

## DVNLP - Kongress 2006 in Köln

### Liebe , Lust und Leidenschaft .... Wo sind die Schmetterlinge geblieben?

#### Von Birgit Lloyd-Jones

Wie schaffen es „Eheprofis“ jahrzehntelang glücklich und leidenschaftlich mit einander zu sein?

Das ist die zentrale Frage, mit der ich mich in meinem Workshop beschäftige. Ich greife dabei auf Ergebnisse von US-Forschern zurück und habe ergänzend meine eigene Theorie und Praxis dazu entwickelt.

Aber zuerst zum Ist-Zustand:

Es gibt viele Scheidungen, manchmal heißt es, jede zweite Ehe wird geschieden, manchmal jede dritte – in der Stadt gibt es mehr Scheidungen als auf dem Land usw. Die Statistiken variieren in dieser Hinsicht. Jedenfalls sieht die Realität leider oft so aus, dass schon nach wenigen Jahren Ehe oder Partnerschaft, aus der geliebten Frau und dem geliebten Mann, „Vati“ und „Mutti“ werden oder ehemalige Liebespaare nach dem „just good friends“- Modell leben. Der Liebesalltag wird von Gleichgültigkeit, Routine und Langeweile geprägt.

Erotik, Leidenschaft und Begehren ist abhanden gekommen. Doch was einmal verloren gegangen ist, muss nicht für immer verloren sein.

Und jetzt zu unseren Wünschen:

Die meisten von uns sehnen sich in ihrem Innersten nach einer dauerhaften erfüllten Partnerschaft. Dahin geht unsere Sehnsucht - es ist nicht die Traumreise, das Luxusauto oder die Yacht. Hinter diesen materiellen Wünschen steht die Sehnsucht angenommen zu sein, geliebt zu werden, Liebe zu verschenken, frei zu sein und vor allem auch lustvolle Sexualität mit dem Partner zu genießen.

In den letzten Jahrzehnten sind tausende von wissenschaftlichen Arbeiten, Texten, Studien etc. von Forschern aus der ganzen Welt zum Thema Liebe „fabriziert“ worden.

Und bis vor kurzem wurde von den meisten dieser Forscher nicht in Frage gestellt, dass es das positive Streitverhalten von Paaren ist und die hochemotionale Selbstoffenbarung, die Paare dauerhaft glücklich zusammenhält.

In den letzten Jahren jedoch lieferten einige Forscher und Psychologen neue zum Teil auch erstaunliche Ergebnisse.

Z.B. stellte das Ehepaar Gottman, ein amerikanisches Forscherpaar, mit ihrem LOVE-laboratory (love-lab) folgende Vorannahmen auf:

- Alle liebevollen und leidenschaftlichen **Gefühle**, die einmal da waren, können wieder **neu erlebt** werden.

- Intimität entsteht in ganz gewöhnlichen **trivialen unscheinbaren Alltagsunterhaltungen und dem Austausch von solchen Gefühlen.**
- Langjährige Partnerschaften kommen durch **stete Zuwendung** der Partner im **Alltag** zustande.
- Ein wichtiger Garant für eine jahrzehntelange liebevolle Beziehung ist, **wie** sich die Partner beachten, nicht über was sie sich unterhalten.
- Langjährige glücklich in einander verliebte Partner verbringen den Großteil ihrer Beziehung mit **alltäglichen, trivialen Themen.**

Die Gottmans hatten nie damit gerechnet, dass bei den Auswertungen ihrer monatelangen Video-Aufnahmen von dauerhaft glücklichen Paaren aus dem LOVE-laboratory diese Vorannahmen entstehen würden.

Am Anfang waren sie sehr enttäuscht, denn sie hatten sich große Erkenntnisse beim Beobachten der Eheprofis gewünscht und was sie sahen war laut eigenen Angaben „nur triviales Zeug“!

Sie stellten fest:

- Am Streitverhalten lässt sich nicht ablesen, ob die Partner dauerhaft glücklich werden (die meisten Ehepartner streiten sich nur 1-2mal im Monat).
- Hoch emotionale intime Selbstoffenbarungen sind kein Erfolgsgarant.
- Es kommt nicht auf die Tiefe eines Gespräches an.

