DIE KUNST DES BEWUSSTEN LIEBENS

Der Umgang mit Sexualität und Erotik ist in den vergangenen zwei bis drei Jahrzehnten in derwestlichen Welt zwar wesentlich offener und freier geworden - hinsichtlich der Sexualität in der Partnerschaft hat sich allerdings nicht viel verändert.

Das Liebespiel, jede Berührung und Zärtlichkeit dient meist dem Ziel einen Orgasmus zu erreichen - und das möglichst für beide Partner. Das führt nicht selten zu eingespielten mechanischen Berührungen, Leistungsdruck oder das Bestreben, es rasch hinter sich zu bringen. Nach nur durchschnittlich 11-17 Minuten ist das Liebesspiel - die intimste Begegnung zwischen einem Paar - schon wieder vorbei.

Ähnlich wie die Slow Food-Bewegung hat sich in letzter Zeit eine SlowSex-Bewegung etabliert, deren Bestreben es ist mittels Entschleunigung und einem bewussteren Liebesspiel eine tiefere Spiritualität und physische Verbindung zu erfahren. In Deutschland gehören Felice und Ralf mit Ihren Seminaren, Artikeln und Online-Aktivitäten zu den Begleitern und Wegbereitern dieser Bewegung.

Nächstes Himmlisch-Lieben Seminar: 11. - 13.07.2025

Weitere Infos und Anmeldung #mce_temp_url#

Bewusster Sex ist eine Veränderung des Bewusstseins und der Sichtweise

Es gibt zwar beim bewussten Sex einige Techniken und Anleitungen, diese stehen aber nicht im Mittelpunkt. Es geht in erster Linie um die Änderung des Bewusstseins und der Sichtweise beim Sex. Es geht um das “wie” und nicht um das “was”.

Wir alle haben bestimmte Vorstellungen und Erwartungen, was beim Liebesspiel passieren soll. Meist sind sie geprägt von Erziehung,

gesellschaftlichen Normen und zum großen Teil von Spielfilmen und (vor allem bei Männern) Pornos. So entstehen Vorstellungen wie: Sex hat immer etwas mit der Reibung von Geschlechtsorganen zu tun, Ziel ist immer der Orgasmus, 10 bis 20 Minuten Liebesspiel ist normal, ein Mann muss durchgehend erregt und eine Erektion haben, Frauen werden genauso stimuliert wie Männer usw.

Mit diesen Vorstellungen und Erwartungen ziehen jede Menge Leistungsdruck, Hektik, und Unbehagen in die Schlafzimmer ein. In jungen Beziehungen ist der Reiz des Neuen noch so stark, dass sich beide Partner gerne darauf einlassen. Je mehr Alltag jedoch in die Beziehung einkehrt, desto schneller und unachtsamer wird der Sex.

Mit der Entschleunigung kommt aber auch die Bewusstheit hinzu und mit der Bewusstheit die Achtsamkeit. Bewusster Sex bietet Paaren die Möglichkeit, ihr Liebesleben neu zu erwecken, aus alten Gewohnheiten und Mustern auszusteigen, liebevoller und zufriedener zu werden.

WEITERLESEN

Online Workshop
"Die Kunst des bewussten Liebens"

In unserem Online-Workshop findet ihr ausführliche Anleitungen für Übungen und Rituale, die euch auf dem Weg zum bewussten Lieben (oder auch Slow Sex genannt) unterstützen. Der Großteil der Rituale ist kostenlos, aus Gründen des Jugendschutz sind einige Artikelteile nur für Erwachsene zugänglich. Um komplizierte Checksysteme zu vermeiden, bitten wir euch dabei um eine kleine Schutzgebühr in Höhe von 1,85 EUR über Onlinepayment-Systeme zu entrichten.

Bewusster Sex - Der 28-Tage-Prozess

Gesellschaftliche Veränderungen und Trends lassen sich sehr treffend über aktuelle Buchveröffentlichungen erkennen. Selbst das ZEIT-Magazin nimmt gerade einen Boom bei den Themen “Tantra, Slow Sex und Soul Sex” wahr (siehe hier). Immer mehr Menschen suchen nach einer Alternative zum triebgesteuerten orgasmusfixierten Sex und finden diese bei der bewussten Wahrnehmung und Umgang mit der sexuellen Energie. Bewusstheit ist dabei das Schlüsselwort. Es geht

darum, triebgesteuerte Handlungen hinter sich zu lassen, sexuelle Konditionierungen zu durchschauen, neue Blickwinkel auf das Liebesspiel einzunehmen und zu lernen, in eine hohe sexuelle Energie hinein zu entspannen. ...

