

Verbandszeitschrift der  
Deutschen Gesellschaft  
für Alternative Medizin  
und Kooperationspartner

Gesundheit  
beginnt mit  
Genießen  
www.dgam.de

SONDERAUSGABE  
Nr. 35 - August 2022

Unsere Themen unter anderem:

Berufsbild - Ausbildung  
Gesundheitspraktiker/in<sup>DGAM</sup>  
für Sexualkultur



Biografiearbeit Gebärmutter



Methode Neurographik



Aufklärungsworkshops  
mit Jugendlichen







# Gesundheit beginnt mit Genießen

*Dieser leitende Satz in der Gesundheitspraxis DGAM ist wohl nirgendwo mehr realisiert als in einer freudevollen Sexualkultur.*

*Das Alternative in der Zielsetzung unserer „Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin“ bezieht sich auf die Kritik an der zunehmenden Macht der Normen, der Technik und der ‚Marktgesetze‘. Alternativ zu sein bedeutet heute, wieder menschlicher und naturbezogener zu werden.*

*Gelingende, genussvolle Sexualität ist aus sich heraus eine Alternative Medizin gegen Normen, Gesundheits-Soll-Werte und Wachstumsglaube.*

*Die vorliegende Sonderausgabe unserer Verbandszeitschrift ist Ausdruck unseres Engagements für ein vielseitiges, kreatives und mit viel Freude und Herzlichkeit sich entwickelnden Praxisfeldes.*

*Wir danken allen AutorenInnen, vor allem Inari Hanel und Ilona Tamas, die die redaktionelle Arbeit übernommen haben*

*Mit herzlichen Sommergrüßen  
Ihr und Euer DGAM Vorstand*

*Gerhard Tiemeyer      Georg Klaus*

## IMPRESSUM

SONDERAUSGABE - Gesundheit beginnt mit Genießen

VISDP u. Redaktion: Gerhard Tiemeyer

Hrsg.: DGAM, Vereinsregister Amtsgericht Hannover

Reg. Nr. 82VR5221 Sitz Hannover

Steuernr. Finanzamt Burgdorf: 16/200/82524

Vorstand: Gerhard Tiemeyer (HpPsy, Geschäftsführung)

und Dr. phil Georg Klaus (HP)

Zentrale Anschrift:

DGAM, Großer Garten 4

30938 Burgwedel, [www.dgam.de](http://www.dgam.de)

E-mail: [service@dgam.de](mailto:service@dgam.de)

Fotos (soweit nicht anders angegeben) bei jeweiliger/m Autor/in

DGAM Servicebüro Hannover

Jörn Hingst

Lister Meile 33 im Hof, 30161 Hannover

Tel.: 0511 5349479, Fax: 0511 3742270

[service@dgam.de](mailto:service@dgam.de)

## Inhalt:

Gesundheitspraktiker/in <sup>DGAM</sup> für Sexualkultur - Ein innovatives und attraktives Berufsbild Inari Hanel _____	Seite 3
Wege der Ausbildung zur/m Gesundheitspraktiker/in <sup>DGAM</sup> für Sexualkultur _____	Seite 4
Gesundheitspraktiker/in <sup>DGAM</sup> für Sexualkultur - zur Geschichte des Berufsbildes Cornelia Promny _____	Seite 5
Fragen und Antworten zum Berufsbild Gesundheitspraktiker/in <sup>DGAM</sup> _____	Seite 6
Sexualkultur – ein Schlüssel für Gesundheit Gerhard Tiemeyer _____	Seite 7
Aus Sicht meiner Gebärmutter Nina Sponer _____	Seite 8
Wie Berührung mir tiefe Heilung brachte Tina Padora Strepfer-Stein _____	Seite 9
Befreite Sexualität – ein kreativer Ansatz - Neurographie Dagmar Kotzian _____	Seite 11
Metaphern in der Sexualkultur Gerhard Tiemeyer _____	Seite 12
Confession - Ich glaube an ihn Bernhard Schlage _____	Seite 14
Frau sein – Körper haben Patricia Oefelein _____	Seite 16
Unten rum ... Die Scham ist nicht vorbei Renata Berner _____	Seite 17
Kommunikation, Berührung und Sexualität in Balance erleben Melanie Lentes _____	Seite 19
Monatszyklus als Schlüssel zum Glück Annette Vogt _____	Seite 21
Let's talk about sex @ school Karen Wolff _____	Seite 23
Erfüllte Sexualität in Beziehungen Stefanie Gruber _____	Seite 24
Frau sein – Körper haben Patricia Oefelein _____	Seite 16
Sexualität als Kommunikation für den Weltfrieden Mari Sawada _____	Seite 26
Deine Brüste, ein Tor zur Lust Ilona Tamas _____	Seite 27
Dynamische Frauenmassage/Yonimassage und Körper- orientiertes Sexualcoaching Nhangha Ch. Grunow und Inari H. Hanel _____	Seite 28
Die Schoßraum®-Prozessbegleitung Tatjana Bach _____	Seite 30
Ausbildung für Frauen in der Frauenheilmassage - Tantra-Institut Jembatan Elvira Malinovskaja _____	Seite 32
Zinnober Institut für Tantramassage - Ausbildung und sexologische Körpertherapie Pamela Behnke _____	Seite 33



## Gesundheitspraktiker/in <sup>DGAM</sup> für Sexualkultur

# Ein innovatives und attraktives Berufsbild für eine neue Sexualkultur

Auf dem Weg in eine neue Sexualkultur, die sich vom körperfeindlichen Ballast der Vergangenheit befreit, sind viele kreative und sinnvolle Ansätze nötig und möglich. Für Menschen, denen ein zeitgemäßer Umgang mit dem Thema Sexualität, Lust und Sinnlichkeit am Herzen liegt und die ihr Wissen in diesem Bereich weitergeben möchten, ist das von der DGAM geschaffene Berufsbild **Gesundheitspraktiker/in für Sexualkultur** eine schöne und erfüllende Möglichkeit.

### Was ist Gesundheitspraxis<sup>DGAM</sup>?

Die DGAM (Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin) ist ein Dachverband für Heilkunst und Gesundheitskultur mit Sitz in Hannover. In ihm sind Heilpraktiker/innen, HPs für Psychotherapie und der Berufsverband der Gesundheitspraktiker/innen DGAM gemeinsam aktiv vertreten.

Im Unterschied zu Heilpraktiker/innen sind Gesundheitspraktiker/innen weder diagnostisch noch therapeutisch tätig. Sie begleiten Menschen zu mehr Wohlbefinden, Vitalität und Lebensfreude. Ziel der unterschiedlichen Ausbildungen ist es, eine ganzheitliche Gesundheitskompetenz zu vermitteln. Gesundheitspraktiker/innen benötigen dazu keine Heilerlaubnis im Sinne des Heilpraktiker-Gesetzes.

### Gesundheitspraktiker/in im Bereich Sexualkultur

Im Methodenbereich Sexualkultur sind Gesundheitspraktiker/innen tätig, die viele Methoden aus der humanistischen Psychologie und der tantrischen Körperarbeit anwenden – von der beratenden Gesprächsführung bis hin zu Atemtechniken und verschiedenen Massageformen, wie auch der Intimmassage. Dabei liegt der Schwerpunkt im Begleiten und Unterstützen, im Vermitteln von Wissen und in der Einladung, eigene Erfahrungen für eine authentische und lustvolle Sexualität zu machen. Es ergibt sich somit ein interessantes Berufsbild, auch in der Außenwirkung. Eine kompetente gesundheitsfördernde Kommunikation ist hierbei von besonderer Wichtigkeit. Die DGAM und ihre Partner bieten hierfür besondere Aufbaukurse an.

### Zertifizierung als Gesundheitspraktiker/in im Bereich Sexualkultur

Die Voraussetzung für eine Zulassung zur Zertifizierung im Methodenbereich Sexualkultur ist eine abgeschlossene Ausbildung bei einem der unten genannten Kooperations-Institute der DGAM oder eine ähnliche Ausbildung, wie zum Beispiel Sexological Bodywork oder Sexocorporel.

### Inhalte des Zertifizierungs-Seminars Gesundheitspraktiker/InDGAM für Sexualkultur

- Kenntnisse der Berufsordnung der Gesundheitspraktiker/innen
- Rechtliche und versicherungstechnische Grundlagen
- Steuerliches Basiswissen im gesundheitspraktischen Arbeiten
- Differenzierung Gesundheitspraktiker/In – Heilpraktiker/In – Tantramasseur/In
- Kommunikationsmodule zu Standardsituationen im gesundheitspraktischen Alltag und grundlegende Informationen, z.B. am Telefon oder in der Öffentlichkeitsarbeit
- Umgang mit Heilerwartungen
- Klienten-Vereinbarung und Haftungsausschluss
- Grundlagen für Werbung (Visitenkarte, Flyer, Homepage)



Das Motto der DGAM ist „Gesundheit beginnt mit Genießen“. Damit bietet die DGAM einen passenden, sinnvollen Rahmen für die freiberuflich selbständige Tätigkeit im Bereich von Sexualität, Lust und Sinnlichkeit.

**Inari Hanel** [www.inari-sexualkultur.de](http://www.inari-sexualkultur.de)  
DGAM-Dozentin für Sexualkultur und  
Gesunde Kommunikation

## Wege der Ausbildung zur/m

# Gesundheitspraktiker/in<sup>DGAM</sup> für Sexualkultur

Wer im Praxisfeld der Sexualkultur arbeiten will, wird sich nach und nach verschiedene Kompetenzen erarbeiten. Ein häufiger Weg ist der über Massagemethoden, um sich dann auf sexuelle Massagen zu spezialisieren. Auch Meditationstechniken können eine Grundlage sein. Manche gelangen über therapeutische Selbsterfahrung oder eigene komplexe Erfahrungswege zu diesem Praxisfeld.

Die bewusste Selbsterfahrung mit der eigenen Sexualität, die Festigkeit in der Beziehung zu sich und in professionellen Beziehungen, sind für die Praxiskompetenz ein Wesensmerkmal. Denn da das Thema Sexualität bei den Kunden mit vielen Projektionen und Komplexen durchzogen ist, werden die entsprechenden Komplexe und Prozesse auch bei den Praktiker/innen aktiviert.

Eine gute personenzentrierte, humanistische Kompetenz in Gesprächsführung ist selbstverständlich ein weiterer Kern gesundheitspraktischer Arbeit. Wissen und Können zeigen sich letztlich in der einmaligen Individualität, in der ein/e Praktiker/in Lebensfreude vermitteln kann. Wir gehen davon aus, dass die beste Methode immer die Persönlichkeit selbst ist. Der Name der Praktikerin, des Praktikers ist die Methode.



Bild: Nina Sponer, 'Meine mütterliche Energie'

### Ausbildungs-Anbieter/innen sowie Termine und Orte für Zertifizierungskurse in 2022 und 2023:

#### *Nur für Teilnehmer/innen der Kooperationspartner:*

**Referentin: Inari H. Hanel**, DGAM/BfG Dozentin  
[www.inari-sexualkultur.de](http://www.inari-sexualkultur.de)

**22./23. Okt. 2022**, online, Samstag 10:00 – 19:00 und Sonntag, 9:00 – 16:00

**25./26. Feb. 2023**, online, Samstag 10:00 – 19:00 und Sonntag, 9:00 – 16:00

**21./22. Okt. 2023**, online, Samstag 10:00 – 19:00 und Sonntag, 9:00 – 16:00

**Referentin: Cornelia Promny**, DGAM Regionalstelle Köln, DGAM/BfG Ausbildungsdozentin.

**11./12. Juni 2022**, online, Samstag 10:00-19:00 und Sonntag 9:00-16:00

**13./14. Aug. 2022**, online, Samstag 10:00-19:00 und Sonntag 9:00-16:00

**10./12. Juni 2023**, online, Samstag 10:00-19:00 und Sonntag 9:00-16:00

**26/27. Aug. 2023**, in Präsenz, Samstag 10:00-19:00 und Sonntag 9:00-16:00

#### *Für Teilnehmer/Innen anderer Ausbildungs-Institute:*

**Referentin: Cornelia Promny**, DGAM Regionalstelle Köln, DGAM/BfG Ausbildungsdozentin.

**Teil 1: 27./28. Aug. 2022**, Samstag 10:00 – 18:00 und Sonntag 9:00 – 15:00 Präsenzseminar, Veranstaltungsort: Raum Köln

**Teil 2: 01./02. Okt. 2022**, Samstag 10.00 – 18.00 und Sonntag, 9:00- 15:00 Online

**Teil 1: 25./ 26.März 2023**, Samstag 10:00 – 18:00 und Sonntag 9:00 – 15:00 Online

**Teil 2: 22./ 23.04.2023** Samstag 10.00 – 18.00 und Sonntag, 9:00- 15:00, Präsenzseminar, Veranstaltungsort: Raum Köln

### Kooperations-Institute der DGAM im Praxisfeld Sexualkultur sind bisher:

Nhanga Ch. Grunow [www.nhanga.de](http://www.nhanga.de) und Inari H. Hanel

Tatjana Bach mit dem Schoßraum-Institut

Pamela Behnke mit der Zinnoberschule

Das Institut Jembatan, Elvira und Gerard

[www.inari-sexualkultur.de](http://www.inari-sexualkultur.de)

[www.schooss-raum.de](http://www.schooss-raum.de)

[www.zinnoberschule.de](http://www.zinnoberschule.de)

[www.jembatan.de](http://www.jembatan.de)



## Einiges zur Geschichte des Berufsbildes

### Wow 10 Jahre ...

Vor 10 Jahren entwickelten wir - Monika Blattner (Galatea), Inari Hanel und Ich - das Berufsbild „Gesundheitspraktiker/inDGAM für Sexualkultur“. Galatea und Inari waren beide erfahrene Perlenortfrauen und ich Regionalstellenleiterin der DGAM, und - zu diesem Zeitpunkt schon seit 17 Jahren – auch Dozentin für Gesundheitspraktiker/innen.

In Stuttgart 2012 gaben wir gemeinsam, nach einer längeren Vorbereitungszeit, ein erstes Pilotseminar. Damals hieß es noch GesundheitspraktikerDGAM für weibliche Sexualität und war erstmals nur mit Frauen. Eine Erweiterung erfuhren wir, als Männer sich für dieses Berufsbild interessierten. So kreierten wir den Gesundheitspraktiker/inDGAM für Sexualität.

Nach und nach entwickelten wir zusammen mit Gerhard Tie Meyer, dem Leiter der DGAM Bildungsakademie, das Berufsbild weiter zum Gesundheitspraktiker/inDGAM für Sexualkultur. In den Seminaren eröffnete sich immer wieder die Vielfältigkeit dieser Thematik.

Inari Hanel übernahm dann bald die Fachgruppenleitung des Fachbereichs Sexualkultur innerhalb der DGAM.

Sexualität hat eine kulturgeschichtliche Dimension und gehört zum Leben dazu - in allen Strukturen und Altersgruppen unserer Gesellschaft. Sexualität ist auch ein Grundbedürfnis und Erlebnis des Menschseins, denn wir sind sexuelle und kommunikative Wesen.



### Die Zertifizierungsseminare

Diese Zertifizierungsseminare sind immer eine große Freude, da unterschiedliche Strömungen und Ausbildungen im Bereich der Sexualität sich wieder finden mit unterschiedlichen Arbeitsansätzen und wir immer schauen dürfen, wie passen die Ausbildungen in das Berufsbild. Besonders interessant sind immer wieder die Diskussionen rund um das Thema Tantra und Gesundheitspraxis sowie die klare Abgrenzung zur Prostitution. Ich bringe auch meinen schamanischen und spirituellen Hintergrund in die Seminare ein, auch das ist eine wunderbare Erweiterung für alle Teilnehmer/innen.

Natürlich ist es mir immer wieder eine Freude, meine Teilnehmer/innen mit den Grundlagen der strukturellen, rechtlichen und existenzgründenden Anforderungen des Berufsbildes vertraut zu machen. Und damit - ergänzend mit auf das Berufsbild zugeschnittenem Wissen über Marketing - die Basis für erfolgreiches Unternehmertum zu legen und einen Leitsatz für die jeweilige Arbeit der Teilnehmer/innen zu kreieren.

Es ist egal, ob die Kurse online oder in Präsenz stattfinden, die Teilnehmer sind hoch erfreut über diese Möglichkeit, alle ihre Fähigkeiten in diesem Berufsbild einzusetzen.



### Weitere Angebote der Regionalstelle Köln / Cornelia Promny

Ein paar Worte zur Arbeit in der Regionalstelle Köln: Neben den Zertifizierungskursen, finden auch regelmäßige Supervisions- und Weiterbildungsseminare statt zu einzelnen Themen des Berufsbildes:

- Kommunikation in der Gesundheitspraxis oder
- Marketing: wie finde ich meine Zielgruppen? Welche Kanäle benutze ich für mich für Werbung?
- Persönliche begleitende Existenzgründung
- Und Persönlichkeits- und Bewusstseins-Training, besonders, wenn es um herausfordernde Situationen mit Klienten oder in der Gruppenarbeit geht.

Bitte fragt Termine für diese Themen an. Sie können als Einzelsitzungen oder als Gruppe gebucht werden oder wenn Supervisions-Termine im DGAM Seminarkalender ausgeschrieben sind. Eine persönliche, besondere Lieblingsarbeit von mir ist Bewusstseins-Arbeit im persönlichen und seelischen Bereich. Durch Kombinationen von Heilreisen mit Hilfe aus der spirituellen Welt, Ritualen in der Natur sowie unseren Ahnenkräften und einem speziellen Essen, speziell auf die Person oder Personen abgestimmt, entwickelst du sehr viel Klarheit und kannst einen neuen Stand in deinem Leben finden. Alte Themen aus Familie oder Beziehung oder innerem Kind können gelöst und in eine neue Richtung gelenkt werden.

*Du bist herzlich eingeladen bei der DGAM Regionalstelle Köln.  
Ich freue mich auf dich.  
Deine Cornelia Promny*



**Cornelia Promny**  
**DGAM Regionalstelle Köln**  
Seelscheid  
Köln@dgam.de  
017672405077

# Fragen und Antworten zum Berufsbild Gesundheitspraktiker/in<sup>DGAM</sup>

## Was ist der Berufsverband für Gesundheitspraktiker/in<sup>DGAM</sup>?

Von der DGAM zertifizierte **Gesundheitspraktiker/innen (GP)** können Mitglied im Berufsverband (BfG) werden. Der Berufsverband unterstützt seine Mitglieder in allen Praxisfragen. Er vertritt den Beruf gegenüber Behörden und in der Öffentlichkeit und organisiert die kontinuierliche Weiterentwicklung erfolgreicher Praxiswege.

Die Mitgliedschaft im BfG setzt die Anerkennung als Gesundheitspraktiker/in<sup>DGAM</sup> voraus. Die Anerkennung erfolgt nach der Teilnahme an den Zertifizierungs-Kursen (Kursangebote und Termine s. Seite 5), sie schließen mit der Beurkundung für den Berufstitel Gesundheitspraktiker/in ab.

## Gesundheitspraktiker/in für Sexualkultur und Tantramasseur/in – wo liegt der Unterschied?

Der Unterschied liegt in der Haltung der/des Gebenden: Ist die tantrische Massage eine ganzheitlich sexuelle Dienstleistung, die von Gästen gebucht wurde, dann ist die/der Gebende eindeutig besser im Tantramassage-Verband aufgehoben. Dort gibt es Mitglieder, die speziell die rechtliche Situation in den einzelnen Bundesländern kennen und entsprechende Hilfestellung für ihre Mitglieder geben, die kompetente Öffentlichkeitsarbeit betreiben und für eine qualitativ hochwertige und zertifizierte Ausbildung der Masseurinnen und Masseur eintreten.

Wenn ich als Gesundheitspraktiker/in mit der Intimmassage arbeite, dann ist meine Haltung die einer Begleitung für die Men-

schen, die im Themenbereich von Sexualität Unterstützung suchen, um die ihnen innewohnenden Antworten zu finden. Ich biete auch zusätzliche Information und Aufklärung rund um den Themenkomplex Sexualität/Sexualkultur an. Als Gesundheitspraktiker/in bin ich im gesundheitspädagogischen Bereich tätig.

## Gesundheitspraktiker/in und Sexualtherapeut/in – was ist der Unterschied?

Als Gesundheitspraktiker/in habe ich nicht den Anspruch therapeutisch tätig zu sein. Ich behandle keine Störungen, Krankheiten oder Leiden. Ich unterstütze und begleite Menschen, damit sie mehr Wohlbefinden, Vitalität und Sinnhaftigkeit in ihrem Leben erfahren können.

Als Gesundheitspraktiker/in kenne ich meine Grenzen und weiß, wann ich Ratsuchende an Therapeuten weiterempfehle, z. B. bei medizinischen oder psychologischen Themen.

## Recht und Praxis: Gesundheitspraktiker/innen für Sexualkultur und das Thema

### „Meldepflicht für sexuelle Dienstleistungen durch das Prostituierten Schutz Gesetz“

Gesundheitspraxis für Sexualkultur ist in ihrer Einstellung, Theorie und Praxis keine sexuelle Dienstleistung, sondern eine gesundheitspraktische Dienstleistung. Insofern sollte das Gesetz Gesundheitspraktiker/innen nicht betreffen.

Allerdings sehen das manche Behördenvertreter/innen leider anders. Sie werden hier und da aktiv, auch gegenüber GPs für Sexualkultur.

Anlass sind immer, soweit wir das erkennen können, Texte in denen für Intimmassage, Tantramassage oder Yonimassage geworben wird oder andere Formulierungen, durch die deutlich das aktive Berühren zum Zwecke sexuellen Erlebens dargestellt wird.

Der Berufs-Verband (s.o.) unterstützt Gesundheitspraktiker/innen für Sexualkultur darin, den Behördenvertreter/innen den Unterschied zwischen sexueller Dienstleistung und dem Begleiten und Anleiten für gesundheitsfördernde sexuelle Erfahrungen zu vermitteln.

Wenn dies nicht gelingt raten wir zurzeit an, auf einen Gerichtsprozess zu verzichten und sich dem Unverständnis zu beugen. Das bedeutet dann konkret: Die Behörden haben regional Anmeldestellen und Beratungsstellen eingerichtet. Bei denen ist ein Gespräch zu führen, nach dem man eine Bescheinigung, gültig für 2 Jahre, bekommt. Das ist im Prinzip alles. Wer sich unsicher ist, kann sich natürlich zu diesem Gespräch begleiten lassen. Sinnvoll ist auch, sich klar zu machen: Es gibt in diesem Gespräch nichts zu rechtfertigen oder ohne Grund zu Erläutern. Die Berater/in hat eine Erklärungspflicht.

