

**SlowSex-Ritual 03:**

## **Die Erweckung der sexuellen Energie bei der Frau**



**Rollenaufteilung:** Frau empfängt, Mann gibt

### **Ziel des Rituals:**

Die Erweckung der sexuellen Energie ist die wichtigste Voraussetzung für erfüllenden Sex. Beim SlowSex kommt ihr sogar eine besondere Bedeutung zu. Sex ohne die vorherige Erweckung der sexuellen Energie würde einem Kaltstart gleichkommen. Die "Aufwärmphase" ist allerdings bei Männern und Frauen äußerst unterschiedlich. Frauen reagieren eher wie ein Bügeleisen: Die Erwärmungsphase ist langsam aber stetig und bis die Maximalhitze erreicht wird, dauert es eine Weile. Männer lassen sich dagegen eher mit Glühbirnen vergleichen: Sobald der Schalter umgelegt wird, brennen sie beinahe sofort.

Eine weitere Unterschiedlichkeit bei Männern und Frauen ist die energetische Ladung - die Polarität - der primären Sexualorgane. Die für unser Liebesleben entscheidende Polarität ist die der männlichen und weiblichen Kraft. Die männliche Kraft ist aktiv-dynamisch, die weibliche Kraft passiv-rezeptiv, wobei beides keine Wertung darstellt, sondern nur einen Ladungszustand beschreibt.



Sie sind beide Teile eines Ganzen, wie es z.B. das Yin-Yang-Symbol veranschaulicht. Die männlich-dynamische Kraft kann nur strömen, wenn es die weiblich-rezeptive Kraft gibt, die die Energie aufnimmt. Wie bei einem Magneten sorgen die beiden gegensätzliche Kräfte für die Anziehung zwischen den Geschlechtern und sind die Ursache dafür, dass der Wunsch nach einer sexuellen Vereinigung entsteht.

Auf der primären Ebene gibt es also eine Polarität zwischen Mann und Frau, zwischen männlicher und weiblicher Kraft. Weil aber jeder Ladungszustand auch einen Anteil des anderen in sich trägt, gibt es auf der sexuellen Ebene auch im männlichen Körper einen weiblich-empfindlichen (Minus-)Pol und in jedem weiblichen Körper einen männlich-dynamischen (Plus-)Pol.

Bei der Frau entspricht die Vagina dem negativ-empfindlichen Pol und der Brustbereich dem positiv-dynamischen Pol. Beim Mann ist es genau entgegengesetzt: der Penis hat eine positiv-dynamische Ladung und der Brustbereich eine negativ-empfindliche Ladung.

Wenn man nun die Erkenntnisse der Physik zu Rate zieht, dass nämlich die Energie vom positiven Pol ausgeht, lässt sich leicht ableiten, warum die Erweckung der sexuellen Energie bei Frauen vor allem über die Brüste und beim Mann vorwiegend über den Penis initiiert wird.

In unserer immer noch männlich geprägten Gesellschaft und einer entsprechend ausgerichteten Sexualität, liegt der Fokus beim Liebespiel meist auf den Genitalregionen. Für den Mann ist das auch vollkommen in Ordnung, weil er dort seinen Pluspol hat und seine sexuelle Energie dadurch geweckt wird.

Für die Frau wirkt sich die Konzentration auf ihre Genitalregion jedoch nachteilig aus, weil die Vagina ein passiv-empfindender Pol ist. Und von einem negativen Ladungszustand kann keine Energie erweckt werden. Widmet ihr Partner aber zuerst ihren Brüsten seine Aufmerksamkeit, wird die dort erzeugte sexuelle Energie auch bald den Minuspol, also ihre Vagina erreichen. Die Erweckung der sexuellen Energie wird bei Frauen deshalb eher über Ihren Brustbereich erreicht, speziell über die Brüste und die Brustwarzen. Durch die Nähe zum Herzchakra und der Herzenergie werden bei den Frauen zudem Bedürfnisse und Verhaltensweisen angesprochen, die wir Männer mit diesem Vorwissen nun besser verstehen können: innige Umarmungen, Herzensnähe, liebevolle Kommunikation, Vertrauen, Sicherheit usw.

