

## 4 Muskeltonus und Bewegung

Der sexuelle Reaktionszyklus ist ein sensibles Zusammenspiel des vegetativen Nervensystems, also von Sympathikus und Parasympathikus. Er wird besonders über An- und Entspannungsvorgänge gelenkt, die wiederum Einfluss auf andere physiologische Vorgänge wie Atmung und Durchblutung haben (vgl. Habegger, 2010). Die sexuelle Erregung geht einerseits mit einer erhöhten Muskelspannung einher, lässt sich über mehr Muskelspannung aber auch steigern. Andererseits zeigt sich, dass eine überhöhte Muskelspannung für den sexuellen Genuss nicht förderlich ist. Denn spannt man den Körper beim Sex zu stark an, um die Erregung zu steigern, wird vorwiegend das sympathische Nervensystem aktiviert und Stressreaktionen werden ausgelöst. Der hohe Tonus hemmt das Zwerchfell, sodass sich die Atmung beschleunigt und verflacht. Sind Beckenboden und Vagina stark angespannt, werden sie weniger durchblutet, wodurch das Feuchtwerden verringert wird oder ausbleibt. Das ganze System steuert wegen des Sauerstoffmangels auf schnelle Entladung zu. Das Potenzial eines hohen Muskeltonus in der Sexualität liegt weniger in der Genussfähigkeit, sondern vielmehr darin, sexuelle Erregung genital schnell steigern und im Orgasmus entladen zu können. Ist der Körper beim Sex weich und eher entspannt, wird vorwiegend der Parasympathikus aktiviert. Dieser löst eine Vielzahl von Entspannungsreaktionen aus. Das Zwerchfell ist locker und eine tiefe Bauchatmung in einem ruhigen Rhythmus ist möglich. Durch die ungehinderte Durchblutung breitet sich die sexuelle Erregung als kribbelndes Wohlgefühl im gesamten Körper aus. Dieser Zustand birgt ein großes Genusspotenzial, allerdings bleibt der Orgasmus in der Regel aus Mangel an Spannung aus. Wenn wir uns beim Sex bewegen, findet ein stetiges Zusammenspiel von Anspannung bestimmter Muskeln und Entspannung ihrer Gegenspieler statt. Dadurch kann das Paradoxon zwischen Genuss einerseits und genitaler Erregung und Orgasmus andererseits aufgelöst werden. Als besonders günstig hat sich dabei die Bewegung der »Doppelten Schaukel« erwiesen (s. die Übungen »Doppelte Schaukel« und »Erregungsmuckis und Erregungsmodi«).

Je mehr sich die Erregung ausbreitet und ein lustvoller Erregungsanstieg erlebt wird, desto höher ist die körperliche und emotionale Aufladung, die sich dann in einem Orgasmus entlädt (vgl. Bischof, 2008, 2012; Bischof-Campbell, 2012).

Wie dieses tonische Wechselspiel gelingt, hängt jedoch davon ab, wie ein Mensch gelernt hat, mit der eigenen Erregung umzugehen. Sexocorporel spricht hier von den angelernten Erregungsmodi. Im Laufe der sexuellen Lerngeschichte eigenen wir Menschen uns bevorzugte Muster an, mit denen wir sexuelle Erregung und Lustgefühle auslösen, steigern und entladen – kurz, wie wir sexuell agieren. Da bestimmte Merkmale gehäuft beobachtet wurden, konnte eine Typologie zur leichteren Verständigung von Zusammenhängen aufgestellt werden: die sogenannten sexuellen Erregungsmodi. Jeder Erregungsmodus ermöglicht bestimmte Qualitäten der emotionalen und genitalen Erfahrung, die maßgeblich durch das Zusammenspiel der Parameter Muskeltonus, Atmung, Bewegung und Rhythmus be-

stimmt werden (vgl. Bischof 2016; vgl. Gehrig, 2013). Über konkrete Erfahrungen mit den Parametern, in diesem Kapitel vor allem mit unterschiedlichen Spannungszuständen, können neue sexuelle Lernschritte gemacht werden, die das persönliche Spektrum sexuellen Erlebens erweitern können. Auf dieser sexologischen Grundlage setzen die folgenden Methoden an. Bioenergetik, Sexocorporel und Neo-Tantra geben darüber hinaus Impulse, muskuläre und energetische Zusammenhänge im Körper zu erfahren und zu verstehen.

## Alles locker?

- Ziele: Lockerung des Körpers, Energetisierung
- Ursprung: angelehnt an Bioenergetik (Lowen & Lowen, 1985; Rosenberg et al., 1996)
- Charakter: aktiv
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfehlung: 15 Min.
- Material: Musik

Die folgenden Übungen dienen der allgemeinen Lösung von muskulären Verspannungen im Körper. Die Lockerungsübungen unterstützen die Durchlässigkeit der Bewegung, die allgemeine Lebendigkeit und die emotionale Balance. Über einen guten Bodenkontakt werden Stabilität und Selbstsicherheit gefördert. Über die Muskelentspannung treten eine vertiefte Bauchatmung und eine Intensivierung der körpereigenen Vibration ein. Sexuelle Empfindungen können über die gelöste Muskulatur intensiver erlebt werden (vgl. Lowen & Lowen, 1985; Rosenberg, 1983). Sie können die Übungen als allgemeine Auflockerung oder zur Vorbereitung von anschließenden Präsenz- oder Becken-Übungen nutzen.

Sie können wahlweise Musik verwenden, um eine entspannte Stimmung zu erzeugen. Sie nehmen als Leitung aktiv an den Übungen teil. Zeigen Sie die einzelnen Übungen vor und begleiten Sie die Teilnehmerinnen auch sprachlich durch die Vorgänge.

## Ablauf

1. **Stand:** Stelle die Füße hüftbreit auf. Lasse die Knie ein wenig gebeugt.
2. **Dehnen/Strecken:** Strecke deine Arme aus – nach oben, zur Seite. Nimm dir mit deinen Armen Raum. Dehne dich so, wie du es gerade brauchst. Gähnen ist erlaubt.
3. **Körper abklopfen:** Wecke deine Hände über ein kräftiges Rubbeln. Gehe jetzt dazu über, deinen Körper abzuklopfen und die Durchblutung anzukurbeln. Sei nicht zu zaghaft, aber tu dir nicht weh! Klopf die Arme, das Schlüsselbein, die Brust, seitlich am Bauch, die Hüfte, den Po, die Oberschenkel parallel, die Unterschenkel parallel und auch die Füße. Für den Rücken stellt euch zu zweit zusammen und klopft euch sanft die gesamte Rückenfläche ab. Seid achtsam, dass ihr nicht auf der Wirbelsäule klopft.
4. **Kopf und Gesicht:** Fahre fort mit deinem Kopf. Klopf mit den Fingerspitzen deinen Kopf ab. Stell dir vor, es seien Regentropfen. Klopf dann ebenso dein Gesicht: deine Stirn, deine Augenbrauen, dein Jochbein, dein Kiefergelenk, um deinen Mund herum und am Kinn. Und dann massiere deine Gesichtsmuskulatur, vor allem rund um dein Kiefergelenk. Dehne sanft deine Ohrmuschel nach außen. Zum Abschluss dehne und aktiviere das ganze Gesicht, indem du in alle Richtungen Grimassen schneidest. Auch die Zunge darf aktiv sein.
5. **Locker schütteln waagrecht:** Drücke deine Handteller vor deinem Brustkorb gegeneinander, sodass eine waagerechte Schüttelbewegung entsteht. Überprüfe, ob deine Knie und

*deine Hüfte dabei locker sind. Spüre, wie sich das Schütteln in deinem Körper ausbreitet: Spürst du es an deiner Wirbelsäule? Am Kiefergelenk? Am Gesäß? In den Knien? Bringe deine Hände dabei mal mehr Richtung Kopf und dann mal mehr Richtung Becken. Nimm wahr, wie sich die Intensität des Schüttelns dabei verändert.*

6. **Locker schütteln senkrecht:** *Bringe dein Gewicht leicht nach vorne auf die Ballen. Lasse dein Becken locker hängen. Gib nun von den Fußsohlen ausgehend einen leichten Druck gegen den Boden, sodass die Kniekehlen wippen. Spüre, wie dein ganzer Körper von feinen Vibrationen durchgeschüttelt wird (1 Min.)*
7. **Langsames Springen:** *Lasse jetzt den Druck gegen den Boden immer größer werden. Die Fersen heben immer mehr ab, bis du wie von selbst in ein leichtes Springen kommst. (½ Min.)*

## Kundalini-Meditation

- Ziele: ganzkörperliche Muskellockerung, Energetisierung
- Ursprung: Neo-Tantra (Rajneesh, 2002)
- Charakter: aktiv
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfehlung: 60 Min.
- Material: Musik oder Begleit-CD *Osho Kundalini Mediation* (Deuter, 1997), Kleidung zum Wechseln, Küchenrolle

Die Kundalini-Meditation ist eine aktive Meditation, die von Osho alias Bhagwan Shree Rajneesh entwickelt wurde. Sie unterstützt dabei durch eine lange Phase des vibrierenden Schüttelns, innere Verspannungen im ganzen Körper zu lösen. Dadurch wird der Körper stärker durchblutet, aktiviert und präsent. Die Meditation fördert darüber hinaus das Wahrnehmen von inneren Bewegungsimpulsen und einen weichen Bewegungsfluss. Die Meditation teilt sich in vier Phasen von jeweils 15 Minuten. Diese werden in der Begleit-CD signalisiert. Wird andere Musik genutzt, sollte die Leitung die Phasen kenntlich machen. Demonstrieren Sie im Vorfeld die einzelnen Phasen und erinnern Sie die Teilnehmerinnen während der Durchführung bei Beginn jeder Phase an die Aufgabe.