Es ist auf keinen Fall so, dass man nun den Beruf Prostituierte/r hat oder so irgendwo geführt wird. Das Amt garantiert Datenschutz. Die Berichte über diese Gespräche sind bisher so, dass die Beraterin/n anders als die anordnende Verwaltung, die Unterschiede sehr wohl verstanden und ein freundliches Gespräch stattfand.



Bild: Nina Sponer, „Entdeckung weiblicher Kraft“

# Sexualkultur – ein Schlüssel für Gesundheit

„Schlüssel für Gesundheit“ sind diejenigen Verhaltensweisen, durch die Türen für mehr Lebensfreude geöffnet werden. Denn Lebensfreude ist nachweislich die größte Heilkraft, sie ist sehr gut fürs Beziehungsklima und stärkt den Mut und die Hoffnung auf menschlichere Zukunft.

Ich möchte ein paar Gedanken anbieten, warum unser sexueller Alltag ein besonderer Schlüssel für mehr Gesundheit ist.



## Sexuelles Erleben bewirkt vierfache Lebensfreude

Zum einen im körperlichen Genießen und weiterhin durch die freudige Beziehung mit sich selbst und mit anderen. Als ein Drittes kommt Ekstase als besondere Erlebnisweise hinzu. Schließlich ist Sexualität eine wunderschöne Kunst der Balance zwischen Kontrolle und Hingabe.

Musik, Gesang, Tanz und andere Gruppenkünste teilen vieles mit sexuellem Erleben, allerdings dominiert hier das Sublimieren, das Verschieben offener Lust in Formen des Ausdrucks.

## Die besondere Bedeutung gesundheitspraktischer Sexualkultur

Die besondere Bedeutung gesundheitspraktischer Sexualkultur entsteht durch den Missbrauch von Sexualität in unserer Kultur. Sie wird zunehmend zu einem Schlüssel für Schuldgefühle und Leid. Nicht so sehr im Sinne des Verbotes und damit der Verdrängung, sondern vielmehr durch Übersexualisierung: Da ist zum einen die ‚alte‘ Körperlustfeindlichkeit, die keineswegs verschwunden ist. Sie mischt sich mit dem erotisierten Leistungsdruck.

Ein Kind muss heute lernen, sexuelle Lust nicht direkt zu leben und zu kontrollieren und muss später zugleich Lust sehr ‚erfolgreich‘ zeigen können. Damit verwoben sind die Belohnungssysteme der sozialen Anerkennung: Wenn Du sexuell so bist, wie verlangt, bekommst Du Anerkennung als Mann, als Frau, als Paar. Starker Anpassungsdruck bedingt fast immer chronische Schuld- und Schamgefühle in zwei Richtungen: ‚Gehorcht‘ Mensch den Leitbildern, dann ‚verrät‘ Mensch das Menschliche, das Natürliche, die aus dem Inneren quellende Lebensfreude. Umgekehrt folgt Mensch eher sich selbst, droht die Gesellschaft mit Ausgrenzung: Du gehörst zu den Besonderen, Anderen, Fremden. Diese Androhung ist psychisch extrem wirksam, weil sie im Gedächtnis als Todesbedrohung erlebt wird. Da kann der Verstand noch so sehr dagegen halten – die Angst vor Ausgrenzung sitzt tief.

Der Konflikt zwischen sexuellem Anpassungsdruck und der individuellen sexuellen Lebenslust ist für Gesundheitspraxis direkt oder indirekt das wichtigste Thema. Jedes zu viel oder zu schnell an lustvoll freudigen Gefühlen und Körpererleben, kann den inneren Konflikt mit der Normwelt und Gewohnheiten fördern und, oft unbemerkt, Schutzreaktionen bewirken.

Wenn ‚Ich‘ mich mehr zu mir selbst bekenne, muss ich lernen, mit sozialen Ausgrenzungen umzugehen. Das ist nicht nur eine Frage realer sozialer Konflikte, sondern vor allem auch eine Fähigkeit, inneres multikulturelles Leben unter einem Körperdach zu leben.

Naheliegender ist oft, die Konflikte der Anpassung durch Schuldzuweisungen und Kampf zu ‚lösen‘. Die perverse Gesellschaft, Patriarchat und manches Andere bietet sich an. Zugleich werden dann Inseln von neuen sozialen Gemeinschaften, ‚Wir anderen‘ gebildet, mit mehr oder weniger verdeckter Überheblichkeit den anderen, die noch nicht so weit sind, gegenüber.

Gesundheitspraxis versucht diese beiden Fallen zu vermeiden und Lust- und Konfliktakzeptanz miteinander zu verbinden.

## Sexualität und Spiritualität

Ein weiterer Aspekt ist die Beziehung zwischen sexuellem und spirituellem Erleben. Schon immer erlebten Menschen Sexualität auch als ‚Tor‘ oder ‚Weg‘ zur Begegnung mit etwas Göttlichem, Transzendentalen.

Hier mischen sich zwei menschliche Antriebe, die körperliche sexuelle Energie zur Lebensfreude mit dem menschlichen inneren Suchen nach ‚Sinn‘ oder nach dem, was jenseits des Körperlichen die Menschlichkeit bedingt. Diese Nähe von körperlicher Lust und spirituellem Erleben war und ist Grund für zölibatäre Lebensweisen und ihre Probleme in religiösen Institutionen. Von besonderer Bedeutung ist dieser Aspekt heute, weil Spiritualität und spirituelles Sinnerleben das größte Defizit in kapitalistisch konsumorientierter Lebensweise ist.

Viele Gruppen in der Bewegung zur sexuellen Befreiung wurden und werden Gemeinschaften, in denen Sexualität ein Medium des eigentlich gesuchten spirituellen Erlebens wird.

Gesundheitspraktische Sexualkultur hat den Anspruch, alle Dimensionen der Schlüsselkraft sexuellen Erlebens kreativ und umsichtig zu fördern.

Da ist zunächst das individuelle lernen, Sexualität zu genießen, ohne hierbei in Scham- oder Schuldgefühle zu geraten. Körperliches Spüren und Fühlen ist immer wieder der wichtigste Pfad, der von Erwartungsmustern aller Art wegführt und wirkliches, wirkungsvolles Selbst-Spüren ermöglicht.

Da ist im Weiteren das Bewusstwerden und das Umgehen mit den inneren wie äußeren Konflikten. Gesundheitspraktische Sexualkultur ist eine der schönsten Formen, gewaltfreie, würdige Kommunikation mit sich selbst, mit dem eigenen Körper zu lernen. Die sinnliche Erfahrung, sich selbst zu wertschätzen in allen Dimensionen des Erlebens – ist Friedenspolitik an der Basis. Schließlich bietet gute Gesundheitspraxis an, die individuellen Wege und Formen spirituellen Erlebens anzuregen und zu begleiten. Die Schlüsselkraft der Sexualität kann hier zu einer tiefen Verwurzelung in einem transzendentalen Erleben beitragen. Sie kann es, muss aber nicht. Denn das Geheimnis guter Schlüssel ist, dass hinter den Türen, die sie öffnen, immer mehrere Wege und Lebenswelten warten.



**Gerhard Tiemeyer**

Jg. 1950, Leiter der DGAM-Bildungsakademie,  
Heilpraktiker für Psychotherapie,  
Geschäftsführender Vorstand der DGAM



# BIOGRAFIEARBEIT

## Aus Sicht meiner Gebärmutter

*Meine Suche nach mir und meinem inneren Wesen führte mich immer tiefer in mein Körpergefühl hinein ... während meiner Prozesse wiederholte sich der Drang, mich fötusgleich auf den Boden zu legen, wieder und wieder. Wie bedrohlich sich dies für mich anfühlte! Und doch wollte etwas in mir genau in diese dunkle Tiefe hinein. So begegnete ich 1. mir und 2. dem Wunder und der Wunde meiner Gebärmutter. Daraus entstand der Wunsch, eine Biografiearbeit aus Sicht meiner Gebärmutter zu gestalten. Meine Biografiearbeit besteht aus zwölf Briefen und Bildern meines Lebens, dabei habe ich meinen Fokus auf mein Körpergefühl gelegt. Für mich sind diese Briefe eine mutige und überraschende Spurensuche in mir und meinem Werden geworden!*



Bild: Nina Sponer, 'Erinnerungen an meine Mutter'

### Meine Gebärmutter als Kraftquelle

Deutlich spürbar wurde meine Gebärmutter als Kraftquelle für mich während meiner drei Geburten. In diesem Raum, in dem ich gerade sitze, habe ich sie zuletzt sehr stark gespürt: Hier ist mein drittes Kind zur Welt gekommen. Ausgeliefert habe ich mich zum einen gefühlt und gleichzeitig eine unglaubliche Kraft gespürt! In dem Moment war ich verbunden mit etwas sehr Großem. Diese Verbindung und die Kraft der Geburtsenergie in diesem Raum gaben mir den Mut meine Reise in meine Vergangenheit anzutreten. Zurück an die Orte zu fühlen, die mich so stark geprägt haben. Meine Kleine in mir zu besuchen, immer in Begleitung meiner Gebärmutter als Kraftquelle.

Leben und Tod liegen so nah beieinander und gebären und sterben haben eine solch ähnliche Energie. Schon im Mutterleib ist mir der Tod über meine Zwillingseele begegnet und so taucht er wie ein treuer Gefährte immer wieder in meinem Leben auf. Das Lebenspanorama hat mir gezeigt, wie viel Licht in diesen dunklen Momenten steckt und vor allem wie viel Wahrhaftigkeit! Und unter allem liegt das goldene Band des höheren Selbst, das sein und wachsen möchte. Das durfte ich dort sehen. Aber auch, dass ich meine Gebärmutter und ihre Kraft lange stumm gestellt habe. Damals habe ich ihr nie zugehört, geschweige denn sie gespürt. Auch in meiner Familie wurde sie ebenfalls verschwiegen. Warum nur?



Bild: Nina Sponer, 'Wunde'

In der Gebärmutter meiner Großmutter habe ich schon als kleines Ei gelebt, geborgen im Schoß meiner Mutter. Über sie spüre ich die Verbindung zu meinen Ahninnen und auch ihren Verrat an der weiblichen Kraft. In Gegenwart von Männern wurde in unserer Familie die weibliche Kraft verleugnet. Ich erlebe meine Gebärmutter heute als großes Geschenk! Über ihren Rhythmus bin ich mit der weiblichen Energie aller Frauen und der Erde verbunden. Sie ist unsere allererste Heimat. Sie gebiert und hält uns und am Ende unseres Lebens empfängt sie uns. In ihr beginnen wir alle unseren Lebensweg und machen unsere ersten Erfahrungen.

Durch diese Biografiearbeit habe ich zu meiner Berufung gefunden: Ich bin heute Frauenheilmasseurin und Schosraum\*Prozessbegleiterin. Ich ehre alle Erfahrungen und Kräfte der Gebärmütter und freue mich, wenn ich eine Einzelne auf dem Weg zu mehr innerem Frieden begleiten darf!



Bild: Nina Sponer, 'Entwicklung'



**Christina (Nina) Sponer**  
[www.ninasponer.de](http://www.ninasponer.de)



## Wie Berührung mir tiefe Heilung brachte

*Ich schließe meine Augen und reise innerlich zurück in die Zeit meiner Schwangerschaft. Noch heute kann ich diesen Zustand als sehr besonders wahrnehmen. Damals war ich 30 Jahre alt und aus heutiger Sicht, kann ich sagen, ich bin unendlich dankbar, dass diese Schwangerschaft „gehalten“ hat, also die 14. SW überstanden hat, und das Kind gesund auf die Welt kommen durfte. Das ist jetzt 11 Jahre her und ich bin für unsere Tochter jeden Tag unendlich dankbar.*

In der Schwangerschaft zeigten sich belastende Lebensthemen. In der ersten Schwangerschaftshälfte kämpfte ich mit schrecklicher Übelkeit und fühlte mich müde und schlapp. Ebenso hatte ich schreckliche Angst auch dieses Kind wieder verlieren zu können. Mein Körper war oft angespannt und mein Vertrauen ins Leben war zu diesem Zeitpunkt nicht besonders groß. Das Mysterium des neuen Lebens in mir brachte mich an viele „eigene“ Lebensthemen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich schon einige Frauenseminare und auch Berührungseminare besucht. Mir war die Heilkraft von Ritualen und Berührung bekannt und ich durfte es als „Werkzeug“ in dieser Phase für mich nutzen. Meine Seelenschwester Brigitte, begleitete mich in meiner Schwangerschaft indem wir uns wöchentlich zu Berührungsmassagen verabredeten. Ich spüre noch heute ihre warmen Hände auf meinem Körper, noch heute fühle ich, wie tief während diese bedingungslosen Berührungen an meinem ganzen Körper waren und wie ich mit der Zeit durch diese Massagerituale loslassen und entspannen konnte. Meine Angst gegenüber dem Leben wandelte sich durch ihre liebevollen und bedingungslosen Berührungen mehr und mehr in Freude und Fülle. Ich schaffte es durch ihre Hilfe mein mir bis dahin bekanntes Gefühl des Mangels und des Verloren seins in Geborgenheit zu wandeln. Mein inneres Kind erfuhr gehalten werden, konnte genug Geborgenheit und Liebe nachnähren. Diesen Heilungsschlüssel können natürlich auch Frauen nutzen, die nicht Schwanger sind oder auch Männer, die das Bedürfnis danach fühlen. In mir wurde mein innerer Mangel durch die Schwangerschaft erst richtig aktiviert und heute beim Schreiben fühle ich wie reich ich damals durch meine Seelenschwester und Freundin beschenkt wurde. Diese Heilung wünsche ich allen Frauen und Männer in der Welt. Für mich war das die Heilung meines inneres Kindes auf körperlicher Ebene.

### ***In der zweiten Schwangerschaftshälfte wollte meine Lust gelebt werden***

In meiner zweiten Schwangerschaftshälfte war ich eine glückliche Schwangere. Ich genoss meine prallen Brüste und meinen wunderschönen dicken Bauch. Ebenso hatte ich große Freude an meinen gut durchbluteten „Charmelippen“. Mein Umfeld behandelte mich wie eine Heilige. Ich aus mir heraus, fühlte mich lustvoll und wild, natürlich auch zart und weich aber meine Lust wollte gelebt werden. Noch niemals vorher empfand ich das so intensiv. Mir ist bekannt, dass es vielen Frauen auch anders geht und sie sich zurückziehen, in den Schutzraum der Heiligen und diese Phase sehr genießen. Für mich ist wichtig zu betonen, dass jede Frau für sich, die Schwangerschaft so gestalten sollte, wie sie und ihr Umfeld es am angenehmsten und am wohligen finden. Aus verschiedenen Gründen, gestaltete sich das Verbinden der unterschiedlichen Bedürfnisse leider schwierig. Ich begann in mir eine tiefe Trauer zu spüren und ich fühlte die Trennung oder Spaltung zwischen der Heiligen und des sexuellen Wesens in mir. Ein uralter Schmerz kam in mir hoch und ich weinte viele Tränen zu dieser ungelebten Sexualität und ungelebten Lust während meiner zweiten Schwangerschaftshälfte. Aus heutiger Sicht, war

mein Bedürfnis nach Vereinigung damals sehr vehement und mit dem inneren Schmerz den ich fühlte wohl schwer aushaltbar, zumindest für mein mit Liebe mich begleitenden Partner.

### ***Yonimassage war eine heilbringende Erfahrung für mich***

Da ich ein sehr lösungsorientierter Mensch bin, meldete ich mich zum Kurs „Die Höhle der Löwin“ bei Nhangra Grunow an. Ich kannte damals die Yonimassage schon und es war nicht mein erster Kurs. Dieses für mich sehr heilbringende Wochenende schenkte mir den zweiten Heilungsschlüssel während meiner Schwangerschaft. Meine innere Verbindung zwischen der Heiligen in mir und des sexuellen Wesens. An diesem Wochenende lernte ich weitere wunderbare Werkzeuge wie z.B. die Feueratmung. Doch der Höhepunkt war die Yonimassage. Damals würde ich von den anwesenden Frauen wie eine „Göttin“ behandelt. So wird übrigens jede Frau behandelt, die sich eine so wunderbare und einzigartige Frauenmassage oder Yonimassage gönnt. Von zwei Frauen wurde ich in einem Raum, der wie ein Kerzenmeer leuchtete, langsam und liebevoll berührt. Meine Brüste und mein Rücken, mein ganzer Körper wurde von vier Frauenhänden verwöhnt und ich wurde so gebettet, dass ich mit meinem wundervollen dicken Bauch gut liegen konnte. Mein Gefühl der Lust und Leidenschaft bekam in diesem Yonimassageritual Platz und war herzlich eingeladen. Ich erlebte eine sinnliche Reise und ritt die Wellen der Emotionen, die auftauchten genauso wie die Wellen der Lust. Ich wurde begleitet und getragen und schaffte es in mir den alten Schmerz der Spaltung zwischen der Heiligen und des sexuellen Wesens wieder zu verbinden. Damals schmiedete ich in mir ein Band, das tief und fest ist und hoffentlich bis in die Ewigkeit anhält. Das Band welches dick und fest die beiden Anteile in mir verbindet.

Ich möchte mich hier nochmal bei allen beteiligten Frauen bedanken, ohne die ich diesen Schlüssel und diese Heilung nie erfahren hätte und ich möchte alle sich angesprochenen Frauen herzlich einladen, sich tief berühren zu lassen.

Falls du liebe Leserin dich angesprochen und inspiriert fühlst von meinen Erfahrungen, begleite ich dich sehr gerne auf deiner ganz individuellen Berührungsreise.

Ebenfalls freue ich mich, wenn dich die Arbeit mit den inneren Anteilen berührt. Besuche mich gerne auf meiner Webseite.



**Tina Padora Stremper-Stein**  
[www.13-mal-du.com](http://www.13-mal-du.com)



# Befreite Sexualität – ein kreativer Ansatz

Wie können gezeichnete Linien eine Transformation anstoßen, um das sexuelle Mindset zu verändern? Ganz einfach - indem wir dem Unterbewusstsein, im wahrsten Sinne des Wortes, den Stift in die Hand geben. Genau das passiert mit der Neurographik®, die seit 2014 immer mehr begeisterte Zeichner\*innen in ihren Bann zieht.

## WIE FUNKTIONIERT DIE NEUROGRAPHIK®? – EIN BEISPIEL

Der Zeichenprozess folgt festgelegten Schritten. Mit der Fokussierung auf mein ganz spezielles Thema aktiviere ich das Unterbewusstsein und spüre mich in das Spannungsfeld von Ist-Zustand und Wunsch-Zustand ein. Dieser Anspannung gebe ich einen zeichnerischen Ausdruck mittels einer kurzen Entladung auf dem Papier. Im Anschluss werden über das Zeichnen mit der neurographischen Linie Spitzen, Ecken harmonisiert und das Bild erweitert bis die Entladung unsichtbar und das komplette Zeichenfeld aufgefüllt ist. Am Ende ist ein buntes Bild entstanden, das die ursprüngliche Anspannung überlagert.



Bild: Dagmar Kotzian, „Kurzform“

## WAS IST EINE NEUROGRAPHISCHE LINIE?

Die neurographische Linie ist die Linie der Natur – sie entwickelt sich während des Zeichnens indem wir die Hand über das Blatt fließen lassen, ohne darüber nachzudenken, und gleicht einem sich mäanderndem Fluss. Die entstehenden Strukturen ähneln den neuronalen Verknüpfungen unserer Gehirnstruktur, den Synapsen, und genau diese Tatsache führt über die Veränderungen in eine neue Denkweise.

## WAS PASSIERT WÄHREND DES ZEICHNENS?

Während des Prozesses des Zeichnens heißt es dem Unterbewusstsein die Führung zu überlassen und in einen meditativen, aber auch wachen Zustand der Selbstbeobachtung zu gelangen, um beginnende Veränderungen wahrzunehmen. Wo werden Verspannungen gespürt? Im Kiefer? Im Rücken? Kommt der Impuls zu gähnen oder sich zu bewegen? Verändert sich das Temperaturempfinden? Oh – es machen sich Kopfschmerzen bemerkbar. Wie steht es um den Bodenkontakt und bitte immer mal wieder tief durchatmen. Wichtig ist dabei auch die Beobachtung welche Gedanken auftauchen und diese kurz zu notieren.



## WAS PASSIERT NUN AUF DEM BLATT UND IN DEM TRANSFORMATIONSPROZESS?

Zur Verfügung stehen viele verschiedene Zeichenmodelle, die jedem Thema angepasst werden können. Während die Zeichnung entsteht, werden oft Impulse, z.B. zur Größenveränderung der gezeichneten Strukturen, wahrgenommen oder es tauchen neue Gedanken auf, die bereits einen Hinweis auf den beginnenden Transformationsprozess geben.

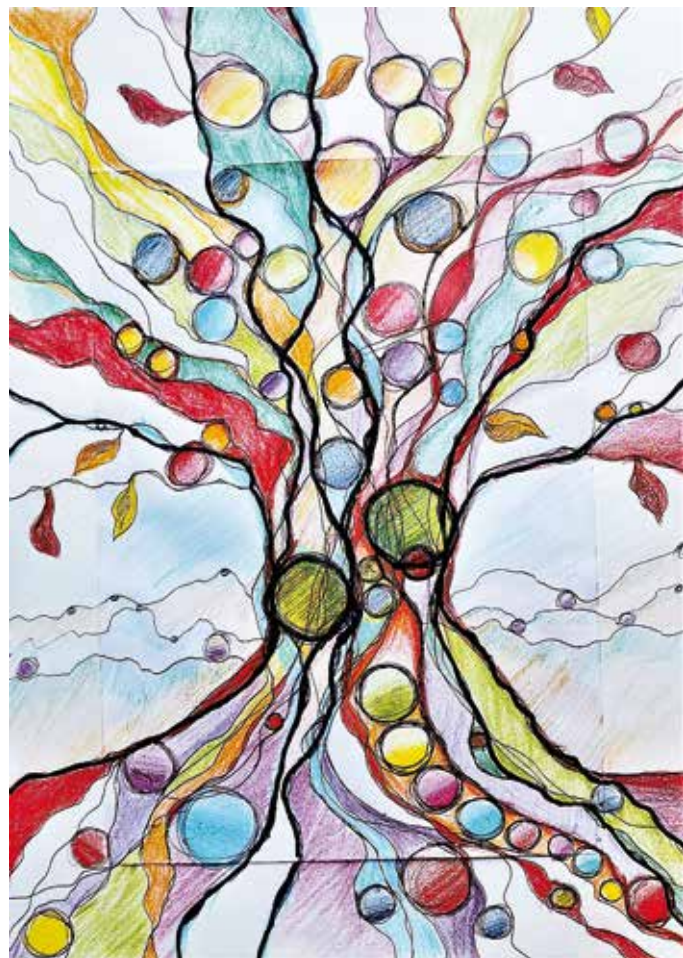


Bild: Dagmar Kotzian, „Neurobaum“

Beispiel ‚Neurobaum‘: ich bemerke, dass die Wurzel (Ressourcen) zu groß ist gegenüber der kleinen Krone (Zukunft) und passe meine Zukunft an. Es wird bewusst eine gute Basis zu haben um in der Zukunft meine Sexualität erfüllender zu leben.  
Beispiel ‚Meine Sexualität leben‘: während des Neurographierens beginnt sich die von mir aktuell geglaubte wichtigste Qualität zu verkleinern und dafür nimmt eine andere Qualität an Größe zu.





