

3 Atem – Stimme – Sprache

Es folgen Methoden, die den Atem, die Stimme und die Kommunikation in den Mittelpunkt stellen und als Ressource für das eigene Körpererleben und die sexuelle Lust aufschließen. Der Atem hat einen großen Einfluss auf alle physiologischen und motorischen Abläufe, steht aber auch im direkten Zusammenhang mit den Emotionen. Körperhaltungen, Bewegungsmuster und Emotionen haben ebenso Rückwirkungen auf den Atemvorgang. Auch in der sexuellen Erregung gilt dieses reziproke Verhältnis. Der Erregungszustand hat eine unwillkürliche Auswirkung auf die Atmung. Bewusste Atemtechniken haben gleichermaßen Rückwirkungen auf den Erregungszustand. Dadurch können wir über das Bewusstsein für den Atem und das Spiel mit dem Atem lustvolle Erfahrungen gestalten (vgl. Rosenberg, 1983).

Die Bioenergetik verweist darauf, dass der Atem das persönliche Energieniveau bestimmt. Die flache Brustatmung hält das Energieniveau niedrig und verringert damit sowohl die Emotionalität als auch die gefühlte Lebensintensität. Die volle und tiefe Bauchatmung kann zur Intensivierung des Erlebens führen (vgl. Lowen, 1979). Atemübungen können folglich so eingesetzt werden, dass sie diese Wechselwirkung bewusst machen und eine Energetisierung über den Atem herbeiführen. Sexocorporel liefert darüber hinaus detailliertes Wissen, wie die Art der Atmung den Erregungsmodus mitbestimmt. Die Atmung gilt neben dem Muskeltonus und der Bewegung als einer der Hauptfaktoren für das sexuelle Erleben. Sie hat je nach Qualität (Brust- oder Bauchatmung), Intensität und Rhythmus auch eine unmittelbare Auswirkung auf die Art des Orgasmus (Bischof-Campbell, 2012). So können Atemexperimente bewusst machen, wie der Atem zur Erregungssteigerung, zur Ausbreitung der Erregung im ganzen Körper, aber auch zur genitalen und emotionalen Entladung genutzt werden kann (s. Einleitung zum Kapitel »Muskeltonus und Bewegung« sowie die Tabellenübersicht der Erregungsmodi im Anhang). Darüber hinaus werden Atemmeditationen angeregt, die im Neo-Tantra und im Achtsamkeitstraining praktiziert werden. Diese steigern das Atembewusstsein und die körperliche Präsenz.

Der Einsatz der Stimme kann die beschriebenen Erfahrungen verstärken. Durch ihre Klang- und Resonanzgesetze ist die Stimme noch deutlicher im Körper zu spüren als der Atem. Sie »füllt« den Körper von innen her aus. Darüber hinaus dient sie uns als wichtigstes Ausdrucksmittel für unsere Gefühle (vgl. Cramer, 1998; Alavi Kia, 2001). Über den Einsatz der Stimme kann sich der Spontanausdruck Raum nehmen, sodass sich die empfundene Lebendigkeit steigert (vgl. Lowen & Lowen, 1985).

Mit Atem und Stimme ist ebenso unsere Sprachfähigkeit verbunden. Viele Menschen fühlen sich im Umgang mit sexuellem Vokabular sowie in der sexuellen Kommunikation verunsichert. So schließen sich einige Methoden an, die auf spielerische Weise die Kommunikation über körperliches Empfinden und eigene Wünsche erleichtern.

Vipassana – Stille Atemmeditation

- Ziele: Präsenz, Aufmerksamkeit und Vertrauen in das gegenwärtige Körpererleben
- Ursprung: Achtsamkeitstraining, Körperpsychotherapie
- Charakter: meditativ
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfehlung: 20 Min.
- Material: Meditationskissen/Stühle, Uhr, Zimbel

Vipassana (pali: »Einsicht«) ist eine der ältesten und einfachsten Meditationsformen, die es gibt. Sie konzentriert sich auf die Präsenz in allen Tätigkeiten, aber vor allem auf die Beobachtung des Atems. Der Atem wird bewusst genutzt, um sich gezielt in die Gegenwärtigkeit zu bringen und die Aufmerksamkeit vom Denken auf das körperliche Erleben zu richten. Durch die Beobachtung des Atems wird die Innenwahrnehmung aktiviert, die den Körper in einen sinnlichen und sensiblen Zustand befördert (vgl. Hölzel, 2015).

Ablauf

1. **Sitzhaltung:** *Nimm eine aufrechte Sitzhaltung ein: Rücken und Kopf sind aufrecht und wach. Die Haltung ist ruhig und stabil. Die Augen sind, wenn möglich, geschlossen.*
2. **Atem:** *Beobachte bewusst den Atem, ohne ihn zu forcieren. Er darf leicht fließen.*
3. **Atemweg:** *Richte deine Aufmerksamkeit auf die Bewegungen der Bauchdecke und spüre, wie die Luft hineinfließt und wieder hinausströmt.*
4. **Gedanken:** *Kommen Gedanken, Eindrücke von außen, Gefühle oder Wertungen, registriere sie und kehre dann wieder bewusst zur Wahrnehmung des Atems zurück. Verändern Sie hin und wieder den Aufmerksamkeitsfokus: Bauchdecke, Nasenlöcher, Atempausen. So ist es leichter, präsent zu bleiben. Auch das Geräusch von Zimbelen ist sehr nützlich, um bei abschweifenden Gedanken zur Körperwahrnehmung zurückzukehren. Vereinbaren Sie im Vorfeld mit den Teilnehmerinnen das Zimbelen als Zeichen für die erneut auf den Atem gerichtete Aufmerksamkeit.*

Reflexion

- Wie nehme ich das Atmen wahr?
- Wie nehme ich meinen Körper in dieser Stille wahr?
- Wie gelingt es mir, von Gedankengängen wieder zum Körpergespür und zur Atmung zurückzukehren?

Variationen

Die Vipassana-Atemmeditation ist auch im Liegen oder im Laufen möglich. Im Liegen ist es wichtig, eine Haltung zu finden, die den Zustand innerer Wachheit aufrechterhalten kann. Im Laufen wird die volle Aufmerksamkeit in die Füße und auf den Bodenkontakt gelenkt (vgl. Rosenberg, 1983).

Atmender Körper

- Ziele: Wahrnehmung des Atems und des Zusammenspiels von Atmung und Tonus
- Ursprung: Sexocorporel (vgl. Rescio, 2014)
- Charakter: aktiv, spielerisch, kognitiv
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfehlung: 90 Min.
- Material: –

Diese Übung dient der Wahrnehmung der eigenen Atmung. Die Atmung steht in direkter Wechselwirkung mit Haltungen, Tonus, Gedanken und Emotionen. Die Brustatmung ist flach, die Bauchatmung hingegen tiefer. Wird intensiv in den Bauch geatmet, lösen sich Spannungen und die Durchblutung wird verbessert. Auch die Erregung kann sich leichter im ganzen Körper ausbreiten. Andererseits ist die tiefe Bauchatmung erst möglich, wenn sich das Zwerchfell entspannt. Die Wahrnehmung der eigenen Atmung ist die Voraussetzung dafür, diese Prozesse bewusster wahrzunehmen und zu gestalten.