Weil die Realität in den Schlafzimmern aber eine andere ist und die Männer aus ihrem eigenen Erleben heraus (und weil sie es nicht besser wissen) sich beim Vorspiel auf die Genitalregion der Frauen konzentrieren, werden die wirklichen Bedürfnisse der Frauen oft nicht erfüllt. In der Anfangsphase einer Beziehung ist die sexuelle Spannung noch so hoch, dass Frauen sich darauf einlassen, auch deshalb, weil sie keine Alternative zur männlich geprägten Sexualität kennen. Je länger aber die essentiellen Bedürfnisse der Frauen ignoriert werden, desto mehr verlieren viele Frauen das Interesse am Sex. Diese ebenfalls oft in Witzen, Cartoons und Sprüchen beschriebenen Verhaltensweisen von Frauen in längeren

Beziehungen hat also nichts damit zu tun, dass Frauen weniger Interesse an der Sexualität hätten, sondern damit, dass sie bisher den für sie falschen Sex hatten.

In diesem Bewusstes Lieben-Ritual geben wir euch eine sehr strukturierte Anleitung für die sinnliche Erweckung der Frau, die gleichzeitig eine grundlegende Bewusstes Lieben-Technik darstellt. Fast alle der nachfolgenden Rituale setzen eine Erweckung der sexuellen Energie voraus. Die Strukturierung dient dazu, euch die einzelnen Phasen der Sinnlichkeitserweckung bei der Frau bewusst zu machen. Ihr könnt sie später beliebig abändern und individuelle Elemente mit hineinbringen. So ist beispielsweise jede Frau bei den Brüsten unterschiedlich empfindlich. Manche lieben es, wenn ihre Brustwarzen etwas fester angefasst werden, andere mögen dies überhaupt nicht. Mache es dir als Mann zur Aufgabe, genau heraus zu finden, wie deine Partnerin am liebsten berührt werden möchte.

Es geht bei diesem Ritual nicht darum, die Frau zum Orgasmus zu bringen, sondern zu fühlen und zu beobachten, wie sich die sexuelle Energie in ihrem Körper aufbaut und zu lernen, diese Energie zu halten und zu genießen. Deshalb geben wir euch als Spielaufgabe, dass die Frau während der folgenden 60 Minuten nicht zum Höhepunkt kommt, die sexuelle Energie also nicht abgibt. Du, Frau, spiele mit den Erregungszuständen, lass dich nahe an den Gipfelpunkt bringen, gehe aber nicht darüber hinaus. Beobachte die Erregungskurve und die Wellen in deinem Körper und mache dich mit ihnen vertraut. Nach Ablauf der 60 Minuten könnt ihr dann tun, was immer euch beliebt.

### **Den Atem nutzen, um mehr zu fühlen**

Wir atmen zwischen 30.000 und 50.000 mal am Tag ein und aus, meist ohne dass es uns bewusst ist. Neben der Sauerstoffaufnahme sind mit dem Atem noch viele andere Dimensionen verbunden. So glauben fast alle alten Gesundheitslehren, dass mit dem Atem auch eine Art universelle Lebensenergie aufgenommen wird. Die Chinesen nennen diese Energie *Chi*, die Japaner *Ki*, die Inder *Prana*, die Griechen *Pneuma*, die Indianer *Mana* und in der Neuzeit wurde sie vom Psychoanalytiker Wilhelm Reich *Orgon* genannt.

Im Taoismus und im Tantra wird der Atem zur Lenkung und Beeinflussung der sexuellen Energie im Körper verwendet, weswegen wir in unserem Onlinekurs häufig darauf Bezug nehmen. Eine andere Eigenschaft des Atems machen sich viele Körperpsychotherapien zu Nutze: Mit einer bewussten Veränderung des Atemmusters lassen sich unsere Hirnwellen beeinflussen, was wiederum eine Verbindung zu unseren Gefühlen herstellt.

In späteren Bewusstes Lieben-Ritualen werden wir immer wieder spezielle Atemübungen vorstellen, in diesem Ritual bitten wir dich, Frau, während der gesamten Stunde einfach nur tief und entspannt ein und auszuatmen. Dies ermöglicht es dir, störende und blockierende Gedanken abzuschalten und dich ganz deinen Empfindungen hinzugeben. Du erlebst einfach mehr, wenn du tief atmest.

