Sinnlichkeitsübung

Sexualität hat viel mit Sinnlichkeit zu tun. Unser Fokus in diesem Training liegt zwar auf dem Orgasmus, doch dieser ist im wahrsten Sinne des Wortes der Höhepunkt eines sinnlichen Spiels. Mit Sinnlichkeit kannst du deine Erregung steigern, um mehr sexuelle Spannung für den Höhepunkt aufzubauen.

Die folgenden Übungen sind dafür da, dass du dich mit deinen ganzen Sinnen in Stimmung bringen kannst und deine Erotik mit allen deinen Zellen anfachen und erleben kannst.

Der Tastsinn

Der Tastsinn ist für uns ein überlebenswichtiger Sinn. Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Und sie hat eine riesige Sehnsucht nach Berührung. Deshalb gib ihr (und dir) immer wieder die Chance verwöhnt zu werden. Gönne dir sinnliche Massagen mit bestem Öl. Kokosöl oder Mandelöl eignen sich dazu hervorragend.

Nutze diesen Sinn im Alltag, wo du kannst, um das Empfinden zu trainieren. Denn der Tastsinn wird gerade beim Liebesspiel enorm angesprochen.

Berühre deine Lippen oder mit den Lippen Stoffe, deinen Körper oder den Körper deines Partners. Das ist Erotik pur!

Gib dir selbst eine Massage und spür die Berührungen ganz genau. Du kannst auch deinen Partner massieren und er dich. Oder nutze das sinnlich-erotische Spiel, wenn ihr euch aneinander reibt. Streichle dich mit Pfauenfedern oder Stoffen, die sich gut anfühlen.

Der Geruchsinn

Gerüche beeinflussen die Stimmung und Gefühle sehr stark. Sie sind in der Lage, starke Erinnerungen hervorzubringen und beeinflussen mentale Aktivitäten in hohem Maße. Außerdem reagiert das Hormonsystem stark auf Gerüche.

Der Körpergeruch eines Menschen sendet starke Signale an unser Gehirn aus. Deshalb ist an der Redewendung „jemanden nicht riechen können“ durchaus etwas Wahres dran.

Um dich in eine andere Stimmung zu versetzen, nutze Duftöle oder Räucherstäbchen, die du angenehm findest, um dich selbst in eine leichte und beschwingte Stimmung zu bringen.

Im Alltag schule deine Nase, indem du immer wieder an deiner Nahrung riechst. Genieße das Aroma der unterschiedlichen Lebensmittel.

Und beim Sex kannst du den Duft deines Partners oder deiner Partnerin genießen. Selbstverständlich auch deinen! Beobachte auch einmal, wie sich dein Geruch über deinen Zyklus hinweg verändert.

Der Geschmacksinn

Auch der Geschmacksinn ist wie der Geruchsinn sehr stark mit emotionalen Erinnerungen verknüpft. Daher können wir uns diesen Sinn sehr zu Nutzen machen, wenn wir ihn schulen.

Nimm dir ab und an die Zeit, deine Lebensmittel ganz deutlich zu schmecken. Wie fühlt es sich im Mund an? Welche Lebensmittel magst du, wenn es dir gut geht? Genau diese Lebensmittel kannst du zum Beispiel nutzen, um dich in bessere Stimmung zu versetzen.

Das Sehen

Es gibt Studien, die sagen, dass wir unsere Umwelt zu 80% über die Augen wahrnehmen. Wir „vergessen“ darüber hinaus oft, mit unseren anderen Sinnen wahrzunehmen. Das lässt uns das Leben ein wenig halbherzig er-leben. Und oft lassen wir uns auch von den Äußerlichkeiten und von Schönheitsidealen (egal in welchem Lebensbereich) verführen und nehmen nichts außer die Optik wahr. Etwas, das nicht so schön aussieht, kann sich jedoch umwerfend anfühlen oder schmecken. Oder findest du, dass Mousse au Chocolat eine Augenweide ist???

Versuche mal mit Farben zu spielen. Sie beeinflussen unsere Gefühle. Welche Farben umgeben dich? Hast du eine Lieblingsfarbe und welche magst du nicht? Was geschieht in dir, wenn du eine Farbe für diesen Tag wählst? Welche Farben magst du, wenn du niedergeschmettert bist, welche, wenn du euphorisch bist?

Schaffe dir einen Platz in deiner Wohnung, der dich durch seine Ästhetik einlädt, einen Moment zu verweilen. Nutze Farben, Blumen oder Steine und Kerzen.

Beobachte den Körperausdruck anderer Menschen, wenn sie tanzen. Oder beobachte, wie du vor dem Spiegel tanzt und lass dich von deinen Bewegungen berühren.

Der Hörsinn

Über den Hörsinn kommunizieren wir, da unsere Sprache über den Schall weitergetragen wird. Töne erzeugen in uns Ressonanz. Wir nehmen unsere Umwelt häufig auch unbewusst durch Töne und durch die entsprechende Ressonanz auf auf unseren Körper wahr.

Musik beeinflusst unsere Stimmung sehr. Während wir bei einem Lied vielleicht an eine Katastrophe denken, denken wir bei einem anderen an unseren ersten Kuss oder verknüpfen andere Erinnerungen damit.

Auch Stimmen haben eine Wirkung auf uns. Manche Stimmen werden für dich wohl sehr ansprechend sein, während andere Stimmen eher unangenehm sind. Jede Stimme ist einzigartig. Und das Gesagte wird häufig erst durch die Stimmlage und die Art der Aussprache bedeutungsschwer. Achte mal darauf, wie sich dein Name anhört, wenn er unteschiedlich und von verschiedenen Menschen ausgesprochen wird. Welche Reaktionen löst das in dir aus?

Töne können auf unseren Körper unterschiedliche Wirkungen haben. Während Trommeln und Gongs tendenziell eher den Bauch ansprechen, berühren Geigen eher den Herzbereich. Manche Töne wirken auch sexuell stimulierend.

Achte doch einmal auf die Geräusche um dich herum. Ganz bewusst. Welche Wirkung hat das Klingen eines Glases oder das Scharren eines Stuhles oder das Rascheln von Blättern auf dich? Lass dir einmal liebevolle Worte ins Ohr flüstern oder auch verführerische. Schließe dabei die Augen und beobachte deinen Körper, wie er reagiert.

Je häufiger du deine Sinne bewusst einsetzt, desto schneller kannst du sie auch beim Sex einsetzen und dadurch deinen sexuellen Begegnungen mit dir und auch deinem Partner oder deiner Partnerin mehr Tiefe und Intensität verleihen.

Bewusstes Atmen

Darüber hinaus kann es hilfreich sein, ganz bewusst darauf zu achten, zu atmen. Viele Menschen neigen dazu, die Luft anzuhalten, wenn sie sich auf die eigenen Sinne konzentrieren. Dadurch stocken aber innere Abhläufe. Lass dich darauf ein, bewusst zu atmen und dich für deine Wahrnehmung zu öffnen.

Dadurch können sich Emotionen lösen, die sich im Körper festgesetzt haben. Lass es einfach zu und atme ruhig und entspannt weiter. Es ist alles in bester Ordnung. Möglicherweise fühlst du dich auch einfach gut.

Ich wünsche dir jetzt viel Spaß beim Ausprobieren und bei der Erkundung deines Körpers.