Ablauf

1. **Hinlegen:** *Lege dich auf den Rücken. Stelle die Beine hüftbreit auf.*
2. **Atemqualität:** *Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Begleite deinen Atem auf dem Weg nach innen. Spüre die Qualität deines Atems: Ist er langsam, tief, unregelmäßig, flach? Wo spürst du den Atem? Atme frei durch den offenen Mund aus.*
3. **Innere Räume:** *Spüre, wie der Atem die inneren Räume bewegt: den Brustraum, den Bauchraum. Visualisiere die beiden Räume im Inneren deines Körpers. Beobachte den Atem und spüre, wie er im Körperinneren fließt. Kann dein Atem frei fließen? Gibt es Stellen, an denen dein Atem festgehalten wird? Gibt es Stellen, an denen es eng wird? Gibt es Bewegung? Wenn ja, wo genau? Spürst du Bewegung im Brustraum? Spürst du Bewegung im Bauchraum?*
4. **Zwerchfell:** *Visualisiere dein Zwerchfell als wäre es ein fliegender Teppich zwischen Brust- und Bauchraum. Stelle dir vor, wie sich das Zwerchfell hin- und herbewegt. Lass den Bauch los und stelle dir vor, wie sich beim Einatmen das Zwerchfell nach unten senkt, um Platz für die Lungen zu schaffen. Ziehe den Bauchnabel nun leicht nach innen und visualisiere, wie sich beim Ausatmen das Zwerchfell nach oben bewegt. Wie es sanft die Lungen schiebt, damit der Atem frei herausfließen kann.*
5. **Atemaufmerksamkeit schicken:** *Spüre, wie sich die Rippen seitlich ausdehnen, wenn du einatmest – und wie sie sich zurückziehen, wenn du ausatmest. Spüre, wie sich das Brustbein beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Schicke deinen Atem zwischen die Schulterblätter und spüre, wie sich der Rücken entspannt. Schicke deinen Atem in die unteren Spitzen der Lungen und spüre, wie sich die Bauchdecke hebt und wieder senkt.*
6. **Hand auflegen:** *Lege eine Hand auf den unteren Bauch und die andere unter den unteren Rücken. Spüre, wie die Bauchdecke durch die Atmung deine Hand bewegt. Spüre, wie sich*

der Druck auf die Hand unter dem Rücken verändert, je nachdem, ob du ein- oder ausatmest.

7. **Spiel mit Intensität:** *Steigere jetzt die Intensität deines Atems, sodass mehr Bewegung spürbar wird. Spüre von innen als auch über deine Hände, wie sich dein Atem bewegt. Spiele mit dem Volumen und dem Rhythmus. Atme mal langsam und tief, mal schneller und flacher. Wie fühlst du dich dabei? Wie empfindest du deinen Körper?*
8. **Anspannung:** *Versuche nun, den Bauch anzuspannen und trotzdem tief zu atmen. Fällt es leichter oder schwerer? Versuche, durch den fest geschlossenen Mund auszuatmen. Fällt es leichter oder schwerer?*
9. **Entspannung:** *Entspanne nun deinen Bauch vollkommen, wenn du einatmest, und ziehe den Bauchnabel sanft nach innen, wenn du ausatmest. Öffne den Mund beim Ausatmen. Nimm den Unterschied wahr.*

Reflexion

- Wie nehme ich das Atmen wahr? Atme ich eher im Brustraum oder bis in den Bauchraum? Wie habe ich mein Zwerchfell empfunden?
- Wie hat sich mein Körper in den unterschiedlichen Intensitäten und Rhythmen angefühlt?
- Was verändern Anspannung und Entspannung im Körper mit meinem Atemfluss?

Yoni-Atmung

- Ziele: Wahrnehmungssensibilisierung und Anbindung des Genitals an das gesamte Körpererleben
- Ursprung: Neo-Tantra (vgl. Heckert, 2009b), Integrative Körperpsychotherapie
- Charakter: meditativ
- Intimitätsgrad: niedrig–mittel
- Zeitempfehlung: 5–15 Min.
- Material: Meditationskissen/Stühle, Zimbeln

Die Yoni-Atmung³ ist eine Form der Atemmeditation, in der der Atemweg durch die Visualisierung des Genitals aktiv mitgelenkt wird. In der Vorstellung wird über das Genital ein- und ausgeatmet. Wie in allen Aufmerksamkeitsprozessen wird darüber eine neuronale Aktivierung ausgelöst, die die Wahrnehmung des Genitals verfeinert (vgl. z.B. Ott & Hölzel, 2011). In dieser Verfeinerung liegt das Potenzial zur Steigerung des sexuellen Lusterlebens. Der gerichtete sanfte Atem entspannt die genitale Muskulatur und das Gewebe.

Ablauf

1. *Nimm eine bequeme Sitzhaltung auf dem Sitzkissen ein. Schau, dass du eine gute, sich selbst stabilisierende Körperhaltung findest. Die Knie sollten tiefer als das Becken sein, die Schultern sind locker, Kiefer und Bauch sind entspannt.*
2. *Richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Lausche in deinen Körper hinein.*
3. *Die Meditation beginnt mit einer Atemanbeobachtung (wie in der Vipassana-Meditation). Richte die Aufmerksamkeit auf Bauchdecke und Nasenlöcher. Richte deine Aufmerksamkeit dann auf die Bereiche, die vom Atem geweitet werden (Brustraum, Lenden, Bauchraum, Beckenraum etc.).*
4. *Visualisiere deine Yoni/dein Genital: Stelle dir vor, du könntest deine Yoni sehen, wie sie jetzt gerade in deinem Becken sitzt, umhüllt von deiner Kleidung. Stelle dir vor, dass du über deine Yoni einatmen kannst. Deine Lippen lassen sanft die warme Atemluft in deinen Körper einströmen. Im Körper wird sie entlang der Wirbelsäule über das Herz bis zum Scheitel den Körper hinauftransportiert. Anschließend kann die Atemluft über denselben Weg wieder nach unten zur Yoni ausgeatmet werden.*
5. *Zimbeln Sie zum Abschluss, sodass das Ende für die Teilnehmerinnen zunächst ohne Worte eingeleitet wird und sie ihre Meditation ausklingen lassen können.*
6. *Beende mit einem tiefen Atemzug die Meditation und öffne deine Augen.*

3 Yoni (Sanskrit) ist die Bezeichnung für das gesamte Genital, die im Neo-Tantra verwendet wird. Der Begriff eignet sich für die Methode, da er, von der medizinisch anmutenden Fachsprache losgelöst, einen emotionalen Zugang erleichtert und keine begriffliche Zerteilung in Vulva und Vagina vorgenommen werden muss. Die Begrifflichkeiten können jedoch auch frei nach Belieben der Leitung und der Gruppe gewählt werden.

Reflexion

- Was habe ich in meinen Körper bei dieser Atemweise wahrgenommen?
- Wie fühlt sich mein Genital gerade an?
- In erfahreneren Gruppen kann die Meditation unreflektiert stehenbleiben.

Variationen

1. Yoni-Atmen mit Beckenschaukel im Sitzen: Der oben geschilderte Ablauf kann mit der Beckenschaukel erweitert werden. Einatmend schiebt sich das Becken nach hinten/unten, sodass ein leichtes Hohlkreuz entsteht, ausatmend rundet sich der Rumpf ab und das Becken wird leicht nach vorne/oben geschoben.

2. Yoni-Tönen: Mit dem Ausatmen kann wahlweise ein Ton hinzugenommen werden. Über die Resonanz beim Tönen bei gleichzeitiger Visualisierung des Atemweges kann das innere Strömen verstärkt werden.

Atem-Forschung

- Ziele: Erforschen der Zusammenhänge von Atmung, Muskeltonus und Bewegung, Wissenserwerb: Erregungsmodi
- Ursprung: angelehnt an Sexocorporel (Ausbildung ZISS)
- Charakter: aktiv, spielerisch, kognitiv
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfehlung: 90 Min.
- Material: –

Diese Methode ermöglicht es, über das Ausprobieren verschiedener Spannungszustände im Körper und Atemweisen unterschiedliche Atemerfahrungen zu machen. Anhand dieser Erfahrungen kann man sich den Zusammenhängen von Atmung und Erregungsmodi (s. Einleitung zum Kapitel »Muskeltonus und Bewegung« sowie Anhang) gut annähern, diese erklären und gemeinsam erproben. Im sogenannten *archaischen Erregungsmodus* wird der Atem festgehalten oder geht wie im *mechanischen Erregungsmodus* mit einer kurzen, manchmal stoßartigen, flachen Atmung einher. Er begünstigt eine schnelle Erregungssteigerung und Entladung. Allerdings bleibt der Genuss dabei zurück. Beim *ondulierenden Erregungsmodus* vertieft und verströmt sich der Atem. Dadurch breitet sich das Genussgefühl gut im ganzen Körper aus. Das Atem-Charakteristikum des *wellenförmigen Erregungsmodus* ist die Synchronisierung der Körperbewegung mit der tiefen Bauchatmung. Diese Kombination begünstigt die Steigerung und Ausbreitung der Erregung, aber auch den Orgasmus (vgl. Bischof-Campbell, 2012). Je bewusster die Frauen die Zusammenhänge des Atems selber erfahren, desto flexibler können sie mit den unterschiedlichen Qualitäten spielen.

