

## **Himmlisch Lieben für Paare: Inhalt & Ablauf des Seminars**

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

Das Liebespiel, jede Berührung und Zärtlichkeit dient dem Ziel einen Orgasmus zu erreichen - und das möglichst für beide Partner. Das führt nicht selten zu eingespielten mechanischen Berührungen, Leistungsdruck und 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.

Viele Paare wünschen sich eine Veränderung in ihrem Liebesleben, haben aber noch keine konkrete Idee, in welche Richtung dies gehen soll. In unseren SlowSex-Seminaren lernen Paare neben der reinen Wissensvermittlung auch ganz praktisch, das sexuelle Beisammensein zu entschleunigen, sich beim Liebesspiel zu entspannen und jeden Moment ganz bewusst zu erleben.

Mit unterschiedlichen Bezeichnungen (Slow Sex, Stiller Sex, Neuer Sex, Orgasmische Meditation u.a.) hat sich in letzter Zeit eine Bewegung formiert, deren Bestreben es ist, beim Liebesspiel mittels Entschleunigung und Einfühlungsvermögen eine tiefere Spiritualität und physische Verbindung zu erfahren. In Deutschland gehören wir mit unseren Seminaren, Artikeln und Online-Aktivitäten zu den Wegbereitern und Begleitern dieser Bewegung.

Bewusstes Lieben, so wie wir es verstehen, ist ein harmonisches Zusammenspiel der fünf Elemente Bewusstseinsveränderung, Entspannung, Achtsamkeit, Kommunikation und Wissen. Bewusstes Lieben ist vor allem eine geistige Neuorientierung: weg von althergebrachten Glaubenssystemen, wie Sex zu funktionieren hat; hin zu einem bewussten und entspannten Umgang mit der sexuellen Energie. Der Fokus liegt auf dem "Orgasmisch sein" statt auf dem Orgasmus. Bewusstes Lieben führt vom Denken zum Fühlen, von einer Ziel- zu einer Erfahrungsorientiertheit, von "schneller und härter" zu "langsamer und verbundener".

## **Himmlisches Lieben ist eine Veränderung des Bewusstseins und der Sichtweise**



Es gibt zwar beim Bewussten Lieben 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 weniger 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. Bewusstes Lieben bietet Paaren die Möglichkeit, ihr Liebesleben neu zu erwecken, aus alten Gewohnheiten und Mustern auszusteigen, liebevoller und zufriedener zu werden.

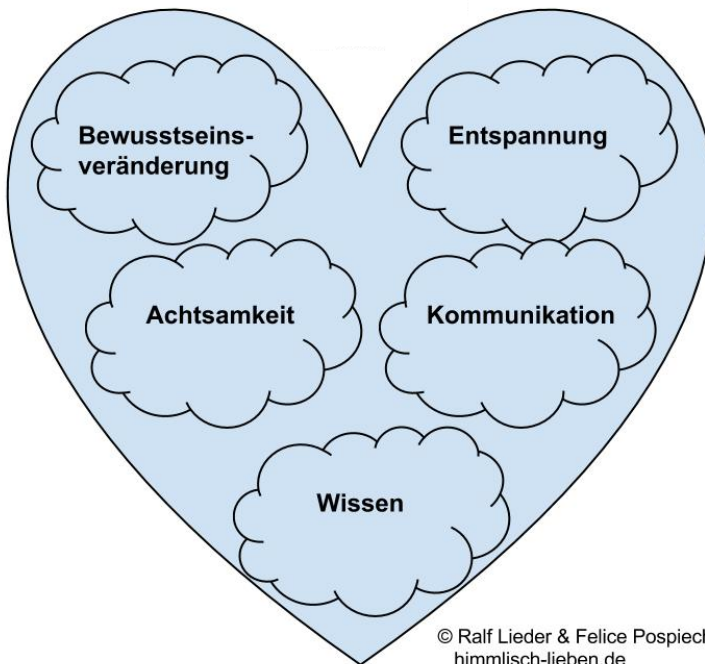
Um einen möglichen Missverständnis vorzugreifen: es geht beim Bewussten Lieben nicht um Blümchensex oder - wie manche Männer vielleicht befürchten mögen -, um die Feminisierung der Sexualität. Es geht vielmehr darum, ganz Mann und ganz Frau zu sein. Mir meiner Wünsche und Erwartungen wirklich klar zu werden und diese bewusst umzusetzen. Wenn ich beispielsweise als Mann lerne, meine Ejakulation zu kontrollieren und in hohe sexuelle Energie hinein zu entspannen, dann habe ich mehr Wahlmöglichkeiten. Und ... wenn der feurige Aspekt seinen Tribut zollt, ist gegen konventionellen Sex nichts einzuwenden. Sie werden aber feststellen, dass SlowSex einen Reiz hat, der sie immer wieder dazu zurückkehren lässt. Weil es eben keine Technik sondern eine innere Einstellung ist.

## **Die fünf Elemente des Bewussten Liebens**

Wir kennen und schätzen die Arbeit und die Bücher zum gleichen Thema von Diana Richardson und Nicole Daedone, sind aber der Ansicht, dass beide nur einen Aspekt des Slow Sex behandeln. Unser Ansatz geht mehr in die Breite und orientiert sich am Alltag in Paarbeziehungen. Deshalb stehen für uns

die Paarübungen im Vordergrund, mit denen wir die Grundlagen des Bewussten Liebens vermitteln möchten.