Bild: Dagmar Kotzian, „Neuroregen“

Beispiel ‚Neuroregen‘: Die in der Erde liegenden Samen werden bewässert um wachsen zu können. Während sich die Linien entfalten, verändern sich rein intuitiv die Größenverhältnisse der Samen oder es kommen neue Samen dazu.

### WIE ERFOLGT DIE VERÄNDERUNG?

Wie beim Neurobaum gut erkennbar, bleibt das eigentliche Zeichenmodell nie isoliert stehen, sondern wird mit einem „Hintergrund“ in einen Gesamtkontext gesetzt. Durch dieses Anschließen der Zeichnung an das Umfeld erfolgt die Integration, neuronale (Denk)Strukturen bilden neue Verknüpfungen (Synapsen) – neue Blickwinkel eröffnen sich, Lösungen werden aufgezeigt. Ich kann Bildstrukturen, die mich besonders ansprechen, herausarbeiten oder Linien betonen, die sich bereits stärker zeigen. So kristallisiert sich das veränderte, neue Thema heraus. Das entstandene Bild darf wirken und ich bin aufgefordert hinzuspüren, wie sich mein Gefühl in Bezug auf das Ursprungsthema variiert hat. Meist wird Erleichterung wahrgenommen, manchmal auch Überraschung über das Ergebnis. Vielleicht zuerst mal nichts, um sich dann später als neuer Gedanke zu zeigen. Die nächsten Schritte werden klar.

### MEINE ERFAHRUNG WÄHREND DER AUSBILDUNG ZUR NEUROGRAPHIK® SPEZIALISTIN®?

Mich haben immer wieder die Veränderungen in den Proportionen von Themen oder Prioritäten total überrascht. Manchmal verschwand das Ursprungsthema und es tauchte ein total unerwartetes neues Thema auf. Dies geschieht unabhängig davon ob das neue Thema benannt werden kann oder nicht – die Veränderung arbeitet im Unterbewusstsein und präsentiert sich dann als plötzliche Erkenntnis oder zeigt sich indem vielleicht der Mut da ist, eine neue Tür zu durchschreiten, die vorher sehr mit Vorsicht betrachtet wurde. Beim Bild „Neurobaum“ hat mich z.B. die Reihe Kreise in der Wurzel sehr überrascht und dann wurde mir klar, dass sie meine weibliche Ahnenreihe symbolisiert.

### WIE KANN DIE NEUROGRAPHIK® IM THEMA SEXUALITÄT EINGESETZT WERDEN?

Durch die Vielfalt an Zeichenmodellen und der Option eigene Modelle zu entwickeln, sind der Einsetzbarkeit im Sexual-Coaching keine Grenzen gesetzt. Mich begeistert die Möglichkeit auch Menschen mit einem sehr ausgeprägten Schamgefühl - in Verbindung mit der Schwierigkeit überhaupt über Sexualität zu sprechen - ein sehr niederschwelliges Angebot zu eröffnen, sich mit ihrer Thematik zu befassen. Diese Methode eignet sich auch ideal für Menschen, die – zumindest anfangs – weniger körperorientiert arbeiten möchten und den kreativen Ansatz ansprechender finden.

### BEISPIELE VON FRAGEN UND THEMEN:

- sexuelle Wünsche und Erziehung, soziales Umfeld stehen im Widerspruch – die Begrenzungen können abgebaut werden und aufgelöst werden
- fehlender Kontakt zu Yoni / Lingam – über das Medium sich zeichnerisch mit Yoni / Lingam zu beschäftigen, kann ein Kontakt aufgebaut und anschließend vertieft werden
- Erkundung des sexuellen Potentials – wie gut kenne ich meine Sexualität? Welche sind meine Ressourcen, um mich für neue Erfahrungen zu öffnen?
- Bodyshaming – wo sehe ich mich kritisch? Was kann ich verändern, um meinen Körper liebevoll und lustbetont anzunehmen?
- Kommunikation in der Partnerschaft stärken – wo liegen die Schwächen und wo die Stärken, was bedarf der Veränderung?
- Was bedeutet erfüllende, nährend Sexualität für mich? – Erforschen was mir wirklich wichtig ist um meine Sexualität als nährend und erfüllend wahrzunehmen.
- Was wird benötigt oder darf sich verändern um erfüllende Sexualität zu leben? – Herausfinden was sich im Leben verändern darf um wirklich die eigene Sexualität leben zu können.
- Wie ist der Stand des sexuellen Selbstbewusstseins? – Bin ich wirklich so unerfahren wie ich mich wahrnehme?
- ... Jede Frage und jedes Thema findet ein Zeichenmodell, um neurographisch in Veränderung gehen zu können.

Während des gemeinsamen Zeichenprozesses wird beobachtet, was beim Coachee passiert, mit begleitenden Fragen unterstützt - ohne zu lenken oder zu bewerten - um die selbstständige, freie Interpretation seines Bildes zu gewährleisten. Die nächsten Tage sollte das Bild immer mal wieder betrachtet werden und auch weitere Veränderungen vorgenommen werden, um die Wirksamkeit des gestarteten Prozesses zu stärken und sichtbar zu machen. Genau diese Sichtbarkeit spiegelt sich in wiederholenden Zeichenmodellen – jede Zeichnung fällt anders aus.



**Dagmar Kotzian**  
<https://www.dagmarkotzian.de>

# Metaphern in der Sexualkultur

*Das Dampfkesselmodell gehört zu den im Alltag wohl üblichsten – und übelsten – Erklärungsmodellen. Es ist ein Energiemodell und ein Kontrollmodell.*

*Zur Entstehung des Textes: In die Mailingliste der GesundheitspraktikerInnen für Sexualkultur hatte ich die Frage eingegeben, ob oder wie es Alternativen zum Dampfkesselmodell in der männlichen Sexualität gibt. Es gab viele sehr anregende Rückmeldungen, die Grundlage der folgenden Überlegungen sind.*

Die Dampfmaschine, die Lokomotive faucht und stampft als eine kulturtypische Metapher des 20. Jahrhunderts nicht nur in Freuds Kopf herum. Die Dampfmaschine konkurriert mit älteren Metaphern aus der Tierwelt. Der Jäger und das Reh, der Räuber, das ‚Biest‘ und die Jungfrau, die tierischen Balztänze und viele Frauen meinen bis heute, wilde Pferdemenner zähmen zu müssen. Ist dieses tierische Triebmodell immerhin auf Beziehung angelegt, so ist die Dampfmaschine eine auf sich selbst bezogene Technik, die gesteuert und genutzt werden muss.

Als Erleben des eigenen Körpers ist es dieses Modell Symbol einer technischen Kontrollgewalt und Symbol der Bedrohung durch Explosionen. Für Beziehungen ist die technische Optimierung in dem Modell angelegt. Die ersten ‚Aufklärungs‘-Filme enthielten dieses Modell des gegenseitigen Aufheizens, Vorspiel genannt, und der Technik, Höhepunkte ‚hin‘ zu bekommen. Wechselweise werden die PartnerInnen zu BedienungstechnikerInnen sexueller Energie. Über ‚Technik‘ kann man auch ‚offen‘ und ‚ungehemmt‘ und zugleich ‚ehrlich‘ reden, mit einigen Fachbegriffen kann man auch Wunschgeständnisse ‚austauschen‘. Das mag in vielen Situationen ein guter Schritt für das Verändern festgefahrener (auch eine Technikmetapher) Situationen sein. Inzwischen habe ich zunehmend den Verdacht, dass andere Metaphern, sinnlichere, poetische Erzählweisen hilfreicher sein könnten.

Ein Schlüssel zur genussreicheren Sexualität – oder besser einer Sexualität ohne leidvolle Nebenwirkungen – ist sicherlich sexuelles Erleben mit dem eigenen Körper. Nur, wer die eigene Berührung genießen kann, kann mit anderen Menschen Berührung tanzen. So zum Beispiel in einem Interview mit Ilan Stephani, das in unserer Liste empfohlen wurde und die aus meiner Sicht sehr schön gesundheitspraktisch Sexualkultur reflektiert. (bei youtube gibt es diverse Gespräche mit ihr). Auch im Erleben des eigenen Körpers – besonders hier, ist die entstehende Bilderwelt von größter und folgenreicher Bedeutung. Die Bilderwelt kann man sich vorstellen wie eine Art Brücke zwischen der vollkommen autonomen Welt der psychosomatischen Dynamiken, autonome Programme nennen dies viele, und der Welt des Denkens, des Bewertens und des Willens.

Mal angenommen es gäbe so etwas wie Anregungen für Pubertierende und solche, die es mal wieder erleben wollen. Wie könnte die aussehen? Sicherlich ‚technisch‘, die Art der Berührung, des Atems, vielleicht auch Anregungen für Musik und Düfte. Allerdings um diese ‚technischen‘ Anregungen zu beschreiben bedarf es bereits Metaphern, bedarf es Bilderwelten, mit denen das sinnliche Erleben der Haut, der Muskeln, der Organe erzählt werden kann.

## **Der Dampfkessel sollte out sein.**

Die normale Pornowelt auch. Diese benutzt alle möglichen Metaphern, allerdings im Rahmen des Diktats der Weltreligion von Erfolg und Leistung. Suchtmachend ‚befreit‘ sie ohne wirkliche, d.h. wirksame, Zufriedenheit.



## **Tantrische Sichtweisen bieten sich an.**

Soweit ich sie verstehe folgen auch sie dem Energiemodell, d.h. Sexualität wird zu allererst als Energiesteigerung sinnlich dargestellt. Dann allerdings wird diese Energie nicht in einen Kessel gepackt sondern sie wandert in den Raum, in einen sich entspannenden Raum. Auf diese Grundmetapher des Raumes gehe ich unten weiter ein. In den Gesprächen und Texten finde ich überwiegend eine unmittelbare Nutzung der Energie für ein ‚Aufsteigen‘. Zum Beispiel: „Eigentlich sollten wir in unserem Penis ein geflügeltes Ross sehen, auf dem wir dem Himmel entgegenfliegen. ...“ oder: „... Wenn wir die höheren Ebenen des Orgasmus erreichen, treten wir dabei in meditative Räume ein, in denen wir mit unserem ganzen Sein aufgehen. In diesem Zustand fühlen wir keinen Impuls zum Samenerguss: Es besteht keinerlei Notwendigkeit mehr, die angesammelte Energie auszustoßen, da sie andere Wege gefunden hat. Und trotzdem „halten“ wir nichts zurück.“ Das klingt und ist schön für alle, die es nach oben reizt und die fliegen mögen und Selbstauflösung. Mir persönlich behagt die Einseitigkeit der Richtung ‚nach oben‘ nicht so recht. Eine andere Metapher, die ich kennengelernt habe ist die der Befreiung. Aus dem ‚Charakterpanzer‘ ausbrechen schrie der Bioenergetik‘therapeut‘, Grenzen überschreiten, Ketten sprengen usw. Diese Art Katharsismethode der Befreiung ist zunächst negativ an das Bild der Ketten gebunden und sie erzählt noch



keine Alternative, was nach der Befreiung geschieht. Das erhöht die Risiken für Abhängigkeiten von denen, die ‚es‘ dann wissen oder die schnelle Rückkehr in Gewohntes. Jede Form schneller oder sehr intensiver Erlebnis- und Bewusstseinsweiterung birgt diese Risiken.

### ***Viel zitiert wird auch die pflanzliche Bilderwelt.***

Die Gedichte von Samira Tscheppe sind hierfür wunderschöne Beispiele, das ‚Hohe Lied in der Bibel‘ ebenso. Allerdings wirkt diese Bilderwelt nur bei denen, die diese pflanzliche Sinnlichkeit ‚kennen‘ oder sich durch die Poesie einladen lassen, sie zu erinnern. Die Bilderwelt von Flüssen, Fluten, Wasserfällen und sich brechenden Wellen wurde in alten Filmen oft verwendet, um sexuelles Erleben metaphorisch anzudeuten. Das Erzählen sinnlicher Erfahrungen mit dem ‚Spiel‘ von Elementen, Erde, Wasser, Feuer, Luft ist eine Art Grundfähigkeit, die für viele Menschen wie ein Tor oder ein Medium intensiver schöner Erfahrungen sein kann. Naturdynamik eignet sich auch eher dafür, in einer Beobachtungsposition zu kommen. ‚Ich‘ beobachte, spüre Erde, Feuer, Luft, Wasser und anderes. Freilich diese Beobachtung ist zwiespältig. ‚Ich‘ kann auch überschwemmt, weggeweht, verbrannt, begraben werden.

### ***Gilt es, Dämme zu bauen oder die Natur‘gewalten‘ zu bannen?***

Oder gilt es, mit der Natur mit zu gehen, sich untergehen und wandeln zu lassen? Das wären ‚alte‘ männliche oder weibliche Vorgehensweisen. Oder, und das ist auch bekannt seit uralten Zeiten, kann ‚ich‘ mit den Gestalten der Natur reden und verhan-

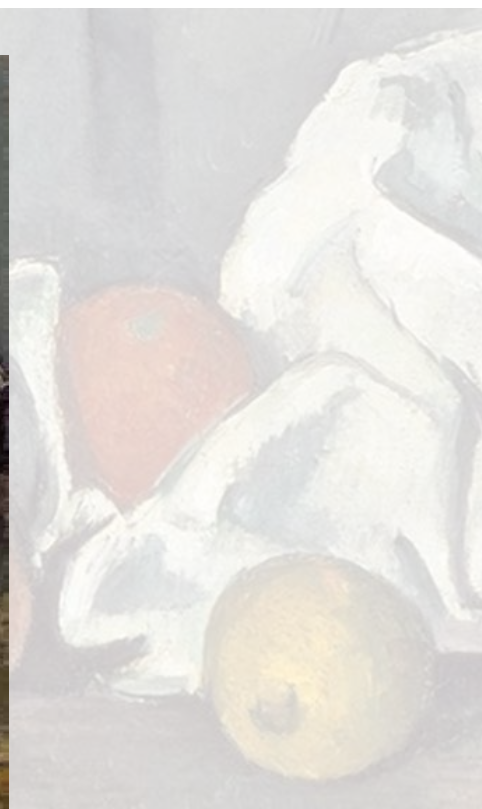
deln und sogar ‚spielen‘? Diese dialogische Beziehung ist meines Erachtens die, in der Mensch und Natur miteinander sich entwickeln können. Im Bereich sexuellen Erlebens beginnt dies zum Beispiel dann, wenn Yoni und Lingam zu eigenen Persönlichkeiten werden.

Die Imagination, d.h. unsere poetische Kompetenz erfindet den Körper als PartnerInnen, die ein Eigenleben haben, mit denen man durch Berührung und Worte sprechen kann, die mal wild sind, mal verletzt, mal dieses, mal jenes wünschen und sogar ihre eigenen Phantasien erzählen können. Hier können auch technische Wesen auftauchen, ein sprechender Dampfkessel vielleicht, der sich verwandeln kann in einen Riesen oder einen See. In der Imagination und im Dialog mit Phantasiegestalten ist Wandlung die typische wundersame Dynamik. Wenn man lernt, oder die kindliche Fähigkeit reaktiviert, die Gestalten und Welten ‚ernst‘ zu nehmen im Spiel, dann entfalten diese aus sich heraus Geschichten, die manchmal auch ‚Sterben‘ und Wieder Geborenwerden erzählen. Und dann, in einem guten Moment, kann auch das ‚Ich‘ sich hingeben oder umgekehrt den Kräften erlauben, ihn und sie mit zu nehmen. Dann hält ‚Ich‘ die Klappe. Zur guten Zeit kann ‚Ich‘ sterben und etwas später wie ‚neugeboren‘ belebt worden sein.

Sprachbilder sinnlichen Erlebens sind zunächst eine Beziehung ‚von mir‘ zu ‚mir‘. Es ist nicht beliebig, welche Art Bilderwelt ‚ich‘ im sinnlichen Erleben benutze oder gestalte. Diese Beziehung zu mir wird auch Teil der Beziehung zu anderen Menschen auf der Ebene zwischen automatischem Körpererleben und Nachdenken mitgestalten.

*Gerhard Tiemeyer*

*Stilleben mit Früchten, Paul Cézanne, 1880*



# Confession

(franz. Bekenntnis, Beichte)

## Ich glaube an ihn

**ER IST PRALL, GANZ FEST UND WARM.** Nein, keiner von diesen Heißspornen, die es geben soll. Auch nicht besonders dick. Nein, er ist etwas schief, was daher kommen soll, dass ich ihn immer links trage. Manche Männer wollen ja von außen durch die Hose erkennen können, auf welcher Seite Mann ihn trägt. Und er ist nicht immer prall und heiß. Die meiste Zeit seines Lebens ist er weniger warm, ist weich und sehr empfindlich. Die meiste Zeit seines Lebens ist er eingepackt, wird er versteckt oder behütet oder heimlich durch die Hosentasche befummelt. Das ist überhaupt ein Ding über das selten gesprochen wird: Wie viele Männer beim entspannten Lesen in stillen Stunden an ihm kraulen. Die weiche Haut drumherum befummeln, den Finger unter die Vorhaut schieben oder ein wenig mit dem Finger auf der Eichel kraulen. Nicht zur Erlangung besonderer Erregungen oder strapaziöser Lüste, sondern einfach aus belangloser Muße ihn kraulen. In diesem weichen Zustand ist er die meiste Zeit, bei jedem Manne.

Der aufgeblähte Politiker, der Quizmaster im Fernsehen, der Polizist von der Wache, der feindliche Nachbar, der einem das Leben schwer macht, der Stadtstreicher, der prominente Sänger á la Pavarotti, dein bester Freund oder dein Vater... Egal wie sie in der Öffentlichkeit auftreten oder was ihre spezielle Rolle ist, sie alle haben dies überaus weiche und zarte Ding in der Hose. So weich und so warm, dass wir uns bei dem Gebaren manches Vertreters dieser Spezies, bei manchem ideologischen Betonkopf, gar nicht mehr vorstellen können, dass sie so etwas überhaupt noch bei sich tragen.

**BEI MANCHEN VERSCHWINDET ER** in einer Falte Fett unterhalb des Bauchnabels, bei anderen wird er ob seiner Länge irgendwo zwischen Unterhose, Hosennaht und Oberschenkel eingeklemmt. Dritte sprechen über ihn, als wäre er auf einem Amboss zu einer andauernden Härte geschmiedet worden. Es gibt jene dunklen in der arabischen Welt, die dem Vernehmen nach immer frei in weiten Pluderhosen baumeln können oder in Melanesien, die in einem Schmuckfutteral aus Federn und Blättern herumgetragen werden. Von der Neigung zu Erkältungen bei jenen unter kurzen Schottenröcken erzählen nur Gerüchte, aber jene bräunlichen der indische Bahuchara, der kastrierten Liebesjungen, denen Skrotum und Hoden entfernt wurden und die wie ein einsamer Stab unter dem Bauch hervorstehen sind bittere Realität.

Wie viele Männer tragen ihn heute im Suspensorium, gehalten von Mullbinden, weil er von Operationen geschändet sich selbst nicht mehr zu halten vermag? Und wie viele tragen ihn im Moment in Gebinden aus Leder und Eisen, auf Geheiß ihrer 'Herrin' oder zur Steigerung ihrer Empfindungen beim nächsten Akt? Was wird ihm in der Welt der Männer alles angetan? Wie groß ist manch Mannes Angst, dass er in seiner ganzen Nacktheit und Verletzbarkeit gesehen wird? Was da an schöner zarter Frauenhaut auf den Bildern der Gazetten dargestellt wird und welche zarte weiche Haut wir selber in der Hose mit uns tragen. Wie hohl erscheinen gerade jene Männer, die immer nur von seiner Stärke, Straffheit und Potenz schreiben, obwohl er doch die mei-

ste Zeit gar nicht so ist? Mir erscheint die Stärke gerade darin zu liegen, ihn als Mann in seinem Weichsein schamlos-herzvoll anzunehmen. Und damit auch der ganzen Impotenz-Debatte den Zahn zu ziehen, dass seine Weichheit ein Defekt und Ausnahmezustand wäre, der behoben werden müsste. Nein, mein Glauben an ihn erstreckt sich auch auf jenen Moment, in dem er mir die Erektion versagt und ihn zu spüren, wahrzunehmen, das, was er nicht will, auch zweifelhaftes Vergnügen für mich selber wäre.

Er ist prall, ganz fest und warm in meiner Hand. Hat eigentlich schon mal jemand die Idee gehabt, das männliche Onanie-Verhalten in Beziehung zur Größe unseres Bizeps zu setzen? Dicker Muskel gleich viel Onanie? Oder eben dieses männliche Verhalten in Beziehung zur Menge des täglich in der Kanalisation verschwindenden Spermas gesetzt? Ist das nicht eine gigantische Verschwendung evolutionärer Möglichkeiten, die da tagtäglich durch die Rohre unserer Städte auf Nimmerwiedersehen verloren geht?

**ICH KOMME DAZU, WAS MIT IHM** so alles begangen wird Da ist zuerst jener Moment kurz nach der Geburt, wenn wir unsere Mama gerade von außen entdecken, wo wir gehalten werden und zum Erstaunen aller Anwesenden diese köstlich gelbe warme Flüssigkeit durch ihn auf unsere Mutter rinnen lassen. Dann die Situation auf dem Wickeltisch: Auf dem Rücken liegend mit ausgebreiteten Beinen ist ohnehin schon entwürdigend und das Thema des sexuellen Missbrauchs kleiner Jungen in dieser Szene ist noch viel zu wenig im öffentlichen Munde. Seien es jene Mütter, die im Wahn der Sauberkeitsideologien jeden Zentimeter auf und unter der Vorhaut untersuchen, um uns nur ja vor Verwachsungen oder Infektionen rechtzeitig zu bewahren; oder jene Mütter, die nicht zwischen einem kindlich-lustvollen Erleben und ihrer erwachsenen sexuellen Phantasie in seinem Angesicht unterscheiden können. All das passiert doch täglich viel tausend Mal in unserem Land.