Ablauf

1. *Gehe in mäßigen Tempo durch den Raum. Nimm dabei bewusst deinen neutralen Gang wahr.*
2. *Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf den Atem. Wie atmest du im Augenblick? Flach oder voll? Brust- oder Bauchatmung? Welche Körperempfindungen sind damit verbunden?*
3. *Wir gehen weiter und nehmen jetzt nach und nach verschiedene Spannungszustände ein. Spüre dabei genau, wie sich deine Atmung jeweils verändert* (unmittelbare Reflexion der Körperbeobachtungen).
 - Spannung im Kiefer vs. Entspannung im Kiefer
 - Spannungen in den Armen vs. Entspannung in den Armen
 - Aufrichten des Brustkorbes vs. Einfallen des Brustkorbes
 - Spannungen im Gesäß vs. Entspannung im Gesäß
 - angespannter Beckenboden vs. entspannter Beckenboden
 - Spannung in den Beinen vs. Entspannung in den Beinen

4. *Nimm irgendwo im Raum Platz. Wir werden jetzt im Sitzen gemeinsam unterschiedliche Arten des Atmens ausprobieren. Nimm dabei wahr, wie sich das im Körper anfühlt – zum Beispiel kribbelnd, hyperventilierend, ermattend ... Fühlst du dich eher aufgeladen oder im Atemmangel?*

- ganz langsames Atmen
- schneller werdendes Atmen
- ausstoßendes Atmen
- Atem anhalten/Atem vergessen
- Schnappatmung
- hechelndes Atmen

Leben Sie die einzelnen Atemweisen zur Orientierung und Enthemmung der Gruppe vor. Die Gruppe kann direkt nach jeder Variante Erfahrungen zusammentragen.

Reflexion

- Wie verändern Spannungszustände meine Atmung?
- Wie habe ich meinen Körper und meine Emotionen in den unterschiedlichen Phasen wahrgenommen?
- Welche Rolle spielt der Atem in der Sexualität?
- Wie atme ich eigentlich, wenn ich erregt bin?
- Welche Atemqualitäten sind mir vertrauter als andere?

Input

Nach den Erfahrungen bietet es sich an, einen Input zu den Zusammenhängen von Atmung und Erregung zu geben. Gestalten Sie die Wissenseinheit so, dass die Teilnehmerinnen ihre direkten Erfahrungen gut einbringen können. So werden Erfahrungen und Wissen direkt verzahnt.

In der Methode »Erregungsmuckis und Erregungsmodi« werden über den Schwerpunkt des Muskeltonus die Erregungsmodi sehr deutlich und einfach erklärt. Achten Sie darauf, jeweils die positiven Aspekte auf die Erregung und auf das Genussgefühl einer Atemweise bzw. eines Erregungsmodus herauszustellen sowie auch mögliche hemmende Aspekte zu benennen. So kommt es nicht zu Normierungen, was »richtige« oder »falsche« Atemmöglichkeiten sind, sondern die verschiedenen Atemweisen können gut nebeneinander stehen und Wahlmöglichkeiten darstellen.

Tönen

- Ziele: Sensibilisierung der Körperwahrnehmung, Potenzial der Stimme verstehen und nutzen
- Ursprung: Atem- und Stimmtherapie, Musikpädagogik, Buddhismus
- Charakter: meditativ
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfehlung: 10–40 Min. (Einzelne Teile können nach Ermessen zeitlich variiert werden.)
- Material: Zimbeln

Das »Tönen« oder »Toning« ist eine sehr frühe und schlichte Form des Singens oder Musizierens. Dabei werden lange Vokaltöne gesungen. Da keine virtuose Gestaltung angestrebt wird, ist die Stimme frei von steuernden Prozessen und damit näher an ihrer direkten Ausdruckskraft. Dieser direkte stimmliche Ausdruck kann uns auch in der Sexualität zugute kommen. Die Atem- und Stimmtherapie untermauert, dass lange Vokalklänge die Kraft haben, den ganzen Körper zum Vibrieren zu bringen. Die Schwingungen können die Körperzellen so verändern, dass sie eine belebende Wirkung auf den Körper haben (vgl. Cramer, 1998). Auch Erregung breitet sich über eine tiefe Bauchatmung und die Verstärkung durch Klang (Tönen, Stöhnen) besonders gut aus und wird im gesamten Körper als kribbelndes Genussgefühl spürbar.

Ablauf

1. *Nimm eine entspannte Sitz-/Stehposition im Kreis ein. Wenn es für dich angenehm ist, schliesse die Augen. Das unterstützt dich, im Körpergespür zu bleiben. Richte deine Aufmerksamkeit auf den Atem. Spüre, wie er von allein ein- und ausströmt.*
2. *Nun lasse in deinem Inneren einen Summton entstehen. Die Tonhöhe spielt dabei gerade keine Rolle. Wähle einfach einen Ton, der spontan und ohne Anstrengung entsteht. Wenn die Luft aufgebraucht ist, atme entspannt nach und summe weiter.*
3. *Richte deine Aufmerksamkeit, während du summst, auf die Vibrationen im Körper. Das Summen breitet sich in den Resonanzräumen im ganzen Körper aus: im Gesicht, im Hinterkopf, im Brustraum, im Becken, im Genital, in den Beinen ...*
4. *Öffne den nächsten Ton zu einem Vokal. Entscheide dich auch hier wieder spontan für eine Tonhöhe und sing diesen Ton, bis dein Atem verbraucht ist. Nach jedem Atemzug kannst du die Tonhöhe frei wechseln. Lausche vor jedem neuen Einsetzen dem bereits bestehenden Klangteppich, dem Widerhall, den Obertönen. Nimm den Gesamtklang wahr.*
5. *Was spürst du dabei im Körper? Schwingt er mit? Wie nimmst du die harmonischen und dissonanten Klänge im Körper wahr?*
6. *Wenn die Zimbel klingt, lass deinen Ton ausklingen.*
7. *Lausche dem Klang in Stille nach.*

Reflexion

- Wie habe ich den Klang körperlich erlebt? War der Klang im Kopf, in der Brust, im Bauch, im Unterleib, im Genital und in den Beinen wahrzunehmen?
- Wo konnte ich ihn besonders stark wahrnehmen?
- Welche Rolle spielt die Stimme für mich beim Sex?

Penivagitus

- Ziele: Sprachfähigkeit zum eigenen Genital, Konsens zum Sprachgebrauch, Diskussion gesellschaftlicher Prägungen im Sprachgebrauch
- Ursprung: Sexualpädagogik (vgl. Tuider et al., 2012)
- Charakter: reflexiv
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfehlung: 30–45 Min.
- Material: Flipchart-Papier, Stifte, Klebestreifen

Diese klassische Methode der Sexualpädagogik erleichtert das Sprechen über Sexualität. Die Teilnehmerinnen sammeln dabei wertungsfrei zunächst Begriffe für Genitalien. Diese Begriffe können sehr unterschiedlich wahrgenommen werden. Sie unterliegen sowohl gesellschaftlichen, familiären als auch partnerschaftlichen Prägungen. Die Teilnehmerinnen reflektieren ihre sprachlichen Vorlieben und Abneigungen und verständigen sich auf eine Sprache, die sie als Gruppe für das weibliche Genital nutzen wollen. Die Methode dient der spielerischen Aneignung von Begriffen und unterstützt die Frauen, über Sexuelles zu kommunizieren. Sie wird vor allem als Vorbereitung für viele der hier aufgeführten Übungen aufgegriffen. Das Oberthema der Begriffssammlung kann je nach Themenschwerpunkt variiert werden – zum Beispiel: verschiedene Begriffe für Geschlechtsverkehr, für sexuelle Spielarten, sexualisierte Schimpfwörter etc.