### Ablauf

1. **Schütteln** (15 Min.): *Nimm einen lockeren Stand ein. Stelle dich hüftbreit auf. Lasse deine Knie locker. Gib nun mit den Fußsohlen einen leichten Druck gegen den Boden. Lasse über diese Bewegung wie von selbst ein Schütteln entstehen, das sich über den ganzen Körper ausbreitet. Lasse alle Spannungen im Körper dabei bewusst los. Du kannst die Augen dabei schließen oder nach Belieben offen lassen.*
2. **Tanzen** (15 Min.): *Bleib für einen Moment ruhig stehen. Lausche in deinen Körper und spüre, welche Bewegungsimpulse du nach dem Schütteln in dir wahrnehmen kannst. Gib ihnen eine Form. Sie dürfen ganz minimalistisch zart bis groß und energisch sein. Vergiss, wie es aussieht. Du hast keine Zuschauer. Versuche dich ganz von deinem inneren Gefühl heraus zu bewegen und zu tanzen.*
3. **Ruhe** (15 Min.): *Finde eine Rubeposition im Stehen oder Sitzen. Verharre im Nichtstun. Doch bleibe ganz wach für das, was du im Inneren wahrnehmen kannst.*
4. **Nachspüren** (15 Min.): *Suche dir im Raum einen Platz und lege dich hin. Spüre in Stille der inneren Bewegung nach.*

### Reflexion

- Wie hast du die unterschiedlichen Phasen erlebt?
- Wie spürst du gerade deinen Körper?

## Becken-Check

- Ziele: Wahrnehmung und anatomisches Verständnis des Beckens
- Ursprung: Sexocorporel (Ausbildung ZISS)
- Charakter: forschend
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfehlung: 5 Min.
- Material: –

Der Becken-Check dient dazu, das anatomische Verständnis vom Becken körperlich zu erfahren. Erst durch die Verknüpfung des bildlichen Wissens mit der eigenen Körperwahrnehmung kann das Wissen integriert werden und nützlich sein. Die Übung bietet sich im Vorfeld zur Durchführung der Doppelten Schaukel und den folgenden Schaukelübungen an. So haben die Teilnehmerinnen eine gute Orientierung.

### Ablauf

1. *Bringe dich in einen lockeren Stand.*
2. *Welche Bereiche des Beckens lassen sich gut von außen spüren? Taste einmal dein Becken ab.*
3. *Wie weit geht dein Becken seitlich? Wie groß ist der Raum zwischen deinen Händen?*
4. *Lege deine Hände auf dein Kreuzbein und dein Schambein. Das ist die größte Ausdehnung des Beckens in der Querachse. Weiter unten an der Wirbelsäule kommt das Steißbein. Spüre, ob du es zwischen dem Gesäß findest. Die höchste Begrenzung des Beckens sind die Beckenschaukeln. Die unterste Begrenzung sind die Sitzbeinhöcker. Taste ab, wo du sie findest.*
5. *Zeigen Sie zum Abschluss eine Abbildung des Beckens.*

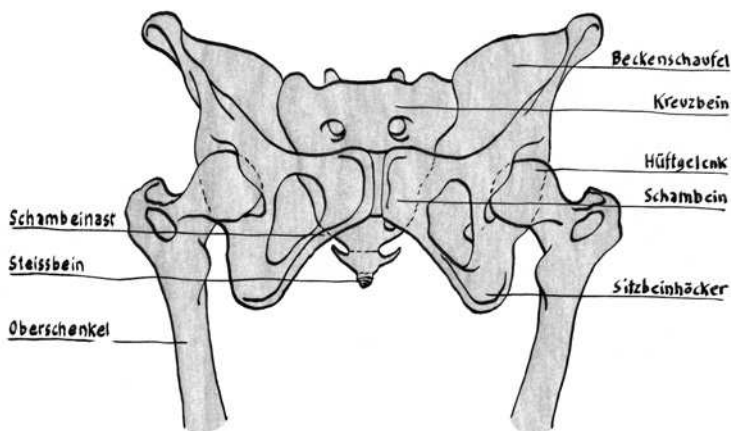


Abb. 10

## Becken-Drive im Stehen

- Ziele: Lockerung und Aktivierung des Beckens
- Ursprung: angelehnt an Bioenergetik (Lowen & Lowen, 1985)
- Charakter: aktiv, belebend
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfehlung: 10 Min.
- Material: wahlweise mit Musik

Die folgenden Übungen sind hilfreich, um mehr Empfindungen in die Beckengegend zu bringen und dadurch die Region für stärkere Lustgefühle zu öffnen. Ein freischwingendes Becken ist wesentlich für die Ausbreitung sexueller Erregung vom Genital in den gesamten Körper. Muskuläre Verspannungen im Becken engen dies ein. Über Entspannung und Aktivierung kommt es zu mehr Durchblutung im Beckenraum. Es fördert die Sensibilität im Becken und intensiviert das Erleben. Da das Becken in Wechselwirkung zum Gesamtkörper steht, achten Sie bei den Beckenübungen auf die Lockerheit des Gesamtsystems. Vor allem Kiefer und Nacken stehen in einer engen Beziehung zur Beckenmuskulatur. Ein guter Kontakt zum Boden ist eine wichtige Grundbedingung für die Entspannung im Becken. Eine entspannte tiefe Bauchatmung wirkt bei den Übungen besonders unterstützend (Lowen & Lowen, 1985).

### Ablauf

1. **Stand:** Stelle die Füße hüftbreit auf. Lasse die Knie ein wenig gebeugt. Finde einen lockeren Stand.
2. **Gewichtsverlagerung:** Verlagere dein Gewicht nun nach vorn und hinten. Achte darauf, dass dein ganzer Fuß dabei mit dem Boden in Kontakt bleibt. (1 Min.) Verlagere es dann nach rechts und links (1 Min.). Jetzt beginne um deine Achse zu kreisen. Verlagere dein Gewicht dafür über vorne, nach rechts, nach hinten, nach links und wieder nach vorne. (1 Min.) Lasse deine Kreise immer kleiner werden, bis du zum Stillstand kommst.
3. **Locker schütteln:** Stell dich wieder bewusst hüftbreit auf. Bring dein Gewicht leicht nach vorne, auf die Ballen ausgerichtet. Lasse dein Becken locker hängen. Gib nun von den Fußsohlen ausgehend einen leichtem Druck gegen den Boden, sodass die Kniekehlen wippen. Spüre, wie dein ganzer Körper von feinen Vibrationen durchgeschüttelt wird. (1 Min.)
4. **Kreisende Beckenbewegungen im Stehen:** Lasse dein Becken kreisen. Achte darauf, dass deine Knie dabei locker sind. Dein Oberkörper bewegt sich nicht aktiv, sondern nur ganz leicht mit. Nimm wahr, wie sich dabei das Gewicht auf deinen Füßen stetig verändert. Langsam – schnell – in liegenden Achten.

## Reflexion

- Wie nehme ich meine Bewegungen wahr?
- Wie nehme ich die Mobilität des Beckens wahr?
- Wie schmal oder weit empfinde ich meinen Beckeninnenraum?



## Becken-Drive im Liegen

- Ziele: Lockerung und Aktivierung des Beckens
- Ursprung: angelehnt an Bioenergetik (Lowen & Lowen, 1985; Rosenberg et al., 1996)
- Charakter: aktiv, kreativ
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfehlung: 20–30 Min.
- Material: Matten

Siehe Informationen zum Becken-Drive im Stehen.

### Ablauf

1. **Ankommen auf der Matte:** *Lege dich auf deiner Matte auf den Rücken. Nimm wahr, welche Bereiche deines Körpers den Boden berühren und welche nicht. Nimm deinen Atem wahr. Spüre, wie dein Atem deinen Körper ganz leicht in Bewegung bringt. (1 Min.)*
2. **Kniespreize:** *Stelle deine Füße an. Probiere, wie viel Abstand der Füße zu deinem Gesäß sich im Moment gut und stabil anfühlt. Deine Knie sind zunächst zusammen. Lasse die Knie nun ganz leicht auseinander fallen und lege sie am Boden ab. Dann richte sie langsam wieder zur Mitte hin auf. Wiederhole das ein paarmal. Lasse deinen Atem dazu entspannt fließen. Dann strecke deine Beine wieder aus. Ruhe dich einen Moment aus und nimm wahr, wie sich dein Rücken und dein Becken gerade anfühlen. (4–5 Min.)*
3. **Beckenheben:** *Stelle deine Beine wieder an. Hebe nun durch das Schieben des unteren Rückens das Becken vom Boden ab und bringe es in eine sanfte Wippbewegung in der Luft. Du kannst ein leichtes Vibrieren nach oben und unten oder ein seitliches Bewegen probieren. Senke dein Becken wieder zum Boden, indem du dich entlang der Wirbelsäule abwärts rollst. Wiederhole das drei Mal in deinem Tempo. Dann strecke deine Beine wieder aus. Ruhe dich einen Moment aus und nimm wahr, wie sich dein Rücken und dein Becken gerade anfühlen. (4–5 Min.)*
4. **Becken aufprellen:** *Stelle deine Beine erneut an. Hebe dein Becken erneut auf diese Weise leicht (10 cm) an. Lasse dein Becken von dort sanft auf den Boden fallen, sodass es durch dieses Aufprallen im Inneren leicht erschüttert wird. Wiederhole das 15 Mal. Dann strecke deine Beine wieder aus. Ruhe dich einen Moment aus und nimm wahr, wie sich dein Rücken und dein Becken gerade anfühlen. (4–5 Min.)*

### Reflexion

- Wie nehme ich meine Bewegungen wahr?
- Wie nehme ich die Mobilität des Beckens wahr?
- Wie schmal oder weit empfinde ich meinen Beckeninnenraum?

## Becken-Pinsel-Tanz

- Ziele: Elastizität des Beckenbodens, Anbindung des Genitals an das gesamte Körpererleben
- Ursprung: angelehnt an Tanzpädagogik
- Charakter: aktiv, kreativ
- Intimitätsgrad: niedrig–mittel
- Zeitempfehlung: 30 Min.
- Material: Musik

Diese Methode bringt das Becken und den Beckenboden aktiv in Bewegung. Nach einer gemeinsamen Lockerung und Aktivierung gehen die Frauen über das Element Tanzen in ein freies Bewegen und »kreatives Gestalten« mit dem Becken. Getragen durch die Vorstellung, einen Farbstrahl oder Pinsel zwischen den Beinen zu tragen und mit ihm Boden und Raum farbenfroh zu gestalten, wird die Lust und Freude am Malen aktiviert. Das innere Bild fördert die Wahrnehmung vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten des Beckens und eignet sich, um zunächst losgelöst von sexuellen Vorstellungen stärker in Kontakt mit dem Beckenraum zu kommen.



