

SlowSex-Ritual 04:

Die Erweckung der sexuellen Energie beim Mann



Rollenaufteilung: Mann empfängt, Frau gibt

Ziel des Rituals:

Wie schon beim vorherigen Ritual für die sinnliche Erweckung der Frau erwähnt, reagieren Männer und Frauen beim Anheizen der sexuellen Energie sehr unterschiedlich. Bei der Frau liegt die Erweckungskunst darin, sich ihrem ganzen Körper zu widmen und die sexuelle Energie bei ihrem positiv geladenen Pol, der Brustregion, zu entfachen.

Für Männer ist aus den in [Bewusstes Lieben-Ritual 03](#) beschriebenen Energiegrundsätzen der Penis der Mittelpunkt ihres sexuellen Erlebens, weil er eine positive Ladung hat. Sobald er Aufmerksamkeit erhält, entwickelt sich, schon allein aus den physikalischen Gesetzmäßigkeiten (Energie entströmt dem Plus-Pol), die sexuelle "phallische" Energie. Und weil diese Energie zum eigenen entgegengesetzten Pol strebt, wird dadurch auch das Herz geöffnet.

Viele Männer sind heutzutage etwas verunsichert, wie sie diese phallische Energie annehmen, zeigen und leben können. Was eigentlich eine energetische Gesetzmäßigkeit ist, die phallische Bezogenheit des Mannes, wird oft ironisch kommentiert, in unzähligen Witzen abqualifiziert und von der (grundsätzlich wichtigen und richtigen) Emanzipationsbewegung der Frauen diffamiert.

Ein Mann, der seine phallische Energie annimmt, ist mit seiner Sexualität verbunden, hat ein positives Verhältnis zu seinem Lingam und steht zu seiner Sexualkraft, Unabhängigkeit und Wildheit. Er lässt aber auch seine Herzenergie fließen und ist in Kontakt mit seinen Gefühlen.

Frauen, die sich dem Wissen über die Auswirkungen der Polarität öffnen, können ihre essentiellen Bedürfnisse im Liebespiel stärker erfahren und einfordern. Sie sind in der Lage, dem Mann unbefangener die Aufmerksamkeit zu geben, die er sich für seinen Lingam wünscht, weil sie verstehen, dass es sich um einen energetischen Vorgang handelt.

Die sexuelle Energie beim Mann zu entfachen geht relativ schnell (siehe Vergleich Glühbirne und Bügeleisen in [Bewusstes Lieben-Ritual 03](#)). Darin unterscheiden sich die Männer einfach von den Frauen. Aus diesem Grund liegt der Schwerpunkt in diesem Ritual weniger im Aufbau sondern im Halten der sexuellen Energie. Männer sind seit dem Beginn ihrer sexuellen Aktivität darin konditioniert, ihre sexuelle Energie nach außen zu bringen: durch einen Orgasmus mit Ejakulation. Für viele Männer ist es kaum vorstellbar, dass Orgasmus und Ejakulation zwei unterschiedliche körperliche Reflexe sind, die jedoch meist zeitlich so nahe beieinander liegen, dass sie sich nur schwer unterscheiden lassen.

Jeder Mann kennt das Gefühl des Energieverlustes nach einer Ejakulation. Wenn ihr euch vorstellt welche kreative Kraft in den unzähligen Spermien steckt, die bei einem Samenerguss ausgeschüttet werden und die jedes für sich Leben erschaffen kann, lässt sich leicht nachvollziehen, dass dafür eine ehebliche Menge von Lebensenergie aufgewendet werden muss. Und wie belebend es für den männlichen Körper sein könnte, diese Lebensenergie zu halten. Auf diese Zusammenhänge gehen wir in den nachfolgenden Bewusstes Lieben-Ritualen noch häufiger ein. Dieses Ritual hier ist eine erste Hinführung zu dem Erleben, wie es sich anfühlt, die sexuelle Energie zu halten.

Wir bitten dich, Mann, dich während der folgenden 60 Minuten einfach zu entspannen, und den Vorgängen in deinem Körper zu lauschen. Atme dabei durchgehend tief und entspannt. Gönn dir immer wieder Pausen, um die Erregungskurve wieder ein Stück abzusenken und gib deiner Partnerin entsprechende Hinweise. Versuche die sexuelle Energie möglichst während des vorgegebenen Zeitraums zu halten, um das Erlebnis ganz auszukosten, Wenn der Ejakulationsdrang allerdings zu groß wird und du ihn nicht mehr zurück halten kannst, dann erfreue dich daran.

Ausführung des Rituals:

(Zeitdauer etwa 1:30 h. Die Anleitung richtet sich an die Frau)

1. Lade deinen Partner 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 deinen Partner und hilf ihm, sich anschließend auf dem Rücken auf die Unterlage zu legen. Entkleide dich nun selbst und lege oder setze dich zu ihm.
3. Streichle und berühre deinen Partner nun 15 Minuten lang am gesamten Körper, spare aber die Genitalien aus. Du kannst dafür auch die bereit gelegten sinnliche Utensilien wie Federn oder Tücher verwenden. Erinnere ihn immer wieder daran, tief und entspannt zu atmen.
4. Bleibe die ganze Zeit über mit deiner vollen Aufmerksamkeit bei seinem Körper und beobachte seine Reaktionen. Ziehe nach einiger Zeit auch bewusst die Brüste und die Brustwarzen mit ein. Viele Männer sind überrascht, wie sensibel und hocherotisch sie auf Berührungen ihre Brüste und Brustwarzen reagieren. 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 betätigst. 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 deines Partners. Manche Männer mögen das sehr gerne und dann kannst du etwas stärker drücken oder sogar an ihnen ziehen. Andere Männer sind bei ihren Brustwarzen sehr empfindlich und möchten nur sanfte Berührungen.

4. Nach Ablauf der ersten 15 Minuten kannst du für die nächsten 15 Minuten auch die Genitalien beim Streicheln des gesamten Körpers mit einbeziehen.
5. Nach insgesamt 30 Minuten setze dich bitte zwischen seine Beine und widme in den nächsten 30 Minuten deine ganze Aufmerksamkeit und deine Berührungen seinem Genitalbereich. Mache dir bewusst, dass du hier die phallische Energie deines Mannes anfeuerst. Streichle und massiere seinen Lingam, seinen Hodensack und seinen Damm. Streiche zwischendurch immer wieder die Energie mit den Handflächen aus den Genitalien in den Oberkörper, idealerweise Richtung Herz, und in die Beine. Damit hilfst du ihm, die Erregungskurve zu senken und die sexuelle Energie im Körper zu verteilen.
6. Ermuntere deinen Partner dazu, dir mit Worten oder Tönen mitzuteilen, wie er berührt werden möchte, oder wann er Pausen braucht, um die Erregungskurve wieder etwas abzusenken. Stimme dich energetisch auf die Reaktionen deines Partners ein, um zu fühlen, auf welchen Gefühls- und Erregungsebenen er sich gerade befindet. Unterstütze ihn dabei, seine sexuelle Energie zu spüren und zu halten. Wenn er innerhalb der halben Stunde die Energie nicht mehr halten kann und sein Ejakulationsdrang zu groß wird, dann erfreue dich mit ihm daran.
6. Nach insgesamt 60 Minuten (15 Minuten ganzer Körper ohne Genitalien, 15 Minuten ganzer Körper inkl. Genitalien, 30 Minuten nur Genitalbereich mit Ausstreichungen in den Körper) seid ihr 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)