Abb. 7

Ablauf

1. **Begriffssammlung:** *Wir wollen hier auf diesem Blatt alle Begriffe sammeln, die wir für das weibliche Genital kennen. Diese Begriffe unterliegen keiner Wertung. Es dürfen umgangssprachliche, medizinische, vulgäre, poetische, kindliche, blumige oder fremdsprachige Begriffe sein. Es können sowohl positiv als auch negativ besetzte Begriffe sein.* (Schreiben Sie die Begriffe mit.)
2. **Austausch:** (frei antworten lassen)
 - *Welche der Begriffe auf unserem Plakat findet ihr für euch persönlich negativ, abwertend oder unpassend? Welche gefallen euch?*
 - *Welche würdet ihr bei Ärzt*innen nutzen, welche mit Freund*innen, welche mit Sex-Partner*innen?*
 - *Welche habt ihr als Kinder genutzt?*

Die verschiedenen Rubriken werden mit unterschiedlichen Farben markiert.
3. **Einigung über Sprachgebrauch:** *Welchen Begriff findet ihr im Rahmen unserer Gruppe am geeignetsten, um weibliche Genitalien zu benennen?* Der entsprechende Begriff wird eingekreist und in den folgenden Seminareinheiten immer wieder aufgegriffen.

Muschi, Muschi, Muschi

- Ziele: Sprachfähigkeit für das weibliche Genital
- Ursprung: modifizierte Methode aus der Theaterarbeit
- Charakter: spielerisch, aktiv, kommunikativ
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfehlung: 10 Min.
- Material: –

Das Sprechen über das Genital fällt vielen Frauen schwer. Das weibliche Genital wurde kulturgeschichtlich lange als »unsichtbares Geschlecht« gemieden, geächtet und reduziert auf eine minderwertige Körperöffnung. Es hat eine langsame Entwicklung von der Vermeidung und Ausparung zur Sichtbarkeit und zur Quelle der Lust durchgemacht (vgl. Sanyal, 2009). Begriffe für sich gefunden zu haben, fördert Bewusstseinsprozesse und die Selbstwirksamkeit. Ohne Worte bleiben wir sprachlos und das eigene Genital bleibt in gewisser Weise gegenstandslos. Gesellschaftlich wird das Sprechen über das eigene Geschlecht jedoch wenig gefördert. Viele Frauen haben nach wie vor keinen Begriff für ihr Genital. Sie sprechen von »da unten« oder »untenrum«. Sie kennen zwar auch andere Begriffe, haben sich diese aber oftmals nicht positiv für sich selbst angeeignet. Diese Methode ermöglicht, sich auf spielerische Weise im Aussprechen zu probieren. Durch das schnelle, wiederholende Aussprechen entsteht in Hochgeschwindigkeit eine spielerische Begriffsschlacht, die sprachliche Hemmschwellen verringert. Wichtig ist es, eine humorvolle Stimmung dabei zu erzeugen. Anschließend können sich die Teilnehmerinnen inhaltlich mit den Begrifflichkeiten auseinandersetzen.

Ablauf

1. **Penivagitus-Methode** (s. Übung »Penivagitus«)
2. **Persönliche Auswahl:** *Bei dem Spiel »Muschi, Muschi, Muschi« sucht sich zunächst jede Frau einen Begriff der Sammlung aus. Jeder Begriff darf nur einmal vorkommen. Wir spielen das Spiel stehend im Kreis. Bevor es losgeht, nennen wir nun nacheinander unseren genitalen Begriff, sodass jede weiß, welche Begriffe im Spiel sind.*
3. **Spielbeginn:** *Eine Person geht in die Mitte des Kreises. Sie hat die Aufgabe, durch das dreimalige Wiederholen eines anwesenden Begriffes (nicht der eigene), eine andere Teilnehmerin herauszufordern. Fällt der gewählte Begriff einer Frau dreimal, muss sie es schaffen, in derselben Zeit ihren Begriff einmal auszusprechen. Schafft sie es, bleibt sie im Außenkreis stehen. Schafft sie es nicht, muss sie mit der Teilnehmerin in der Kreismitte den Platz wechseln und ist an der Reihe, eine andere Frau herauszufordern. Zum Beispiel: Ich stelle mich in die Mitte und beginne. Ich rufe dreimal den Begriff, den Susanne gewählt hat: »Muschi, Muschi, Muschi«. Susanne schafft es nicht, in dieser Zeit ihr Wort »Muschi« einmal auszusprechen. Jetzt muss sie in die Mitte und ist am Spielzug ... Es dürfen vielfältige Strategien gefunden werden, durch die geschickt jemand anderes in die Mitte gebracht wird.*

Reflexion

- Wie hat es sich im Körper angefühlt, die unterschiedlichen Begriffe auszusprechen?
- Welche Begriffe haben eher Spaß gemacht, welche gingen mit unangenehmen Empfindungen einher (sehr unterschiedliche Antworten möglich)?
- Von welchem Begriff hat sich mein Genital heute am meisten angesprochen gefühlt?
- Welche Begriffe zu hören und auszusprechen sind für mich unangenehm? Welche Begriffe finde ich besonders schön?
- Welche Zuschreibungen sind mit einzelnen Begriffen verbunden? (Diskussion)

Circle-Song »Sexy Words«

- Ziele: Icebraker für den Ausdruck von sexueller Sprache, Emotionen, Lust und Unlust
- Ursprung: angelehnt an afrikanische Lied-Tradition, Musikpädagogik (Betzner-Brandt, 2011)
- Charakter: expressiv, musikalisch
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfhlung: 10–20 Min.
- Material: –

Das Format des Circle-Songs hat eine lange Tradition und wird in verschiedenen Kulturkreisen, besonders in der afrikanischen Gesangstradition, nach wie vor stark genutzt. Es ist eine tolle Möglichkeit, ohne musikalisches Vorwissen einen unmittelbaren Einstieg in gemeinsames Musizieren zu finden. Circle-Songs sind vielfältig und bieten Raum für neue Erfindungen. In der Sexuellen Bildung können Sie das Format des Circle-Songs nutzen, um auf spielerische Weise mit Sprache sowie mit Klängen die eigene Ausdruckskraft zu erproben. Der Gruppenklang trägt zu einer humorvollen und lustvollen Gemeinschaftserfahrung bei.

Als Einstiegsvariante, um den Circle-Song einer Gruppe zum ersten Mal vorzustellen, empfehle ich die »Namenssymphonie« (s. »Anfangsspiele«). Der vorliegende Ablauf ist ein Modell für eine thematische Nutzung. Es kann als inhaltlicher Icebraker oder lustvolle Zusammenfassung für sehr verschiedene Themen eingesetzt werden. Exemplarisch wird er hier am Thema »sexuelles Vokabular« dargestellt.