### **Ausführung des Rituals:**

(Zeitdauer etwa 1:30 h. Die Anleitung richtet sich an den Mann.)

1. Lade deine Partnerin zu diesem Ritual ein und bereite den sinnlich-erotischen Raum vor (siehe [Vorspiel 02](#)). Lege einige Utensilien für die sinnliche Erweckung (Federn, Tücher, Pinsel usw.) und eine Uhr oder einen Wecker in Griffnähe.

2. Nehmt euch Zeit für eine rituelle Begrüßung ([siehe Vorspiel 01](#)), mit der ihr das SlowSex-Ritual eröffnet. Entkleide dann langsam und achtsam deine Partnerin und hilf ihr, sich anschließend auf dem Rücken auf die Unterlage zu legen. Entkleide dich nun selbst und lege oder setze dich zu ihr.
3. Streichle und berühre deine Partnerin nun 15 Minuten lang am gesamten Körper, spare aber die Brüste und die Genitalien aus. Bleibe die ganze Zeit über mit deiner vollen Aufmerksamkeit bei Ihrem Körper und beobachte ihre Reaktionen. Sei dir bewußt, dass du damit langsam ihr sinnliches Feuer entfachst. Du kannst dafür auch die bereit gelegten sinnlichen Utensilien wie Federn oder Tücher verwenden. Erwähne deine Partnerin immer wieder daran, tief und entspannt zu atmen.
4. Nach Ablauf der ersten 15 Minuten beziehe nun für die nächsten 15 Minuten auch die Brüste beim Streicheln mit ein. Umkreise diese mit deinen Händen von der Mitte des Brustkorbs aus nach außen und dann in konzentrischen Kreisen bis zu den Brustwarzen. Nimm die Brustwarzen leicht zwischen Daumen und Zeigefinger und drehe sie langsam und achtsam einige Sekunden zwischen deinen Fingern, so als ob du einen Senderknopf am Radio zur Feineinstellung eines Senders verwendest. Streiche dann die ganze Brust mit deiner Handfläche aus. Wiederhole dies mehrmals und beziehe immer auch den ganzen Körper in dein Streicheln mit ein. Achte beim Drücken und Drehen der Brustwarzen genau auf die Reaktionen deiner Partnerin. Manche Frauen mögen das sehr gerne und dann kannst du etwas stärker drücken oder sogar an ihnen ziehen. Andere Frauen sind bei ihren Brustwarzen sehr empfindlich und mögen nur sanfte Berührungen.
5. Nach 15 Minuten Streicheln des gesamten Körpers und der Brüste kannst du nun für die nächsten 30 Minuten auch die Genitalien mit einbeziehen, dringe aber nicht mit deinen Fingern in die Yoni ein. Bleibe dabei weiterhin bei langsamen Bewegungen, auch wenn deine Partnerin zunehmend erregt sein sollte. Lasse dich nicht dazu verleiten, sie schneller oder intensiver zu stimulieren, sondern bleibe bei deinem langsamen Rhythmus. Damit hilfst du ihr, die Erregung weiterhin zu steigern, dabei aber die sexuelle Energie im Körper zu halten. Beziehe immer wieder den gesamten Körper in das Streicheln mit ein. Ermutige deine Partnerin darin, deine Berührungen durch ihre Rückmeldungen so zu steuern, dass sie "auf der Welle reiten" kann, ohne den Höhepunkt zu erreichen. Wenn das allerdings passieren sollte, dann freut euch einfach darüber. Bei vielen Frauen senkt sich die sexuelle Energie nach einem Orgasmus ohnehin nur wenig ab.
6. Nach insgesamt 60 Minuten (15 Minuten ganzer Körper ohne Brüste und Genitalien, 15 Minuten ganzer Körper inkl. Brüste, 30 Minuten ganzer Körper inkl. Brüste und Genitalien) kannst du mit den Fingern in die Yoni gleiten und, wenn ihr beide möchtet, euch auch vereinigen. Ihr seid nun frei zu tun, wonach euch der Sinn (und die Sinnlichkeit) steht.

### **Copyright der Bilder:**

© Ralf Lieder (eine Verwendung dieser Bilder außerhalb dieser Seite ist nicht erlaubt)