**DANN KOMMEN DIE SPIELE UNTER JUNGS** hinzu, wo wir versuchen ihn in alle möglichen Löcher, Dosen oder Tuben hineinzuzwängen, um herauszufinden welche Sensationen sich dadurch einstellen mögen. Auch jener Trick, ihn des Morgens aus der Schlafanzughose hängen zu lassen und die Reaktion der anwesenden Gäste am häuslichen Frühstückstisch heraus zu finden, musste er über sich ergehen lassen. Alle abertausend täglichen Berührungen beim Waschen, Pinkeln und Sortieren in den Hosen, all das erlebt er, fühlt er und durchleidet er.

**SCHLIESSLICH DIE ERSTE BEWUSSTE EREKTION:** Prall ist er, ganz fest in meiner Hand und warm und doch von zarter Haut umhüllt. Auf diese neue Wirklichkeit folgt oft über Jahre ein Intermezzo rüttelnder, reibender, klopfender oder schlagender Bewegungen an ihm. Und welche ein Wind um diesen erigierten Zustand gemacht wird. Da werden Wettkämpfe ausgetragen, wer den längsten oder dicksten hat; in Arabien werden kleine Gewichte an ihm befestigt, um zu beweisen wie hart seine Steife ist.





Bild von Stefan Keller auf Pixabay

In manchen geheimen militärischen Ritualen wurde er mit Säure bestrichen, um seine Empfindungsfähigkeit zu mindern und damit seine Ausdauer zu steigern; oder jene asiatischen, die vor dem Geschlechtsverkehr mitsamt dem Skrotum auf ein Stövchen gelegt werden, damit die Spermazellen in der Wärme unfruchtbar werden.

**MIT ALL DIESEN EREIGNISSEN** entfaltet er sein eigenes Verhalten. Ob er sehr schnell hart ist oder eher langsam seine Temperatur steigert; ob er mehr von Bildern stimuliert wird oder ob er lieber in Jemandes Munde angesaugt werden mag; ob er mehr zu der Gewohnheit findet, rasch hintereinander aufzuladen und zu ejakulieren oder ob er Zeit und Vertrauen braucht überhaupt sich erst einmal aufzufüllen und zu stehen. In all diesen Verhaltensweisen entwickelt er ein sehr persönliches Verhalten.

Ich lasse hier mal aus, was sein Mann an guten oder schlechten Dingen aufgrund seiner Verhaltensweisen und dem sozialen Kontext über ihn denkt. Auch etwaige Reaktionen seines Gegenübers, sei es nun Mann oder Frau, lasse ich hier außen vor, um die Beschreibung nicht zu verkomplizieren.

Prall ist er, ganz fest und warm und irgendwann steckt jeder dann einmal in einer dieser warmen Höhlen (ob anal oder vaginal). Sei es, um schließlich über Jahrzehnte in immer dieselbe mehr trockene als feuchte Höhle gesteckt zu werden und müde gerade jene Kraft aufzubringen auszuhalten, bis das der Schlaf den Herren wieder übermannt; oder um in jenen Höhlen jede erdenkliche Variation an Tempo, Rhythmus oder Beweglichkeit auszuführen, einzig zum Zwecke der Lust der Höhlen und ohne je nach eigenem Empfinden gefragt zu werden. Dann gibt es jene der Priester und Pastoren, die ständig schuldig gesprochen und verurteilt werden und die dann dennoch im Stillen schnell in ein erhitztes Loch geschoben werden und mehr in äußerster Verwirrung als in Lust sich einem Ergießen entgegenwerfen; andere

werden in äußerster Härte und Erregung mit Kraft und Gewalt in vor Furcht zusammengepresste Höhlen gestopft und müssen schnell und unter Angst ihr Kommandounternehmen ausführen, um nach vollbrachter Vergewaltigung in aller Schnelle zu flüchten; oder sanfte, die kaum herinnen in der Höhle sind, ganz stille werden und ruhig und pulsierend mehr in ihrer Aura baden, als in der feuchten Schleimigkeit um sie herum und über Stunden sich von Wonne, Wasser, Wärme umspülen und erschauern lassen; am Ende erwähne ich noch jene guten Zeiten für ihn, wo die Höhle wie eine zweite Haut sich um ihn schließt, ihn reibt und liebkost nach bestem Können und zu seinem höchsten Genuss und er sich in ganzer Kraft und Herrlichkeit erhebt und steift und zittert und vibriert. Er jeden Zentimeter seiner Umarmung genießt und kostet und sich ganz seinem phantastischen Wahn hingibt, an diesem Orte der Beste, Größte und Geliebteste zu sein.

All das erzähle ich hier nicht urteilend, sondern voll Aufsehen und Mitgefühl für jenes Organ an meinem und unserem Leibe, dem all dies widerfährt. Wieviel Kult und Verbot wird da um Jenen gestaltet, der prall und warm in meiner Hand liegt und ganz einfach nur genießt. Auf seine Art.



**Bernhard Schlage**  
 Körperpsychotherapie, Schriftstellerei  
 Gemeinschaftspraxis Kugel e.V.,  
 In der Steinriede 7, Hofgebäude  
 30161 Hannover, Tel.: 0511/1614211  
 e-mail: post@bernhardschlage.de  
 www.bernhardschlage.de

# Frau sein – Körper haben

*Aus eigener Erfahrung kenne ich das Thema „Ich und mein Körper“ in- und auswendig, häufig mit viel Leid verbunden. Wir Frauen sind zutiefst mit unserem Körper identifiziert. Das Körperlich-Sinnliche ist einerseits unsere Lebensenergie und andererseits sind wir leider so oft durch viele Beschränkungen von außen und in uns selbst von dieser Lebensenergie abgeschnitten und können von unserer Körperweisheit nicht profitieren.*



Bild von Pexels auf Pixabay

Durch Sozialisierung, Erziehung, Bewertungen, Scham und Schuld war es mir viele Jahre nicht gut möglich, meinen Körper zu mögen. Doch eine verblüffende Erkenntnis meiner Lebensreise ist, dass ich meinen Körper immer mehr mag, je älter er wird, auch wenn er von der Form, die er früher mal hatte, weit entfernt ist. Ich entwickle eine Dankbarkeit für ihn, bin froh, dass ich diesen Körper habe, dient er mir doch dazu auf der Erde zu sein, mich hier zu verkörpern.

Trotz diverser Zipperlein schätze ich ihn jeden Tag ein bisschen mehr und bin immer wieder in ihm und mit ihm zufrieden. Denn mein Körper ermöglicht es mir, meinem Wesen, meiner Seele, meinem Sosein Substanz und Ausdruck zu verleihen. Er lässt mich Kontakt haben mit der Erde, durch ihn kann ich fühlen, dass ich immer von ihr getragen bin, egal, wie ich gerade bin oder was ich leiste.

Durch meinen Körper ist es mir auch möglich, Genuss zu erfahren: leckeres Essen, nährenden Berührungen, erfüllende Sexualität und vieles mehr. Durch ihn erlebe ich Wärme und Kälte, Hunger und Sattsein, Freude und Schmerz, Enge und Weite...

Und vor allen Dingen kann mein Körper eines wirklich gut, besser als Geist, Ego, Gedanken oder Emotionen: Er kann im Hier und Jetzt sein und zwar nur im Hier und Jetzt.

Das heißt: „Ich fühle meinen Körper“ ist gleichbedeutend mit „Ich bin im Hier und Jetzt“.

Denn mein Körper kann weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft fühlen oder gespürt werden. Er ist hier, auf dieser Erde, in diesem Moment.

## **Den Körper spüren und im Hier und Jetzt sein**

Wenn es mir gelingt, diese Verbindung aufzunehmen, meinen Körper zu spüren, ...wie der Atem in ihn einströmt, wie mein Herz schlägt, wie meine Füße auf der Erde stehen, wie es im Rücken zwick, wie sich Freude oder Schmerz anfühlen, wie im Moment das Fühlen (oder Nichtfühlen) in bestimmten Körperbereichen ist..., dann bin ich im Hier und Jetzt verbunden.

Mehr Anstrengung und Aufwand ist nicht notwendig, um achtsam im Hier und Jetzt zu sein!

Mir zu erlauben, meinen Körper zu spüren, von innen zu fühlen, so wie die Empfindungen gerade sind, ohne zu wissen, ohne zu bewerten, ohne es anders haben zu wollen, nur diesen einen Moment, dann komme ich in Kontakt mit Sein, Leben und Lebendigkeit, unabhängig von Vorstellungen, Wünschen und vermeintlichen Defiziten.

## **Befreiend: mit dem Sein, was gerade ist**

Mit dem sein, was gerade ist, das erlebe ich immer wieder als ungemein befreiend, lebenserleichternd, ja wirklich lebensverändernd. Denn unsere gesamten Körperzellen tragen Informationen und sie können durch den neugierigen, liebevollen Kontakt zu unserem Körper neu strukturiert und informiert werden. Wir können unsere Zellen neu informieren, darüber, wie wir wirklich

im Innersten sind, ausgehend von dem heilen Kern, den wir alle in uns tragen.

Und... das ist jederzeit möglich, denn mein Körper ist immer da. Und wenn ich bereit bin, ihn zu spüren, ergibt sich eine Fülle von Möglichkeiten, mich zu entfalten, im Kontakt mit mir selbst und der Welt zu sein und immer wieder zur Ruhe in mir zu kommen.

## **In mir ruhen und im Schoß beheimatet sein**

Und aus diesem Ruhen in mir - das für Frauen auch bedeutet „im Schoß beheimatet zu sein“- in die Welt zu gehen, diese Heimat, die mein Körper für mich sein kann, immer bei mir zu haben, kann und wird den entscheidenden Unterschied in meinem Leben machen.

Dieses Wissen, diese Haltung, dieses Körperspüren lässt sich üben und integriert sich dadurch immer mehr in mein Leben. Es genügt, wenn ich mit Neugier und Interesse an dieses Üben herangehe, neugierig und interessiert daran, wie es sich in mir gerade anfühlt, in meinem Körper. Und ich mir erlaube, auf diese Körperweisheit zu vertrauen, mich ihr anzuvertrauen.

Eine Erfahrung, die ich erst spät in meinem Leben machen durfte. Doch nun kann ich mit meiner Art der Begleitung Frauen unterstützen, einen Zugang zur „Schoßbeheimatung“ zu finden. Ihnen immer wieder Raum zu geben für die Erfahrung, dass es genügt zu sein und wir uns immer wieder durch unseren Körper im Hier und Jetzt verbinden können. Durch Entspannung und Erlaubnis kann Heilung und Integration - auch von Schwerem und Schmerzhaftem - geschehen, das Leben darf unbeschwerter, weiter und leichter werden.

## **Den Körper spüren: eine kleine Übung zum Anfangen**

Gönne dir jedes Mal, wenn du irgendwo warten musst ...auf den Bus, in der Schlange vor der Kasse, auf einen Menschen, der sich verspätet, im Wartezimmer... eine Minute, in der du dir erlaubst, einfach nur deine Füße zu spüren. Wie fühlt es sich gerade an, mit dem Boden Kontakt zu haben, kannst du die Begrenzung deiner Strümpfe und Schuhe spüren, wie fühlst du deinen kleinen Zeh...?

Erlaube dir, es zu erfahren, einen Moment nicht zu denken, nur wahrzunehmen. Das genügt, lass dich überraschen!



**Patricia Oefelein**  
[www.sein-in-weiblichkeit.de](http://www.sein-in-weiblichkeit.de)



# Unten rum ...

## Die Scham ist nicht vorbei

Das Buch, von Claudia Haarmann im Jahre 2005 geschrieben, erzählt die Geschichten von Frauen, die ihre Erlebnisse vom Entdecken des Frauseins bis zu ihren sexuellen Erfahrungen, mit ihr als Psychotherapeutin teilen.

Die Frauen sind zwischen 30 und 70 Jahre alt, das bedeutet, die beschriebenen Erlebnisse sind aktuell, können aber auch bis zu 60 Jahre zurückliegen.

Und nein, ich möchte hier nicht den Buchinhalt beschreiben, aber mir liegt das Thema „Scham“ sehr am Herzen. Denn heute – im Jahre 2022 – ist dieses Thema nach wie vor aktuell. Das Wort Scham begegnet uns z.B. in der Bezeichnung „Schambereich“ für den Bereich der primären weiblichen Geschlechtsmerkmale, der Vulva für den äußeren Bereich und der Vagina für den inneren Bereich.

### **Weg von der Scham, hin zur Kraft der Weiblichkeit**

In den letzten Jahren haben sich alternative Begriffe etabliert. Anstelle von „Schambereich“ benutze ich in der Begleitung von Frauen die Begriffe „Schoßbereich“ oder „Schoßraum“. Durch diese neue Bezeichnung haben wir Frauen die Chance, weg von der Scham zu kommen und hin zur weiblichen Kraft und Sinnlichkeit.

Der erste Schritt zu Kraft und Sinnlichkeit kann sein, sich mit der Scham zu versöhnen. Dieser Weg öffnet uns Frauen für die wahrhaftige Kraft und Größe unserer Weiblichkeit. Und diese Essenz, die wir in uns neu entdecken, darf sich in einem wertschätzenden Namen für den Schoßbereich ausdrücken. Ein wertschätzender Name hat immer eine öffnende Wirkung, d.h. frau ist bereit weiter zu gehen. Weiter in die eigene Wahrnehmung und ins Spüren und letztendlich ins Strömen und Fließen, was immer sich da auch zeigen mag. Es gibt auch Begriffe, die eher eine verschließende Wirkung auf den Schoßbereich und somit auf das gesamte Sein der Frau haben. Auf diese Namen möchte ich in diesem Artikel nicht eingehen.

### **Wertschätzende Namen für den Schoßbereich**

Gerne möchte ich ein paar Impulse für neue Namen teilen, wie Sie ihren Schoßraum nennen können. Einen Begriff möchte ich vorwegnehmen, der in der heutigen Sexualkultur von uns Gesundheitspraktikerinnen, Tantramasseurinnen und Lehrenden in diesem Bereich benutzt wird – es ist der Begriff



Bild: Nina Sponer, „Mein weiblicher Zyklus beginnt“

„Yoni“. Der Begriff „Yoni“ für den Schoßbereich stammt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet „Ursprung“. Dieser Begriff hat sich über den tantrischen Weg hier in unserer Kultur verankert. Deshalb werden z.B. Frauenmassagen die den Schoßbereich von außen und von innen mit einbeziehen, „Yonimassagen“ genannt.

Die Namen, die ich Ihnen gerne als Impulse mitgeben möchte, bieten verschiedene Assoziationen an, z.B. Namen von Orten, Blumen oder auch Tiernamen.

Orte	Tiere	Blumen	Obst	Sonstiges
Lustgrotte	Schmetterling	Lotusblüte	Pfirsich	Juwel
Moosbettchen	= Farfalla (ital. Bez.)	Blütenkelch	Pflaume	Vulvina
Jadetor	Schnecke	Orchidee	Granatapfel	Yoni
Zauberritze	Zuckerschnecke	Meine Blume		Punani
Liebesnest	Bärin			
Liebeshöhle	Waschbärin			
Erdbeermund	Kätzchen			
Keich				
Wunderhöhle				
Yoniversum				



**Renata Berner**  
Gesundheits-  
praktikerin<sup>DGAM</sup> für Sexualkultur  
Heilpraktikerin für Frauen-Heil-Sein  
[www.koerperlicht-praxis.de](http://www.koerperlicht-praxis.de)



Ich hoffe, ich konnte ein paar Inspirationen geben für einen neuen Weg für den eigenen weiblichen Schoßbereich, um mehr Kraft, Lebendigkeit und Sinnlichkeit zu entdecken und zu leben.

Vielen Dank fürs Lesen!

# Kommunikation, Berührung und Sexualität in Balance erleben



Bild von Half Kunze auf Pixabay

*Irgendwie sind wir doch alle bestrebt, in einer Balance zu leben, in einer Balance mit uns selbst, einer Balance in unseren Beziehungen und mit dem Leben an sich. Als ich in mein Leben als Erwachsene eintrat, hat mich die Suche nach meiner Balance immer wieder bewegt. Die Denk-, Verhaltens- und Sprachmuster, die ich in meiner Kindheit und Jugend gelernt hatte, trugen nicht zu einer innigen Verbindung mit mir selbst bei, sondern standen mir immer öfter im Weg. Schon früh lernte ich meinen Mann kennen und durfte feststellen, dass ich es auch nicht gelernt hatte, eine tiefe verbundene Paarbeziehung zu führen, meine Gefühle und Bedürfnisse mitzuteilen, die Verantwortung für mich zu übernehmen, Konflikte konstruktiv zu lösen und meine Sexualität selbstbestimmt zu leben. Aus Scheidungsfamilien kommend und beflügelt von dem Wunsch zusammen zu bleiben und miteinander glücklich zu sein, haben wir uns auf den Weg gemacht, uns all diese Fähigkeiten anzueignen, die es braucht, um in einer Balance mit uns selbst und anderen zu leben.*

## **Mit gewaltfreier Kommunikation und Berührung eine gemeinsame Sprache finden**

Wir haben viele Bücher gelesen und Seminare besucht. Die Elemente, die uns auf dem Weg zu unserer Balance besonders unterstützt haben, haben wir nun miteinander verbunden und unsere eigene Methode daraus entwickelt, die Vida-Balance-Methode. Wir verbinden Elemente der Gewaltfreien Kommunikation mit den Berührungselementen aus der Tantramassage und Elementen aus der somatischen Sexualberatung und dem Sexological Bodywork.

Die Gewaltfreie Kommunikation hat uns damals gefunden, als wir sie nötig gebraucht haben. Wir hatten eine Krise und den Wunsch und die Bereitschaft miteinander zu reden, aber uns haben die Worte gefehlt, es hat sich einfach keine Verständigung eingestellt. Die Gewaltfreie Kommunikation hat uns unterstützt, unsere eigene Kommunikation und die Paardynamiken, in denen

wir verstrickt waren, zu reflektieren. Sie hat uns eine gemeinsame Sprache gegeben über unsere Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen und einander zu verstehen. So haben wir uns einander wieder zuwenden können und sind in einen Kommunikationsfluss gekommen.

***„Was ich in meinem Leben will ist Einfühlsamkeit,  
ein Fluss zwischen mir und anderen, der auf  
gegenseitigem Geben von Herzen beruht.“***

*Marshall B. Rosenberg*

In der Gewaltfreien Kommunikation geht es um eine achtsame, empathische und wertschätzende Kommunikation mit mir selbst und anderen. Dies beginnt damit, wie ich über mich selbst denke, wie ich mit meinen Gefühlen umgehe, wie ich mir meiner Bedürfnisse bewusstwerde, wie ich meine Grenzen wahrnehme und wie ich mir selbst einfühlsam begegne. Aus dieser stabilen Beziehung zu mir selbst kann ich mit anderen Menschen in einen verbindenden tiefen Kontakt gehen, meine Gefühle und Bedürfnisse kommunizieren und empathisch zuhören. Die Gewaltfreie Kommunikation basiert auf einer Methode, dem 4-Schritte-Modell, bei dem es um Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten geht. Im Kern ist sie jedoch eine innere Haltung, eine Lebenseinstellung, die geprägt ist von den Qualitäten Achtsamkeit, Empathie, Wertschätzung, Selbstverantwortung, Authentizität und Selbstliebe.

Für uns ist diese innere Haltung der Gewaltfreien Kommunikation ähnlich der Haltung, wie wir sie in der Tantramassage kennen gelernt haben. Was uns im Tantra von Beginn an fasziniert hat war die Körperlichkeit, die Möglichkeit sich selbst und anderen Menschen über Berührung zu begegnen. Das hat uns neue Welten eröffnet. In der Gewaltfreien Kommunikation steht der Geist im Mittelpunkt. Über die Beschäftigung mit inneren Prozessen und Gefühlen kommt auch die Seele mit ins Spiel. Der Körper findet nur am Rande Beachtung. Dieser Aspekt kommt durch die Tantramassage und Berührungselemente aus dem Tantra voll zur Geltung. Wir können über den Körper die Seele und den



Geist mit berühren. Da die Berührung ein zentrales menschliches Grundbedürfnis ist, ist unsere Beobachtung, dass es für viele Menschen über den Körper schneller möglich ist, sich mit ihrem Inneren zu verbinden, als über den Geist und über die Seele. Die Berührung unterstützt uns also in eine Balance zu kommen mit uns selbst und anderen. Sie ist das Fundament jeder Beziehung, wie Emmi Pikler es ausdrückt.

**„Die Berührung ist das Fundament jeder Beziehung,  
das Fundament der Beziehung zu anderen und  
das Fundament der Beziehung zu sich selbst.“**

*Emmi Pikler*

Die intensive Auseinandersetzung mit der Tantramassage hat meine gelebte Sexualität, meine Sexualität mit mir selbst und mit meinem Mann, tiefgreifend verändert. Manchmal empfinde ich einfach nur Demut und staune, wie viel Empfindungsfähigkeit da in mir selbst möglich ist und wie tief die Verbindung und das Gefühl des Einsseins in der Sexualität sein können. Und es hat mir auch nochmal gezeigt, wie essentiell unsere sexuelle Energie für unsere Lebenskraft und auch für die innere Balance ist. Indem wir also als drittes Element, die Sexualität, mit hineinnehmen in die Vida-Balance-Methode, unterstützen wir Menschen darin, ihre Sexualität neu zu entdecken, ihr erotisches Potential zu entfalten und ihre Verbindungsfähigkeit zu vertiefen.

**„Beim Sex geht es um Verbindung. Es geht um die  
Möglichkeiten wie wir uns mit der Lebenskraft, mit  
anderen Menschen und mit uns selbst verbinden.**

**Jeder von uns ist mit jedem und allem  
um uns herum verbunden.“**

*Sherin Winston*

Diese drei Elemente, Kommunikation, Berührung und Sexualität, bilden das Fundament unserer Arbeit und unterstützen Menschen darin in Balance zu kommen mit sich selbst, mit anderen und mit dem Leben. Die Vida-Balance-Methode geben wir in Vorträgen, Seminaren und Abendgruppen weiter. Zudem wenden wir sie an in Massagen, in der Körperarbeit und in Beratungen. Wir möchten damit zu mehr Balance unter uns Menschen und auch zu einer Balance auf unserer Erde beitragen.