Ablauf

1. *Wir werden nun einen Circle-Song komponieren. Ein Circle-Song ist ein Lied, das aus dem Stegreif entsteht. Das Thema unseres Circle-Songs ist »sexuelles Vokabular«. Jede von euch darf sich spontan ein Wort aussuchen. Zum Beispiel: Erregung, Lust, Penis, Brüste, Kribbeln, Missionarsstellung, Orgasmus. Dem Vokabular sind in diesem Song keine Grenzen gesetzt.*
2. *Dieses Wort dürft ihr spontan rhythmisch sprechen oder vertonen. Steht das kurze Motiv, soll es immer wieder in Endlosschleife wiederholt, also geloopt werden. Ich zeige euch mit dem Wort Orgasmus verschiedene Beispiele, wie man so etwas machen könnte: Or-or-gas-mus – Or-or-gas-mus // Orgas . Musmus . – Orgas . Musmus⁴ Geben Sie die Beispiele bereits in einer Wiederholungsschleife vor.*
3. *Lasst uns einen gemeinsamen Beat in unseren Schritten aufnehmen: Wir machen abwechselnd einen Schritt nach rechts und dann nach links usw. Hört ihr den Beat unserer Füße? 1 und 2 und 3 und 4. Es entsteht ein Viervierteltakt, der uns Orientierung gibt.*

⁴ Einzelne Silben zählen als Viertelnoten, zwei Silben als Achtelnoten, Punkte zählen Viertelpausen. Aus Notationsgründen können hier nur sehr einfache Varianten exemplarisch genannt sein. Probieren Sie aus.

4. *Ich beginne mit meinem Orgasmus-Motiv. Wenn mein Motiv steht, darf die nächste ihr eigenes Motiv dazu singen oder rhythmisch sprechen. Lauscht auf den Gesamtklang, der dadurch entsteht. Dann kann die nächste ihr Motiv dazu setzen. So lange, bis alle eingestiegen sind.*
5. *Optional: Wenn ich die Hände nach oben bewege, singt ihr lauter; wenn ich sie nach unten bewege, leiser. Wenn ich eine Stopp-Bewegung mache, hört ihr auf, bleibt aber mit den Füßen im Beat. Wenn ich eine Los-Bewegung mache, setzt ihr im Takt einfach wieder ein.*
6. Die Gruppe singt. Geben Sie ein Zeichen für das Ende und lassen Sie den Circle-Song ausklingen.
7. *Einen großen Applaus für unseren Circle-Song.*

Reflexion

- Wie ging es mir mit der Übung?
- Wie hat sich mein Körper dabei angefühlt?
- Welche unterschiedlichen Gedanken, Gefühle, Reaktionen konnte ich an mir wahrnehmen (Scham, Unsicherheit, Spielfreude, Ausgelassenheit)?
- Wie habe ich den Gesamtklang unserer Symphonie empfunden?
- Diskussion über die Bedeutung von Sprache in der Sexualität

Liebeslied-Circle-Song

- Ziel: Ausdruck von Emotionen und Romantik
- Ursprung: angelehnt an afrikanische Lied-Tradition, Musikpädagogik (Betzner-Brandt, 2011)
- Charakter: expressiv, musikalisch
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfehlung: 10–20 Min.
- Material: –

In diesem Circle-Song darf jede Teilnehmerin spontan die ersten Worte oder den ersten Satz eines bekannten Liebesliedes wählen und diese dann mit neuem Rhythmus und neuer Melodik im Circle-Song vertonen. Es ist hilfreich vorher schon einmal eine einfachere Variante erlebt zu haben, zum Beispiel die Namenssymphonie.

Ablauf

1. *Wir singen jetzt die schönsten aller Liebeslieder gleichzeitig. Aber ganz anders, als ihr denkt. Wir werden eine improvisierte Collage zum Klingen bringen.*
2. *Überlege dir irgendein Liebeslied. Die Sprache spielt dabei keine Rolle. Denk an den ersten Satz des Liedes oder an einen griffigen Teil des Refrains. Zum Beispiel: »Er gehört zu mir, wie mein Name an der Tür«, »This is not a love song«, »Love is in the air«. Nimm diese Phrase und rhythmisiere oder vertone sie, wie es dir gerade gefällt. Es darf und soll in den Tönen und im Rhythmus ganz anders sein als in der Originalversion. Dann wiederhole das Motiv wie eine Loopstation. Machen Sie ein bis drei Beispiele vor, damit die Gruppe verschiedene Möglichkeiten hört.*
3. *Lasst uns einen gemeinsamen Beat in unseren Schritten aufnehmen: Wir machen abwechselnd einen Schritt nach rechts und dann nach links usw. Hört ihr den Beat unserer Füße? 1 und 2 und 3 und 4. Es entsteht ein Viervierteltakt, der uns Orientierung gibt.*
4. *Ich beginne mit meinem Liebeslied-Motiv. Wenn mein Motiv steht, darf die nächste ihr Liebeslied-Motiv dazu singen oder rhythmisch sprechen. So lange, bis alle eingestiegen sind.*
5. *Optional: Wenn ich die Hände nach oben bewege, singt ihr lauter; wenn ich sie nach unten bewege, leiser. Wenn ich eine Stopp-Bewegung mache, hört ihr auf, bleibt aber mit den Füßen im Beat. Wenn ich eine Los-Bewegung mache, setzt ihr im Takt einfach wieder ein.*
6. Die Gruppe singt. Geben Sie ein Zeichen für das Ende und lassen Sie den Circle-Song ausklingen.
7. *Einen großen Applaus für unser persönliches Mega-Liebeslied.*

Reflexion

- Wann berühren mich Liebesworte besonders stark? Wann zweifle ich sie an?
- Genieße ich das Aussprechen oder Ausdrücken von Emotionen oder ist es mir eher fremd?
- Welche Worte höre ich besonders gern? Welche erscheinen mir kitschig? Ist das situativ unterschiedlich?
- Wie gefallen mir Kosewörter? Welche möchte ich gerne hören? Welche gerne sagen? Wie nutze ich Liebesworte in der Sexualität?
- Was prägt uns gesellschaftlich/familiär im Umgang mit Liebesworten?

Circle-Song des Begehrens

- Ziele: Icebreaker für den Ausdruck von sexueller Sprache und Romantik
- Ursprung: angelehnt an afrikanische Lied-Tradition, Musikpädagogik (Betzner-Brandt, 2011)
- Charakter: expressiv, musikalisch
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfehlung: 10–20 Min.
- Material: –

Dieser Circle-Song bietet ein Spiel der Ausdrucksmöglichkeiten des emotionalen und sexuellen Begehrens an. Es dürfen sowohl romantische als auch sexuelle Komplimente, Verehrungen und Anmachen im Circle-Song Platz finden.

Ablauf

1. *Heute ist eine Komposition gefragt, an der sich schon viele Musiker die Zähne ausgebissen haben. Denn Begehren, tiefe romantische Verehrungen und sexy Komplimente führen schnell auf musikalische Abwege. Doch wir nehmen den Auftrag an.*
2. *Überlege dir einen Ausdruck der Verehrung: ein Kompliment, einen Satz der Verführung, einen schmachtenden Ton, eine sexuelle Anmache. Es kann zu dir passen, du darfst aber auch Vokabular ausprobieren, das du nie im Leben verwenden würdest. Auch diese Art von Würze braucht unser Circle-Song. Nimm diesen Ausdruck und rhythmisiere oder vertone ihn, wie es dir gerade gefällt. Dann wiederhole das Motiv wie eine Loopstation. Machen Sie ein bis drei Beispiele vor, damit die Gruppe verschiedene Möglichkeiten hört.*
3. *Lasst uns einen gemeinsamen Beat in unseren Schritten aufnehmen: Wir machen abwechselnd einen Schritt nach rechts und dann nach links usw. Hört ihr den Beat unserer Füße? 1 und 2 und 3 und 4. Es entsteht ein Viervierteltakt, der uns Orientierung gibt.*
4. *Ich beginne mit meinem Motiv des Begehrens. Wenn mein Motiv steht, darf die nächste ihr Motiv dazu singen oder rhythmisch sprechen. So lange, bis alle eingestiegen sind.*
5. *Optional: Wenn ich die Hände nach oben bewege, singt ihr lauter; wenn ich sie nach unten bewege, leiser. Wenn ich eine Stopp-Bewegung mache, hört ihr auf, bleibt aber mit den Füßen im Beat. Wenn ich eine Los-Bewegung mache, setzt ihr im Takt einfach wieder ein.*
6. Die Gruppe singt. Geben Sie ein Zeichen für das Ende und lassen Sie den Circle-Song ausklingen.
7. *Einen großen Applaus für unsere persönliche Symphonie des Begehrens.*

Reflexion

- Wann nehme ich verehrende und begehrende Worte gerne an? Wann sind sie mir unangenehm?
- Wann drücke ich selbst Worte der Verehrung und des sexuellen Begehrens aus?
- Wie fühlen sich solche Worte und Geräusche für mich körperlich an?