Gottman behauptet, dass die Romantik wächst, wenn ein Ehepaar im Supermarkt steht und die Frau sagt: „Haben wir noch Waschmittel?“ und der Mann nicht nur apathisch mit den Schultern zuckt, sondern antwortet: „Ich weiß nicht. Ich hole eben welches, für den Fall, das wir keins mehr haben.“

Dieser Dialog fühlt sich nicht gerade romantisch an, ist aber ein ganz typisches Beispiel für Einander zugewandt sein.

Das Gefühl, auch bei den kleinen Schwierigkeiten des Alltags vom anderen unter die Arme gegriffen zu werden, schweißt zwei Menschen zusammen – unterstützen und sich unterstützen lassen.

**Punkt 1 der Liebesstrategie dauerhaft glücklicher Paare könnte somit sein:**

**Stete Zuwendung im Alltag, ist ein sehr guter Garant für eine dauerhaft glückliche Partnerschaft.**

Dauerhaft glücklichen Paaren gelingt es, auch im Streit noch freundlich aufeinander zuzugehen.

Das funktioniert, weil sie ein emotionales Polster aufgebaut haben. Mit täglichen kleinen Aufmerksamkeiten wird dieses Polster immer dicker und weicher (siehe Punkt 1). Das Plus, das dieses dicke, weiche Kissen darstellt, wirkt wie ein Puffer, der die Paare im Streit davon abhält, entnervt, die Krise vor Augen, zurückzuschlagen.

Die Wunderformel dauerhaft glücklicher Paare ist, dass sie im Alltag, wenn es keinen Streit und keinen Stress gibt, sich wirklich unterstützend, aufmerksam und Anteil nehmend aufeinander beziehen.

Paare, die die Wir-Perspektive im Auge haben, fühlen sich auch nicht als Opfer, wenn sie ihrem Partner öfters etwas Gutes tun als er ihnen. Beim Streiten wird aus der Ich-Perspektive beim Nachgeben eine Niederlage empfunden. Aus der Wir-Perspektive ist jeder „Gewinn“ eines Streites ein kleiner Verlust in der Partnerschaft. Meist bekämpfen die Streitenden um zu gewinnen nämlich ihren Partner und nicht das Problem.

Eheprofis bekämpfen eben nicht den Partner, sondern den Streit. Nicht der Partner ist der Feind, sondern der Streit. Aus der Wir-Perspektive erscheint so ein Rückzug als Bereicherung für die Partnerschaft.

In ruhigeren Zeiten kann dann der Streitpunkt noch einmal aufgegriffen und diskutiert werden.

**Punkt 2 der Liebesstrategie dauerhaft glücklicher Paare könnte somit sein:**

**Öfters die „WIR-Perspektive“ einnehmen, würdigt die Sichtweise des Partners und macht aus Rückzügen Pluspunkte für die Partnerschaft.**

Schon vor einiger Zeit schrieb **Otto Flake, ein deutscher Schriftsteller, 1880 – 1963**: „Liebe ist der Entschluss, das Ganze eines Menschen zu bejahen, die Einzelheiten mögen sein, wie sie wollen.“

Wenn wir jemand lieben, wählen wir für die nächsten Jahrzehnte eine bestimmte Anzahl von Problemen, mit denen wir uns herumschlagen müssen. Lernen mit den Unterschieden umzugehen, ist ein wichtiger Punkt, um dauerhaft glücklich zu sein.

**Punkt 3 der Liebesstrategie dauerhaft glücklicher Paare könnte somit sein:**

**Den Partner akzeptieren so wie er ist und mit der anderen Seite der Medaille zurechtkommen.**

**US-Psychologin Sandra Murray**, lehrt an der Universität in New York und hat in vielen Studien festgestellt, dass aus rosaroten Illusionen über den Partner Realität wird. Die dauerhaft glücklichen Paare sehen, im Gegensatz zu den unglücklichen, ihren Partner wie durch eine rosarote Brille. Je mehr sich so zwei Menschen schönfärben, umso glücklicher ist ihre Beziehung. „Aus Menschen, die sich selbst als Frösche sahen, wurden die Prinzen, für die ihre Lebensgefährten sie hielten.“ Die Folge ist, dass eine Spirale positiver Gefühle in Gang gesetzt wird, die sich selbst verstärkt.