**Melanie Lentes**

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation,  
Masseurin (Tantramassage IISB und  
Perlentor), Gesundheitspraktikerin <sup>DGAM</sup> für  
Sexualkultur, Mitinhaberin von: Vida Balance,  
mail: [info@vidabalance.de](mailto:info@vidabalance.de)  
Homepage: [www.vidabalance.de](http://www.vidabalance.de)



## Fest der Sinne

**Angerichtet auf den Brüsten**

**lädt sie dich zum Laben ein**

**reifes Obst und Schokolade**

**sahnetriefend lockt ihr Bein**

**Schokschaumkuss an den Lippen**

**bahnt dein Mund sich seinen Weg**

**seufzend hebt sie ihren Hügel**

**den die Feige schon belegt**

**speist die Dattel aus der Spalte**

**deren Nektar sich vermischt**

**mit dem Duft der Köstlichkeiten**

**die so sinnlich aufgetischt**

Gedicht von **Samira A. Tschep**

DGAM Dozentin & Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur  
Gesundheitspädagogin, Frauen – Coaching, [www.frauenperlen.de](http://www.frauenperlen.de)  
Bild von **Nina Sponer**, „Hingabe“



Foto: Bettina Lindenberg

## Monatszyklus als Schlüssel zum Glück

*Wir befinden uns in einer Zeit großer Veränderung. Werte, Systeme, Herangehensweisen, alles wird hinterfragt und neu bewertet. Glücklicherweise auch der defizitäre Blick auf die Monatsblutung der Frau. Ist sie doch wesentlicher Bestandteil des Monatszyklus, der, in seiner Ganzheit, Kräfte und Bedürfnisse einer jeden Frau im gebärfähigen Alter wesentlich bestimmt. Die Verbindung mit dem Monatszyklus ist also zum einen ein wichtiger Schritt zur allgemeinen Frauengesundheit und schenkt uns darüber hinaus auch Wissen, das Frauen und Männer benötigen, um unsere Welt in ein neues Gleichgewicht zu bringen.*

Schlägt man das Wort Zyklus nach, findet man dort die Beschreibung „regelmäßige Wiederkehr eines Ereignisses, auch der Zeitraum, den ein kompletter Durchlauf benötigt“. Wir können uns einen Zyklus also als geschlossenen Kreis vorstellen oder auch als klassische Sinuskurve (vgl. Abb. 1). Im Grunde gibt es in einem Zyklus also weder Anfang noch Ende, sondern nur sich wiederholende Phasen. Keine Phase besser oder schlechter als die andere, jede für sich wertvoll und in einzigartiger Qualität. Jede für sich wichtig, um den Zyklus vollständig zu machen.

### **Die vier Phasen des Lebens**

Der weibliche Zyklus besteht aus vier großen Phasen. In unserer Kultur werden diese vier Phasen allerdings unterschiedlich gewichtet bzw. sind vielen wohl gar nicht alle Phasen bekannt. Das Hauptaugenmerk liegt sicherlich auf der Monatsblutung. Sie ist nach außen sichtbar und in unserem Kulturkreis auch häufig mit allerhand körperlichen und emotionalen Belastungen für die Frau besetzt. Geht es dann um das Thema Schwangerschaft, kommt meist noch die zweite entscheidende Phase, der Eisprung, in das Bewusstsein. Beide Ereignisse sind Impulse, das heißt verhältnismäßig kurz und mit Richtungsänderung der energetischen Ausrichtung. Länger, und auch diffiziler wahrzunehmen, sind Follikel- und Lutealphase, die die beiden Ereignisse jeweils miteinander verbinden. Sie sind dynamisch, das heißt in energetischer Rich-

tung gleichbleibend und durch das Hinführen auf Blutung bzw. Eisprung in variierender Intensität.

Konkret bedeutet das: Die einsetzende Blutung ist eine Impulsphase in der sich der Körper vom unbefruchteten Ei reinigt (Ei wird abgestoßen). Es folgt eine energetisch aufbauende Phase, in der ein neues Ei heranreift (Follikelphase) um schließlich mit dem Eisprung (Impuls, also richtungsändernd) die energetisch abbauende Phase (Lutealphase) einzuleiten. Mit der einsetzenden Blutung beginnt der Kreislauf dann wieder von vorne.

Da wir als Menschen aus mehr als nur unserem Körper bestehen, ist es wichtig zu wissen, dass alle Ebenen unseres Seins diesem energetischen Ablauf folgen und der Monatszyklus mehr als ein rein körperliches Phänomen ist. Es geht um nichts Geringeres als die Schöpfung und die Grundvoraussetzungen, die es braucht, damit ein neues Menschlein in unsere Welt, oder zunächst einmal im Körper einer Frau, inkarnieren kann. Das Wesen der Frau wird vorbereitet sich komplett dieser Empfängnis hingeben und, bei ausbleibender Befruchtung, auch wieder komplett reinigen zu können. Ganz automatisch ohne aktives Zutun – ein kleines großes Wunder.

### **Fokus Monatsblutung**

Zu den körperlichen und hormonellen Merkmalen der vier Phasen gibt es genug Fachliteratur und Beiträge im Internet. Doch



was wir verlernt haben bzw. uns aus verschiedenen Gründen nicht mitgegeben wurde, ist der Umgang mit den Energien, die der Monatszyklus mit sich bringt. Im Gegenteil, durch Medien und Gesellschaft wurde Frauen lange beigebracht in den Phasen der typisch weiblichen Energie (2. Zyklushälfte) gegen die eigene Kraft und damit auch gegen sich selbst zu arbeiten, um im Außen gut zu funktionieren. Die Qualitäten der weiblichen Kraft gehen dadurch verloren.

Die Monatsblutung ist wie ein großer Frühjahrsputz: Danach ist meist nicht nur das Haus wieder sauber, sondern wir fühlen uns auch regelrecht von allerhand anderem Ballast befreit. Allerdings brauchen wir Zeit und vor allem auch Kraft für diesen Großputz, es ist anstrengend. Und genau das gleiche leistet die Gebärmutter Monat für Monat. Die Zeit der Blutung ist nicht wie jede andere Zeit des Zyklus, unser Körper braucht Kraft und Energie für diesen Reinigungsprozess, der auf körperlicher, emotionaler und auch seelischer Ebene stattfindet – ein wundervolles Geschenk der Natur an die Frau!

Viele der heute sogenannten Frauenleiden, allen voran Periodenschmerzen und PMS (Teil der energetisch abbauenden Phase und damit Sammelbecken der Dinge, von denen die Blutung reinigt), wurzeln vielfach im unbewussten und doch aktiven Gegenarbeiten zu den eigentlichen Bedürfnissen. Schmerz ist oft das einzige Mittel des Körpers, die Frau zu der Ruhe zu zwingen, die sie gerade für die innere Arbeit benötigen würde. Sobald wir verstehen, dass wir in dem, wie wir im Kleinen und Großen mit dem Leben umgehen, im Grunde auf Kosten unserer eigenen Ressourcen gegen uns selbst arbeiten, haben wir einen großen Schritt Richtung Veränderung getan. Rückzug, Wärme, Ruhe und die Zuwendung zu uns selbst, lässt uns die Kräfte erfahren, die die Zeit um das Einsetzen der Blutung in Wirklichkeit mit sich bringen. Und jede Frau kann lernen, diese Kräfte für sich und damit auch für ihr Umfeld zu nutzen.

### Das Geschenk des weiblichen Monatszyklus an uns ALLE

Es gäbe noch viel mehr über die energetischen Qualitäten der verschiedenen Zyklusphasen zu erzählen. Am Ende finden wir diese zyklischen Abläufe überall. In der Natur genauso wie in der Materie und den Systemen, die wir uns erschaffen haben. In einer von Leistung und Wachstum geprägten Welt fällt es uns al-

lerdings schwer zu akzeptieren, dass Höchstleistung nur ein kurzer Moment ist und Wachstum irgendwann in Verfall übergehen wird - wie beim Ei! Das ist kein Manko sondern die normalste Ausprägung allen Lebens. Dass wir in der westlichen Welt die Hochphasen und das Wachstum inzwischen erstaunlich lange halten können, liegt nicht etwa daran, dass wir als Menschen die Gesetzmäßigkeiten der Schöpfung übertrumpft hätten. Nein, es liegt daran, dass ein Großteil unseres Wohlstands auf Ausbeutung der Ressourcen von Mutter Erde und einem anderen Teil der Weltbevölkerung basiert - wie die Schmerzen der Frau, die gegen sich selbst arbeitet um weiter zu funktionieren. Doch alles ist miteinander verbunden und so ist über Jahrzehnte ein enormes Ungleichgewicht entstanden.

Durch den Monatszyklus haben Frauen die wundervolle Möglichkeit alle wichtigen Informationen eines gesunden Lebenszyklus in sich zu spüren und zu erfahren. Mit allen Qualitäten der Hoch-, Tief-, auf- und abbauenden Phasen. Großartig, wenn die Männer unserer Zeit uns in dieser Erfahrung durch ihre Liebe und Zugewandtheit unterstützen und wir wiederum unsere Erlebnisse selbstbewusst mit ihnen teilen – denn am Ende geht es darum, weibliche UND männliche Weisheit und Kraft zu vereinen, um ein neues Gleichgewicht für uns alle zu erschaffen.



### Annette Vogt

Mit Zyklus-Beratung entwickelte Annette Vogt eine eigene Methode, die Frauen sowohl bei Zyklusbeschwerden, wie PMS und Regelschmerzen, als auch diffuseren Themen wie dem Ausleben und Integrieren der eigenen Weiblichkeit, unterstützt. In ihrer Arbeit kombiniert sie Gesundheitspraktik mit Schamanismus, Spiritualität und Systemik, um ihre Klient\*innen bestmöglich auf dem Weg zur Verbindung mit sich selbst zu begleiten.

[www.zyklus-beratung.de](http://www.zyklus-beratung.de)  
[www.seelengeheimnis.de](http://www.seelengeheimnis.de)

# „Let’s talk about sex @ school“:

Ein Erfahrungsbericht über Aufklärungs-Workshops für Jugendliche an Schulen



*„Ich empfehle den Workshop weiter, weil man wirklich alles lernen kann. Und man kann fragen, was man will ohne sich zu schämen!“*

*„Frau Wolff hat super erklärt, war geduldig mit uns und offen für alles!“*

*„Der Workshop war sehr witzig, cool und interessant!“*

Diese und noch weitere Schüler-Feedbacks (ich verwende aus Gründen der Lesbarkeit die männliche Form, auch wenn ich natürlich immer beide Geschlechter meine) bestätigen mich in der Annahme, wie sinnvoll Aufklärungs-Workshops für Jugendliche sind.

## Meine Geschichte

2017 war ich aus dem Schuldienst ausgetreten. Das Notensystem, der Leistungsdruck und andere Umstände hatten mir immer mehr die Freude an der Lehrtätigkeit genommen. Dafür lernte ich in der Yoni-Masseurinnen-Ausbildung „Perlenator“ von Nhangra Grunow meine Berufung kennen, nämlich Menschen auf dem Weg zu erfüllter Sexualität zu begleiten. Nachdem ich eine Folge von Ann-Marlen Hennings Serie „Make Love“ in der Mediathek des ZDF gesehen hatte kam mir die Idee, meine Erfahrungen und mein Wissen über Sexualität mit meiner pädagogischen Kompetenz zu verbinden.

## Tagesworkshop mit zwei achten Klassen

So kam es, dass ich vor einiger Zeit an einer Schule, an der ich früher unterrichtet hatte, ein Pilotprojekt starten durfte: Ich gab in zwei achten Klassen jeweils einen Tagesworkshop mit dem Thema „Let’s talk about sex“. Das sprach meines Erachtens sehr für die Offenheit des Rektors, wofür ich wirklich dankbar war. Ebenfalls sehr zu schätzen wusste ich die Unterstützung der Schulsozialarbeiterin und einer ehemaligen Kollegin. Es war ein Riesenaufwand, aus der Masse an Informationen, das Wichtigste herauszufiltern und schülergerecht aufzubereiten und

natürlich war ich sehr aufgeregt, als ich schließlich vor der Klasse stand. Doch es ging ganz schnell und ich war wieder in meinem Element. Die ersten drei Stunden hatte ich alle Mädchen, die anderen drei Stunden dann nur die Jungen. Das machte auch Sinn, denn in geschlechter-getrennten Gruppen öffnen sich erfahrungsgemäß Menschen mehr, als wenn die Konstellation gemischt ist.

## Die Mädchengruppe

Spannend war für mich, wie unterschiedlich die Interessen, Fragen und auch meine Herangehensweise bei den zwei Gruppen war: Die Mädchengruppe empfand ich als zurückhaltender - sowohl bei den gestellten Fragen - als auch vom Verhalten her. Zudem lag der Fokus viel mehr auf körperlichen Themen. So sprachen wir natürlich über die Periode und wie man damit gut umgehen kann. Es kamen auch Themen wie Schwangerschaftsverhütung und Schutz vor sexuell übertragbaren Krankheiten zur Sprache. Den Fokus legte ich jedoch darauf, den Mädchen erstens das Wissen über die verschiedenen Vulva-Typen zu vermitteln und zweitens, dass sie absolut in Ordnung sind, so wie sie aussehen (sowohl was den gesamten Körper als auch ihre Yoni angeht). Da ich gerade in diesem Bereich eine große Verunsicherung bei vielen Klientinnen in meiner Praxis erlebe, fand ich es sehr wichtig, schon bei jungen Menschen die „richtigen“ Samen zu säen. Meiner Meinung nach vermitteln sowohl die Mode-, Kosmetik- und Abnehmindustrie, wie auch die Pornobranche immer wieder absolut realitätsferne Inhalte, die definitiv hinterfragt werden sollten!

## Die Jungengruppe und die gesamte Klasse

Bei der Jungengruppe fing ich schon ganz anderes an als bei den Mädchen: Ich stieg gleich mit dem Thema „Pornos“ ein und dass dies in den allermeisten Fällen überhaupt nichts mit erfüllter Sexualität im richtigen Leben zu tun hat. Ich fand es essentiell zu verdeutlichen, wie unrealistisch die ganzen Darstellungen von Penislänge, Busengröße, Erektionsdauer und Vorlieben von Frauen sind.

Bei beiden Gruppen war es mir wichtig, die jeweiligen Vulva- und Penistypen zu zeigen und **korrekte** anatomische Bezeichnungen zu erklären, denn selbst in manchen Schulbüchern werden beispielsweise die Begriffe „Vulva“ und „Vagina“ falsch verwendet! Auch das Klitorismodell fand bei den Schülern großen Anklang. Gemischte Reaktionen gab es bei der Einheit, wo jede Person ein Kondom über ein Penismodell ziehen sollte. Dies fand ich wichtig, denn viele Menschen wenden ein Kondom nicht richtig an.





Nachmittags beantwortete ich dann in der gesamten Klasse alles aus der „Fragenbox“, in welche die Schüler zuvor anonym Zettel mit ihren Fragen eingeworfen hatten. Themen waren unter anderem Rollenbilder, Liebe, detaillierte Fragen zu Sexualität und auch Körpernormen. Danach schauten wir noch Ausschnitte aus dem Film „Embrace“ von Taryn Brumfitt an, in dem es um Körperbilder und -normen sowie den Umgang mit ihnen geht.\*

### Mein Fazit und meine Vision

Insgesamt waren es zwei gelungene Tage, bei denen wir alle - auch ich - viel gelernt haben. Ich werde definitiv weiter in diesem Bereich arbeiten, denn meiner Meinung nach ist das eine „Win-Win-Situation“. Vorteile für Schüler sehe ich darin, dass sie sich einer Person, die sie weder kennen noch später wieder sehen werden, viel mehr öffnen als ihren Lehrern. Eltern und Lehrer profitieren davon, dass sie dieses Thema - für viele oftmals eher heikel empfunden - delegieren können. Zudem haben Fachleute Wissen, was weit über die Inhalte vieler Schulbücher hinaus geht. Sie können mit Natürlichkeit und Lockerheit beim Thema „Sexualität“ punkten.

Meine Vision ist es, dass nicht erst Erwachsene, sondern schon Jugendliche ihren Körper sehr gut kennen und Pornos nicht als „Vorbild“ nehmen. Sie wissen, was sie sexuell mögen bzw. was nicht und können dies auch kommunizieren. Sie können sich bei Bedarf abgrenzen und gehen verantwortungsvoll mit sich und ihrem Körper um.

Daher werde ich auch in Zukunft weiter solche Workshops anbieten - sei es in Schulen oder auch für andere Organisationen oder private Gruppen. Der Bedarf ist groß, gerade im Zeitalter des Internets. Ich freue mich schon darauf, auch in Zukunft aktuelles und fachlich richtiges Wissen über Sexualität auf interessante, humorvolle und gut verständliche Art und Weise zu verbreiten!



**Karen Wolff**  
Gesundheitspraktikerin<sup>DGAM</sup>  
für Sexualkultur  
78467 Konstanz  
Mail: [welcome@karen-wolff.de](mailto:welcome@karen-wolff.de)  
Handy: 0176 - 50 88 12 14

#### Homepages:

[www.karen-wolff.de](http://www.karen-wolff.de) (für Frauen, Männer und Paare)

[www.lust-auf-weiblichkeit.de](http://www.lust-auf-weiblichkeit.de) (für Frauen)

[www.letstalkaboutsex-online.com](http://www.letstalkaboutsex-online.com) (Aufklärung-Workshops für Jugendliche; Homepage derzeit in Bearbeitung)

[www.girls-for-future.com](http://www.girls-for-future.com) (Seminare und Workshops für Mädchen)

\* Medien, Werbung und Gesellschaft geben ein Körperbild vor, nach dem wir uns selbst und andere immer wieder beurteilen. Die australische Fotografin Taryn Brumfitt wollte das nicht mehr hinnehmen. Sie postete ein ungewöhnliches Vorher-Nachher-Foto ihres fast nackten Körpers auf Facebook und löste damit einen Begeisterungssturm aus. Durch ihren Post, der über 100 Millionen Mal angesehen wurde, rückte sie das Thema Body-Image in den Fokus der Weltöffentlichkeit. Mit ihrem Dokumentarfilm „Embrace - Du bist schön“ möchte Brumfitt allen, die unter den vermeintlichen Schönheitsidealen leiden, einen Gegenentwurf vorstellen.

(Quelle: ARD Mediathek - <https://programm.ard.de/TV/Programm/Jetzt-im-TV?sendung=28724400057936>)

## Tanz auf dem Regenbogen

Folge Deiner Sinnlichkeit  
tritt nicht auf der Stelle  
fließ' mit Deinem Lebensfluss  
schöpf aus Deiner Quelle  
tanz auf Deinem Regenbogen  
freudig durch die Farben  
atme tief in Deinen Bauch  
von der Lust getragen.

Gedicht von **Samira A. Tschepe**  
DGAM Dozentin & Gesundheitspraktikerin  
für Sexualkultur  
Gesundheitspädagogin, Frauen – Coaching,  
[www.frauenperlen.de](http://www.frauenperlen.de)

# Erfüllte Sexualität in Beziehungen – sinnlich begegnen, intim berühren

*In meiner Begleitung von Frauen und Paaren höre ich oft von der Sehnsucht nach einer erfüllenden Sexualität. Menschen möchten lieben und geliebt werden. Sie möchten eine erfüllende, nährende und lustvolle Beziehung leben. Der Wunsch nach Intimität und Liebeslust lässt sie ahnen, dass noch mehr möglich ist. Wenn ich hier von Beziehungen spreche, meine ich alle Formen davon, von monogam bis polyamor, hetero oder homo, auch alle Identitäten und Orientierungen sind gemeint. Eine sexpositive Einstellung und die Anerkennung der Vielfältigkeit an Neigungen ist unabdingbar für eine zeitgemäße Sexualkultur.*



## Das Kennenlernen der eigenen „sexuellen“ Geschichte

Kommt eine Frau oder ein Paar zu mir, erörtern wir zunächst im Gespräch ausführlich die eigene sexuelle Geschichte. Das heißt, wir schauen zurück ins Elternhaus, besprechen Kindheit und Pubertät im Hinblick auf sexuelle Prägungen, Verhalten, Meinungen und wie dies für die Person erlebt wurde und was vielleicht immer noch mitschwingt. Wir sprechen über die ersten sexuellen Kontakte, die Erinnerungen an das „erste Mal“ und wie aktuell der Stand in der Selbstliebe (Selbstbefriedigung) und im intimen Kontakt mit dem Partner oder anderen ist. Bei Frauen sind urweibliche Themen wie Menstruation, Fruchtbarkeit, Verhütung, Geburten oder Wechseljahre wichtige körperliche und seelische Bereiche, die betrachtet werden. Auch das Thema Gewalt in Form von Abtreibungen, Operationen und Missbrauch, befördert oft einige verletzte Bereiche ins Bewusstsein.

## Die Wünsche an die gemeinsame Arbeit

Als nächstes folgt der Ausblick: Wohin möchte die Frau, der Mann oder das Paar? Was ist das ganz persönliche Anliegen? Welche Wünsche und Bedürfnisse gibt es? Wenn all dies geschildert und schriftlich festgehalten wurde, habe ich als Gesundheitspraktikerin ein großes Repertoire, um zu begleiten. Es bezieht immer alle unsere Körper mit ein: Den physischen Körper, aber auch den emotionalen, den mentalen und seelischen Körper, kurz gesagt verfolge ich einen ganzheitlichen Ansatz. Ebenso wichtig ist das eigenverantwortliche Engagement meiner KlientInnen. Wie ich gerne zu sagen pflege: „Übung macht die Meister\*in.“ Und ohne das Zutun und den Willen, sich sexuell weiterzubilden, bleiben meine Impulse, die Massagen und das körperorientierte Begleiten, ohne weitreichende Wirkung. Es ist ein selbstverantwortliches inspirierendes Miteinander, das auch eingeschliffene Denkmuster und Prägungen aufweichen soll, damit überhaupt Neues entstehen kann.

## Ein Beispiel aus meinem Arbeitsalltag:

**Erstgespräch** Ich möchte gerne ein Beispiel aus meinem Arbeitsalltag schildern: Andrea (Name von der Autorin verändert) kommt zu mir zum Erstgespräch. Wir klären die sexuelle Geschichte, schauen ihren kulturellen Hintergrund sowie ihre Herkunft an. Wir besprechen, wo sie aktuell steht und wohin sie gerne möchte. Andrea fühlt sich nicht richtig in ihrer Sexualität. Sie braucht so viel länger zum Orgasmus als ihr Partner, sie weiß nicht, was ihr guttut und wann es sich das letzte Mal schön für sie angefühlt hat. Zum Höhepunkt schafft sie es, wenn überhaupt, alleine besser. Mit ihrem Mann zusammen fühlt sie sich unter Druck – und das schon, wenn es zu Zärtlichkeiten kommt. Er berührt sie in ihren Augen zu schnell an den Brüsten und im

Intimbereich, was dazu führt, dass sie gleich wieder abblockt und ihn zurückweist. Kommt es dann zu einer sexuellen Begegnung mit Geschlechtsverkehr, läuft immer alles gleich ab und sie ist froh, wenn es vorbei ist. Ihr Anliegen ist: Sie möchte sich mehr fallen lassen können, mehr entspannen, nicht so viel denken. Sie möchte herausfinden, was ihr gefällt und es auch aussprechen können. Sie möchte wissen, wo ihr G-Punkt ist und was es mit der weiblichen Ejakulation auf sich hat. Wir vereinbaren einen nächsten Termin zur Yonimassage. Ich gebe ihr die Aufgabe mit, bis dahin zu beobachten, wie sie sich im Solosex und im Sex zu zweit verhält. Was sie macht, was sie mag, wo und wie sie sich selbst berührt. Wo und wie ihr Partner sie berührt...