Abb. 11

## Ablauf

1. **Becken-Drive im Stehen** (s. die gleichnamige Übung) (10 Min.)
2. **Becken-Pinsel-Tanz** (mit Musik): *Stelle dir vor, dass zwischen deinen Beinen aus dem Becken ein weicher beweglicher Pinsel oder Farbstrahl kommt. Probiere aus, ob du durch ein leichtes Kreisen deines Beckens einen kleinen Farbkreis am Boden malen kannst. Siehst du ihn unter dir? Du hast jetzt die Gelegenheit, dir eine Farbe auszusuchen und mit dieser Farbe den Boden und die Wände zu bemalen. Du kannst mit kleinen oder großen, zarten oder fetten, kurzen oder langen Strichen, Punkte, Linien malen – lasse deinen Pinsel durch den Raum tanzen. Und staune, wie er gestalten will.* (15 Min.)
3. **Ausklang:** *Setze dich hin und spüre der Bewegung deines Pinsels nach.* (1 Min.)

## Reflexion

- Wie habe ich meinen Becken-Pinsel-Tanz erlebt?
- Welche Farben habe ich genutzt? Welche Bilder sind entstanden?
- Wie fühlt sich mein Becken jetzt gerade an?

## Erregungsmuckis und Erregungsmodi

- Ziele: Verständnis vom Einfluss der Muskelspannung auf das sexuelle Erleben und Funktionieren
- Ursprung: Sexocorporel (Bischof, 2008; Bischof-Campbell, 2012; Gehrig, 2013; Ausbildung ZISS)
- Charakter: aktiv
- Intimitätsgrad: mittel–hoch
- Zeitempfehlung: 120 Min.
- Material: Bildmaterial von Vulva und Vagina

Ziel dieser Methode ist es, die Bedeutung des Muskeltonus für die Erregung und die Lustgefühle zu erforschen. Die Frauen bekommen einen Einblick in die unterschiedlichen Erregungsmodi und damit ein besseres Verständnis von der eigenen Sexualität. Sie verstehen die unterschiedlichen sexuellen Qualitäten, die durch die verschiedenen Spannungsverhältnisse im Körper entstehen, und können ihren sexuellen Spielraum je nach Interesse erweitern. Weiterführende Informationen zu den Erregungsmodi finden sich im Anhang. Die Erregungsmodi sind hier nur in Kurzform beschrieben. Für diese Methoden sollten Sie fundiertes Wissen und Erfahrungen mit den Erregungsmodi haben.

### Ablauf

1. **Input:** Im Vorfeld ist es sehr hilfreich, noch einmal einen Überblick über die physiologischen Vorgänge, die mit einer »standardisierten« Erregung und dem Orgasmus einhergehen, zu geben. Tragen Sie diese entweder gemeinsam zusammen oder geben Sie einen Input zu folgenden Themen: sexueller Reaktionszyklus, allgemeine Körperreaktionen bei Erregung (Veränderung der Lustlippen, der Klitoris, des Innenraumes etc.) und Orgasmus (siehe Anhang). Eine Zeichnung kann dabei sehr unterstützend sein, um sich miteinander zu verständigen.
2. **Vorbereitung:** *Der Muskeltonus spielt im sexuellen Reaktionszyklus eine große Rolle. Um seine Auswirkungen auch mit dem Körper, den Gefühlen und in der Art des Gedankenstroms wahrzunehmen, wollen wir im Folgenden unterschiedliche Spannungszustände gemeinsam erforschen. Sie charakterisieren außerdem verschiedene Muster, wie man mit Erregung umgehen kann. Oftmals haben wir uns im Laufe des Lebens eine bestimmte Art der Erregungssteigerung angewöhnt. Deswegen funktioniert diese Art besonders gut. Grundsätzlich stehen uns jedoch alle Möglichkeiten zur Verfügung, wenn wir sie ein bisschen üben. Setzt euch auf ein Kissen/einen Stuhl im Kreis. Zunächst zeige ich einen Zustand und ihr nehmt mich dabei ganz genau wahr.*
3. **Demonstration eines hohen Muskeltonus:** Aufeinanderpressen der Schenkel, sehr starke Anspannung von Gesäß und Beckenboden, Bauch und Brustkorb. Atem anhalten, dann bei Sauerstoffmangel Atem loslassen.

4. **Beobachtung:** *Was spürst du, während du diesen Zustand bei mir beobachtest, in deinem Körper? Was empfindest du auf emotionaler Ebene? Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?* Beobachtungen sammeln.
5. **Ausprobieren hoher Muskelspannung:** *Jetzt probiere selbst einmal diese Haltung aus. Finde eine Position, in der du deine Oberschenkel ganz fest aneinanderpressen kannst. Spanne zusätzlich dein Gesäß, deinen Beckenboden und deinen Bauch, so fest du kannst, an. Nimm wahr, wie sich dieser Zustand anfühlt. Dann lasse los und entspanne dich.*
6. **Reflexion:** *Wie hast du deinen Körper dabei erlebt? Wie war deine Atmung? Was ist auf der Ebene der Emotionen und der Gedanken passiert?*
7. **Input: archaischer und mechanischer Erregungsmodus:** *Beim sogenannten »archaischen Modus« wird sehr viel Spannung im Körper aufgebaut. Frauen, die bevorzugt den archaischen Modus nutzen, steigern ihre Erregung über kräftiges Anspannen der Beckenbodenmuskulatur, des Unterbauchs und das Zusammenpressen der Oberschenkel. Manchmal erhöht man in diesem Modus den Druck auf das Genital oder den Unterbauch über zusätzliche Hilfe eines Gegenstandes wie einem Kissen oder einem Kuscheltier etc. oder über das Pressen des Genitals gegen eine Unterlage. Der Körper ist dabei nicht oder kaum in Bewegung. Die starke Muskelspannung ermöglicht eine rasche Erregungssteigerung und Bündelung zum Orgasmus. Manche Frauen kommen auf diese Weise in Sekunden oder wenigen Minuten zum Orgasmus. Der Genuss liegt hier vor allem in der Erleichterung der Entladung und im Nachlassen des aufgebauten Drucks. Das ist eines der Potenziale dieses Modus. Allerdings ist durch das starke Pressen und Spannen auch der vaginale Innenraum angespannt und verschlossen, sodass dieser Modus eher nicht für die Penetration geeignet ist. Die Penetration geht mit der Öffnung der Beine einher, wodurch in der Regel die Spannung in den Oberschenkeln nicht gehalten werden kann. Außerdem wird der Modus wenig emotional erlebt. Das sind ebenso Grenzen der hohen Muskelspannung.*  
*Beim sogenannten »mechanischen Erregungsmodus« verhält es sich ähnlich. Der Tonus ist auch recht hoch. Frauen, die sich auf mechanische Weise erregen, machen dies vor allem durch gezieltes Streicheln und Reiben der Vulva und insbesondere der Klitoris, meist in einem sehr ritualisierten Ablauf. Der hohe Tonus ermöglicht auch hier eine schnelle Erregungssteigerung und Entladung. Die lang andauernde Spannung verhindert jedoch, dass sich die Erregung im ganzen Körper ausbreitet. So wird die Erregung und Entladung vor allem direkt am Genital wahrgenommen. In der Penetration nutzen die Frauen meist eine zusätzliche Stimulation der Klitoris, um auf gewohnte Art zum Orgasmus zu kommen.*
8. **Demonstration eines schlaffen Muskeltonus:** Der ganze Körper hängt – Sitzen.
9. **Beobachtung:** *Was spürst du in deinem Körper, während du diesen Zustand bei mir beobachtest? Was empfindest du auf emotionaler Ebene? Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?* Beobachtungen sammeln.
10. **Ausprobieren eines schlaffen Muskeltonus:** *Nun probiere es selbst aus. Lasse die Muskeln deines Gesichts, deiner Arme, des Rückens, des Bauches und Gesäßes los. Lasse dich ganz hängen. Wie fühlt sich das an? Jetzt richte dich wieder auf. Lege dich jetzt hin und lasse wiederum alle Muskeln bewusst los.*

11. **Reflexion:** *Wie hast du deinen Körper dabei erlebt? Wie war deine Atmung? Was ist auf der Ebene der Emotionen und der Gedanken passiert?* Beobachtungen zusammentragen.
12. **Input: schlaffer Muskeltonus:** *Ist der Körper entspannt, kommt es schnell zu Trägheit, Müdigkeit und innerer Passivität. Im Sitzen fällt der Brustkorb eher ein, wodurch der Atmungsraum abgeklemt wird. Die Sauerstoffversorgung wird reduziert und mit ihr die innere Aktivität und Lebendigkeit. Im Liegen verhält es sich anders. Die lockere Muskulatur in der Liegeposition ermöglicht eine tiefe Bauchatmung. Dadurch ist der Körper gut mit Sauerstoff versorgt und die Wahrnehmung von Berührungen kann sehr angenehm sein. Für eine Erregungssteigerung ist die Spannung zu gering.*
13. **Demonstration weicher Muskeltonus mit katzenartiger Bewegung** (ondulierend): Weiche Bewegungen von Becken, Rumpf, Armen und Kopf auf horizontaler Achse. Katzenartig, schlängelnd.
14. **Beobachtung:** *Was spürst du in deinem Körper, während du diesen Zustand bei mir beobachtest? Was empfindest du auf emotionaler Ebene? Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?* Beobachtungen sammeln.
15. **Ausprobieren:** *Nun probiere selbst diese Bewegung aus. Bringe deinen Körper in einem ruhigen Tempo in weiche, katzenartige Bewegungen. Bewege dich nach rechts und nach links. Lasse die Bewegung fließen. Stelle dir vor, dein Kopf, deine Arme, dein Bauch etc. holen sich eine Berührung im angrenzenden Umraum ab. Deine Muskeln sind dabei in minimaler Anstrengung. Wie fühlt sich diese Bewegung für dich an?*
16. **Reflexion:** *Wie hast du deinen Körper dabei erlebt? Wie war deine Atmung? Was ist auf der Ebene der Emotionen und der Gedanken passiert?*
17. **Input: ondulierender Erregungsmodus:** *Diese Bewegungen werden vor allem bei dem sogenannten »ondulierenden Erregungsmodus« beobachtet. Die Muskulatur ist entspannt, aber aktiv. Dadurch sind eine tiefe Bauchatmung, eine gute Sauerstoffversorgung und Durchblutung im ganzen Körper möglich. Durch die weichen Bewegungen, die viele Körperbereiche einschließen, verteilt sich die Erregung als kribbelndes Genussgefühl im ganzen Körper. Das Potenzial liegt hier in dem intensiven emotionalen erotischen Erleben. Für eine Entladung fehlt meistens der notwendige Spannungsaufbau, die die Erregung im Genital konzentriert und zur Entladung bringt. Das kann als Begrenzung dieses Modus erlebt werden.*
18. **Demonstration: Doppelte Schaukel als Grundbewegung:** Bewegung des Körpers in der vertikalen Achse im Sitzen. Nach-hinten-unten-Kippen des Beckens bei gleichzeitiger Öffnung des Kopf-Schulter-Brust-Bereichs, indem das Brustbein nach vorne zieht und Schultern und Kopf sich nach hinten neigen. Dann Nach-vorne-oben-Kippen des Beckens bei gleichzeitigem Einsinken des Brustbeins. Der Kopf-Schulter-Brust-Bereich schaukelt ebenfalls nach vorne (s. »Doppelte Schaukel«) – erst in einem ruhigen Tempo, dann ansteigend.
19. **Beobachtung:** *Was spürst du in deinem Körper, während du diesen Zustand bei mir beobachtest? Was empfindest du auf emotionaler Ebene? Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?* Beobachtungen sammeln.
20. **Ausprobieren der Grundbewegung:** *Probieren nun selbst die Bewegung aus. Lasse dein Becken auf dem Kissen ganz sanft in einer Kippbewegung nach vorn und hinten schaukeln.*