Circle-Song »Lust und Unlust«

- Ziele: Icebreaker für den Ausdruck von Lust und Unlust
- Ursprung: angelehnt an afrikanische Lied-Tradition, Musikpädagogik (Betzner-Brandt, 2011)
- Charakter: expressiv, musikalisch
- Intimitätsgrad: mittel–hoch
- Zeitempfehlung: 10–20 Min.
- Material: –

Dieser Circle-Song spielt mit dem Kontrast von Klängen der Lust und der Unlust. Im ersten Teil lassen Sie einen Circle-Song der Lust erklingen. Darin dürfen die Teilnehmerinnen mit Worten der Lust, des Begehrens und all den Tönen des Gefallens und Genusses spielen. Gleich im Anschluss geben Sie unbedingt auch der Unlust durch einen Circle-Song Raum. Darin dürfen Worte der Unlust, der Ablehnung, der Langeweile sowie Töne des Missfallens, des Ekels oder der Erschöpfung ertönen. Beide Aspekte sind gleichermaßen bedeutsam und haben ihre Qualität. Im Circle-Song schaffen Sie einen Raum, in dem eine spielerische Erlaubnis für beides entsteht: das Ja und das Nein. Nur über die Wertschätzung des »Ja« und des »Nein« im ganzheitlichen Sinn entsteht Freiraum und Selbstbestimmung.

Ablauf

1. *Dieser Circle-Song ist der Lust und der Unlust gewidmet. Erst besingen wir die Lust, im zweiten Teil die Unlust.*
2. *Wähle ein Wort, eine Assoziation, ein Geräusch, das du spontan mit sexueller Lust verbindest. Zum Beispiel: Oh ja!, Ich will dich, kribbelnde Haut, feuchter Schoß, süße Lust ... Wenn gleich der Beat steht, nimm diesen Ausdruck und rhythmisiere oder vertone ihn, wie es dir gerade gefällt. Dann wiederhole das Motiv wie eine Loopstation. Machen Sie ein bis drei Beispiele vor, damit die Gruppe verschiedene Möglichkeiten hört.*
3. *Lasst uns einen gemeinsamen Beat in unseren Schritten aufnehmen: Wir machen abwechselnd einen Schritt nach rechts und dann nach links usw. Hört ihr den Beat unsererer Füße? 1 und 2 und 3 und 4. Es entsteht ein Viervierteltakt, der uns Orientierung gibt.*
4. *Ich beginne mit meinem Lust-Motiv. Wenn mein Motiv steht, darf die nächste ihr Motiv dazu singen oder rhythmisch sprechen. So lange, bis alle eingestiegen sind.*
5. *Optional: Wenn ich die Hände nach oben bewege, singt ihr lauter; wenn ich sie nach unten bewege, leiser. Wenn ich eine Stopp-Bewegung mache, hört ihr auf, bleibt aber mit den Füßen im Beat. Wenn ich eine Los-Bewegung mache, setzt ihr im Takt einfach wieder ein.*
6. *Die Gruppe singt. Geben Sie ein Zeichen für das Ende. Der Beat der Schritte soll diesmal weitergeführt werden.*
7. *Hört weiter auf den Beat unsererer Schritte. Wähle jetzt ein Wort, eine Assoziation, ein Geräusch, das du spontan mit sexueller Unlust verbindest. Zum Beispiel: Geh doch weg!, ach nein, kein Bock, igitt igitt, es stinkt, nicht schon wieder, mach die Mücke ...*

8. *Ich beginne mit meinem Unlust-Motiv. Wenn mein Motiv steht, darf die nächste ihr Motiv dazu singen oder rhythmisch sprechen. So lange, bis alle eingestiegen sind.*
9. Die Gruppe singt. Geben Sie ein Zeichen für das Ende. *Applaus für unsere kontrastreiche Komposition der Lust und Unlust!*

Reflexion

- Wie drücke ich meine sexuelle Lust oder Unlust in meinem Beziehungsalltag oder mit Sexualpartner*innen aus?
- Was fällt mir dabei besonders leicht, was fällt mir schwer?
- Wie geht es mir, Worte der Lust oder Unlust von Partner*innen zu hören? Wie reagiert mein Körper darauf? Haben Sie Einfluss auf meine sexuelle Selbstsicherheit? Wenn ja, welchen?

Variation

Beide Aspekte können auch gleichzeitig vertont werden. So verzahnen sich Lust und Unlust in einem Klanggeschehen miteinander.

Bella-Vulva-Song

- Ziele: positiver Ausdruck und Verehrung rund um das weibliche Genital
- Ursprung: angelehnt an afrikanische Lied-Tradition, Musikpädagogik (Betzner-Brandt, 2011)
- Charakter: expressiv, musikalisch
- Intimitätsgrad: mittel–hoch
- Zeitempfehlung: 10–20 Min.
- Material: –

Diese Variante des Circle-Songs ist eine Verehrung aller Einzelheiten des weiblichen Genitals. Ein Song für die Bella Vulva.

Ablauf

1. *Dieser Circle-Song ist dem weiblichen Genital gewidmet. Er heißt »Bella Vulva« und besingt die vielfältigen Schönheiten, Eigenheiten, Details der Vulva. Wähle ein Wort, eine Assoziation, ein Geräusch, das du spontan mit Vulven verbindest, zum Beispiel: Vénushügel, Du Schöne, weiche Lippen der Lust, Zucken, ah wie wundervoll ... Es sollen insbesondere verehrende oder lustvolle Begriffe oder Töne sein.*
2. *Wenn gleich der Beat steht, nimm diesen Ausdruck und rhythmisiere oder vertone ihn, wie es dir gerade gefällt. Dann wiederhole das Motiv wie eine Loopstation. Machen Sie ein bis drei Beispiele vor, damit die Gruppe verschiedene Möglichkeiten hört.*
3. *Lasst uns einen gemeinsamen Beat in unseren Schritten aufnehmen: Wir machen abwechselnd einen Schritt nach rechts und dann nach links usw. Hört ihr den Beat unserer Füße? 1 und 2 und 3 und 4. Es entsteht ein Viervierteltakt, der uns Orientierung gibt.*
4. *Ich beginne mit meinem Bella-Vulva-Motiv. Wenn mein Motiv steht, darf die nächste ihr Motiv dazu singen oder rhythmisch sprechen. So lange, bis alle eingestiegen sind.*
5. *Optional: Wenn ich die Hände nach oben bewege, singt ihr lauter; wenn ich sie nach unten bewege, leiser. Wenn ich eine Stopp-Bewegung mache, hört ihr auf, bleibt aber mit den Füßen im Beat. Wenn ich eine Los-Bewegung mache, setzt ihr im Takt einfach wieder ein.*
6. Die Gruppe singt. Geben Sie ein Zeichen für das Ende und lassen Sie den Circle-Song ausklingen.

Reflexion

- Wie habe ich den Circle-Song »Bella Vulva« erlebt?
- Wie hat es meiner Vulva gefallen, so viel Verehrung zu hören? Hat sie sich angesprochen gefühlt? Wenn ja, wie?
- Wie geht es mir damit, wenn die Vulva im Fokus der Verehrung steht? Gelingt es mir, sie selbst zu verehren?