## Die erste Yonimassage

Beim nächsten Termin besprechen wir eingangs die Erkenntnisse aus ihrer Beobachtung und Andrea weiß nun warum es mit ihr alleine in der Selbstliebe besser klappt als gemeinsam mit ihrem Mann. Das hilft ihr schon enorm weiter. Sie hat gleich eigene Ideen, die sie ausprobieren und mit ihrem Mann besprechen möchte. Bei ihrer ersten Yonimassage, in die wir mit der Absicht „Entspannung“ gehen, macht sie erstaunliche Erfahrungen. Wenn sie genug Zeit hat und es sich erlaubt, immer wieder tief zu atmen und ihre Aufmerksamkeit auf die Berührungen zu richten, dann gelingt es ihr, sich im Körper zu entspannen. Das ständige Nachdenken wird weniger, ja, verschwindet bei der Massage an Vulva und Vagina ganz. Sie erlebt, wie sie präsent den Berührungen folgen kann, diese spüren und sogar genießen kann. Sie erfährt einige Verspannungen im Beckenboden, die sich emotional durch fließende Tränen erlösen. Sie erlebt die langsamen und gezielten Massagegriffe als sehr wohltuend und entspannend. Ihre weibliche Prostata kann sie nun lokalisieren und selbst ertasten. Andrea ist erstaunt, wie viel Platz in ihrer Vagina ist. Die Haltegriffe an der Gebärmutter und Vulva sind für sie überaus wohltuend. Nach der Massage fühlt sie sich wie neugeboren, erleichtert und neugierig. Die weitere Übung, die ich ihr vorschlage, ist das tägliche Eincremen der Vulva und tiefes bewusstes Atmen bis in den Beckenboden. Eine Buchempfehlung, um mehr über die weibliche Anatomie und Ejakulation zu erfahren, nimmt sie dankend an. Wir vereinbaren auf ihren Wunsch eine weitere Yonimassage in vier Wochen.

## Die zweite Yonimassage

Bei diesem dritten Termin erzählt sie zuerst, wie es ihr ergangen ist. Sie hat ihrem Partner ausführlich von der letzten Sitzung erzählen können und sich auch das Buch gekauft, in dem sie nun beide lesen. Sie sind sich dadurch wieder nähergekommen und sind irgendwie verständnisvoller miteinander. Sie hat ihm auch



gesagt, wie sie gerne an und in der Yoni berührt werden möchte. Ihr Mann ist sehr bemüht und das lässt sie strahlen. Heute erkläre und zeige ich ihr vorab die vier Modi der Erregung und lade sie ein, in der Massage mit ihrem Atem, ihrer Stimme und Bewegungen zu experimentieren. Andrea gelingt es mit Einladung meinerseits, immer wieder tief und bewusst zu atmen und auch geräuschvoll auszuatmen. Mit der Bewegung tut sie sich schwerer, obwohl ihr das Schaukeln und Kreisen des Beckens, das ich ebenfalls immer wieder anleite, gut gefällt. Sie erlebt in dieser 2. Yonimassage schneller ein Gefühl von angenehmer Schwere und entdeckt lustvolle Bereiche. Die Verspannungen in der Vagina sind um einiges weniger, so dass die Prostata mehr Berührungen erlaubt. Diese werden als erregend empfunden. So folge ich den Wellen ihrer Wonnen, die lustvoll und zugleich entspannend sind. Sie bekommt ein Gespür dafür, wie es ist, nicht auf ein Ziel hinzuarbeiten, sondern mit dem, was sie spürt, zu sein. Das wiederum erlebt sie als zutiefst angenehm. Sie sagt, sie fühle sich richtig und geborgen in ihrem Körper.

### Übungsangebot: Beckenschaukel

Im Nachgespräch ergibt sich für mich die Möglichkeit, ihr beim nächsten Termin die Beckenschaukel zu zeigen, die sie dann zuhause üben kann. Mit dieser Übung kann sie in der Selbstliebe und in der sexuellen Begeg-



nung immer wieder bewusst spielen, bis der Körper von alleine darauf zurückgreift und sich dadurch an sein vielfältiges Bewegungsrepertoire erinnert. Ich erkläre ihr, dass durch die Bewegung und bewusster Atmung mehr Durchblutung und Sauerstoffanreicherung im Körper, in der Vulva und Vagina stattfinden. Anspannung und Entspannung werden bewusst ausgelöst und ein Gefühl dafür stellt sich ein. Andrea meint später, es gibt ihr was Selbstbestimmtes, wenn sie sich gezielt bewegen kann und nicht mehr so still daliegt wie in der Vergangenheit.

Erst drei Monate später höre ich wieder von Andrea. Die Beckenschaukel und die Yonimassagen haben ihr sehr geholfen, ihre Zweifel und Unsicherheiten über sie selbst zu beheben. Sie habe einfach neue Erfahrung gemacht und fühlt sich dadurch richtig und bestätigt. Sie sagt erleichtert: „Mit mir ist alles in Ordnung.“ Auch könne sie sich schneller entspannen, nur wie sie ihrem Mann sagen soll, was ihr gefällt, das klappt noch nicht so gut. Nun möchte sie einen gemeinsamen Termin vereinbaren, damit ihr Mann und sie mehr über Berührungen und Massage erfahren können.

### Gemeinsamer Termin als Paar

In einem Einzelworkshop erkläre und zeige ich den beiden, wie sie sich gegenseitig berühren und massieren können. Andreas Mann erfährt, wie wichtig und schön es ist, seine Partnerin zuerst sinnlich am ganzen Körper zu berühren. Seine Kreativität ist geweckt und er probiert von sanft bis fest, mit Tuch, Feder und Fellchen, was seiner Partnerin gefällt. Dankbar nimmt er die unterschiedlichen Massagegriffe an. Ich kann ihn dabei unterstützen, zuzuhören und sich Zeit bei der Abstimmung des Drucks und der Langsamkeit des Griffs zu nehmen. Er fragt ganz offen, wie er mit seiner Lust umgehen kann, wenn diese so intensiv kommt und er ins Stimulieren fallen möchte, obwohl er sehr genau erkennt, dass seine Partnerin völlig entspannt ist? Auch hier kann ich begleiten und ihn anleiten, tief zu atmen, seine Aufmerksamkeit in seine Hände zu lenken und die eigene Lust einfach da sein zu lassen.

Er erlebt im eigenen Leib seine lustvollen Wellen und wie sie nicht gleich in Richtung Höhepunkt und Ziel gelenkt werden müssen. Sondern da sein dürfen, fließen können und er sich hineinentspannen kann in seinen Körper.

Als beim Gebärmutterhaltegriff Tränen bei seiner Liebsten fließen, ist auch er ganz berührt und kann einfach da sein und bleiben. Später sagt er, oft wisse er nicht, was er machen soll, wenn seine Frau weint oder traurig ist. Diese Erfahrung nimmt er mit, sagt er später im Nachgespräch. Als dann Andrea ihren Mann berührt und massiert, erlebt sie Gefühle von Unsicherheit und Scham. Sie wisse nicht, wie sie seinen Körper berühren soll. Ich ermutige sie, ihren Partner zu fragen, wo er sich Berührung wünscht. Ich leite sie an, ganz langsam über den Körper zu streichen. Ganz achtsam und genussvoll, das warme Öl zu verteilen und auch mit festeren Berührungen zuzulangen, solange sie ihrem Liebsten gefallen. Wenn bei ihr Unsicherheit aufkommt, soll sie nachfragen, wie sich die Berührung anfühlt. Wenn es was zu verbessern gibt, soll sie versuchen, es umzusetzen.

Nach und nach entspannen sich beide. Unsicherheit und Schamgefühl wechseln zu neuen mutigen Möglichkeiten. Sie können gezielt offene und geschlossene Fragen stellen und entdecken, wie leicht es ist, dem anderen zuzuhören und aufeinander einzugehen.



Im Nachhinein bestätigen beide, wie schön es war, im sinnlichen intimen sexuellen Kontext so klar kommunizieren zu können und das nicht nur mit Worten, sondern auch mit ihren Körpern. Sie wollen das Erlernte weiter üben und verfeinern. Sie hätten sich in diesem geschützten Raum sehr wohl gefühlt und sind dankbar, dass es diese Möglichkeit gibt. Sie meinen beide, dass es für sie im sexuellen Bereich und im Leben der Beziehung noch Einiges zu Lernen gibt. Wir vereinbaren in vier Wochen ein Online-Meeting, um zu besprechen, wie es ihnen geht und um mögliche Fragen klären zu können.

Dieses Beispiel soll zeigen, wie ich die Begleitung von Frauen und Paaren in meinem täglichen Wirkungsfeld erlebe. Die Themen, die Wünsche und auch die Abläufe unterscheiden sich freilich voneinander – eines hat aber jede Frau, jedes Paar gemeinsam: Alle wollen sie angenommen, verstanden und geliebt werden. Es ist überaus beglückend, wenn Menschen sich selbst und ihrem Partner näherkommen. Wenn Scham, Angst, Unsicherheiten und alte Verletzungen sich zeigen dürfen, dies bewusst gefühlt und angenommen werden kann. Dies schenkt inneren Frieden und eine neue Leichtigkeit stellt sich ein. Ich bin dankbar und froh, mit meiner Arbeit dazu beitragen zu können.



**Stefanie Gruber**  
[www.yonikraft.de](http://www.yonikraft.de)



# Sexualität als Kommunikation für den Weltfrieden

*Ich bekam vor ein paar Jahren die Gelegenheit, einen Workshop mit dem Titel ‚Sexualität als Kommunikation für den Weltfrieden‘ zu geben. Ich begann mit der Frage, wie es den Teilnehmern ging, als sie den Titel hörten.*



*Wie geht es dir damit, während du dies liest?  
Welche Körperempfindungen nimmst du wahr?  
Welche Gefühle oder Stimmungen tauchen auf?  
Und welche Gedanken kommen dir dazu?*

Das Wort Sexualität berührt die meisten Menschen auf irgendeine Weise, sei es freudig und aufregend, oder beängstigend und beschämend, beides zugleich oder noch anders.

Für dich als erwachsene Person gehört Sexualität zu deinem Leben. Ist es ein Bereich, in dem du erfüllt und zufrieden bist?

Oder eher frustriert, eventuell gar verzweifelt?

Wie auch immer du deine Sexualität gerade lebst, ist es wichtig, dir bewusst zu sein, wie es dir damit geht, denn mit dem Bewusstsein geht die Freiheit einher, selbstbestimmt dein Handeln zu gestalten.

Könntest du in die Augen eines Küchens schauen und es in den Schredder stecken?

Ich würde es nur können, wenn ich getrennt von meinen Gefühlen wäre.

In der sexuellen Begegnung kann ich mich nur dann wirklich mit meinem Partner verbinden, wenn ich entspannt, offen und weich bin. So kann ich mich selbst fühlen und auch meinen Partner. Dann kann ich so sein wie ich bin, ich brauche nichts vorzumachen, ich fühle mich gesehen und angenommen.

Und um mich zu entspannen und zu öffnen, brauche ich Geborgenheit und Vertrauen. Wenn ich Angst habe, dass mein Partner kritisch auf meinen Körper und mein Verhalten schauen könnte, wird es schon schwieriger. Auch wenn ich eine Verletzung in mir trage, wäre ich auf der Hut und angespannt.

Daher ist es so wichtig, mit meinem Partner im Gespräch zu sein und die unangenehmen Gefühle zu fühlen und gehen zu lassen.

*Wenn ich mich selbst und meinen Partner fühle, bin ich von innen heraus achtsam und liebevoll in der Sexualität und auch sonst im Leben*

*zu mir selbst,*

*zu meinen Mitmenschen,*

*zu allen Lebewesen,*

*zur Erde*

*und trage zu einem friedvollen Miteinander in der Welt bei.*



*Und was hat wohl die Sexualität mit dem Weltfrieden zu tun?*

Ein Kriegsveteran erzählte, dass sie als junge Soldaten nach den ersten Angriffen, die sie auf Zivilisten machen mussten, allesamt vor Übelkeit im Busch gebrochen haben. Nach und nach gewöhnten sie sich daran und erledigten ihre Aufgaben ohne Brechreiz.

Ich habe ein Video gesehen, auf dem ich sah, wie brutal die Menschen, die in der Rinderzucht arbeiten, mit den ohnehin in unwürdigen Bedingungen lebenden Tieren umgehen.

Für mich zeigt sich hier in gewisser Weise das gleiche Phänomen wie in einem sexuellen Missbrauch oder in einem Übergriff, nämlich das Nicht-Fühlen des Gegenübers.

Wie könnte ein Mensch sonst in die Augen seines Gegenübers schauen und ihm weh tun?



**Mari Sawada**  
<https://www.marisawada.com>



# Deine Brüste, ein Tor zur Lust

Es war ein strahlender Sommertag, ich war seit Stunden im Auto unterwegs und ich wünschte mir eine Erfrischung. Also nix wie runter von der Autobahn und ab zum nahegelegenen Badensee. Mit dem Bikini in der Hand saß ich angezogen auf der Liegewiese und wollte mich umziehen. Gerade als ich ansetzte, mein Oberteil auszuziehen, ging eine Familie mit Kindern in meine Richtung. Ich hielt in meiner Bewegung inne, wartete bis sie an mir vorübergezogen waren und zog erst dann mein T-Shirt aus, um mir gleich wieder das Bikinioberteil überzustreifen. „Interessant“, dachte ich. Obwohl ich die meiste Zeit des Sommers nackt auf dem Gelände meines FKK-Verein verbringe, habe ich Hemmungen mich auf der Wiese eines Textilbades auszuziehen. Als ob andere Badegäste vom Anblick meines nackten Busens peinlich berührt würden.

In meiner Jugendzeit in den 80er und 90ern hat ein nackter Busen an keinem Badensee für Ärger gesorgt. Damals war Ohne-ohne in. Heute scheint Oben-ohne out, und das nicht nur in öffentlichen Badeanstalten. Vielleicht zeigen sich heute weniger Frauen Oben-ohne, weil sie befürchten, dass Fotos im Internet auftauchen?

## **Was im Gehirn passiert, wenn Du Deine Brustknospen stimulierst**

Hättest Du's gewusst? Deine Brustknospen sind über Nervenimpulse direkt verbunden mit Deiner Vulva und Deiner Vagina. Eine Studie des Fachmagazins „Journal of Sexual Medicine“ belegte, dass die Stimulation der Brustknospen dieselben Areale im Hirn aktiviert, die auch bei der Stimulation der Klitoris und der Vagina angeregt werden. Das heißt, dass unsere Brüste offenbar über Nervenimpulse direkt mit unseren Geschlechtsorganen verbunden sind. Das erklärt wissenschaftlich, warum viele Frauen bei einer Erregung der Brustspitzen auch gleichzeitig eine Erregung in den weiblichen Geschlechtsorganen verspüren.

## **Wertschätzende Worte für Deinen Körper**

Ich schreibe Brustknospen, nicht Brustwarzen, aus Wertschätzung mir und meinem Körper gegenüber. Auch Brustspitzen oder Blütenaugen klingt in meinen Ohren angenehm. Es gibt weitere Worte, die ich aus meinem Wortschatz verbannt habe, weil ich mich für keinen meiner Körperteile schäme. Ich brüste mich mit Venuslippen und einem Charmehügel.

## **Do it yourself: eine sinnliche Brustmassage**

Wie wäre es, Deine Brüste nicht nur für andere da sein zu lassen? Mit einer **sinnlichen Brustmassage** kannst Du wunderbar Lust und Sinnlichkeit für Dein eigenes Vergnügen und Wohlbefinden einladen.

## **Besonders genussvoll mit warmem, duftenden Massageöl:**

- Wenn Du magst, kannst Du beide Hände mal auf Deine Blütenaugen legen, sanft und leicht, und sie für einige Atemzüge ruhen lassen. Vielleicht kannst Du dabei spüren, wie sich Dein Brustkorb hebt und senkt mit jedem Atemzug.
- Nach einiger Zeit des Spürens und Innehalten kannst Du beginnen mit Deinen Handflächen und Fingerspitzen Deine Brüste zu umkreisen. Wenn Deine Hände forschen mögen, probiere beide Richtungen aus – Du kannst mal von oben nach unten kreisen oder von unten nach oben Deine Brüste umkreisen.
- Oder halte Deine Brüste in beiden Händen und beginne ganz zart, Deine Brustknospen zu liebosen.
- Dabei kannst Du Dich beobachten was Du spürst. Vielleicht kannst Du die feine Verbindung von Deinen Brüsten zu Deiner Yoni wahrnehmen. Vielleicht regt sich nach und nach so etwas wie Lust in dir.
- Zart und langsam können Deine Berührungen sein und Du kannst so lange kreisen, liebosen und spüren, wie Du Freude daran hast.
- Wenn Du genug hast, magst Du zum Abschluss Deine Brüste vielleicht halten und ihnen zulächeln.

Meine Brüste lieben diese langsamen, feinen, sich nur langsam steigernden Berührungen. Eher zarte Berührungen erlauben es mir, meine Brüste wie von innen zu spüren und ich genieße es, wenn sich mein Brustkorb dabei immer offener oder weiter anfühlt und mich einlädt befreit durchzuatmen. Auch meine Yoni freut sich darüber, wenn ich die Herzensenergie aus meinen Brüsten in ihre Richtung fließen lasse.



**Ilona Tamas**

Dozentin für weibliche Sexualkultur  
[www.ilona-tamas.de](http://www.ilona-tamas.de)

## Dynamische Frauenmassage/Yonimassage „Das Perlentor“ und Körperorientiertes Sexualcoaching „Das Jadetor®“. Für Frauen

„Ich habe einen Traum... Ich träume, dass jede Frau in dieser Welt frei ist. Sie ist wieder tief verbunden mit ihrem Körper, mit ihrem Schoßraum, ihrer lustvollen Weiblichkeit und ihrer 'spirituellen Wahrheit.' Sie liebt, wen sie will, und wann sie will. Sie webt ihr eigenes, 'spezielles Muster in die Decke des großen Ganzen und kennt 'den starken, unverwechselbaren Wert ihrer Einzigartigkeit.' Ich träume von einer Welt, in der Frauen (UND MÄNNER!) so sind, wie sie sind, und dies als einen starken Wert begreifen – Ihren persönlichen Wert, den NUR SIE in diese Welt bringen können.“  
(Nhangha Ch. Grunow)

Nhangha und Inari befinden sich in ihrem Lebenszyklus in der Lebensphase der weisen Frau. Sie schöpfen aus einem über viele Jahre gewachsenen Wissen zu den Themen von Körperarbeit und Massage in Verbindung mit Lust und Sexualität. Sie weben ihr eigenes, spezielles Muster in die Decke des großen Ganzen, indem sie in ihren Ausbildungen diesen Erfahrungs- und Wissensschatz an interessierte Frauen weitergeben. Sie lehren, den Kontakt zum eigenen Körper fühlend zu vertiefen und die ganz individuelle sexuelle Lust zu erforschen und auszudrücken.

### Das Perlentor – Ausbildung in Dynamischer Frauenmassage/Yonimassage

Leitung: Nhangha Ch. Grunow,  
Co-Leitung: Inari H. Hanel

Die dynamische Frauenmassage/Yonimassage ist eine Berührungskunst, die einen ganzen Strauß an Fertigkeiten voraussetzt: manuelles Geschick, anatomisches Fachwissen, intuitives Einfühlungsvermögen und spezielle Kommunikation.

„Das Perlentor“ bietet seit 2008 interessierten Frauen eine fundierte Ausbildung in unterschiedlichen Techniken der Yonimassage. Es vermittelt gleichzeitig aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über den Körper der Frau in Bezug auf Lust und Sexualität. Für die empfangende Frau ist diese Form der Massage eine Einladung, sich ganz neu in ihrem Körper kennenzulernen:

- zu erleben, wie genitale Berührung sich anfühlen kann, wenn sie achtsam, langsam und absichtslos ausgeführt wird.
- zu erfahren, wie sie mit Atem, Bewegung und Stimme ihr körperliches Lusterleben aktiv gestaltet.
- zu lernen, sich während der Berührung fühlend mitzuteilen.
- zu erleben, wie Bereiche von Anspannung und Schmerz sich lösen dürfen und einem neuen Wohlgefühl Platz machen.
- die eigene Sensibilität und Empfindungsfähigkeit zu steigern.

#### Die Perlentor-Ausbildung eignet sich für Frauen,

- die Massage lieben und an Weiblichkeit, Sinnlichkeit und Sexualität interessiert sind.
- die sich selbst begegnen und erfahren möchten.
- die die Dynamische Frauenmassage/Yonimassage auch beruflich nutzen möchten.

Voraussetzung für die Ausbildung sind Kenntnisse in Ganzkörpermassage.