Auch positive Illusionen dienen als Puffer, der es ermöglicht die „Fehler“ des Anderen zu akzeptieren.

Auch die Schwächen des Partners können so in einem besseren Licht gesehen werden. Positive Illusionen zu haben heißt nicht, die Schwächen des anderen zu ignorieren.

#### **Punkt 4 der Liebesstrategie dauerhaft glücklicher Paare könnte somit sein:**

##### **Positive Illusionen vom Partner entwickeln.**

**US-Psychologe, Arthur Aron, Professor an der Universität in New York, Schwerpunkt: Close relationships** behauptet, dass Aufregung im Alltag beflügelt. Er rät deshalb: immer wieder Neues und Aufregendes zusammen unternehmen. Adrenalin beflügelt die Leidenschaft.

Paare die nach eigener Meinung öfters aufregende Dinge miteinander tun (Bergsteigen, Skifahren, Konzert ...) sind mit ihrer Partnerschaft deutlicher zufriedener, als Paare, die lediglich „nette“ Sachen miteinander machen (Studie mit zwei Gruppen hat das belegt).

Leidenschaft können wir bis zu einem gewissen Grad in der Ehe lernen. Ob sie bleibt oder geht liegt in unseren Händen.

Wenn wir uns gemeinsame Herausforderungen suchen, die unser Blut gemeinsam in Wallung bringen, dann bekommt die Leidenschaft eine Chance zu bleiben.

#### **Punkt 5 der Liebesstrategie dauerhaft glücklicher Paare könnte somit sein:**

##### **Gemeinsame Aufregung im Alltag suchen.**

Die Begierde erwacht in uns, wenn wir das Gefühl haben, selbst begehrt zu werden. Bringen Sie Ihrem Partner viel Neugierde entgegen.

#### **Punkt 6 der Liebesstrategie dauerhaft glücklicher Paare könnte somit sein:**

##### **Neugierig bleiben.**

Schon sanfte Berührungen führen zur Ausschüttung von Oxytocin, einem Bindungshormon, vom dem man früher gedacht hatte, dass es nur in der Mutter-Kind-Beziehung eine Rolle spielt.

#### **Punkt 7 der Liebesstrategie dauerhaft glücklicher Paare könnte somit sein:**

##### **Körperkontakt suchen.**

**Der wichtigste Punkt einer auch noch nach Jahren erfolgreichen Liebesstrategie ist nach meiner Meinung:**

##### **Die erotische Anziehungskraft am Lodern halten.**

Sie ist eine wichtige Voraussetzung zu einer langfristig erfüllenden Partnerschaft. Ich glaube daran, weil ich sowohl in meinen Seminaren, als auch im Einzelcoaching aber auch bei Freunden immer wieder feststelle, dass sie schon viel für ihre Beziehung getan haben und trotzdem noch nicht den Spaß und die Lust an der gegenseitigen erotischen Berührung wieder gefunden haben.

Viele wissen um ihre gemeinsamen Ziele, Werte, GS und Rollenverhalten und haben eine Vision vom Zusammensein – trotzdem schlafen diese Paare nicht zusammen und haben oft über mehrere Jahre hinweg keinen Sex mehr zusammen. Die Erotik kocht auf Sparflamme oder ist völlig erloschen.

Das muss aber nicht so sein. Oft ist es Zeitdruck oder beruflicher Stress, der den Paaren die Lust am Sex nimmt. Die Gründe können mannigfaltig sein.

Hier ist wichtig, dass die Partner wieder lernen, die Sinnlichkeit der partnerschaftlichen, erotischen Berührung zu genießen.

Aus diesem Grunde habe ich folgendes Programm entwickelt und ihm den Namen gegeben:

## **„Lustvoll zusammen sein ...“**

Sie finden in diesem Modell Elemente aus NLP und Tantra.

### **1. Innere Haltung und Einstieg**

Eine lösungsorientierte Haltung einnehmen. Nicht fragen, was ist unser Problem? Sondern das Ziel positiv formulieren: z. B.:

Wir finden uns wieder erotisch anziehend!

Oder:

Wir genießen das Leben und finden wieder Zugang zu gemeinsamer lustvoll/erotischer Liebe!