*Wie viel Muskelaktivität braucht es, um diese Bewegung zu vollziehen? Jetzt lasse deinen Oberkörper der Beckenbewegung organisch folgen. Spürst du die Wellenbewegung, die in deinem Körper entsteht? Der Oberkörper streckt und öffnet sich, wenn sich dein Becken nach hinten kippt und zieht in Richtung Becken, wenn sich dein Becken nach vorne schiebt. Nimm diese Bewegung in deinem Körper wahr. Jetzt lasst uns die Geschwindigkeit dieser Bewegung als Gruppe langsam miteinander steigern – und wieder langsamer werden.*

21. **Reflexion:** *Wie hast du deinen Körper dabei erlebt? Wie war deine Atmung? Was ist auf der Ebene der Emotionen und der Gedanken passiert? Beobachtungen zusammentragen.*
22. **Input: wellenförmiger Erregungsmodus:** *Diese Bewegung ist der Kern des sogenannten »wellenförmigen Erregungsmodus«. Frauen, die sich in diesem Modus erregen, erleben vor allem die Penetration als besonders genussvoll, weil der vaginale Innenraum stark beteiligt ist. In dieser Bewegung ist der Muskeltonus im stetigen Wechsel von Spannung und Entspannung. Dadurch verbindet sie beide Qualitäten miteinander. Die Spannung lässt die Erregung ansteigen und macht Entladung möglich. Die Entspannung lässt die tiefe Bauchatmung und eine gute Durchblutung des Genitals und des ganzen Körpers zu. Dadurch werden Berührungen intensiv und genussvoll erlebt. In der Entspannung breitet sich die Erregung als kribbelndes Genussgefühl im ganzen Körper aus. Je mehr sich die Erregung ausbreitet und ein lustvoller Erregungsanstieg erlebt wird, desto höher ist die körperliche und emotionale Aufladung, die sich dann in einem Orgasmus entlädt. Das ist das Potenzial vom Wechselspiel des Muskeltonus.*

## Reflexion

- Wie ist es mir mit den einzelnen Vorgaben ergangen? In welchem Modus fühle ich mich eher zu Hause? Wovon möchte ich mehr in meiner Sexualität erfahren?
- Wie verhält es sich mit meiner Anspannung und Entspannung in der Selbstbefriedigung bzw. beim Sex mit Partner\*innen?

## Doppelte Schaukel

- Ziele: Wahrnehmungssteigerung im vaginalen Innenraum, Verbindung von Erregung und Lustgefühlen, aktive Steuerung der Penetration, Gestaltung der Erregungssteigerung
- Ursprung: Sexocorporel (Bischof, 2008, 2016; Ausbildung ZISS)
- Charakter: meditativ
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfehlung: 45–60 Min.
- Material: Matten

Die Bewegung Doppelte Schaukel charakterisiert den sogenannten wellenförmigen Erregungsmodus. Sie eignet sich in besonderem Maße als Übung, da sie den Zusammenhang von emotionalem Lusterleben und genitaler Erregung deutlich macht und begünstigt.

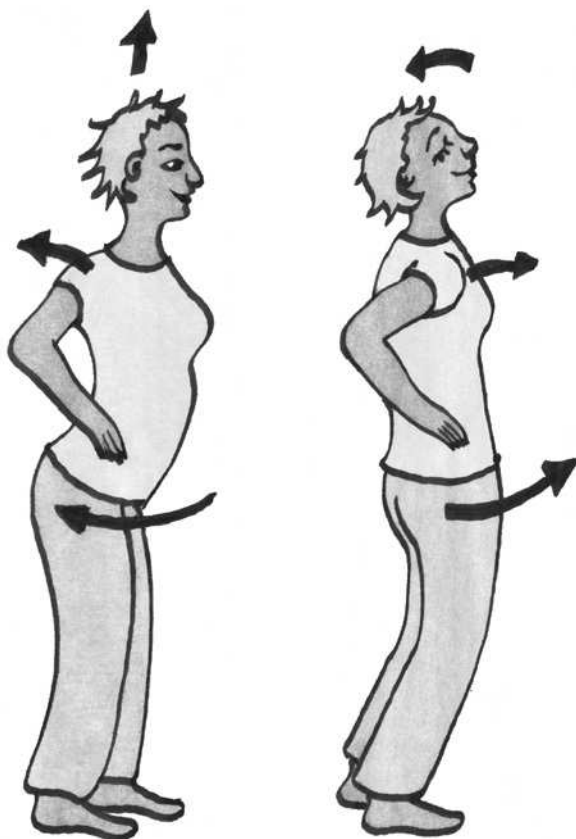


Abb. 12



## Grundschema der Bewegung

Beckenschaukel: Das Becken wird in seiner Querachse mit der Ausatmung nach vorne-oben und mit der Einatmung nach hinten-unten gekippt. Die daraus resultierende Aktivierung und Durchblutung von Becken und vaginalem Innenraum bewirken eine Intensivierung und Ausbreitung sexueller Erregung im Becken und im gesamten Körper. Übertragen auf die sexuelle Situation kann die Vagina über die Bewegung aktiv etwas aufnehmen und wieder gehen lassen statt passiv penetriert zu werden.

Obere Schaukel: Bei der oberen Schaukelbewegung lässt man während der Ausatmung den Kopf locker nach hinten in den Nacken sinken. Das Brustbein sinkt dabei ein. Bei der Einatmung streckt sich der Nacken, während das Brustbein nach vorn schaukelt. Schwingt die obere Schaukel frei und ist sie mit einer entspannten tiefen Bauchatmung verbunden, so setzt sie Gefühle der Hingabe frei und öffnet den Raum für starke Emotionalität.

Muskeltonus und Rhythmus sind in dieser Bewegung variabel. Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung sowie die fließende Bewegung kann die Erregung und Entladung auf genitaler und emotionaler Ebene erfolgen und sehr intensiv ausfallen (Bischof, 2008, Bischof 2016; Schiftan, 2016). Die Frauen lernen in den Übungen, wie sich kleine Veränderungen einzelner Parameter auf ihr (sexuelles) Erleben auswirken und dadurch stärker von ihnen selbst mitgesteuert werden können (vgl. Gehrig, 2013).

Sie finden hier verschiedene Varianten ausführlich beschrieben. Um ins Spüren zu kommen und nicht allein eine mechanische Bewegung auszuführen, leiten Sie die Einzelübungen zur Doppelten Schaukel sehr kleinschrittig an. Beginnen Sie mit der Beckenschaukel und öffnen Sie erst nach und nach das Bewusstsein für die obere Schaukel im Kopf-Brust-Bereich.

## Beckenschaukel – Grundübung zur Doppelten Schaukel

- Ziele: Wahrnehmungssteigerung im vaginalen Innenraum, Verbindung von Erregung und Lustgefühlen, aktive Steuerung der Penetration, Gestaltung der Erregungssteigerung
- Ursprung: Sexocorporel (Ausbildung ZISS)
- Charakter: meditativ
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfehlung: 45–60 Min.
- Material: Matten

Inhaltliche Ausführungen siehe bei der Übung »Doppelte Schaukel«.

### Ablauf

1. **Becken-Check** (s. die gleichnamige Übung)
2. **Hinlegen und Spüren:** *Lege dich mit dem Rücken auf die Matte. Die Beine sind ausgestreckt, die Arme liegen entspannt an der Seite. Du kannst gerne die Augen schließen. Nimm die Unterlage wahr. Nimm wahr, welche Bereiche deines Körpers aufliegen und welche nicht. Richte deine Aufmerksamkeit auf den Atem und spüre, wie er deinen Körper in eine leichte Bewegung bringt. Atme ganz weich und ohne Anstrengung in deinen Bauch. Winkele jetzt deine Beine an und stelle deine Füße hüftbreit auf. Nimm den Bodenkontakt deiner Füße wahr. Spüre, wie sich diese Stellung auf den Kontakt mit der Matte auswirkt. Wie liegt im Moment dein Becken auf? Welche Stellen des Körpers berühren den Boden?* (3 Min.)
3. **Vorstellung der Beckenschaukel unten:** *Stelle dir jetzt vor, du rollst dein Becken nach unten in Richtung Füße, sodass du nicht mehr mit dem Kreuzbein, sondern mit dem Steißbein aufliegst. Stelle dir vor, wie du diese Bewegung machen würdest.* (1 Min.)
4. **Beckenschaukel nach unten:** *Wenn du es dir gut vorstellen kannst, dann probiere diese Bewegung aus und rolle dann wieder zurück in die Ausgangsstellung. Rolle ein paarmal in deinem Tempo hin und her. Mache die Bewegung mit möglichst wenig Kraftaufwand.* (2 Min.)
5. **Innere Forschung:** *Wodurch wird diese Bewegung möglich? Welche Muskeln sind daran beteiligt? Kannst du das wahrnehmen? Ist es der Bauch, der Rücken, sind es die Beine oder Füße, die die Bewegung ermöglichen? Kannst du spüren, dass beim Runterrollen dein Rücken ein Hohlkreuz macht? Und wenn du zurückrollst, dein Rücken wieder flacher am Boden aufliegt? Nimmst du auch eine Veränderung am oberen Rücken wahr? In den Schulterblättern? Am Hals? Und was passiert mit der vorderen Körperseite. Spürst du, wie sie sich ein bisschen dehnt, wenn das Becken nach unten rollt? Und wenn du jetzt von deinem Genital aus denkst: Wie bewegt sich deine Vulva in dieser Bewegung? Schaut sie nach unten?* (5 Min.)
6. **Verbindung mit der Atmung:** *Probiere aus, deine Atmung mit dieser Bewegung zu koordinieren. Wie fühlt es sich für dich gut an, Ein- und Ausatmung zur Bewegung zu setzen?*