#### Modul 1 – Massage & Entspannung

- Anatomisches Wissen zu Vulva und Vagina
- Teachings zu den Yonitypen im indigenen Medizinrad
- die Beckenschaukel als Basis für ganzkörperliches, sinnliches Erleben
- Kommunikation und Kontakt in der Yonimassage
- Grundtechniken der Yoni- Massage einschließlich Damm-Massage und Massage der inneren Sitzbeinhöcker

#### Modul 2 – Massage & Lust

- Yoni-Kunde zu Lust und Orgasmus wie G-Punkt, A-Punkt, Cervix
- Umgang mit den verschiedenen sexuellen Erregungsmustern
- die weiblichen Orgasmustypen im indigenen Medizinrad
- Erregungsaufbau über Atem, Bewegung und Stimme
- vertiefende Techniken der Yoni-Massage wie z.B. Massage in der Bauchlage
- ganzkörperliche Begleitung in die Wellen weiblicher Lust und Ekstase

#### Modul 3 – Massage & weibl. Ejakulation

- Teachings zu weibl. Prostata und weiblicher Ejakulation
- Yoni-Massage in Verbindung mit Körpervisualisierung
- vertiefende Techniken der Yoni-Massage
- ergänzende Körper- und Atemübungen
- ganzkörperliche Begleitung in die weibliche Ejakulation

#### Modul 4 – Massage & das Lösen von Schmerzpunkten

- Theoretische Grundlagen zur Kommunikation und Prozessbegleitung in der Yoni-Massage
- Massage in Verbindung mit Kommunikation und Prozessbegleitung
- Arbeit mit inneren Bildern in Kombination mit Körperberührung
- Gemeinsames Selbstliebe-Ritual



## Das Jadetor – Intensivlehrgang in körperorientiertem Sexualcoaching. Für Frauen

Leitung: Nhang Ch. Grunow und Inari H. Hanel

Zu dieser vierteiligen Fortbildung sind Frauen eingeladen, die an Themen wie Weiblichkeit, Sexualität, Sinnlichkeit und Lust interessiert sind und in diesem Bereich mit Frauen arbeiten möchten. Die Bereitschaft zur Selbsterfahrung ist dabei Grundlage aller Module. **Körperorientiertes Sexual-Coaching im Jadetor** bedeutet, Frauen dabei zu begleiten, ihren Körper, ihre Lust und ihre Sinnlichkeit besser kennen zu lernen. Das eröffnet z.B.

- mehr Vertrauen in den eigenen Körper zu entwickeln
- mehr Freude mit der eigenen Sexualität zu erleben
- mehr Kenntnisse über die Funktion der weiblichen Organe zu erwerben
- mehr Selbstvertrauen in Beziehungen zu entwickeln.

### Inhalte:

Methoden der Körper- und Atemarbeit  
aktuelles Wissen über die Funktion der weiblichen Organe  
Kommunikations- und Präsentations-Training  
Coaching-Tools  
Impulse für eigene Vorträge und Workshops

**Die Zertifizierung zur Gesundheitspraktikerin<sup>DGAM</sup> für Sexualkultur** kann während oder nach der Perlentor-/Jadetor®-Ausbildung an einem zusätzlichen Wochenende absolviert werden. Weitere Infos zu Terminen und Seminarorten und Preisen sind auf den Websites zu finden.

### DAS TEAM:

#### Nhang Ch. Grunow

Jahrgang 1959, ist DGAM-Dozentin und Lehrerin für eine authentische und weise Sexualkultur. Sie leitet seit 2003 ihre eigene Schule für Ganzkörper- und Intim-Massage ([www.tantramassage-lernen.de](http://www.tantramassage-lernen.de) und [www.nhanga.de](http://www.nhanga.de)).



#### Inari. H. Hanel

Jahrgang 1955, HP Psych., Gesundheitspraktikerin<sup>DGAM</sup> für Sexualkultur, DGAM-Dozentin  
Ihr Motto: „Dein Körper ist nicht nur der Tempel der Seele, er ist auch der Tempel deiner Lust.“  
[www.inari-sexualkultur.de](http://www.inari-sexualkultur.de)



#### Marianne Gallasch

Jahrgang 1955, Gesundheitspraktikerin<sup>DGAM</sup> für Sexualkultur, Perlentor-Masseurin und Seminarleiterin. Marianne ist die gute Seele für Kontakt, Organisation, Büro und Seminarbegleitung. Mail: [nhangas-seminarbuero@web.de](mailto:nhangas-seminarbuero@web.de)



### Modul 1 Lust & Entspannung

Viele Frauen steigern ihre Erregung entweder durch Muskelanspannung oder durch mechanische Stimulierung. Dabei bleibt die sexuelle Energie lediglich auf den Genitalbereich beschränkt. Ganzkörperliche Ekstase kann entstehen, wenn wir lernen, uns in die Lust hinein zu entspannen, damit sie sich im ganzen Körper ausbreiten kann. Atem, Bewegung und Stimme sind wichtige Schlüssel, um Lust mit Entspannung zu kombinieren und dabei in fühlendem Kontakt mit sich selbst zu bleiben.

**Inhalte:** Anatomie-Teaching der Vulva – Spiegelsitzung – Die Yoni-Typen im indigenen Medizinrad – Yonitalk – Yonireading – Die Beckenschaukel – sinnliche Berührungsmeditation – Sexuelle Kommunikation.

### Modul 2 Lust & Orgasmus

Jede Frau hat ihre ganz individuellen Erregungs- und Lustmuster. Diese sind meistens nur Teilaspekte ihres ganzen Vermögens an sinnlicher Lust und Ekstase. In diesem Modul werden Wege vermittelt um Frauen darin zu unterstützen, das volle Potenzial der eigenen sexuellen Kraft auszuloten und zuzulassen - und dabei mit Körperempfindungen und Gefühlen in Berührung zu kommen und sich dafür zu öffnen. Der Orgasmus wird dann nicht mehr gemacht, sondern darf in lebendiger Intensität und Tiefe geschehen.

**Inhalte:** Anatomie-Teaching der Vagina – Spiegelsitzung mit Spekulum-Teachings zu den Wellen weiblicher Lust – Vertiefung der Beckenschaukel – Feueratem – Kommunikation und Körperbewusstsein – Selbstlieberitual

### Modul 3 Lust auf mich

Die sexuelle Selbstliebe ist das Fundament für ein erfülltes und lustvolles Sexualeben. Je mehr ich meinen Körper und seine Lustzentren kenne, desto besser kann ich in der Partnerschaft vermitteln, was mir guttut. Und es bedeutet auch einen Zuwachs an Unabhängigkeit, wenn ich mich sexuell so erfreuen kann, dass ich anschließend genährt, erfüllt und glücklich bin.

**Inhalte:** Anatomie-Teaching zu G-Punkt, Gebärmutterhals und Muttermund – Atemmeditation – Brustmeditation und Selbstmassage der Brüste – sinnliche Berührungsmeditation – Selbstliebe-Witnessing

### Modul 4 Lust auf HeilSein

Unsere weiblichen Organe mit ihrer aufnehmenden Natur sind prädestiniert dafür, Zellerinnerungen aufzunehmen und zu speichern - sowohl aus der eigenen Geschichte als auch aus dem gesamten Frauenfeld. Diese können durch achtsame und kompetente Prozessbegleitung aufgespürt, gefühlt und ausgedrückt werden. Dies fühlt sich meist sehr befreiend und erleichternd an.

**Inhalte:** Integration der eigenen und der kollektiven sexuellen Geschichte – Kommunikation und Prozessbegleitung mit Methoden aus der Dialogisch Aktiven Imagination – Körperorientierte Visualisierung – Selbstmassage – Gebärmutterinvokation – Heilsames Spirit-Schoss-Ritual

# Lernen, was entspannt und gut tut, angesichts des großen Themas ‚Schoß‘

*Heutzutage suchen Frauen immer mehr danach, wo und wie sie sich ihrem Körper, ihrer Sexualität oder ihrem Heilwerden nach traumatischen Erfahrungen auf ganzheitliche, verkörperte Weise annähern können. Dabei gibt es oft einen deutlichen Wunsch danach, ihren Körper mitsamt ihrem Schoß direkt mit einzubeziehen und eine große Sehnsucht nach Berührung und Berührbarkeit. Klassische Psychotherapien und Körpertherapien klammern dabei für manche Frauen alle Themen rund um den Schoß zu sehr aus, während hingegen Herangehensweisen, die sich gezielt der sexuellen Heilung zuwenden, zunächst als zu überfordernd wahrgenommen werden.*

Die Schoßraum®-Prozessbegleitung kann genau an dieser Stelle richtig sein, denn sie bietet eine sehr entschleunigte, feine und sanfte Herangehensweise zu den individuellen Schoßraumthemen. Diese werden hier adressiert, stehen aber eben auch nicht immer im Zentrum. So stellt sie einen Raum her, in dem jede Frau ganz individuell, in ihrem Tempo und auf Augenhöhe dabei begleitet wird, sich den Themen anzunähern, die sie vor dem Hintergrund ihres Schoßraums mitbringt.

Mit „Schoßraum“ meinen wir sowohl den konkreten, körperlichen Raum im Becken mit den darin enthaltenen Organen, aber auch den ganzen Körper und die ganze Frau mitsamt allen Gefühlen, Erfahrungen, Gedanken und Einstellungen, die mit dem Thema Schoß im weitesten Sinne zusammenhängen. Themen, die die Frauen zu uns bringen, reichen von traumatischen Erfahrungen durch sexualisierte Gewalt und dem Wunsch nach Heiler Werden und Berührbarkeit, über Krankheiten und Verletzungen, z. B. in Folge von Geburten, bis hin zu dem Wunsch nach einer freieren Entfaltung und Erforschung der eigenen Sexualität. Der Fokus liegt immer auf dem, was entspannt und guttut. Im Prozess auftretende Anspannung weist immer auf eine innere Grenze oder Schwelle hin. Hier wird genau unterschieden. Eine Grenze wird geachtet und nicht überschritten! Eine Schwelle bietet die Möglichkeit, zellulär Abgespeichertes körperlich wahrzunehmen und im Kontakt noch einmal zu erleben. So geschieht Entspannung in ehemals angespannten Bereichen und heilsames Integrieren kann im eigenen Rhythmus auf natürliche Weise geschehen.

Der Kontakt ist dabei das wichtigste Prinzip – alles, was sich zeigt, wird im gemeinsamen Kontakt bewegt. Gedanken, Gefühle, Körpererinnerungen – alles wird von beiden wahrgenommen. Die zu Begleitende ist damit nicht mehr allein!



Berührungen werden in der Schoßraum®-Prozessbegleitung bewusst eingesetzt. Dabei sind diese Berührungen so gut wie immer ein stilles Halten an einer klar definierten Stelle, damit sowohl alle Zellen als auch die Frau selbst den Kontakt wirklich wahrnehmen kann und „mitkommt“. Berührungen können, müssen aber nicht, Teil einer Schoßraum®-Prozessbegleitung sein.

Durch die klar kommunizierte und gestufte Herangehensweise in der Schoßraum®-Prozessbegleitung wird zusätzlich entschleunigt. Und es wird deutlich unterschieden zwischen einer Begleitung ohne Berührung und einer Begleitung mit Berührung:

- In der **Schoßraum®-Beratung** wird beraten und der Körper sicher *nicht* berührt.
- In der **Schoßraum®-Berührung I**, die auf die Beratung folgt, wird auf bekleideten Körperregionen berührt, eventuell bis hin zu einer stillen Hand auf dem Schoß.
- In der **Schoßraum®-Berührung II** wird nachfolgend auf unbedeckten Körperregionen berührt, eventuell bis hin zu einer stillen Hand auf dem Schoß.

Die **Schoßraum®-Berührung I** ist für Frauen entwickelt, die sich sehr achtsam und sehr entschleunigt einer körperlichen Berührung, bis hin zur Berührung ihres bekleideten Schoßes, wieder öffnen möchten.

Die **Schoßraum®-Berührung II** ist für Frauen entwickelt, die sich sehr achtsam und sehr entschleunigt einer körperlichen Berührung, bis hin zur Berührung ihres unbedeckten Schoßes, wieder öffnen möchten.

Mit der absichtslosen und stillen Berührung an bekleideten oder unbedeckten Körperbereichen allgemein; den bekleideten oder unbedeckten, individuell empfundenen „Zwischenintimzonen“ oder auch auf ihrem bekleideten oder unbedeckten Schoß direkt, kann die zu Begleitende möglicherweise das erste Mal in ihrem Leben eine körperliche Berührung auf ihrem Schoß wieder zulassen und in ihr Leben neu integrieren.

Immer ist der Schoßraum®-Prozessbegleiterin der Entspannungs- bzw. Anspannungsgrad der zu Begleitenden Richtwert. Haben wir es mit einer Grenze oder eine Schwelle zu tun? Genau das ist die gemeinsame Forschung! Erst wenn vollkommene Entspannung wieder trägt, erst dann kann schlussendlich die stille Hand der Schoßraum®-Prozessbegleiterin achtsam und präsent auf den unbedeckten Schoß der zu Begleitenden gelegt werden. Der zu Begleitenden wird so ermöglicht, sich selbst auch hier im Schoß wieder mehr wahrzunehmen, anzunehmen und im Kontakt mit der Schoßraum®-Prozessbegleiterin lernen, die Berührung ganz da sein zu lassen. Die Schoßraum®-Berührung II



ist mit dieser stillen Hand im Schoß zu Ende und als letzte Stufe in der Schoßraum®-Prozessbegleitung damit auch die gesamte Schoßraum®-Prozessbegleitung nach Tatjana Bach.

Die zu Begleitenden sprechen oft davon, dass die Methode ein fehlendes Puzzleteil auf ihrem Heilungsweg sei und die positiven Auswirkungen in der gesamten Bandbreite ihres Lebens zu verzeichnen sind. Eine zu Begleitende: „Es sind wichtige Lernschritte für mich, immer wieder ganz genau hin zu spüren, wahrzunehmen und auch auszudrücken, welche Berührung für mich stimmig ist, was ich im jeweiligen Moment zulassen kann und wo meine Grenzen sind. Es hat sich dadurch auf der körperlichen Ebene und überhaupt in meinem Leben ganz viel lösen und zum Positiven verändern können.“



### **Schoßraum®-Prozessbegleiterin werden!**

Das Schoßraum®-Institut ist seit der ersten Fortbildung in 2015 kontinuierlich gewachsen und bildet mittlerweile selbst einen Raum, den erfahrene Schoßraum®-Prozessbegleiterinnen mitgestalten, und in dem wir alle einen ähnlichen Geist atmen, der geprägt ist durch authentische Zusammenarbeit mit der zu Begleitenden, Entschleunigung, wahren Spüren und entspanntem Sein.

Die Augenhöhe und der möglichst authentische Kontakt sind unserer Erfahrung nach, neben der Entschleunigung, mit die größten Wirkfaktoren in der Schoßraum®-Prozessbegleitung.

Dies bedeutet für die Arbeit, dass wir als Schoßraum®-Prozessbegleiterinnen als ganzer Mensch präsent sein dürfen. Gerade unsere eigene Grenzbarkeit und Fehlbarkeit – bewusst in Kontakt gebracht – sind Modelle dafür, dass sich auch die Frauen, die als zu Begleitende zu uns kommen, sich dies wieder erlauben können. Dies bedeutet aber auch eine hohe Präsenz und Transparenz der Begleiterin.

In unserer Fortbildung versuchen wir daher, neben den Werkzeugen, vor allem die Haltungen sich entwickeln zu lassen, die dafür nötig sind. Das ganze Klima der Fortbildung ist geprägt von einer sehr ganzheitlichen Herangehensweise, in der Kopf, Seele und Körper immer gleichermaßen angesprochen werden. Die Fortbildungsgruppe wird selbst zu einem Schoßraum, in dem die Arbeitsweise als fortwährender gemeinsamer Prozess gelernt und erfahren wird.

Sie richtet sich in erster Linie an Frauen, die bereits Erfahrungen haben in der Arbeit mit Menschen, zum Beispiel Körpertherapeutinnen im weitesten Sinne, Psychotherapeutinnen, Hebammen, Heilpraktikerinnen oder Tantra-Masseurinnen. Diese Vorerfahrungen sind jedoch nicht zwingend. Voraussetzung für die Teilnahme an der Weiterbildung ist die Teilnahme an einem Selbsterfahrungs-Seminar „Dein Schoß im Raum“, die von Tatjana Bach geleitet werden, und die den interessierten Frauen einen

anderen Boden bieten, auf dem sie sich für oder gegen eine Teilnahme entscheiden können. Und sie ermöglichen auch dem Institut ein erstes Kennenlernen.

Die Fortbildung selbst findet in 6 Modulen statt und wird von Tatjana Bach, der Begründerin der Methode, und von Johanna Roth, die die Fortbildung mit entwickelt hat, geleitet. (Nähere Infos sind im Info-Kasten zu finden). Jährlich im Frühling starten wir die gemeinsame Entwicklungs- und Lernreise, und beenden sie mit der Zertifizierung im Spätherbst.

Die Welt braucht Menschen, die mit ihrem ganzen Körper und ihrem ganzen Fühlen in Verbindung sind, und die in der Lage sind, darüber in Kontakt zu gehen mit anderen Menschen, anderen Wesen und der ganzen Erde. „Die Zeiten sind dringlich, wir müssen langsamer werden“ (Bayo Akomolafé) – und wir freuen uns über weitere Kolleginnen, die in diesem Geist verkörpert mit uns lernen und wirken wollen!

**Die Fortbildung** findet jährlich in 6 inhaltlich differenzierten Modulen statt. Durchgeführt und angeleitet wird die Weiterbildung von Tatjana Bach, der Begründerin der Methode, sowie Johanna Roth, Dipl. Psychologin.

#### **Sie beinhaltet:**

- Einführung in die Grundkonzepte und -begriffe der SPB
- Haltungen und Techniken der SPB
- Schoßraum®-Beratung, Schoßraum®-Berührung I, Schoßraum®-Berührung II und die Differenzierung dazwischen
- Arbeit mit dem Seelenkind
- Gesprächsführung
- Techniken der eigenen Stabilisierung bei Aufkommen belastender Inhalte
- Intervention eigener Fälle

#### **Hinzu kommt:**

Gruppenselbsterfahrung, 3 Sitzungen Einzelselbsterfahrung bei zertifizierten Praktikerinnen der SPB, zusätzliche Übungssitzungen mit anderen Teilnehmerinnen der Weiterbildung, Selbst-Studium des ausführlichen Skripts, 3 protokollierte Sitzungen mit weiterbildungsfremden Probeklientinnen als Nachweis der erworbenen Fähigkeiten.

Weitere Informationen und Kontaktaufnahme:

Tatjana Bach und Team

[www.schoss-raum.de](http://www.schoss-raum.de)



Tatjana Bach und Johanna Roth

**Erwachen der Frau®**

**Ausbildung für Frauen in der Frauenheilmassage**

# Tantra-Institut Jembatan

Im Rahmen der Ausbildung besteht die Möglichkeit - in einer auf unsere Inhalte bezogenen Weiterbildung - **zertifizierte Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur** zu werden.

Weibliche Sexualität, die gesund ist, ist ganzheitliche Sexualität, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Weibliche Sexualität ist nicht leistungs- oder orgasmusorientiert. Der Körper mit seinen Gefühlen darf sich Raum und Zeit nehmen. Das Herz darf sich öffnen und auf eine ganz natürliche Art und Weise in eine Verbindung mit dem Schoss kommen.

Wo stehst du als Frau in deinem Leben? Welche Herausforderungen gibt es bei dir und welchen Genuss bereitet dir dein FRAU SEIN?

Wir Frauen können uns ziemlich gut mit universeller kosmischer Energie verbinden. Wir können gut spüren, wie unser Herz sich öffnet und wie sich Freude, Leid, Schmerz, Mitgefühl, Frieden, Liebe, Traurigkeit oder Wut sich anfühlen.

Was ist mit unserer Verbindung zu Mutter Erde? Wie fühlst du dich in deinem Körper? Wie spürst du deine Urkraft, welche Verbindung hast du zu deinem Bauch, deiner Gebärmutter, zu deiner Yoni? Was bedeuten Weiblichkeit und gesunde Sexualität für dich?

Spürst du deine Urquelle, Kraft und Lebensenergie? Die Energie deines Schosses. Der Schoss in dem wir unsere Kinder tragen, unsere Nahrung, Liebe und Gefühle dem neuem Menschen schenken. Unser Schoss, in dem wir Sexualität, Lust und Lebenskraft erleben. Wie spürst du deinen Schoß?

Ist es dir bewusst was für ein großes Gottesgeschenk du hast als FRAU?

Mit der Ausbildung „**Erwachen der Frau**“ möchte ich dich einladen, dich als Frau zu erforschen und die Verbindung zu deiner weiblichen Quelle wieder zu finden. Sodass du in deiner ureigenen Kraft natürlich und leicht, leidenschaftlich und herzlich weiterwachsen kannst.

Ich möchte dich einladen in eine intensive Selbsterfahrung zu gehen und dann auch andere Frauen mit dem zu beschenken, was du gelernt und erfahren hast. Und dir mit der Ausbildung ein ganz neues berufliches Standbein aufzubauen.



## **Die Ausbildung vermittelt folgende Inhalte:**

- Verehrung der weiblichen Sexualität
- Eigene Wahrnehmung, Liebe und Akzeptanz zu sich selbst
- Der weibliche und männliche Kreislauf in der Sexualität
- Atem und die Rolle des Atmens
- Die Kunst der Berührung, innere Präsenz und Achtsamkeit in der Massage
- Die Brüste als Tor zur weiblichen Energie und Brustmassage
- Sinnliche Ganzkörpermassage und frauenbezogene Körperarbeit
- Yoniverehrung und Yoniheilmassage
- Chakren, Meridiane und Energie-Arbeit
- Weibliche Anatomie, Hygiene, psycho-somatische Gesundheit
- Yoni- und Gebärmuttertalk, Yonireading
- Alternative Methoden, wie Arbeit mit dem Yoni-Ei und Yoni-Steaming
- Hormone, ihre Wirkung auf den Frauenkörper und Einführung in die Techniken der Hormonmassage
- Die Gebärmutter als weibliche Kraftquelle
- Schwangerschaftsmassage
- Bauchmassage mit Techniken aus alternativer Medizin der Maya und aus Russland
- Bewegungselemente in der Massage, absichtslose Berührung und Entspannung in der Massage
- Beckenboden - als weibliches Kreativitäts- und Kraftzentrum, Rolle des starken Beckenbodens auf die weibliche Gesundheit
- Einführung in die Techniken der „Soft-Touch“-Methode, De-armouring
- Einen sicheren Raum halten und Begleitung persönlicher Prozesse in der Massage
- Ethik in der Körperarbeit, Prozesse, die durch Körperarbeit aktiviert werden
- Frauenbezogene Körper- und Atemübungen, Meditation

## **Die Ausbildung „Erwachen der Frau®“ besteht aus 5 Modulen:**

- 1. Der Tempel meiner Seele**
- 2. Der Schmetterlingsflug**
- 3. Die innere Quelle**
- 4. Die sakrale Blume**
- 5. Das Geheimnis des Lotus**



Während und zwischen der einzelnen Module begleite ich dich ganz persönlich durch alle Phasen dieser Reise, helfe gesunde



Kräfte zu stärken, innere Balance, Freude und Glück im Leben zu finden.

Weitere Aus- und Weiterbildungen bei Jembatan sind u.a. „Tantramassage und tantrische Körpertherapie“.

Kontakt: **Elvira Malinovskaja**  
<http://www.erwachen-der-frau.de>  
und  
[www.jembatan.de](http://www.jembatan.de)



### Ausbildung und sexologische Körpertherapie

#### **Sexo-logisch! Wir bauen Brücken...**

Durch ein neues Verständnis von Sexual-Coaching wurde mit dem Berufsbild des Gesundheitspraktikers für Sexualkultur eine neue Kulturleistung geschaffen. Kann man genussvoll Leben und Lieben lernen?