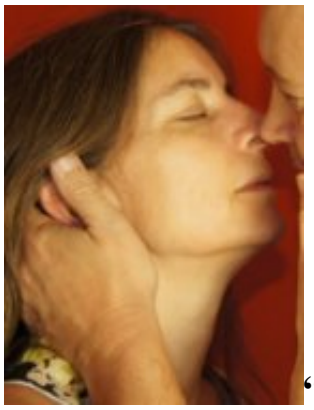
WEITERLESEN

Warum orgasmusfixierter Sex zur emotionalen Entfremdung führt

… und wie Paare mit dem 28-Tage-Prozess die Kunst des bewussten Liebens erlernen

In der Liebe und beim Sex hat unser rationales Denken erstaunlich wenig mitzureden. Unser Verhalten in Liebesdingen wird vielmehr über einen sehr alten Teil unseres Gehirns, dem limbischen System, über Neurochemikalien gesteuert. Im Laufe der Evolution haben sich bei uns Menschen zwei Programme entwickelt, ...

WEITERLESEN



“Wertschätzende” statt “hungrige” Berührungen

Berührungen sind sehr viel mehr als nur Hautkontakt. Berührungen können Geschichten erzählen und Phantasien anregen. Sie können Energie fließen lassen, bleibende Eindrücke hinterlassen und wohlige Schauer verursachen. Sie sind eine besondere Form der Kommunikation und des Kontakts. Berührungen können aber auch Unwohlsein erzeugen und Energie abziehen, ja sogar zum Verschließen gegenüber dem Berührenden führen.

Beim Liebespiel ist es vor allem die “hungrige” Berührung, die auf Dauer für eine Distanzierung

zwischen den Partnern verantwortlich ist. ...

WEITERLESEN

10 Tipps für ein bewussteres Liebesleben

In jüngster Zeit sind eine Reihe von Büchern zu den Themen Slow Sex, Soul Sex, Tantrischer Sex, Stiller Sex usw. erschienen, die eines gemeinsam haben: Einen Trend zum bewussteren Liebesleben. Mit den nachfolgenden 10 Tipps könnt ihr für euch prüfen, ob das auch ein Thema für eure Partnerschaft ist.

1. Bewusster Sex beginnt nicht mit Sex

Bewusster Sex beginnt nicht damit, Brüste, Lingam oder Yoni zu berühren. Bewusster Sex beginnt mit einer geistigen ...

WEITERLESEN

Bewusstes Lieben: Ein Paradigmenwechsel bei Intimität und Sexualität

In den letzten 50 bis 60 Jahren gab es im Umgang mit Intimität und Sexualität mehrere Paradigmenwechsel (Wechsel der Lebenseinstellung). Die prüden 50er Jahre waren geprägt von einem Klima der sexuellen Unterdrückung, von Vorurteilen und Unwissenheit. Sexualität war ein Un- und Fremdwort. Sehr schön dargestellt wird dies zur Zeit in der sehenswerten Fernsehserie „Masters of Sex“, die den Lebensweg der Sexualforscher Masters und Johnson zum Thema hat.

WEITERLESEN

"Nach dem Sex bleibt immer ein Stück des Anderen in uns zurück"

Wir haben schon öfter in spirituellen Kontext gelesen oder gehört, dass jeder unserer bisherigen Sexualpartner ein Stück von sich in uns hinterlässt. Wir haben dies bisher als eine Metapher angesehen, die auf den intensiven Energieaustausch während des Geschlechtsverkehrs verweist und dabei intensive Eindrücke auf der energetischen und mentalen Ebene hinterlässt.

Überrascht hat uns nun eine Studie von Immunologen des Fred Hutchinson Cancer Center in Seattle/USA, die nachgewiesen haben, ...

WEITERLESEN

Weitere Artikel und Texte zum Thema

Taoismus und die Kunst der Ejakulationskontrolle | Spirituelle Sexualität - Die Transformation der Sexualkraft | Der Weg ist das Ziel - Lösen Sie sich von der Orgasmusfixierung | Versuchs mal mit ... Langsamkeit!

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