*Probiere beide Richtungen aus. Atme ein, wenn du das Becken nach unten rollst, und atme aus, wenn du das Becken wieder in die Mitte bringst. Dann atme aus, wenn du das Becken nach unten rollst und atme ein, wenn du das Becken wieder in die Mitte bringst. Beides ist möglich. (3 Min.) Probiere jetzt gezielt aus, einzuatmen, wenn du das Becken nach unten rollst. Dabei dehnt sich die Körpervorderseite und es entsteht viel Platz im Bauch, um Luft hineinzulassen. Spüre, in welcher Geschwindigkeit der Körper atmen will, und folge dieser Geschwindigkeit.*

7. **Intervall:** *Strecke die Beine aus und ruhe dich einen Moment aus. Spüre, wie jetzt dein Rücken, dein Becken und deine Beine auf dem Boden liegen. Hat sich etwas verändert?*
8. **Vorstellung der Beckenschaukel nach oben:** *Stelle die Beine wieder auf. Stelle dir nun die andere Kippbewegung des Beckens vor – das Rollen nach oben. Was müsstest du dafür tun? Wie würde sich das anfühlen?*
9. **Beckenschaukel oben:** *Wenn du es dir gut vorstellen kannst, dann probiere diese Bewegung aus. Wenn es dir gelingt, komme wieder zurück in die Ausgangsstellung. Rolle ein paarmal in deinem Tempo hin und her. Mache die Bewegung groß, aber mit möglichst wenig Kraftaufwand. (2 Min.)*
10. **Innere Forschung:** *Wodurch wird diese Bewegung möglich? Welche Muskeln sind daran beteiligt? Ist es der Bauch, der Rücken, sind es die Beine oder Füße, die die Bewegung ermöglichen? Kannst du spüren, dass, wenn du nach oben rollst, dein Rücken sich flach gegen den Boden schiebt? Nimmst du auch eine Veränderung am oberen Rücken wahr? In den Schulterblättern? Am Hals? Und was passiert mit der vorderen Körperseite? Spürst du, wie sie sich ein bisschen zusammenzieht, wenn das Becken nach oben rollt? Und sich streckt, wenn du loslässt? Wenn du jetzt von deiner Vulva aus denkst: Wie bewegt sich deine Vulva in dieser Bewegung? Schaut sie nach oben? (5 Min.)*
11. **Verbindung mit der Atmung:** *Probiere aus, deine Atmung mit dieser Bewegung zu koordinieren. Wie fühlt es sich gut an, Ein- und Ausatmung zur Bewegung zu setzen? Probiere beide Richtungen aus. Atme ein, wenn du das Becken nach oben rollst und atme aus, wenn du das Becken wieder in die Mitte bringst. Dann atme aus, wenn du das Becken nach oben rollst und atme ein, wenn du das Becken wieder in die Mitte bringst. Beides ist möglich. (3 Min.) Probiere jetzt gezielt aus, auszuatmen, wenn du das Becken nach oben rollst. Dabei zieht sich die Körpervorderseite zusammen und die Atemluft wird damit leicht aus dem Körper hinaus gebracht. Spüre, in welcher Geschwindigkeit der Körper atmen will, und folge dieser Geschwindigkeit.*
12. **Intervall:** *Strecke die Beine aus und ruhe dich einen Moment aus. Spüre, wie jetzt dein Rücken, dein Becken und deine Beine auf dem Boden liegen. Hat sich etwas verändert?*
13. **Vorstellung der Beckenschaukel oben-unten:** *Stelle die Beine wieder auf. Stelle dir nun eine Bewegung vor, die beide Rollbewegungen miteinander verbindet. Ein Rollen des Beckens nach unten und über die Mitte nach oben. Was müsstest du dafür tun? Wie würde sich das anfühlen? (1 Min.)*
14. **Beckenschaukel oben-unten:** *Wenn du es dir gut vorstellen kannst, dann probiere diese Bewegung aus. Rolle ein paarmal in deinem Tempo in der Bewegung hin und her. Mache die Bewegung groß, aber mit möglichst wenig Kraftaufwand. Welche Stellen bewegen sich leicht und fließend? Welche sind »hölzerner«? (4 Min.)*

15. **Innere Forschung:** *Welchen Weg beschreibt deine Vulva? Nimmst du das Hohlkreuz in der Einatmung wahr? Und wie sich der untere Rücken mit dem Boden in der Ausatmung verbindet? Nimmst du eine Veränderung am oberen Rücken wahr? In den Schulterblättern? An der Halswirbelsäule? Entsteht vielleicht eine kleine Kopfschaukel? (5 Min.)*
16. **Verbindung mit der Atmung:** *Probiere aus, deine Atmung mit dieser Bewegung zu koordinieren. Atme ein, wenn du das Becken nach unten rollst, und atme aus, wenn du das Becken nach oben rollst. Vielleicht kommt die Luft alleine in den Bauch, wenn du nach unten rollst? Spüre, wie im Hochrollen die Luft wie von selbst ausströmt. Wie ist das, wenn du durch den offenen Mund atmest? Spürst du, dass sich der Kiefer lockert? Spüre, in welcher Geschwindigkeit sich der Körper bewegen will, und folge ihr. Dann probiere einmal ein gesteigertes Tempo und Zeitlupe aus.*
17. **Ausklang:** *Strecke die Beine aus und ruhe dich aus. Spüre, wie du jetzt auf dem Boden aufliegst. Nimm deinen gesamten Körper wahr. Wie fühlt sich dein Becken gerade an? Wie geht es deinem Gefühlsraum?*
18. **Raumlauf:** *Steh jetzt auf. Spüre, wie du mit deinem Becken stehst. Mache ein paar Schritte durch den Raum. Wie bewegt sich dein Becken jetzt gerade? Hat sich etwas in deinem Gang verändert?*

## Reflexion

- Wie habe ich meinen Körper in der Schaukel-Bewegung wahrgenommen?
- Welche Atemweise fühlt sich für mich stimmig an?
- Wie empfinde ich jetzt im Nachhinein meinen Beckenraum? Sind Veränderungen spürbar?

## Variationen

Die (Doppelte) Schaukel kann in verschiedensten Raumlagen ausprobiert werden. So vollzieht sich das körperliche Lernen flexibler und ist leichter auf verschiedene sexuelle Praktiken übertragbar.

1. **Im Liegen auf der Seite**
2. **Im Sitzen** (s. »Sitz-Schaukel«)
3. **Im Stehen** (Intimitätsgrad hoch): Im Stand ist die Erdung noch stärker gegeben und der Wahrnehmungsraum erweitert sich dabei. Die Gesichtsöffnung erfordert mehr Mut, kann aber auch als lustvolles, spielerisches Element in der Gruppendynamik betrachtet werden.
4. **Mit Stimmeinsatz** (Intimitätsgrad hoch): Nachdem die Teilnehmerinnen damit vertraut sind, Bewegung und Atem zu synchronisieren, kann die Kraft der Stimme hinzugenommen werden. Die Stimme unterstützt und vertieft den Atemvorgang und intensiviert die Ausdruckskraft. Die Vibration der Stimme löst darüber hinaus eine Resonanz im Beckenboden aus.

## Uhr-Schaukel

- Ziele: Wahrnehmungssteigerung im vaginalen Innenraum, Verbindung von Erregung und Lustgefühlen, aktive Steuerung der Penetration, Gestaltung der Erregungssteigerung
- Ursprung: Sexocorporel (Ausbildung ZISS)
- Charakter: meditativ
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfehlung: 45–60 Min.
- Material: Matten

Diese Übung ist ähnlich der Beckenschaukel-Grundübung. Anders als in der Grundübung werden hier nicht anatomische Merkmale zur Orientierung genutzt, sondern das Bild einer Uhr. Innere Bilder bieten einen weiteren Zugang, um sich Bewegungen anzueignen.

Inhaltliche Ausführungen: siehe »Doppelte Schaukel«.

### Ablauf

1. **Becken-Check** (s. die gleichnamige Übung)
2. **Hinlegen und Spüren**
3. **Vorstellung: Uhr-Schaukeln:** *Stelle die Beine an. Stelle dir vor, dein Becken liegt auf dem Ziffernblatt einer Uhr. Der Zwölf-Uhr-Punkt befindet sich dort, wo der Beckenrand in die Wirbelsäule übergeht. Der Sechs-Uhr-Punkt befindet sich beim Steißbein. Der Drei-Uhr-Punkt ist auf der Seite der linken Hüfte. Der Neun-Uhr-Punkt ist auf der Seite der rechten Hüfte. Stelle dir vor, du könntest dein Becken auf diesem Ziffernblatt hin und her pendeln lassen, zum Beispiel zwischen 12 Uhr und 6 Uhr. Kannst du es vor deinem inneren Auge sehen? Was wäre für diese Bewegung notwendig?*
4. **Uhr-Schaukeln – Achsen:** *Lasse das Becken jetzt zwischen den verschiedenen Uhrzeiten hin und herwandern. Versuche, die Beine dabei aufrecht zu lassen. Spüre, wie das Becken langsam und fließend über das ganze Ziffernblatt wandert. Was braucht es, damit die Bewegung weich und fließend möglich ist? Bring dein Becken zwischen jeder Uhr-Schaukel-Bewegung wieder zur Mitte zurück:*
  - *zwischen 12 Uhr und 6 Uhr*
  - *zwischen 3 Uhr und 9 Uhr*
  - *zwischen 1 Uhr und 7 Uhr.*
  - *zwischen 11 Uhr und 5 Uhr.*
  - *zwischen 8 Uhr und 2 Uhr*
  - *zwischen 4 Uhr und 10 Uhr*
  - *wieder zwischen 6 Uhr und 12 Uhr*
5. **Innere Forschung parallel:** Hier können immer wieder andere Fragen gestellt werden, zum Beispiel: *Wie organisiert sich der restliche Körper zu dieser Bewegung? Bewegt sich*