Yoni-Talk

- Ziele: Stärkung der genitalen Selbstwahrnehmung und Selbstannahme
- Ursprung: angelehnt an Neo-Tantra (vgl. Stoedtner, 2013) und Vaginamonologie (Ensler, 2005)
- Charakter: meditativ, kommunikativ
- Intimitätsgrad: mittel–hoch
- Zeitempfehlung: 90 Min.
- Material: vorbereitete Fragebögen, Stifte, Papier, Sitzgelegenheiten

In der Methode wird der eigenen Yoni eine Stimme verliehen. Die Yoni wird dafür spielerisch personifiziert und die Frauen werden Sprachrohr für die »Wahrheit der Yoni«, indem sie aus der Ich-Perspektive für sie schreiben oder sprechen. Das Sprechen über das körperliche und emotionale Empfinden des eigenen Genitals ist zunächst herausfordernd, wird aber auch als große Bereicherung und Erleichterung erlebt. Es steigert die persönliche Beziehung zum Genital und unterstützt, die Yoni von innen heraus zu »bewohnen«. Es stärkt die genitale Wahrnehmung und das Empfinden davon, was meinem Genital guttut und gefällt. Lustvolle, freudige, schmerzhaft und traurige Erfahrungen können das eigene genitale Erleben prägen. Viele Gefühle, die Frauen mit ihrem Genital verbinden, sind kollektiv an historische und soziokulturelle Faktoren gebunden: zum Beispiel Scham aufgrund der langen Geschichte gesellschaftlicher Abwertung des weiblichen Genitals, der Selbstbefriedigung oder überhaupt der Lust der Frau; oder ein kollektiv erlebter Erwartungsdruck durch Modeerscheinungen und mediale Ideale. Andere Empfindungen sind wiederum sehr individuell und biografisch begründet.

Ablauf

1. **Begriff Yoni:** Für diese Übung nutzen wir das Wort Yoni (oder einen anderen Begriff für das gesamte weibliche Genital). Yoni kommt aus dem Sanskrit, wird im Neo-Tantra genutzt und meint das gesamte Genital, also Vulva und Vagina.
2. **Bodyscan:** mit Fokus auf die Yoni (Übung »Bodyscan«) (10–15 Min.).
3. **Personifizierung:** Stelle dir vor, deine Yoni wäre ein eigenständiges Wesen. Es lebt mit dir in einer engen Gemeinschaft, hat jedoch seinen eigenen Charakter, seine eigenen Empfindungen und Gefühle. Wie ist wohl deine Yoni? Und wie geht es ihr jetzt in diesem Augenblick? Was würde sie dir über den heutigen Tag erzählen, wenn sie könnte?
4. **Yonis innerer Monolog (allein):** Du darfst deiner Yoni nun eine Stimme verleihen. Schreibe für dich auf, wie Yoni ist und was sie zu erzählen hat, so als würdest du ihr Tagebuch schreiben. Hier hast du ein paar Fragen, die dich dabei leiten können. (30 Min.):
 - Mit welchen Namen fühle ich mich am wohlsten?
 - Wie fühle ich mich eigentlich an?
 - Was sind die schönsten Beschaffenheiten an und in mir? Was möchte ich lieber verstecken?
 - Wie rieche ich? Wie schmecke ich?

- *Welchen Charakter habe ich im Moment? Bin ich schüchtern, träge, wild, unersättlich, verschlossen?*
 - *Wie zeige ich mich gerne? (bekleidet, unbekleidet, schlicht, verspielt, umhüllt, rasiert, unrasiert)*
 - *Wie viel Aufmerksamkeit bekomme ich gerade im Alltag oder beim Sex?*
 - *Welche Berührungen genieße ich? Welche nerven mich?*
 - *Was würde ich mir von meiner Trägerin wünschen?*
5. **Yoni Talk** (Zweier- bis Dreier-Gruppen): *Jede von euch bekommt jetzt 10 Minuten Zeit für einen Yoni-Talk in der Kleingruppe. Gib deiner Yoni eine Stimme und berichte deinen Partnerinnen angelehnt an den Fragebogen so viel von deiner Yoni, wie es für dich stimmt. Nutze dabei direkte Sprache und sprich aus der Ich-Form, als wärst du deine Yoni. Yoni darf auch ihre Geheimnisse haben, die sie nur in ihrem Tagebuch notiert. Als Zuhörende lausche ohne zu kommentieren oder Tipps zu geben. Hat Yoni zu Ende gesprochen, dürft ihr ihr Fragen stellen. Yoni steht es allerdings frei, ob sie diese beantworten will oder nicht. (30–45 Min.)*
6. **Ausklang:** *Kommt in die Stille zurück. Spürt nach, wie sich Yoni nach diesem Talk gerade anfühlt. Würdigt innerlich die Offenheit, in der sich diese Yoni gerade ausgedrückt hat.*

Reflexion

- *Wie war es für mich, diesen Perspektivenwechsel vorzunehmen?*
- *Wie war es, die Yoni schreiben und sprechen zu lassen?*
- *Gab es für mich neue Erkenntnisse über mich und meine Yoni?*



Abb. 8

Variationen

1. Nur Tagebuch: Ist die Methode für eine Gruppe zu intim, kann sie ebenso auf den ersten Teil, also den Tagebuch-Eintrag, beschränkt werden. Geben Sie danach Raum für Austausch. Hier kann ausgedrückt werden, wie es den Teilnehmerinnen bei der Beantwortung der Fragen ging. Der Perspektivenwechsel kann für manche Frauen ganz neue Welten öffnen. Regen Sie an, regelmäßig zu Hause für Yoni Tagebuch zu führen: »Was hat Yoni heute erlebt?«

2. Weitere Überschriften: Die oben aufgeführten Fragen stellen einen Prototyp dar. Sie können erweitert oder in Hinblick auf thematische Schwerpunkte spezifiziert werden – zum Beispiel:

- »Yonis Perspektive auf das erste Mal«
- »Yonis Wünsche und Ärgernisse«
- »Yonis Geheimnisse«
- »Yonis schönstes Erlebnis«
- »Yonis sexuelle Vorlieben und Abneigungen«

Heiße Eisen

- Ziele: Stärkung der Sprach- und Ausdrucksfähigkeit, Wahrnehmung von Reaktionen auf Sprache
- Ursprung: angelehnt an Improvisationstheater-Methode Zip Zap Boing (Vlcek, 2000)
- Charakter: spielerisch, aktiv, kommunikativ
- Intimitätsgrad: mittel–hoch
- Zeitempfehlung: 15 Min.
- Material: –

Die persönliche Ausdruckskraft über den Atem, die Stimme und die Sprache ist Teil der sexuellen Selbstsicherheit und unterstützt das sexuelle Erleben. Menschen erleben es als wohltuend, einen für sie stimmigen Ausdruck ihrer Empfindungen im sexuellen Geschehen zu haben. Viele Menschen fühlen sich häufig gehemmt, ihre Ausdrucksmöglichkeiten so zu nutzen, wie es ihnen gefallen würde. Sie meiden es, weil es für sie ungewohnt ist und sie befürchten, der/dem Partner*in in ihrem Ausdruck zu missfallen. Die Methode nutzt »heiße Eisen«, also in diesem Fall Laute, Wörter oder Sätze, die von der Gruppe als aufregend, aber riskant angesehen werden, und geht damit aktiv ins Spiel. Das Spiel lebt von der Geschwindigkeit und dem Spaß am Frechsein. Sich einschleichende Fehler sind willkommen. Es darf ausdrücklich gelacht werden. Es ist wichtig, dass alle Teilnehmerinnen einverstanden mit dem ausgewählten Begriff sind. Wenn nicht, wird ein neuer gesucht. Das geeignete Level findet jede Gruppe selbst.

Ablauf

Spielen Sie das Spiel stehend im Kreis.

