

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