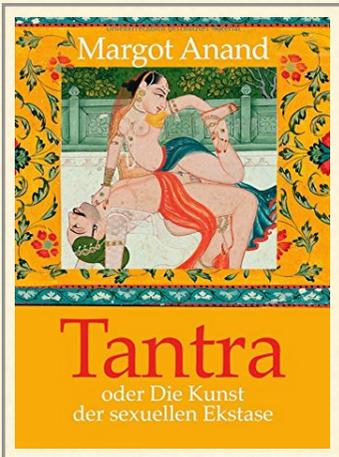
In diesem Video erklärt Diana Richardson die Zusammenhänge ihrer Sicht auf eine bewusste Sexualität zwischen Frau und Mann. [Zum Video ...](#)



Die Literatur zur Sexualität findet sich auf meiner Website: [Zur Literatur ...](#)

## Tantrische Sexualität

Eine weitere, sehr bewusste Weise mit Sexualität völlig neue Erfahrungen zu machen, ist der tantrische Weg. Am ehesten lässt sich dies literaturmäßig mit



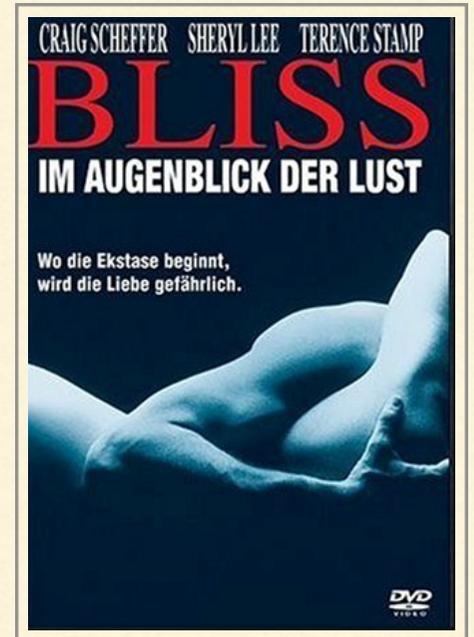
dem Buch von Margot Anand erfassen. Ihr Buch heißt „Die Kunst der sexuellen Ekstase.“ Darin finden sich zugleich viele Anregungen für den Königinnen-/ Königsabend.

Wie würde ich den tantrischen Weg beschreiben?

Es gibt sicherlich tantrische Schulen, die das Vorurteil bestätigen, Tantra sei eine Art Swingerclub mit Räucherstäbchen. Doch gute Tantra-Institute praktizieren eher Gruppen-Psychotherapie, in der Sexualität nicht wirklich im Mittelpunkt steht. Dort widmet ein jeder sich erst einmal der Beseitigung innerer Blockaden. Methoden wie Bioenergetik, Familienaufstellungen, Trance-Tanz, Yoga oder traumatherapeutische Heilung sind dort an der Tagesordnung. Massagen, die heilsam und auch intim sein können, werden sehr achtsam aufgebaut und dienen niemals der Stimulation oder dem Aufgeilen. Jede Person ist dort geschützt, wird behütet und angeleitet.

Die tantrische Sexualität umfasst Meditation, Übung in Selbstbeherrschung oder Empathie. Tantra wird in Gruppen praktiziert, kann jedoch auch wunderbar in die Paarbeziehung einfließen.

In dem Film Bliss wird dies gut erklärt. Ich möchte diesen Film jedem Paar ans Herz legen, da dort ein Einblick in die tantrische Sexualität gewährt wird. Am sinnvollsten ist es,



den Film öfters anzuschauen, sonst wird die Szene, in der die Hauptdarstellerin ihren Mann ans Bett fesselt als sexuelle Variante angesehen. Es geht in diesem Film nicht um Pornographie, sondern um eine traumatisierte Frau, die mit Hilfe sehr achtsamer sinnlicher Begegnung Befreiung und Heilung findet.

### [Film bestellen ...](#)

Die beiden Methoden zu den 7 Schlüsseln der Sexualität und den Königinnen-/ginnen-Abend erkläre ich im Video. Auch auf die Stufen gehe ich dort ein. Deswegen wünsche ich viel Freude beim Anschauen des Videos und ausprobieren der hier vorgeschlagenen Rituale für den Liebesraum.



### [Zum Video ...](#)

Mir ist noch wichtig, zu Schritt 10 zu betonen, dass erst die 9 Schritte davor angegangen werden sollten. Ein Paar mit emotionalen Kämpfen wird den Liebesraum kaum erreichen oder ihn mit Macht-Ohnmacht-Aktionen verunreinigen. Das wäre schade für die schönen Rituale und fatal für das Paar.

## **Ausblick und Zusammenfassung**

Nun sind wir am Ende des Kurses „Krisen beenden in 10 Schritten“ angekommen. Herzlichen Glückwunsch für das Durchhaltevermögen! Ich bin sehr stolz, mein Wissen gebündelt in die 10 Schritte mit den Videos, den Arbeitsanweisungen, Trancen und diesen Anleitungen gegossen zu haben.

Der Kurs ist nun rund und prallvoll mit Wissen und weiterführenden Tipps.

So bleibt mir nur noch, auf die Weiterbildung hinzuweisen, in der ich die 10 Schritte in einer Gruppe von Fachkräften schule, damit eine Lizenz erworben wer-

den kann, um Herotik-Paarberater/in zu sein.

### [Zur Weiterbildung ...](#)

Es ist zudem möglich, eine Gruppe von Paaren bei der Erarbeitung zu begleiten und Herotik-Kooperations-Partner/in zu werden. Dadurch kann jede/r eine eigene Praxis aufbauen und bekommt zudem 25 % Beteiligung an den empfohlenen Online-Kursen für die eigene Paar-Coaching-Gruppe.

Jetzt bleibt mir nur noch, den Film zu empfehlen, den wir mit dem Herotik-Team gedreht haben.



### [Zum Video ...](#)

Dann will ich mich mal an den neuen Kurs machen. „Chancen ergreifen in 10 Schritten - Neue Partnerschaftsmodelle“.

Ich danke meinem Herotik-Team und freue mich über die wundervollen Rückmeldungen zum Online-Kurs.

*Katharina Klees*