

Kontakt zum eigenen Körper

LIEBESRATGEBER Liebe und Sexualität im Liebespiel verbinden heisst, bei sich selbst zu beginnen.

Esther Elisabeth Schütz

Eine Musikerin, welche im Duo spielen will, weiss viel über ihr eigenes Instrument. Je mehr sie darauf spielen kann, desto klangvoller und erlebnisreicher wird es in der Gestaltung zu zweit. Dies gilt auch für einen Sportler. Je differenzierter er im eigenen Training lernt, desto mehr hat er in einem Spiel zur Verfügung.

Alles, was Frauen und Männer mit andern tun oder austauschen, basiert auf der Grundlage eigener Lernschritte, so verhält es sich auch in der Sprache, im Tanzen oder im Singen. Neuste sexologische Forschungsergebnisse zeigen auf, dass dies auch für die Gestaltung der Sexualität gilt, nebst allem, was Menschen in einer Liebesbeziehung voneinander und miteinander lernen.

Innenwahrnehmung fördern

Zu den persönlichen Fähigkeiten gehören der positive Kontakt zum eigenen Körper über die vielen Sinnesempfindungen,

welche die Haut zur Verfügung hat, sowie der Zugang zur Innenwahrnehmung über den Atem.

Für die Sexualität bedeutet dies, die Fähigkeit zu erlernen, in der Selbstbefriedigung die vielen Facetten der Wahrnehmung zu geniessen und die Schönheit des weiblichen oder des männlichen Körpers zu beleben: Im lustvollen erotischen Erleben, sich als Frau mit dem ganzen Körper, dem weiblichen Geschlecht, den feinen Berührungen der eigenen Hände anzuvertrauen. Über die spielerische Bewegung des Beckens und der Achseln, dem

Die Autorin



Esther Elisabeth Schütz ist klinische Sexologin. Sie leitet das Institut für Sexualpädagogik und -therapie in Uster.

www.sexualtherapie.ch

eigenen Atem Raum zu geben. Im kraftvollen, sexuellen Erleben als Mann das Spiel mit den Rhythmen zu geniessen und in der Berührung des Geschlechts ohne viel Druck dessen Empfindungen wahrzunehmen und über das Bewegen des Beckens die zunehmende Erregung zu steuern.

Momente der Ruhe

Bei vorzeitigem Samenerguss, Erektionsproblemen, sexueller Unlust wie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr können unter anderem über Veränderung der Atmung sowie der Muskelspannung in der Erregung sehr gute Lösungen erzielt werden.

Dafür braucht es Momente der Ruhe mit sich selbst. Bei sich sein ermöglicht in der sexuellen Berührung dem Körper zu lauschen. Dem sexuellen Genuss Raum geben, heisst dem Weiblichen oder Männlichen nachzugehen, sich der Lebenslust und Lebensfreude hinzugeben. Diese eigene körperliche Achtsamkeit sowie die Fähigkeit der Wahrnehmung der eigenen Lust eröffnen im Austausch zu zweit die Intensität des Erlebens von Liebe und Sexualität.

REGION

Ein Kerzenmeer für mehr Solidarität

Tausende Lichter brennen am Samstag, 17. Dezember, an 115 Orten in der Schweiz. Mit der Aktion «Eine Million Sterne» setzt Caritas ein Zeichen für Solidarität und sozialen Zusammenhalt. Im Kanton Zürich zünden Freiwillige unzählige Kerzen an.

Caritas organisiert jeweils im Dezember die Aktion «Eine Million Sterne». Ziel der Aktion ist es, ein Zeichen zu setzen für eine solidarische Schweiz, für den sozialen Zusammenhalt und gegen Diskriminierung. Der Erlös der Aktion kommt armutsbetroffenen Familien in der Schweiz zugute. Auf der Zürcher Josefs- wiese im Kreis 5 entzünden Prominente «Eine Million Sterne»- Botschafter um 16 Uhr das grosse Lichtermeer: Ellen Ringier und Bastien Girod werden zusammen mit freiwilligen Helfern rund 3000 Kerzen anzünden. Passanten haben die Möglichkeit, ihre Wünsche leuchten zu lassen: Banderolen zum Beschriften oder Bemalen der Kerzen findet man am Aktionstag vor Ort oder bereits heute im «jenseits» im Viadukt.

www.einemillionsterne.ch

Danza-Impressionen von Samstag, 10. Dezember 2011

www.staffclub.ch