„Ja“ sagen wir, denn neben der klassischen Therapie setzen wir mit dem Kultivieren und Zelebrieren einer lebensbejahenden Sexualität einen Schwerpunkt in unserer Arbeit. Das ist das Herzstück der Arbeit der Zinnoberschule und von Pamela Behnke.

#### **Sexualität**

#### **ist ein lebenslanger Lernprozess!**

Ob in Aus- und Fortbildung, Vorträgen zu sexualpädagogischer Erwachsenenbildung, Coaching für Paare oder sexualtherapeutischer Abendgruppen.

#### **Sei Mann, sei Frau, und alles dazwischen, vor allem sei Mensch, sei Du...**

Liebe, Sexualität und Partnerschaft zu kultivieren, haben die wenigsten von uns gelernt. Wir leben in einer technisch hochentwickelten Kultur, wir genießen die Früchte einer gewachsenen Esskultur, wir blicken mit Recht und Stolz auf die Leistungen unserer Kunst- und Literaturepochen zurück, wir haben eine Vielfalt an beruflichen Möglichkeiten mit einer selten da gewesenen individuellen Freiheit entwickelt. Es wird Zeit, Sexualität zu enttabuisieren, die Kunst des Liebens neu zu lernen, die Sinnlichkeit zu kultivieren und zu entwickeln. Für dieses ehrliche, verbindliche und sinnliche Lernen und die Erweiterung der sexuellen und sinnlichen Möglichkeiten steht unser Angebot.

**Mit unseren Fortbildungsreihen** schaffen wir zusätzlich zur langjährigen Tantramassageausbildung sowie Yonimassageausbildung einen Lernraum, in dem du sowohl dein eigenes sexuelles Erleben, als auch deine Liebesbeziehungen besser verstehen und mit vielseitigen erotischen Kompetenzen lustvoll bereichern kannst.

- Wünschst du dir ein Leben in erfüllter und selbstbestimmter Sexualität zu führen?
- Träumst du davon, ein guter Liebhaber, eine gute Liebhaberin zu sein?
- Möchtest du erfahren, welche Fähigkeiten und Kompetenzen dich dabei weiterbringen?
- Sexualität ist eine von vielen Fähigkeiten, die du im Laufe deines Lebens durch neues Wissen - im Austausch mit anderen Menschen und mit regelmäßigem Üben - erlernen und erweitern kannst, um darin Sicherheit zu finden.
- Hier bist du aufgehoben in einem Kreis von Menschen, die ebenso wie du, ihre sexuelle Kompetenz und Erlebnisfähigkeit vertiefen möchten.



Bild von Larisa Koshkina auf Pixabay

#### **Kursinhalte:**

Die eigenen Körperempfindungen bewusster, differenzierter sowie intensiver wahrzunehmen und eine körperverbundene Sexualität zu erleben.

Intimität in sexuellen Beziehungen vertiefen und eine selbstbestimmte und eigenverantwortliche Sexualität zu leben.

Deine erotischen Bedürfnisse und dein erotisches Potential bewusster zu erleben und zu gestalten.

Dein Wissen über die grundsätzlichen Zusammenhänge des sexuellen Erlebens von Menschen erweitern.

Die Erfahrungen dieser Fortbildung stärken dich in deiner sexuellen Selbstsicherheit und Identität.

Unsere Fortbildungen sind offen für alle Geschlechter, ob weiblich, männlich, cis, intersexuell, trans, genderfluid oder genderqueer, die Interesse am Entfalten und aktiven Gestalten ihrer Sexualität haben.

#### **Begleiten – Beraten – Berühren**

Die Coaching-Fortbildungen vermitteln die erforderlichen Kompetenzen und Fachkenntnisse, welche zur anschließenden Teilnahme am Zertifizierungskurs der DGAM berechtigen: die Tätigkeit als GesundheitspraktikerIn<sup>BFG</sup> für Sexualkultur.

# „EssenziaSoma“

## Somatisches Sexualcoaching für Frauen

Beginn Juli 2022 Kisslegg im Allgäu,

Leitung: Pamela Behnke & Assistenz

Im Vordergrund der Fortbildung „EssenziaSoma“ Somatisches Sexualcoaching für Frauen, steht Eigenerfahrung und die Begleitung von Frauen, die Lernschritte im Erleben und Gestalten der eigenen Sexualität gehen möchten.

Der Körper und Schoßraum einer Frau - mit Vulva, Eierstöcken und Gebärmutter - ist mehr als nur die Organe der Weiblichkeit. Er ist der Ort der Weisheit, der Kreativität, der Integrität und Lebendigkeit der Frau. Wenn Frau im eigenen Schoß zu Hause ist, dann steht sie mit beiden Beinen im Fluss des Lebens.

Diese Fortbildung bietet dir ein tiefgreifendes Lern- und Erlebnisfeld zur Erweiterung deiner Beraterinnen- oder Coachingkompetenzen, sowie der eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Sie lässt teilhaben an einem fundiertem Wissens- und Erfahrungshintergrund der weiblichen Sexualität. Im Fokus steht die praxisorientierte Arbeit mit dem Körper.

Da die Grundprämisse lautet, Sexualität ist ein lebenslanges Lernen, und da auch jeder Mensch einen individuellen Lebenslauf hat, wird das sexuelle Lernen im somatischen Sexualcoaching ebenfalls individuell begleitet.

### Dabei stehen im Focus:

- die eigenen Körperempfindungen intensiver wahrzunehmen und eine körperverbundene Sexualität zu leben (erotisches Embodiment)
- Intimität in sexuellen Beziehungen zu vertiefen und für sich adäquat zu leben (selbst-bestätigte Sexualität)
- die eigenen erotischen Bedürfnisse und das erotische Potential bewusster zu leben und zu regulieren (erotisches Empowerment).

Vermittelt werden ausgewählte Methoden aus dem Bereich des somatischen Sexualcoaching und der Yonimassage, mit denen ich/wir bereits seit vielen Jahren, in unseren Seminaren und der Praxistätigkeit, heilsame Erfahrungen gemacht haben. Zwischen den einzelnen Ausbildungsmodulen werden fortführende Aufgaben im Heimstudium erarbeitet.

### Ausbildung Ziele:

Du bekommst einen „Werkzeugkoffer“ von somatischen/körperorientierten Methoden vermittelt, den du in deiner Tätigkeit – zu bestimmten Themen/Fragestellungen – gezielt einsetzen kannst. Von Anfang an stehen Selbsterfahrung und das selbstständige aktive Üben der Teilnehmer im Coaching-Prozess im Vordergrund. Jedes Modul hat einen thematischen Schwerpunkt.

In jedem der vier zweieinhalb-tägigen Seminare werden neben konzeptionellen Inputs sehr praxisbezogene spezifische Interventionsmöglichkeiten in Demonstrationen vorgestellt und in der gegenseitigen Berater/Coach-/ Klient\*innenrolle wird das praktische Umsetzen der somatischen/körperorientierten Methoden geübt. Im geschützten Rahmen der Gruppe, begleitet und unterstützt, können erweiternde und vertiefende Erfahrungen in der Funktion als Berater/Coach gesammelt werden. Feedback und Supervision dienen zur notwendigen Eigenreflexion.



### Zielgruppe:

Menschen mit dem Wunsch nach neuen Lernschritten in der eigenen Sexualität und PraktikerInnen welche ihre Kompetenzen im Bereich Sexualcoaching für Frauen vertiefen möchten.

### „EssenziaSoma“ Fortbildung Sexualcoaching für Frauen

Gesamtumfang: 4 Präsenzseminare (je 2,5 Tage), 4 Onlinefortbildungstage, 1 Supervisionstag, Hausaufgaben

#### 1. Präsenzseminare

Termine: 29. – 31.7., 26. – 28.8., 21. – 23.10., 02. – 04.12.

Ort: Seminarhotel Sonnenstahl Kisslegg im Allgäu

#### 2. Hausaufgaben zwischen den Modulen

#### 3. Onlinefortbildungstage

zwischen den Präsenzseminaren. Kurzweilig und lebendig, mit viel Austausch. Interaktive Fortbildungen per Zoom schaffen Verbindung und Nähe trotz räumlicher Distanz.

- Diskussionsrunden
- Kleingruppenarbeit
- Fallvorstellungen per Video
- Selbsterfahrung
- Fallbesprechungen

#### 4. Supervisionstag in München

Vorkenntnisse in Yonimassage sind für die Teilnahme von Vorteil. Die Yonimassageausbildung „Essenzia“ kann ebenso anschließend bei uns besucht werden.







## Onlinefortbildung

# „EssenziaSoma“ Sexualcoaching für Frauen

Voraussetzung: Vertiefte Vorkenntnisse in Yonimassage bei uns oder einem anderen Institut.

**Beginn: 02.11.2022**

**Dauer: 12 Wochen**

Die Fortbildung besteht aus Online-Videos, physischen Arbeitsmaterialien (Workbook), Live-Calls mit mir sowie einer geschlossenen Facebook-Gruppe. Du durchläufst das Programm online und offline. Du schaust dir die Videos an, erledigst deine Aufgaben (ca. drei x die Woche), mehr schadet auch nicht :-), schreibst ins Workbook und stellst deine Fragen in der Community oder während der Live-Calls.

### Vier Onlinefortbildungstage (10 - 15 Uhr)

Kurzweilig und lebendig, mit viel Austausch. Interaktive Fortbildungen per Zoom schaffen Verbindung und Nähe trotz räumlicher Distanz.

- Diskussionsrunden
- Kleingruppenarbeit
- Fallvorstellungen per Video
- Live-Gespräche mit Gastdozent\*innen
- Live-Gespräche mit einer Klientin
- Selbsterfahrung
- Fallbesprechungen

### Video- und Onlinekurs & Workbook

Das notwendige Wissen eignest du dir anhand kurzer, knackiger **Online-Videos** an. Das physische Workbook hilft dir bei der Umsetzung. Die vier Onlinefortbildungstage vertiefen Deine bisherigen Erfahrungen und Erkenntnisse. 8 Live-Calls mit mir. In den Live-Calls kannst mir und den anderen Frauen alle deine Fragen stellen.

**Community:** In der geschlossenen Facebook-Gruppe tauschst du dich mit gleichgesinnten Frauen aus. Gemeinsam ist es leichter!

### Buddy-Prinzip

Jede Teilnehmerin bekommt eine Ziel-Buddine an die Hand. Ihr durchlauft das Programm gemeinsam und motiviert und unterstützt euch gegenseitig.

# „Lieber-Lieben“- Fortbildung

## Somatisches Sexualcoaching für Männer & Frauen Selbsterfahrung und Fortbildung in Sexualberatung

In dieser Fortbildungsreihe erleben und lernen die Teilnehmer Kompetenzen aus dem Bereich Sexualberatung und Körperarbeit, ebenso ist diese Seminarreihe für Menschen, die Ihren sinnlichen Horizont erweitern und gesunde Erfahrungen machen möchten.

Diese Seminarreihe der körperorientierten Sexualberatung ist eine gute Gelegenheit mehr über sich selbst, Sexualität und den eigenen Körper zu lernen.

Der Fokus liegt hier nicht etwa auf einfachen sexuellen oder therapeutischen Techniken auf die wir auf Wunsch natürlich auch eingehen, sondern viel mehr auf unserer sexuellen Kompetenz und Beziehungsfähigkeit, denn dieses ist das Fundament worauf eine erfüllende Sexualität baut. Gemeinsam werden wir in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit herausfinden was das heißt.

**Ziel** ist die Bildung von Grundkompetenzen zum selbstständigen ganzheitlich begleiten von Menschen und ihrem sexuellen Prozess.

Gesamtumfang: 6 Präsenzseminare (je 2,5 Tage), 4 Onlinefortbildungstage, Live-Calls mit deinen Ausbildern, Hausaufgaben

**Beginn Oktober 2022 Bad Tölz**

**Leitung: Pamela Behnke & Manuel Wilke**

(Ausführliche Infos auf unserer Webseite)

### Alle aktuellen Informationen und Termine

zur Yonimassageausbildung ‚Essenzia‘ sowie Tantramassage Ausbildung und ‚Lieber Lieben‘ - Fortbildung Somatisches Sexualcoaching für Männer & Frauen, sind auf der Webseite: [zinnoberschule.de](http://zinnoberschule.de) zu finden.



Kontakt und Information:

### **Pamela Behnke,**

Dozentin DGAM (HP Psychotherapie), Körperpsychotherapie, Sexologie i. A. Leitung des Ausbildungsinstitutes für Tantramassage nach den Kriterien des TMV e.V.  
[www.sexo-logisch.de](http://www.sexo-logisch.de)



### **Manuel Wilke**

(HP Psychotherapie), systemische Trauma, Paar & Sexualtherapie, Krisenintervention, Yoga & NLP.

Manuel & Pamela arbeiten gemeinsam in der Praxis

„Lieber lieben“ in Bad Tölz.

[www.lieber-lieben.de](http://www.lieber-lieben.de)

# Gesundheitspraktiker / innen <sup>DCAM</sup> für Sexualkultur

Jenny Genija Gerstner	12049	Berlin	<a href="http://www.amrita-schossraumarbeit.de">www.amrita-schossraumarbeit.de</a>
Ulrike Skambraks	16866	Wusterhausen-Tornow	<a href="mailto:u.skambraks@googlemail.com">u.skambraks@googlemail.com</a>
Deborah Swiatek	18107	Elmenhorst	<a href="http://www.schossraumerwachen.de">www.schossraumerwachen.de</a>
Susanne Golob	22085	Hamburg	<a href="http://www.yonia.de">www.yonia.de</a>
Karla Ostendorf	22087	Hamburg	<a href="http://www.karla-ostendorf.de">www.karla-ostendorf.de</a>
Kerstin König	22089	Hamburg	<a href="http://www.sinne-und-verstand.de">www.sinne-und-verstand.de</a>
Susanne Golob	28215	Bremen	<a href="http://www.yonia.de">www.yonia.de</a>
Annette Köhler	31137	Hildesheim	<a href="mailto:akoehler1185@gmail.com">akoehler1185@gmail.com</a>
Patricia Oefelein	37073	Göttingen	<a href="http://www.sein-in-weiblichkeit.de">www.sein-in-weiblichkeit.de</a>
Frederike Lauser	38217	Witzenhausen	<a href="mailto:frederike.lauser@web.de">frederike.lauser@web.de</a>
Susanne Hertsch	40233	Düsseldorf	<a href="mailto:mail@misprint.info">mail@misprint.info</a>
Mirjam B. Schwemin	41564	Kaarst	<a href="http://www.beziehung-schaffen.de">www.beziehung-schaffen.de</a>
Guido Dippel	42551	Velbert	<a href="http://www.fuehlharmonie.de">www.fuehlharmonie.de</a>
Maria Lentz	42555	Velbert	<a href="mailto:maria_lentz@mailbox.org">maria_lentz@mailbox.org</a>
Ulrike Gescher	48712	Gescher	<a href="http://www.frauenmassage-gescher.de">www.frauenmassage-gescher.de</a>
Anja Jürgensen	51061	Köln	<a href="http://www.anjajuergensen.com">www.anjajuergensen.com</a>
Ilona Tamas	56130	Bad Ems	<a href="http://www.ilona-tamas.de">www.ilona-tamas.de</a>
Mari Sawada	59909	Bestwig	<a href="http://www.marisawada.com">www.marisawada.com</a>
Michaela Hau	60435	Frankfurt/Main	<a href="http://www.michaela-hau.de">www.michaela-hau.de</a>
Iris Baumann	65205	Wiesbaden	<a href="mailto:info@irisbaumann.de">info@irisbaumann.de</a>
Inken Zimmermann	66113	Saarbrücken	<a href="mailto:info@sexualkultur-saar.de">info@sexualkultur-saar.de</a>
Jennifer Lerch	68623	Lampertheim	<a href="http://www.jenniferlerch.com">www.jenniferlerch.com</a>
Madlen Gold	68766	Hockenheim	<a href="http://www.madlen-tantra.de">www.madlen-tantra.de</a>
Petra Krogul	69795	Hattersheim/Main	<a href="mailto:p.krogul@gmx.net">p.krogul@gmx.net</a>
Claudia Müller	70599	Stuttgart	<a href="mailto:c.mueller_2611@gmx.de">c.mueller_2611@gmx.de</a>
Angela Kopf	72119	Ammerbuch/Altingen	<a href="http://www.fairys.eu">www.fairys.eu</a>
Maria Anne Gallasch	73092	Heiningen	<a href="mailto:mailega@arcor.de">mailega@arcor.de</a>
Karl-Heinz Gallasch	73092	Heiningen	<a href="mailto:sinnlicheKoerpermanufaktur@web.de">sinnlicheKoerpermanufaktur@web.de</a>
Renata Berner	73108	Gammelshausen	<a href="http://www.koerperlicht-praxis.de">www.koerperlicht-praxis.de</a>
Daniela Perzi	73457	Essingen	<a href="http://www.devi-selbst-bestimmt.de">www.devi-selbst-bestimmt.de</a>
Kristina Brustik	74343	Sachsenheim	<a href="http://www.wohlfuehlzeit.de">www.wohlfuehlzeit.de</a>
Tina Stremper-Stein	74549	Cröffelbach	<a href="mailto:tina.stremper.stein@googlemail.com">tina.stremper.stein@googlemail.com</a>
Samira A. Tschepe	74731	Walldürn	<a href="mailto:sam@frauenperlen.de">sam@frauenperlen.de</a>
Patricia Oefelein	75433	Maulbronn	<a href="http://www.sein-in-weiblichkeit.de">www.sein-in-weiblichkeit.de</a>
Nora Hartmann- von Nievenheim	76133	Karlsruhe	<a href="mailto:NH-info@gmx.de">NH-info@gmx.de</a>
Yvonne Wolf	76187	Karlsruhe	<a href="http://www.liveliness.de">www.liveliness.de</a>
Dagmar Kotzian	76771	Hördt	<a href="http://www.DagmarKotzian.de">www.DagmarKotzian.de</a>
Karen Wolff	78467	Konstanz	<a href="http://www.lust-auf-weiblichkeit.de">www.lust-auf-weiblichkeit.de</a>
Petra Hällfritzsch	79100	Freiburg	<a href="http://www.opensenses.de">www.opensenses.de</a>
Melanie Lentes	79115	Freiburg	<a href="http://www.vidabalance.de">www.vidabalance.de</a>
Joana Clément	79117	Freiburg	<a href="mailto:joana.clement@posteo.de">joana.clement@posteo.de</a>
Anna Mondry	80469	München	<a href="http://www.anna-mondry.com">www.anna-mondry.com</a>
Lisa Huber	80995	München	<a href="mailto:Beruehrtwerden-beruehrtsein@t-online.de">Beruehrtwerden-beruehrtsein@t-online.de</a>
Annette Vogt	82515	Wolfratshausen	<a href="http://www.zyklus-beratung.de">www.zyklus-beratung.de</a>
Cornelia Strobl	83026	Rosenheim	<a href="http://www.lustwerk-massagen.de">www.lustwerk-massagen.de</a>
Sascha Halwäß	83435	Bad Reichenhall	<a href="http://www.sphaerenklang.org">www.sphaerenklang.org</a>
Renate Fischer-Muselmann	84371	Triftern	<a href="http://www.renate-fischer-muselmann.de">www.renate-fischer-muselmann.de</a>
Nina Sponer	85521	Ottobrunn	<a href="http://www.christinasponer.de">www.christinasponer.de</a>
Inge Ritter	87439	Kempten	<a href="mailto:60plus-herzensbande@gmx.de">60plus-herzensbande@gmx.de</a>
Diana Hirnigl	87474	Buchenberg/Allgäu	<a href="mailto:Diana Hirnigl - HerzSprechen">Diana Hirnigl - HerzSprechen</a>
Sita Vorholzer	87527	Sonthofen	<a href="http://www.sitamaria.de">www.sitamaria.de</a>
Margarete Florschütz	88459	Tannheim-Egelsee	<a href="http://www.erwachen-der-weiblichkeit.jimdofree.com">www.erwachen-der-weiblichkeit.jimdofree.com</a>
Claudia Kamp	89077	Ulm	<a href="http://www.tayoling.de">www.tayoling.de</a>
Sabine Hülz	90482	Nürnberg	<a href="mailto:sabine.huelz@frausein-einssein.de">sabine.huelz@frausein-einssein.de</a>
Sabine Stössel	90522	Oberasbach	<a href="http://www.spuerundsei.de">www.spuerundsei.de</a>
Konstantin Dellbrügge	90762	Fürth	<a href="http://www.sex-coach.de">www.sex-coach.de</a>
Gabriele Danneil	90763	Fürth	<a href="mailto:aeolada@icloud.com">aeolada@icloud.com</a>
Nicole Fandard	90766	Fürth	<a href="mailto:nicole@fandard.de">nicole@fandard.de</a>
Lorna Rechberg	91077	Dormitz	<a href="http://www.die-gluecksgoettin.de">www.die-gluecksgoettin.de</a>
Jana Brendel	91235	Hartenstein	<a href="mailto:j.fliwatu@freenet.de">j.fliwatu@freenet.de</a>
Michaela Genenger	91301	Forchheim	<a href="mailto:creationmicha@yahoo.de">creationmicha@yahoo.de</a>
Nirmala Sabine Held	93173	Wenzenbach	<a href="http://www.insidetouch.de">www.insidetouch.de</a>
Britta Schuster	93343	Mitterfecking	<a href="mailto:gesundheitspraktikerin@gmail.com">gesundheitspraktikerin@gmail.com</a>
Stefanie Gruber	94094	Rotthalmünster	<a href="http://www.yonikraft.de">www.yonikraft.de</a>
Bianka Geier	94110	Wegscheid	<a href="http://www.biankageier.de">www.biankageier.de</a>
Inari Helga Hanel	94161	Ruderting	<a href="http://www.inari-sexualkultur.de">www.inari-sexualkultur.de</a>
Elvira Malinovskaja	94508	Schöllnach	<a href="http://www.erwachen-der-frau.de">www.erwachen-der-frau.de</a>
Tanja Wunsch	95448	Bayreuth	<a href="http://www.tanja-wuensch-gesundheitsraum.de">www.tanja-wuensch-gesundheitsraum.de</a>
Ulrike Görz	96103	Hallstadt	<a href="http://www.discoveryyourself.info">www.discoveryyourself.info</a>
Zsuzsanna Pálkás	CH6020	Emmenbrücke	<a href="http://www.feelandbloom.ch">www.feelandbloom.ch</a>