- der Kopf? Bewegt sich der Hals? Die linke und die rechte Schulter? Was macht die Bewegung mit deinem Nacken? Was macht die Bewegung mit deiner Vulva und deiner Vagina?*
6. **Intervall:** *Strecke die Beine aus und ruhe dich einen Moment aus. Spüre, wie sich jetzt dein Rücken, dein Becken, deine Vulva, Vagina und deine Beine anfühlen.*
  7. **Uhr-Schaukeln – Kreisen:** *Stelle deine Beine wieder auf. Bringe dein Becken auf die Stellung 12 Uhr. Male nun mit deinem Becken die Kreislinie der Uhr nach:*
    - *Rolle von 12 Uhr nach 3 Uhr und wieder zurück.*
    - *Rolle von 12 Uhr nach 9 Uhr und wieder zurück.*
    - *Rolle von 12 Uhr über 3 Uhr nach 6 Uhr und wieder zurück.*
    - *Rolle von 12 Uhr über 9 Uhr nach 6 Uhr und wieder zurück.*
    - *Kreise dein Becken nun das ganze Ziffernblatt entlang: von 12 Uhr nach 3 Uhr, nach 6 Uhr, nach 9 Uhr und wieder zu 12 Uhr. Wiederhole das in deinem Tempo einige Male. Dann kreise entgegen dem Uhrzeigersinn.*
  8. **Ausklang:** *Strecke die Beine und ruhe dich aus. Spüre, wie dein Rücken, dein Becken und deine Beine auf dem Boden liegen. Nimm deinen gesamten Körper wahr. Wie fühlt sich dein Becken gerade an? Deine Vulva und deine Vagina? Wie geht es deinem Gefühlsraum?*

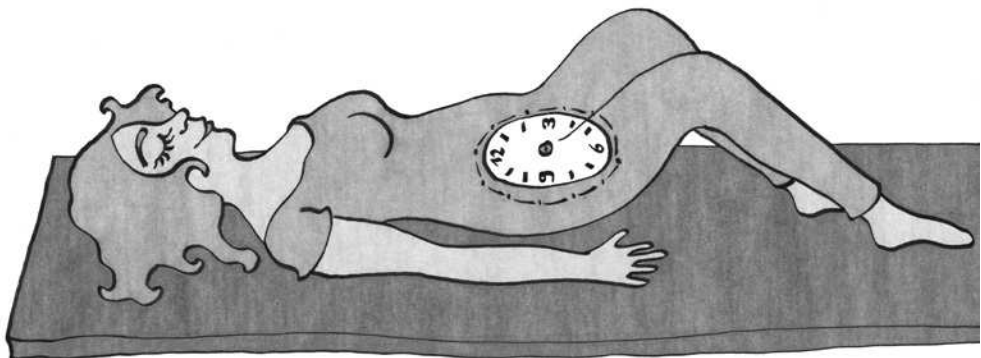


Abb. 13

## Reflexion

- Wie nehme ich meinen Körper wahr?
- Wie nehme ich mein Geschlecht wahr?
- Wie habe ich den Tanz des Beckens auf dem Ziffernblatt erlebt?

## Kugel-Schaukel

- Ziele: Wahrnehmungssteigerung im vaginalen Innenraum, Verbindung von Erregung und Lustgefühlen, aktive Steuerung der Penetration, Gestaltung der Erregungssteigerung
- Ursprung: Sexocorporel (Ausbildung ZISS)
- Charakter: meditativ, imaginativ
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfehlung: 45 Min.
- Material: Matten

Diese Übung verbindet die Beckenschaukel mit einer Fantasiereise. Sie nutzt die Vorstellung einer Kugel, die sich im vaginalen Innenraum bewegt, um das Feingespür innerhalb der Vagina zu stärken. Die Kugel rollt, ausgelöst durch ihr Gewicht, in der Vagina hin und her. Das Becken kann sich durch die Vorstellung passiv »mitbewegen« lassen, sodass die Beckenschaukel wie von selbst entsteht. Diese Vorstellung kann aktiv für das Spiel mit dem Becken genutzt werden.

### Ablauf

1. **Becken-Check** (s. die gleichnamige Übung)
2. **Hinlegen und Spüren**
3. **Erinnerung: Beckenschaukel:** *Erinnere dich, wie du die Schaukelbewegung deines Beckens gemacht hast. Welche Muskelbereiche waren dabei für die Bewegungsausführung notwendig?*
4. **Beckenschaukel:** *Beginne jetzt dein Becken ins Schaukeln zu bringen. Nimm wahr, welche Körperbereiche du bewusst locker lassen kannst, während du das Becken schaukeln lässt.*
5. **Intervall:** *Strecke die Beine und ruhe dich einen Moment aus.*
6. **Vorstellungsmeditation: Geschlecht und Kugel:** *Richte die Aufmerksamkeit jetzt auf deinen Beckenraum. Spüre, wie deine Atmung sanft bis in den Beckenraum hineinströmt. Und wie dein Beckenboden leicht im Takt der Atmung mitschwingt. Nimm jetzt auch dein Geschlecht wahr. Spüre, wie es mitten in deinem Becken sitzt. Richte deine Aufmerksamkeit auf den Bereich deiner Vulva, die Lustlippen, die Klitoris, den Eingang der Vagina. Dann spüre auch den vaginalen Innenraum. Stelle dir diesen Raum als eine Höhle mit weichen warmen Wänden vor. Diese Höhle pulsiert. Sie öffnet sich zu einem größeren Raum und wird dann wieder kleiner. Stelle dir nun vor, dass in dieser Höhle eine kleine Kugel liegt. Sie ist warm und schwer. Kannst du ihr warmes Gewicht spüren? Stelle dir vor, sie liegt am Eingang der Vagina und rollt ganz langsam durch deine Höhle. Ihr Gewicht schiebt sich sanft durch den Höhlengang. Ist sie am Ende angelangt, rollt sie wieder zum Eingang zurück. Lasse die Kugel in deinem Tempo ein paarmal in Gedanken hin und her rollen.*

7. **Beckenschaukel mit Kugel:** *Lasse dein Becken dieser Vorstellung folgen. Wie möchte sich das Becken dazu bewegen? Entsteht dabei eine Schaukelbewegung? Bewege dein Becken ganz langsam und sanft und probiere aus, ob du die Kugel selbst in deiner Höhle bewegen kannst. Von rechts nach links, von oben nach unten, im Kreis herum. Wo ist die Kugel? Spürst du den leichten Druck der Kugel an den Höhlenwänden? Lasse die Kugel in deiner Vorstellung ganz langsam größer und schwerer werden. Wie verändert sich ihre Rollbewegung? Stelle dir vor, der Höhle seien keine Grenzen gesetzt. Jetzt wird die Kugel wieder kleiner und leichter. Immer mehr, bis sie ganz verschwindet.*
8. **Ausklang:** *Strecke deine Beine und ruhe dich aus. Spüre der Bewegung im Becken und in deinem Genital nach. Dann richte dich langsam auf und gehe ein paar Schritte durch den Raum. Wie fühlt sich dein Beckenraum im Gehen an?*

## Reflexion

- Wie fühlt sich mein Geschlecht gerade an?
- Wie habe ich die Bewegungen der Kugel in mir erlebt?
- Wie sah das Bild meines vaginalen Innenraums aus?



## Das Meer in mir

- Ziele: Wahrnehmungssteigerung im vaginalen Innenraum, Verbindung von Erregung und Lustgefühlen, aktive Steuerung der Penetration und der Erregungssteigerung
- Ursprung: Sexocorporel (Ausbildung ZISS)
- Charakter: meditativ, imaginativ
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfehlung: 45 Min.
- Material: Matten, wahlweise Musik

Diese Übung verbindet die Doppelte Schaukel mit einer sinnlichen Fantasiereise. Die Vorstellung des Meeres und seiner ansteigenden Wellen unterstützt dabei, dass es zu einer sinnlichen Erfahrung des ganzen Körpers kommt. Durch das Hin- und Herströmen der Wellen kann nach und nach ein Sog des Verlangens ausgelöst werden. Das Bild des weichen bis kraftvollen Wassers unterstützt die Vorstellung, dass etwas leicht und geschmeidig den Körper berührt und wahlweise, aktiv mitgestaltet, in den vaginalen Innenraum eindringen darf. Nehmen Sie sich für die einzelnen Abschnitte ausreichend Zeit. Versuchen Sie selbst, beim Durchführen mit Ihrer Vorstellung anwesend zu sein.

### Ablauf

1. **Einführung:** *Wir machen eine Fantasiereise in die Karibik. Du liegst am Strand mit den Beinen zum Meer. Stelle deine Beine hüftweit oder breiter auf. Du hörst das Meer und seine Wellen. Das Wasser ist heute smaragdgrün und unglaublich warm. Hin und wieder spürst du ein paar Wellenspritzer an deinen Füßen. Die Wellen kommen und gehen. Bringe dein Becken im Takt der Wellen in ein sanftes Schaukeln.*
2. **Füße:** *Jetzt kommt das Meer schon bis an deine Zehen – und strömt wieder zurück. Die nächste Welle streift die Innenseite deiner Füße – und strömt wieder zurück. Die nächste Welle umspült deine Füße bis hinten zur Ferse – und geht wieder zurück. Es kommt eine Welle nach der anderen. Sie umspielen deine Füße und ziehen leicht den Sand unter ihnen weg.*
3. **Oberschenkel/Gesäß:** *Jetzt gelangt ein kleiner Wasserspritzer an die Innenseite deiner Oberschenkel. Die nächste Welle kommt weiter herauf bis zu deinem Gesäß. Ganz sanft zeichnet sie die Kontur nach und verschwindet wieder. Die nächsten Wellen umspielen schon deutlicher dein Gesäß. Manche gelangen sogar bis an deine Hüfte – und fließen wieder ab. Merkst du, wie die Welle im Zurückgehen ganz langsam deine Haut streift? Das Wasser fließt auch zwischen deinen Gesäßhälften. Jetzt kitzelt eine Welle deinen Anus. Die Wellen werden kräftiger. Die nächste Welle fließt an dir empor, bedeckt den Anus und fließt wieder ab. Das Wasser wandert an deinen Oberschenkeln hoch und fließt wieder ab. Einzelne Tropfen perlen verzögert hinterher. Die nächste Welle kommt bis zu deinem Damm, umschmeichelt ihn und fließt wieder weg.*