### **Alternativ bietet sich der Einstieg mit Bildern an**

- Viele bunte Bilder oder Fotos werden auf den Boden gelegt. Jeder wählt das, was ihn/sie im positiven Sinne anspricht.
- Die Hauptperson erzählt ihrem Partner, weshalb es sie anspricht und was sie damit verbindet, was es für sie bedeutet, in Bezug auf ihr Thema.
- Rollen tauschen.
- Gemeinsam ein Ziel festsetzen, d. h. aus einem der Bilder oder beiden zusammen ein Ziel entwickeln, das ausschließlich unter eigener Kontrolle steht und eine sehr motivierende Wirkung erzeugt (auf somatische Marker achten!).

### **2. Das Ziel sinnlich konkret erleben**

Woran werde ich / werden wir erkennen, dass wir das Ziel erreicht haben?

### **3. Öko-Check**

Mit dem Partner überlegen, welche voraussichtlichen Auswirkungen die Zielerreichung auf die Familie, Freunde, Kinder, das gesamte Umfeld haben könnte, also auf die gesamte Lebenssituation und das soziale Eingebundensein.

#### **4. Phantasiereise und Herausarbeiten der erotischen Submodalitäten**

Phantasiereise zu einer Situation im Leben, wo sich das Paar ganz leidenschaftlich und erotisch verbunden gefühlt hat.

- Was gibt es da zu sehen?  
Welche Farben, Formen, hell oder dunkel ...
- Welche Geräusche, Stimmen sind hörbar?  
Laut, leise, rhythmisch, ...
- Welche Gefühle sind spürbar?  
Körperstelle, warm, kalt, kribbeln ...
- Wie ist der vorherrschende Geruch?  
Süßlich, herb, blumig ...
- Gibt es einen besonderen Geschmack auf der Zunge?  
Zitronig, süß, zart schmelzend ...
- Alle Sinneseindrücke zusammen durch die Atmung vertiefen und Symbol schenken lassen.

Jeder malt in Stille ein Bild über seine / ihre Erlebnisse – konkret oder abstrakt, Farben, Formen, Gefühle, ... die Essenz der Phantasiereise.

#### **5. Austausch**

Die Partner zeigen sich gegenseitig ihre Bilder. Jeder findet für sich, die Merkmale im Bild, die besonders wichtig für ihn / sie sind.

Dabei fragen sie alle Sinne ab.

Sind es eher die visuellen Eigenschaften des Bildes, wie Formen und Farben, die ihnen auffallen oder verbinden sie das Bild mit ganz bestimmten Klängen oder Geräuschen oder vielleicht eher mit Gefühlen, Düften oder einem Geschmack?

So findet jeder seine / ihre erotischen Submodalitäten, also die feinen Unterscheidungen, die wir in jedem Repräsentationssystem treffen.

Solche Wörter können z. B. sein: fließend, weich und warm oder hell, glitzernd etc. Diese Wörter sind fortan die persönlichen „passionwords“ und ermöglichen den Zugang zur „erotischen Quelle“.

Je öfters und erfolgreicher in der Folgezeit die Submodalitäten im Übungskontext vom Paar benutzt werden, um so stärker, intensiver und öfter wird im Gehirn das neue Ziel aktiviert.

Und je öfter das neue Ziel aktiviert wird, je größer ist die Realisierungschance, dass aus einer relativ neu angelegten kleinen neuronalen Straße im Gehirn eine viel befahrene breite Autobahn wird.

Es gibt nämlich 2 Möglichkeiten dem Ziel näher zu kommen: 1. die Handlungssequenz zum Ziel wird „in echt“ durchlaufen oder sie wird mental durchlaufen. Beides wirkt (Häufigkeit und Erfolg ist wichtig).

## **6. Übungssituationen suchen**

Die Partner suchen sich Übungssituationen, mit denen sie ihre neu angelegte Neuronen-Autobahn im Gehirn breit und stabil machen können:

- a. Was genau haben wir früher gemacht, als wir noch in Verzückung übereinander gerieten?**
- b. Was machen andere glücklich-leidenschaftliche Paare?**
- c. Welche neuen kreativen Möglichkeiten gibt es, wieder eine liebevoll lustvolle Beziehung zu genießen? Hier einige Beispiele:**