#### Die fünf Elemente des Bewussten Liebens



© Ralf Lieder & Felice Pospiech,  
himmlisch-lieben.de

Bewusster Lieben, so wie wir es verstehen, ist ein harmonisches Zusammenspiel von diesen fünf Elementen: Bewusstseinsveränderung, Entspannung, Achtsamkeit, Kommunikation und Wissen. In unseren Seminaren gehen wir ausführlich auf diese fünf Elemente ein und die Paare erfahren deren Wirksamkeit direkt durch praktische Übungen.

#### Themen und Inhalte des Wochenendes:

- Was ist Bewusstes Lieben, Slow Sex, oder Stilles Lieben?
- Die 5 Elemente des Bewussten Liebens.
- Die Wirkung von Achtsamkeit und Aufmerksamkeit.
- Welche Rolle die Neurochemie der Sexualität (Hormone) im Liebesleben spielt.
- Warum orgasmusfixierter Sex zur Entfremdung in der Partnerschaft führt.
- Die biologische versus der schöpferischen Phase der sexuellen Energie.
- Fortpflanzungsdrang kontra Paarbildung.
- Die nachorgasmische Katerstimmung und der Coolidge-Effekt.
- Die Entfremdungs- und die Annäherungsspirale
- Die Phasen des sexuellen Bewusstseins
- [Der 28-Tage-Prozess - Vom Sexualtrieb zum bewussten Sex](#)
- Abkehr von den männlichen und weiblichen Konditionierungen beim Sex
- Die Kraft des Atems und der Energielenkung
- Der mikrokosmische Kreislauf
- Tantrisches Rebirthing



- Tantrischer Sex: Sexuelle Energie aufbauen und im Körper zirkulieren lassen

- Die Wichtigkeit und Akzeptanz der Polarität von Mann und Frau
- Die unterschiedlichen sexuellen Rhythmen und Energieladungen bei Männern und Frauen
- Kommunikation und Austausch innerhalb der Paare und im Kreis
- [Orgasmische Körpermeditation](#)
- Das Wesen der sexuell-orgasmischen Energie
- Die Entpanzerung des genitalen Muskelgewebes
- Lernen, im Zustand hoher orgasmischer Energie entspannt zu bleiben
- Von der Ejakulations- und Orgasmuskontrolle zur Entspannen in hohe sexuelle Energie hinein
- Die kühle Erregung
- Die persönliche Yoni/Lingam-Geschichte
- Die sexuelle Intelligenz des Körpers
- Die Bedeutung des Rituals beim Bewussten Sex: Karezza, Maithuna & Co.
- „Er“ muss nicht stehen: Die langsame und weiche Vereinigung.
- Vereinigungsformen: Scherenstellung, YabYum, OMing-Sitz
- Beziehungshygiene und strukturierte Kommunikation
- Körperorientierte Meditationen

### **Bewusster Sex: Das 28-Tage-Prozess**

Ein wichtiger Bestandteil des Seminars ist der "28-Tage-Prozess vom Sexualtrieb zum bewussten Sex", der Paare einen Weg zu einer bewussteren Sexualität aufzeigt. Der Prozess ist in vier einwöchige Abschnitte unterteilt und führt von der Einübung von Bindungsverhalten über Dekonditionierung und Halten von Energie zum Erleben von bewusstem Sex. Eine ausführliche Beschreibung findet ihr hier: [Bewusster Sex - Der 28-Tage-Prozess](#).

**Das Seminar ist sehr praxisorientiert. Die vermittelten Grundlagen werden mittels Ritualen und Übungen im Seminar praktisch erfahren.** Die intimen Übungen finden nur innerhalb der Paare und in einem achtsamen Rahmen statt. Das Seminarthema bedingt, dass eine gewisse Offenheit, sich nackt zu zeigen und Bereitschaft über sexuelle Themen zu sprechen, bei den Teilnehmern vorhanden sein sollte.



### **Fragen und Antworten zum Seminar:**

Wenn sich Paare für unsere SlowSex-Seminare interessieren, tauchen verständlicherweise manchmal Fragen auf, die uns zum Seminar gestellt werden. Auf [dieser Seite](#) sammeln wir die wichtigsten Fragen und beantworten sie.

### **Wichtiger Hinweis**

Wir weisen darauf hin, dass es sich um kein therapeutisches Seminar handelt , sondern um ein Achtsamkeitstraining, intensive Selbsterfahrung und Hilfe zur Selbsthilfe. Es ersetzt keine Behandlung von einem Arzt, Psychologen oder Paartherapeuten.

### **Artikel und Texte zum Thema**

[Bewusster Sex: Das 28-Tage-Prozess](#) | [Was ist SlowSex?](#) | [Online-Workshop "SlowSex für Paare"](#) | [Warum orgasmusfixierter Sex zur emotionalen Entfremdung führt](#) | [Bewusstes Lieben: Ein Paradigmenwechsel bei Intimität und Sexualität](#) | [10 Tipps für ein bewussteres Liebesleben](#) | [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)