4. **Vaginaeingang:** *Die nächste Welle fließt gerade bis an den Eingang deiner Vagina und zieht sich wieder zurück. Es kitzelt ein wenig. Die nächste Welle gelangt bis zur Vagina und möchte gerne weiter hinein. Wenn du das willst, lasse ein oder zwei Tropfen hinein. Jetzt kommt eine noch größere, breite Welle. Sie streicht über deinen Vaginaeingang und fließt wieder ab. Ein paar Tropfen perlen deine Lustlippen herunter. Da kommt eine herrliche noch größere warme Welle. Du kannst dich entscheiden, ob du sie einlassen willst oder nicht. Ob du dich ihr mit dem Becken entgegenbewegen willst oder sie passiv empfangen willst.*
5. **Vulva:** *Eine große warme Welle breitet sich jetzt wie Finger über deiner Vulva aus. Die nächste steigt an deinen inneren Lippen hoch bis zur Klitoris und fließt von da wieder ab. Die nächste Welle fließt außen an den inneren Lustlippen hoch, umspielt sie und fließt wieder ab. Eine warme Welle umschmeichelt die Klitorisperle. Die nächste Welle möchte in dich hineinfließen und fließt wieder ab.*
6. **Das Meer in mir:** *Das Meer steigt an. Du liegst schon halb im warmen Wasser. Das Meer trägt und wiegt dich. Es kommen immer wieder geschmeidige Wellen. Sie wollen in ihrem Rhythmus in deine Vagina hineinströmen. Sie kreisen in ihr, umschmeicheln sie und ziehen sich wieder zurück. Lasse dich von den Wellen bewegen. Genieße die Wärme und das ewig fließende Strömen. Was kannst du tun, dass du das Wasser überall in dir spüren kannst?*
7. **Kräftiges Aufnehmen:** *Das Meer wird stürmischer und die Wellen werden kräftiger. Das Wasser hat große Kraft. Möchtest du diese Kraft aufnehmen und zu deiner Kraft werden lassen? Möchtest du von diesem kräftigen Meer ganz ausgefüllt werden? Dann lasse es in dich hinein und nimm es aktiv auf. Möchtest du es nicht, lasse die starken Wellen um dich herum strömen.*
8. **Ausklang:** *Die Flut geht zurück. Der Wasserspiegel sinkt. Du spürst, wie das Wasser an deiner Haut zurückgeht. Die letzten Wellen spielen um dein Gesäß. Um deine Füße. Du kannst dem Meer noch etwas mit den Füßen folgen, wenn du die Beine ausstreckst. Du liegst im Sand – warm und entspannt. Hinterlasse dort einen tiefen Abdruck von deinem Körper. Komme nun langsam ins Stehen und laufe ein paar Schritte durch den Raum.*



Abb. 14

## Reflexion

- Wie fühlt sich mein Körper gerade an? Wie fühlen sich meine Vulva und Vagina gerade an?
- Wie war das Erleben mit dem warmen Meer am und im Körper?
- Was hat mir besonders gefallen oder mich besonders überrascht? Was hat mich irritiert?

## Geschlechtsmalerei

- Ziele: Sensibilisierung und Elastizität des Beckenbodens und des Genitals
- Ursprung: Sexocorporel (Ausbildung ZISS)
- Charakter: aktiv, imaginativ
- Intimitätsgrad: mittel–hoch
- Zeitempfehlung: 45 Min.
- Material: wahlweise mit Musik

In dieser Variante der Beckenschaukel kommt Farbe mit ins Spiel. Die Vorstellungsebene von Farben und Formen ist besonders genüsslich und begünstigt das freie Spiel mit dem Becken.

### Ablauf

1. **Hinlegen und Spüren** (ruhige Musik)
2. **Beckenschaukel erinnern:** Uhr-Schaukel oder Beckenschaukel im Liegen
3. **Intervall:** *Strecke die Beine aus und ruhe dich einen Moment aus. Spüre, wie dein Rücken, dein Becken und deine Beine auf dem Boden liegen.*
4. **Geschlechtsmalerei:** *Stelle die Beine wieder auf. Jetzt darfst du mit deinem Geschlecht Bilder malen. Du hast dafür natürlich verschiedene Farben zur Auswahl. Stelle dir vor deinem Geschlecht eine große weiße Leinwand vor. Probiere zunächst einmal ein paar Linien aus. Male mit deinem Geschlecht einen senkrechten und dann einen waagerechten Strich. Es entsteht ein Kreuz auf deiner Leinwand. Du kannst auch noch diagonale Striche ausprobieren, dann wird es ein Stern. Kann dein Geschlecht auch einen Kreis zeichnen? Und eine Spirale, die immer enger wird, bis sie ganz klein ist? Und eine Spirale, die immer größer wird, bis sie die Leinwand verlässt? Willst du die Farbe wechseln? Male jetzt, was du willst. Vielleicht magst du dich mit Blumen, Bäumen oder Tieren probieren. Oder du entscheidest dich für ein abstraktes Kunstwerk. Spüre, wie bei der Geschlechtsmalerei dein ganzer Körper mitbewegt wird. Jetzt versuchen wir uns in Emotionsmalerei. Die Leinwand ist jetzt wieder weiß. Male einmal ein Bild zu »Ärger«. Male einmal ein Bild zu »Liebe«. Male einmal ein Bild zu »Lust«. Dann unterschreibe dein Gemälde. Hat dein Geschlecht die gleiche Unterschrift wie deine Hand?*
5. **Ausklang:** *Strecke die Beine aus und ruhe dich aus. Spüre, wie dein Rücken, dein Becken und deine Beine auf dem Boden liegen. Nimm deinen gesamten Körper wahr. Wie fühlt sich dein Becken gerade an? Wie geht es deinem Gefühlsraum?*

## Reflexion

- Wie habe ich während des Malens mein Geschlecht empfunden?
- Welche Farben und Formen haben ihm besonders Spaß gemacht?
- Wie habe ich das Malen der Emotionen erlebt? Was gab es für unterschiedliche Kräfte im Geschlecht?

## Schaukel und Berührung

- Ziele: Verbindung von der Doppelten Schaukel mit Selbstberührungen, Varianz
- Ursprung: Sexocorporel (Ausbildung ZISS)
- Charakter: meditativ
- Intimitätsgrad: hoch
- Zeitempfehlung: 45 Min.
- Material: –

In dieser Übung wird die Doppelte Schaukel mit Selbstberührungen verbunden. Der Fokus wandert und die Bewegung liegt wie selbstverständlich unter dem Berührungsgeschehen. Die Übung unterstützt dabei, die Bewegung der Doppelten Schaukel in eine komplexere Sinneswelt zu integrieren.

### Ablauf

1. **Hinlegen und Spüren**
2. **Freies Becken:** *Stelle die Beine auf. Lasse die Hände links und rechts neben dem Körper liegen. Bringe dein Becken, so wie es ihm gerade gefällt, in Bewegung. Fühle, wie sich die Bewegung deines Beckens auf den ganzen Körper auswirkt.*
3. **Doppelte Schaukel:** *Lasse die Bewegung deines Beckens in eine Schaukelbewegung übergehen. Mache sie mit so wenig Anstrengung wie nötig. Spüre, wie sich der Oberkörper dazu bewegt. Wie sich das Brustbein hebt und wieder absenkt. Wie der Kopf ganz leicht dazu schaukelt. Diese Bewegung soll nun wie ein Grundrhythmus unter allen weiteren Bewegungen konstant bleiben. Lasse sie automatisch werden.*
4. **Hände:** *Beginne jetzt dazu mit den Fingern den Boden zu ertasten. Ertaste zunächst eine winzig kleine Stelle, dann eine größere Stelle. Taste, fühle, spiele mit dem, was du wahrnimmst. Lasse die Bewegung jetzt größer werden, sodass sich ebenso das Ellenbogengelenk mitbewegt. Und dann auch das Schultergelenk. Jetzt fängt auch der andere Arm an sich zu bewegen. Die Hände entdecken den Körper. Sie beginnen über den Körper zu wandern. Nach einer Weile entdeckt dein Körper auch deine Hände und fängt an ihnen zu begegnen. Spürst du noch, was sich eigentlich bewegt? Die Hände oder der Körper?*
5. **Ausklang:** *Die Bewegungen werden kleiner und kleiner. Bis sie so klein sind, dass man sie gar nicht sehen kann. Spüre nach.*

### Reflexion

- Wie nehme ich meinen Körper gerade wahr?
- Wie habe ich die Verbindung zwischen Bewegungen des Rumpfes und den Bewegungen und Berührungen der Hände und Arme erlebt? Wie verändert sich der Fokus der Aufmerksamkeit?

## Beckenboden-Wellness

- Ziele: Sensibilisierung und Kräftigung des Beckenbodens, Luststeigerung
- Ursprung: Sexocorporel (Ausbildung ZISS)
- Charakter: aktiv
- Intimitätsgrad: niedrig
- Zeitempfehlung: 10 Min.
- Material: Bildmaterial von der Beckenbodenmuskulatur, Sitzkissen

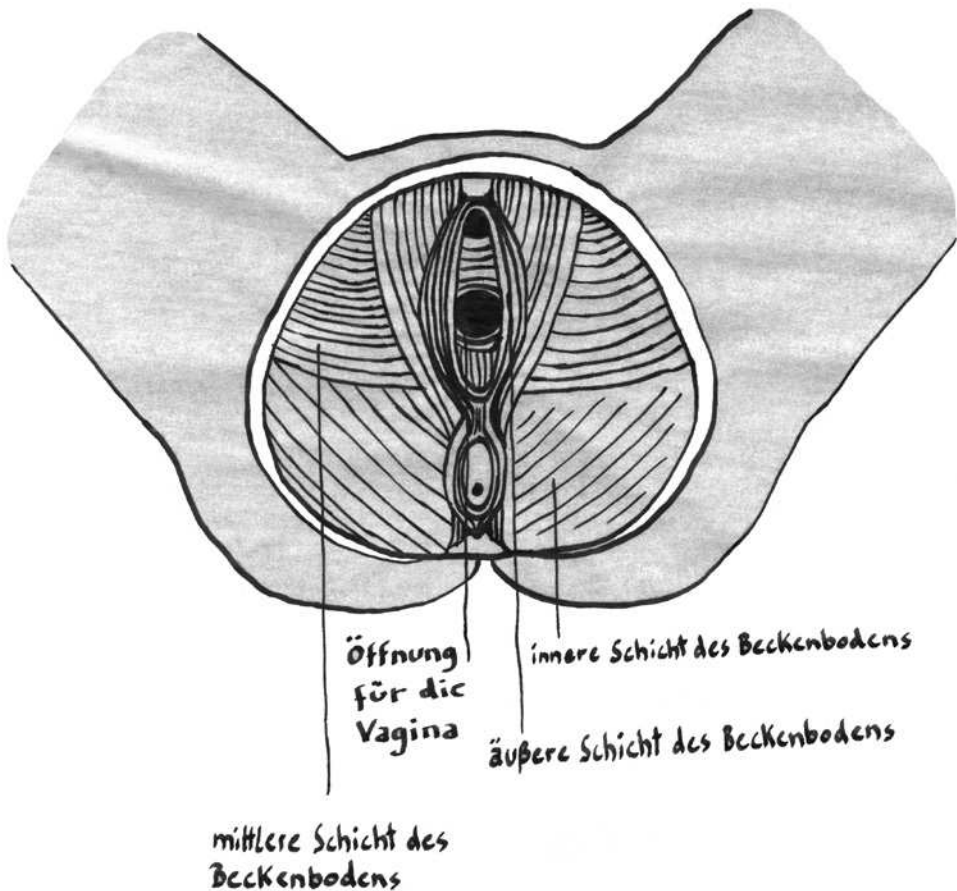


Abb. 15

Der Beckenboden ist ein wichtiges Kraftzentrum des Körpers. Er ist daran beteiligt, die Organe zu tragen, unterstützt die Wirbelsäule in ihrer Aufrichtung und ermöglicht sämtliche feine Bewegungsabläufe des Menschen. Er entlastet die Beine sowie die Hüftgelenke und ermöglicht ein Gefühl von innerem Halt (Tanzberger, 2004). Ein aktiver und flexibler Beckenboden steigert laut einer Studie von 2006 die Lust und fördert die Orgasmusfähigkeit (vgl. Soeder et al., 2006).