- Geschenkgutschein über eine sinnliche Massage mit Lieblingsduftöl.
- Rosenblätter und Teelichter auf der Partnerseite des Bettes dekorieren.
- Gegenseitige Warm-Föhn-Session an einem kalten Abend
- Gemeinsam einen Vibrator kaufen und benutzen.
- Sexy Dessous zusammen in einem Pornoshop kaufen.
- Den Körper mit Weihnachtsbaumschmuck schmücken, besonders die Genitalien
- „Bärenfelle“ kaufen und bei Kerzenlicht, sinnlichen Düften , mit vielen Kissen auf dem Boden (vor dem Kamin) schmuse
- Mit Lippenstift den Körper bemalen
- In der Wohnung von Freunden ein „dirty weekend“ erleben, wenn diese in Urlaub sind. Evtl. Kinder bei lieben Leuten unterbringen.

Es ist wichtig, dass die Partner beim Üben immer wieder auch die mentalen passionwords auf allen Sinnen abrufen und sehen, hören, spüren, riechen und schmecken. So wird die Realisierung des neuen Zieles auf mentale und real erlebte Weise verstärkt.

Der nächste Punkt bezieht sich ganz konkret auf das (wieder) Spüren von sinnlicher Lust.

### **d. Erotik in sinnlich-lustvollen Übungen erleben**

#### **1. Übung: Sexuelle Atmung für mehr Lust und Erotik**

Im **Anhang** befindet sich ein handout zu dieser Übung.

Sie ist nur eine von vielen und steht hier als Beispiel.

#### **2. Übung: Die absichtslos-sinnliche Partnermassage**

Durch die sinnliche Partnerschaftsmassage können Paare wieder in positiven, liebevollen Kontakt zu ihrem Körper und miteinander treten. Sie finden wieder Zugang zu ihrer Körperwahrnehmung und positiven Gefühlen wie Liebe, Nähe und erotische Anziehungskraft.

Paare entdecken ein neues Gefühl von Ganzheit und lernen so auf angenehme Weise, sich liebevoll dem Partner gegenüber zu öffnen.

Den wenigsten Menschen ist bewusst, wie wichtig die Berührung für unser Leben ist. Babys können trotz ausreichender Ernährung und guter körperlicher Pflege sogar sterben, wenn sie keine Bezugsperson haben, die sie regelmäßig und liebevoll berührt.

Durch die Massage werden Mann und Frau (oder Mann und Mann oder Frau und Frau) sensibler, lernen ihren Körper immer besser kennen und wissen, was ihnen gut tut und was nicht. Sie erkennen die feinen Zusammenhänge zwischen bestimmten Berührungen und unserem erotischen Lustgefühl.

Gerade auch bei der erotischen Partnerschaftsmassage ist es angebracht, die Sinne zu sensibilisieren. Das bringt nicht nur mehr Sinnlichkeit in die Massage, sondern auch in unser ganzes Leben.

Wenn unsere Sinne angesprochen werden, durch Farben, Klang, verschiedene Materialien, Rhythmen, Formen und Gegenstände dann kommt es zu einer Öffnung derselben. Unsere Wahrnehmung wird geschärft und wir sehen, hören und fühlen viel intensiver. Wir sind begeisterungsfähig und kreativ.

Ohne Sinneswahrnehmungen tut sich gar nichts in Sachen Sinnlichkeit. Die Sinne sind das Tor zum Erleben der Lust. Sie beeinflussen sehr stark, wie wir fühlen und handeln, gerade auch im zwischenmenschlichen Kontakt.

In den meisten Fällen geschieht das unbewusst. Wir können uns aber auch ganz gezielt durch z. B. Musik oder Gerüche in bestimmte Stimmungen versetzen und zur Verstärkung unsere passionwords benutzen.

Ein ganz wichtiger Aspekt beim Massieren ist, wie schon erwähnt, die Absichtslosigkeit. Jedes Körperteil hat den gleichen Wert, ein Kopf, Fuß oder Arm wird nicht weniger liebevoll berührt, als die Genitalien. Es gibt keine Trennung zwischen Sexualität und Berührung – alles, was beide Partner genießen, ist erlaubt. Es gibt aber auch keine Notwendigkeit, die genitale Sexualität über zu betonen. Andererseits wird der Genitalbereich aber auch nicht ausgespart, weil er genauso zum Körper gehört, wie Kopf, Fuß oder Arm. Es gibt keine Ziele, die zu erreichen sind, keine Programmerfüllung und kein Leistungsanspruch.