1. **Heiße Eisen finden:** *Oft fällt es uns schwer in der sexuellen Begegnung einen Laut oder eine Sprache zu finden, die ausdrückt, was wir wollen oder wie wir uns fühlen. Denn viele finden sexuelle Sprache zwar aufregend, aber auch riskant. In dieser Übung habt ihr die Chance, mit diesen »heißen Eisen« hier im geschützten Raum zu experimentieren. Zum Beispiel: Eine Frau will, dass ihr Mann endlich ihre Brüste berührt. Ihr liegt ein Satz auf der Zunge, der ihr gerade Spaß machen würde, aber er erscheint ihr zu plump und zu vulgär: »Pack mich endlich an!« Welche Sätze oder Worte fallen euch ein ... Für dieses Spiel brauchen wir drei solcher Sätze. Welche nehmen wir? (Im Folgenden ist ein Beispiel dargestellt.)*
2. **Satz und Geste im Kreis herumgeben:** *Beginnen wir mit dem Heißen Eisen Nummer eins zum Beispiel »Oh, ja!«. Welche Geste könnte zu diesem Ausdruck passen? ... Okay, wir nehmen die Geste der ausgebreiteten Arme und machen diese alle zusammen, während wir den Satz sprechen. Jetzt geben wir Satz und Geste rechts im Kreis herum. Dann links herum. Die Regel 1 für den ersten Ausdruck ist, dass man es nur rechts oder links zur*

nächsten Person schicken darf. Die erste Regel wird mehrmals probiert. Die Spielleitung bietet dabei das Ausprobieren verschiedener Lautstärken an. Außerdem sollen die Teilnehmerinnen versuchen einen gemeinsamen Takt für das Weitergeben zu finden.

3. **Richtungswechsel:** *Jetzt nehmen wir einen zweiten Satz, zum Beispiel »Verdammt, ich will dich!«. Welche Geste fällt euch dazu ein? ... Okay, wir ziehen pantomimisch jemanden an uns ran. Dieser Ausdruck ist der Richtungswechsel in unserem Spiel. Das heißt: Werde ich mit »Oh, ja!« angespielt, kann ich mit dem zweiten Ausdruck »Verdammt, ich will dich!« und der Geste den Impuls zurückschießen, also blocken und damit die Richtung ändern.* Regel 1 und 2 werden zusammen einige Zeit ausprobiert.
4. **Diagonal im Kreis:** *Als dritten Begriff habt ihr »Du geiler Tiger!« ausgewählt. Welche Geste passt zu diesem Satz? Die Geste sollte sich von den anderen unterscheiden und in den Raum zeigen. Okay, wir nehmen den ausgestreckten Arm und demonstrieren eine Tigerkrallen auf die andere Seite im Kreis. Satz und Geste dürfen nur Personen anspielen, die nicht direkte Nachbarinnen sind, also gegenüberliegend, diagonal etc. stehen.* Die Gruppe probiert diese Regel ohne Regel 1 und 2 mehrmals aus. Ist die Regel etabliert und haben sich alle mit dem Ausdruck erprobt, können die anderen beiden Regeln dazugenommen werden.

Reflexion

- Wie war es für mich, die einzelnen Worte/Sätze zu sagen?
- Wie habe ich den Einsatz des Körpers dabei erlebt?
- Wie ging es mir mit der Stimmung in der Gruppe?
- Welche Wörter und Sätze wären für mich persönlich spannend, aber herausfordernd, beim Sex zu nutzen?

Sexy Fantasy

- Ziele: Sprachfähigkeit/Kommunikation im sexuellen Kontext, Humor
- Ursprung: Satz-für-Satz-Geschichte, modifizierte Methode aus dem Improvisationstheater
- Charakter: kreativ, kommunikativ
- Intimitätsgrad: hoch
- Zeitempfhlung: 60 Min.
- Material: –

Sexuelle Fantasien sind vielfältig. Sie kommen als Tag- oder Nachtträume vor. Sie erscheinen während sexueller Kontakte, schmücken diese aus, gestalten sie weiter, überhöhen sie. Sie ereignen sich allerdings auch ohne sexuelle Aktivität. Sexuelle Fantasien sind innere Erzählungen, die teilweise auf real erlebten Erfahrungen aufbauen, teilweise völlig fiktiv sind. Sie lassen sich absichtlich herbeiführen. Dabei übernimmt die fantasierende Person die Regie. Sie orientiert sich an Formen und Inhalten aus Erfahrungen, Filmen, Büchern, Bildern, Erzählungen und bringt diese in eigene Kontexte. Gelegentlich drängen sich Fantasien auch auf und bekommen den Charakter von Zwangsgedanken (Clement, 2016). Die Methode »Sexy Fantasy« greift den Aspekt



Abb. 9

der Eigenregie auf und nutzt ihn, um auf spielerische Weise gemeinsam mit erotischer Sprache umzugehen, sie zu erproben, zu erforschen, zu reflektieren. Die Teilnehmerinnen dürfen in der Methode gemeinsam eine erotische Geschichte fantasieren. Dabei ist es irrelevant, ob es den persönlichen Fantasien entspricht oder ein Spiel mit fremden Bildern ist. Vielmehr geht es um einen gemeinsamen Fantasie-Spielplatz, der als Übungsfeld für sexuelle Sprache dient und das Wahrnehmen von körperlichen, emotionalen und kognitiven Reaktionen darauf unterstützt.

Ablauf

1. *Bildet Kleingruppen von fünf bis sechs Personen.*
2. *Jede Kleingruppe hat die Chance, eine erotische Fantasiegeschichte miteinander zu entwickeln. Dabei sind keine Grenzen gesetzt. Es darf ein real anmutendes oder auch ein sehr fantastisches Setting gewählt werden. Die Geschichte kann eine allwissende Erzählerin haben oder auch aus der Perspektive eines/einer Protagonist*in erzählt werden. Folgende Regeln gibt es für das Spiel: Jede Teilnehmerin darf die Geschichte immer nur mit einem Satz erweitern. Dann wird der Erzählfaden freiwillig von einer Teilnehmerin im Kreis aufgegriffen, die den nächsten Impuls dazu verspürt. Beim Erzählen muss also keine bestimmte Reihenfolge eingehalten werden. Es ist ausdrücklich erlaubt, nur zuzuhören. Eine wichtige Regel: Das bisher Erzählte wird beim Weitererzählen nicht abgeschwächt oder zurückgenommen, sondern als Grundlage akzeptiert und weiterentwickelt.*

Beispiel:

- A: »Ludmilla liebte es, wenn ihr Mann ihr schmutzige Wörter ins Ohr flüstert.«
 B: (falsch, blockiert vorherige Aussage) »Doch eigentlich tat sie nur so – in Wirklichkeit wurde ihr dabei immer schlecht.«
 B: (richtig) »Gerade weil er in seinem Alltagsleben ein so korrekter Typ war, prickelten die Wörter umso verwerflicher auf ihrer Haut.«
 C: »Er sagte: ...«

Reflexion

- Wie ging es mir mit der Aufgabe? Was hat mich inspiriert? Was war hemmend?
- Wie war es, den anderen zuzuhören (Gefühle, körperliche Reaktionen, Gedanken)?
- Wie war es, selbst das Wort zu ergreifen und die Geschichte voranzutreiben (Gefühle, körperliche Reaktionen, Gedanken)?
- Wie finde ich Dirty Talk im Allgemeinen?

Weiterführende Fragen

- Wie und mit wem kommuniziere ich im Allgemeinen über Sex?
- Wie kommuniziere ich beim Sex? Wie äußere ich mein Gefallen? Veränderungswünsche? Mein Begehren? Wie geht es mir mit dem Tönen und Stöhnen? Wie gehe ich damit um?
- Wie finde ich das Stöhnverhalten von meinem Partner, meiner Partnerin? Was löst es in mir aus (Erregung, Humor, Scham, Abneigung)?