Der Beckenboden liegt im unteren Becken. Sein Geflecht aus Muskeln, Bindegewebe und Bändern befindet sich zwei bis drei Zentimeter unter der Hautoberfläche, verschließt das nach unten offene knöcherne Becken und verbindet die Innenseiten der Knochen. Man kann sich dieses elastische muskuläre Diaphragma wie einen breiten elastischen trichterförmigen Gurt vorstellen. Er ist aus drei Muskelschichten aufgebaut. Die *innere Schicht* ist die stabilste und breiteste und ist im gesamten inneren Beckenraum aufgespannt. Sie zieht sich vom Schambein bis zum Steißbein. Die *mittlere Schicht* verläuft fächerförmig quer zwischen den Sitzbeinhöckern. Die *äußere Schicht* verläuft wie eine Acht um die Schließmuskeln des Afters, der Scheide und der Harnröhre. Unter Anspannung kann der Harnstrahl unterbrochen werden, unter Entspannung kann sich die Blase entleeren. Beim Husten, Springen und Niesen verhindert sie einen ungewollten Urinabgang.

Das Beckenbodentraining basiert ursprünglich auf den Kegelübungen, die der Gynäkologe Dr. Arnold Kegel in den 1950er Jahren entwickelt hat. Heute haben sich die Zugänge durch die Erweiterung des Wissens um den Beckenboden deutlich verändert und vervielfältigt (vgl. Oeftering, 2006). Die vorliegende Methode bietet einen Einstieg in die Wahrnehmung des Beckenbodens. Es geht dabei nicht um Muskeltraining, sondern um eine sanfte Mobilisierung und Flexibilisierung dieser Muskelschicht. Verbinden Sie diese Methode mit einem inhaltlichen Input zum Beckenboden.

## Ablauf

1. **Sitzen und Spüren:** *Setze dich auf ein Sitzkissen. Deine Wirbelsäule ist aufrecht, sodass sich Rücken, Nacken und Schultern entspannen können. Neige deinen Kopf dabei leicht nach vorne. Schließe deine Augen und spüre deinen Körper. Nimm deinen Beckenboden wahr.*
2. **Anspannen und entspannen:** *Kannst du ihn anspannen? Und wieder loslassen? Verändert sich der Kontakt zum Kissen dabei? Gibt es einen kleinen Druck gegen das Kissen? Mache das ein paarmal in deinem Rhythmus. Schau, ob sich die Atmung um das Anspannen und Lösen des Beckenbodens organisiert. (1 Min.) Nimm wahr, wie sich beim Einatmen der Beckenboden ganz leicht nach unten senkt und beim Ausatmen ganz leicht in der Vagina aufsteigt.*
3. **Hochziehen und Herauslassen:** *Nun stelle dir vor, dass das Zusammenziehen des Beckenbodens ein Hochziehen ist. So, als könntest du damit etwas sanft in dich hineinziehen und beim Loslassen wieder herauslassen. Dann lasse den Beckenboden ruhen.*
4. **Geschwindigkeit:** *Wiederhole beide Bewegungen in einem schnelleren Tempo ungefähr sieben Mal. Und dann führe sie in Zeitlupentempo ungefähr sieben Mal aus. Rube deinen Beckenboden aus und spüre nach.*
5. **Halten:** *Versuche einmal im langsam Tempo »etwas« mit dem Beckenboden in deine Vagina zu ziehen. Dann halte es einen Moment lang in dir fest. Lass es langsam und sanft wieder hinaus wandern. Wiederhole das einige Male.*
6. **Ausklang:** *Halte inne. Wie nimmst du deinen Beckenboden jetzt wahr? Erlaube deinem Beckenboden weich und elastisch zu sein.*



## Variationen

Um den Beckenboden über die Innenwahrnehmung hinaus gut kennenzulernen, empfiehlt es sich, ihn ebenso mit den Fingern zu erkunden. So eignet sich die Hausaufgabe, im privaten Raum den Finger in die Vagina zu führen und dabei die Bewegungen des Beckenbodens wahrzunehmen und zu erkunden. Außerdem können dabei die vaginalen Innenwände und die Beschaffenheit und Sensibilität des Muttermundes gut erforscht werden (vgl. Lange et al., 2013).

## Sitz-Schaukel und Beckenbodenwahrnehmung

- Ziele: Wahrnehmungssteigerung im vaginalen Innenraum und des Beckenbodens, Gestaltung der Erregungssteigerung
- Ursprung: Sexocorporel (Ausbildung ZISS)
- Charakter: meditativ
- Intimitätsgrad: mittel
- Zeitempfehlung: 45 Min.
- Material: Matten

Diese Position entspricht der sexuellen Praktik der Reiterstellung, die von vielen Frauen praktiziert wird. Diese Variante der Beckenschaukel kann mit der Methode »Yoni-Atmung« wunderbar kombiniert werden.

### Ablauf

1. **Sitzen und spüren:** *Setze dich kniend auf dein Sitzkissen. Schließe deine Augen. Lasse deinen Kiefer locker. Welche Bereiche des Körpers haben Kontakt mit der Unterlage? Kannst du deinen Beckenboden spüren? Kannst du deine Sitzbeinhöcker spüren?*
2. **Sitzbeinhöcker:** *Verlagere dein Gewicht zum rechten und dann zum linken Sitzbeinhöcker. Wiederhole das und spüre, wie dein Beckenboden beim Wandern von einer zur anderen Seite den Kontakt zum Kissen verändert. Nimm wahr, wie dein Oberkörper sich dazu bewegt. Ist er wie ein Pendel? Oder macht die Wirbelsäule eine Schlingelbewegung? Probiere beides aus.*
3. **Uhrzeigersinn:** *Bewege dich jetzt auf den linken Sitzbeinhöcker. Bewege dich von dort aus nach vorne zum Schambein. Von dort bewege dich auf den rechten Sitzbeinhöcker, dann nach hinten auf das Steißbein und wieder auf den linken Sitzbeinhöcker. Mache einige dieser Kreise. Lasse den Kopf dabei zentriert in der Mitte und bewege deinen Körper kreisend um deine Mitte.*
4. **Beckenboden:** *Spanne den Beckenboden langsam und geschmeidig an, wenn du von rechts nach hinten wanderst. Wenn du dich nach vorne bewegst, lasse den Beckenboden wieder langsam los. Mache das einige Male.*
5. **Intervall:** *Komm in die Mitte zurück. Nimm wahr, wie sich dein Becken gerade anfühlt.*
6. **Gegen den Uhrzeigersinn:** *Stelle dir vor, wie die Beckenbewegung entgegen dem Uhrzeigersinn kreisen würde. Wenn du es dir vorstellen kannst, führe diese Bewegung aus. Verbinde die Bewegung jetzt wieder mit dem An- und Entspannen des Beckenbodens.*
7. **Intervall:** *Komme in die Mitte zurück. Nimm wahr, wie sich dein Becken gerade anfühlt.*
8. **Sitz-Schaukel:** *Rolle dein Becken nach unten vorn zum Schambein und von dort nach hinten unten zum Steißbein. Spüre, wie die Schaukelbewegung entsteht. Dann verbinde die Bewegung bewusst mit deinem Atem. Einatmend rollst du nach vorne zum Schambein, ausatmend nach hinten zum Steißbein. Wenn sich die Bewegung gut eingeschaukelt hat, richte deine Wahrnehmung wieder auf den Beckenboden. Ziehe den Beckenboden ganz*

*minimal und sanft nach innen, wenn du zum Steißbein rollst, und lasse ihn wieder ganz geschmeidig los, sodass er sich in Richtung Kissen weitet, wenn dein Becken nach vorne zum Schambein rollt. Wenn du das ein paarmal für dich probiert hast, lass wieder ab davon und schaukele ohne einen bestimmten Fokus weiter.*

9. **Obere Schaukel:** *Lege jetzt eine Hand auf deinen Bauch und eine Hand auf dein Brustbein. Was passiert mit den Händen, wenn du einatmest? Hebt sich die Hand auf dem Brustbein? Und wenn du ausatmest? Senkt sich die Hand? Wie verhält sich die Hand, die auf dem Bauch liegt? Bewegt sie sich? Wie bewegt sich der Kopf dazu? Lasse dein Kinn beim Einatmen leicht nach vorne sinken. Richte beim Ausatmen den Kopf wieder auf. Spüre, wie deine ganze Körperachse vom Becken ausgehend gleichmäßig bewegt wird.*
10. **Geschwindigkeit:** *Spiel mit der Intensität der Bewegung. Steigere die Geschwindigkeit. Und verlangsame sie bis ins Zeitlupentempo. Wie fühlen sich die unterschiedlichen Tempi an? Was nimmst du in hohem Tempo am stärksten wahr? Welche Empfindungen stehen im langsamen Tempo im Vordergrund?*
11. **Ausklang:** *Lasse die Bewegung ausklingen. Stehe langsam auf. Laufe durch den Raum. Wie fühlt sich dein Becken dabei an?*