Beim Massieren wird der gesamte Körper zur erogenen Zone und Lust breitet sich bis in die feinsten Verästelungen unseres Nervensystems aus.

Der Göteburger Neurophysiologe Hakan Olausson bestätigt in seinen Studien (siehe auch Veröffentlichung Fachzeitschrift „Nature Neuroscience“), dass es bestimmte Nervenzellen in der Haut gibt, deren Funktion bislang unbekannt war. Er fand heraus, dass sie offenbar auf zarte Berührungen reagieren und ihre Signale sofort in den Bereich des Gehirns weiterleiten, in denen Emotionen verarbeitet werden. Dieser Teil des Gehirns wird als das Limbische System beschrieben und steuert vor allem emotionale Reaktionen, darunter auch das sexuelle Erleben. Unser Körper verfügt

offenbar über spezielle Nerven, die zarten Körperkontakt zu einem ganz besonderen Erlebnis machen.

## **7. Erfolgstagebuch führen**

Alle Situationen festhalten, in denen die Partner eine erotische Anziehungskraft als Paar empfunden haben.

## **8. Sharing mit dem Partner**

Zu fest vereinbarten Terminen, die Eintragungen gegenseitig vorlesen und die „Erfolge“ feiern.

## **9. Mit dem Partner in Liebe und Lust zusammen sein.**

## **10. Rückschläge sind möglich und kein Grund zur Verzweiflung**

Ein Rückschlag heißt, die neu angelegte neuronale Gehirnverbindung steht zur Zeit und vorübergehend nicht mehr zur Verfügung – Baustelle!

Unterstützung durch den besten Freund/Freundin suchen, der oder die schon vor Projektbeginn als Helfer installiert wurde.

Er oder sie:

- Ermutigt und bestärkt den Entschluss das Ziel zu erreichen.
- Sagt ganz eindeutig, warum er/sie glaubt, dass das Ziel (wieder) erreicht werden kann. So wird das Vertrauen in den Erfolg gestärkt.
- Beste/r Freund/in hilft, bei Rückschlägen wieder ins „richtige Fahrwasser“ zu kommen.
- Beste/r Freund/in freut sich mit, wenn Erfolge zu verzeichnen sind.
- Das Öffentlichmachen stärkt die Motivation, das Ziel zu erreichen.
- Die Einstellung des Freundes muss positiv ansteckend sein.

Der beste Freund sollte am Anfang des Prozesses instruiert werden, wie er/sie reagieren soll, wenn kurzfristig ein Misserfolg vor der Tür steht. z. B.: Ein zuvor vereinbartes Zeichen geben.

# Sexuelles Atmen für mehr Erotik und Lust

<b>Einführung</b>	<i>Ein feinstofflicher Pfad für sexuelle Energie läuft vertikal von Perineum bis zum Gehirn, entlang der Wirbelsäule. Dieser Pfad verbindet die endokrinen Drüsen miteinander. Das sind: die Geschlechtsdrüsen, die Adrenalindrüse, die Bauchspeicheldrüse, die Thymusdrüse, die Schilddrüse, die Hirnanhangdrüse und die Zirbeldrüse. Durch Öffnung des Verbindungskanals der 7 Drüsen entsteht ein Gefühl von Vitalität und gesteigerter sexueller Energie. Die Energiefelder, die diese Drüsen erzeugen, werden als Chakren bezeichnet: Sexual-Chakra, Nabelchakra, Solar-Plexus-Chakra, Herzchakra, Kehlkopfchakra, Stirnchakra und Scheitelchakra. Die Taoisten nennen diesen Pfad: hohlen Bambus, die Tantriker: innere Flöte und viele Arten von Yoga haben die unterschiedlichsten Bezeichnungen für diesen Kanal, der anatomisch nicht nachweisbar ist.</i>
<b>Zielgruppe</b>	<i>Paare, die sich zwar noch gern haben, aber keine erotische Anziehungskraft mehr spüren.</i>
<b>Ziel</b>	<i>Lust auf erotische Berührung fördern,, indem über die Atmung ein verstärktes Empfinden für die physischen und neuronalen Pfade im Körper entwickelt wird.</i>

## Übungsverlauf:

1.

*Die Partner sitzen im Lotussitz einander gegenüber und beginnen mit einer liebevoll-achtsamen Begrüßung.*

2.

*Sie atmen zusammen leicht aus und ein.*

3.

*Nach ein paar Minuten kehren sie das Atemmuster um: Ein Partner atmet ein, während der andere ausatmet (5 bis 10 Minuten synchronisieren)*

*Der Mann stellt sich beim Ausatmen bildlich vor, seine Energie durch seinen Penis in die Scheide der Frau zu leiten und begleitet seine Bilder mit einer Handbewegung von seinem Sex-Chakra zum Sex-Chakra der Frau.*

*Die Frau zieht die Energie in ihr Sex-Chakra ein und gibt sie von einer entsprechenden Handbewegung begleitet ins Sex-Chakra des Mannes zurück. (ca. 10 Minuten)*

*Bei dieser Atemübung lassen sich die Partner von ihren passionwords mental begleiten und sehen, was es zu sehen gibt, hören, was es zu hören gibt, fühlen etc..., sie bekommen Zugang zum inneren Zustand ihrer „erotischen Quelle“.*

4.

*Im nächsten Schritt zieht die Frau die männliche Energie durch ihr Sex-Chakra weiter nach oben von einem Chakra zum nächsten bis hoch zum Dritten Auge und zum Kronenchakra – auch hier sieht, hört, spürt, riecht und schmeckt sie wieder ihre passionwords.*

*Beim Ausatmen bringt die Frau ihre sexuelle Energie wieder durch die innere Flöte zurück zu ihrem Sexual-Chakra und gibt sie dem Partner zurück.*

*Sie begleitet diesen energetischen Austausch wiederum mit einer Handbewegung von ihrem Sex-Chakra zu dem ihres Partners.*

*Der wiederum saugt sie mit dem Einatmen durch seinen Penis zurück durch seine „innere Flöte“ bis hoch zum Kronenchakra.*

*Durch das gleichzeitige mentale Erleben der passionwords entstehen erotische Empfindungen in den Genitalien, die sich steigern und das Paar bekommt Lust aufeinander.*

5.

*Neues Setting:*

*Die Frau setzt sich auf den Schoß des Mannes und sie schmiegen sich eng aneinander. Der 4. Schritt der Übung schließt sich an.*

6. Für Fortgeschrittene

*Wenn der Umkehr-Atem leicht und selbstverständlich verläuft, gehen die Partner zur Mund-zu-Mund-Atmung über. Der Atem und damit die Energie des Partners wird bis ins Sex-Chakra hinuntergeleitet. Damit wird die Erfahrung dieser Übung noch erotischer.*

7.

*Paare beschreiben ihre Erfahrungen ungefähr so: „Es stellt sich ein langsames, intensives Strömen die Wirbelsäule rauf und runter ein, welches begleitet ist von ....“ – und an dieser Stelle tauchen oft wieder die passionwords auf.*

*Anmerkung:*

- *Die Partner bewegen während der ganzen Übung genüsslich ihr Becken vor und zurück*
- *Beim Einatmen ziehen sie den Anus zusammen und wenden die PC-Pumpe an.*
- *Beim Ausatmen lassen sie los und entspannen.*
- *Der Zyklus wird abgeschlossen, indem die Energie durch das Sex-Chakra wieder nach Außen geleitet wird.*

Birgit Lloyd-Jones lebt und arbeitet in Köln. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, NLP-Trainerin und Coach und freie Künstlerin. In ihrem Institut IMAGINE – Beratung und Seminare bietet sie ganzheitliche Beratung an, die Lust auf das Leben macht und Veränderungen einleitet. Außerdem Trainings in den Bereichen Liebe / Sexualität, Kommunikation und Business, Gesundheit, Lernen und Kreativität.

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

[www.imagine-business.de](http://www.imagine-business.de)

[www.imagine-kunst.de](http://www.imagine-kunst.de)

[www.nlp-atelier.de](http://www.nlp-atelier.de)

Quellenangaben:

Die Liebe – und wie sich Leidenschaft erklärt, Bas Kast

Love-Academy, Holger Schlageter und Patrick Hinz

Züricher Ressourcenmodell, Maja Storch