Bewusstes-Lieben-Ritual 01:

Die Wirkung der Aufmerksamkeit Teil 1 - Achtsames Erkunden des Körpers der Frau

Rollenaufteilung: Frau empfängt, Mann gibt

Ziel des Rituals:
In dieser Übung widmen wir uns der Kraft der Aufmerksamkeit. Sie hört sich vielleicht im ersten Moment eher unspektakulär an, aber ihr werdet sowohl als Empfangende als auch als Gebender feststellen, das uneingeschränkte Aufmerksamkeit eine wunderbare, wenn nicht sogar heilende, Wirkung haben kann. Ihr werdet schnell bemerken, dass Aufmerksamkeit und Langsamkeit einher gehen. Sobald ihr entschleunigt kommt die Aufmerksamkeit automatisch hinzu.

Desweiteren wirst du als Mann den Körper deiner Frau genau und bis in alle Einzelheiten kennen lernen. Und du als Frau nimmst jede noch so kleine Empfindung wahr. An welchen Stellen genießt du die Berührung am meisten? Und wo ist dir eine Berührung vielleicht peinlich oder unangenehm? Beide Empfindungen sind willkommen und dürfen sich zeigen.

Diese Übung dient auch dazu, eure Beziehung ein kleines Stück auf eine andere Ebene zu heben. Beim Tantra haben das männliche (Shiva) und weibliche Prinzip (Shakti) eine besondere Bedeutung und werden unabhängig von der äußeren Form verehrt. Wir wissen, dass für uns Westler der Begriff “Verehrung” etwas ungewohnt ist. Wir verwenden ihn aber dennoch bewusst, um eine besonders intensive Form der Hinwendung und Anerkennung zu beschreiben.

Wir möchten dich als Mann dazu einladen, mit dieser Übung den von der Frau verkörperten weiblichen Aspekt zu verehren. Ohne die weiblich-rezeptive Kraft hat die männlich-dynamische Kraft keinen Weg sich zu entfalten - und umgekehrt. Als Paar bildet ihr eine Einheit, für die jeder von euch beiden gleich wichtig ist. Wenn einer von euch beiden fehlt, gibt es diese Einheit nicht mehr. Um diese Einheit wirklich spüren zu können, ist es jedoch nötig, dass jeder von euch beiden sich als eigene, unabhängige Kraft wahrnehmen kann. Diese Wahrnehmung wird durch die Verehrung verstärkt - sowohl bei der Frau, die

sich dafür öffnen muss, die Verehrung anzunehmen, als auch für den Mann der bereit sein muss, die Verehrung zuteil werden zu lassen.

Ausführung des Rituals:
1. Der Mann lädt die Frau zu diesem Ritual ein und bereitet den Raum vor (siehe Vorbereitungen). Benötigt werden: Augenbinde, Utensilien für die sinnliche Erweckung (Federn, Tücher, Pinsel usw.), Tuch (Lunghi) oder leichte Kleidung für die Frau, eine sichtbare Uhr, eine leichte Decke.

2. Der Mann führt die Frau in den Raum und legt ihr die Augenbinde an. Während die Frau noch steht, legt der Mann langsam und achtsam die Hände auf den Kopf der Frau und streicht anschließend den ganzen Körper langsam nach unten aus.

3. Entkleide die Frau nun langsam und achtsam bis auf die Augenbinde.

4. Lege nun erneut eine Hand auf den Kopf der Frau und beginne dann langsam um sie herum zu gehen, wobei deine Hand langsam im Kreis nach unten wandert. Du kannst dir dabei vorstellen, dass du die Frau mit einem goldenen Faden von oben nach unten einwickelst. Wenn du an den Unterschenkeln angekommen bist, kniest du dich vor sie und streichst die Füße aus.

5. Zeige dem weiblichen Prinzip in deiner Frau deine Verehrung, in dem du beide Hände auf ihre Füße legst, dich kniend vorbeugst und mit der Stirn den Boden berührst. Verharre so etwa 30 Sekunden und lasse auch innerlich diese Verehrung zu.

5. Erhebe dich wieder und führe deine Frau zur Matte. Lasse sie sich zuerst auf den Bauch legen.

6. Beginne nun mit der sinnlichen Erweckung, indem du mit Federn, Tüchern oder anderen Utensilien etwa fünf Minuten die Rückseite der Frau streichelst und berührst. Ganz langsam und mit voller Aufmerksamkeit.

7. Lege die Utensilien beiseite und nähere dich langsam mit beiden Händen dem Rücken der Frau, so dass anschließend eine Hand auf dem Herzbereich und eine Hand im Steißbereich liegt. Stelle dir innerlich vor, dass du eine Verbindung zwischen Herz und Sexualbereich herstellst.

8. Beginne nun mit den Fingerspitzen einer Hand die komplette Rückseite der Frau zu erkunden. Du hast etwa 30 Minuten dafür Zeit. Schenke jedem Quadratzentimeter die gleiche Aufmerksamkeit und betone nichts und lasse nichts aus. Erkunde jede Wölbung, jede Falte, jede Erhebung - und zwar so langsam wie möglich. Und wenn du glaubst, schon langsam zu sein, dann werde noch langsamer. Stelle dir vor, deine Fingerspitzen seien kleine Fühler, mir dem du jeden Quadratzentimeter der Frau vor dir erkunden möchtest. Lasse dabei Energie aus deinem Herzen in die Finger fließen. Sei mit Liebe und absoluter Aufmerksamkeit dabei. Zieh auch die sichtbaren Teile des Genitalbereichs und des Pos mit ein, ohne sie besonders zu betonen oder zu stimmulieren. Einfach nur wahrnehmen, erkunden und liebevoll berühren.

Noch intensiver wahrnehmen mit Augenbinde

Die Augenbinde ist eine der wichtigsten Utensilien für den bewussten Sex. Natürlich könnte man auch einfach die Augen schließen. Aber die Versuchung immer mal wieder zu blinzeln und zu sehen, was der Partner gerade macht, ist doch sehr groß. Unsere Erfahrung ist, dass man sich der oder die Empfangende durch das Tragen einer Augenbinde wesentlich besser entspannen und die Berührungen intensiver

wahrnehmen kann.

Tip: Setze auch als Mann bei dieser Übung zeitweise einmal eine Augenbinde auf. Du wirst die Berührungen wesentlich intensiver fühlen und Dinge wahrnehmen, die du mit offenen Augen nicht wahr nimmst.

9. Bitte deine Partnerin nach 30 Minuten sich auf den Rücken umzudrehen. Lege auch auf der Vorderseite erst langsam beide Hände auf Herzchakra und Sexualchakra (eine Handbreite unterhalb des Bauchnabels) und imaginiere eine Verbindung zwischen Herz und Sexualität.

10. Beginne nun damit innerhalb einer halben Stunde mit den Fingerkuppen die komplette Vorderseite langsam und bewusst zu erkunden. Lasse auch hier nichts aus und betone keinen Körperteil. Bleibe weiter mit deiner ganzen Aufmerksamkeit und Liebe dabei.

11. Zum Abschluss lege wieder beide Hände auf Herz- und Sexualchakra, lasse sie dort eine Weile liegen und löse sie dann langsam wieder.

12. Decke deine Partnerin zu, damit sie nicht friert und lege dich ohne Worte neben sie. Deine Partnerin kann entscheiden, ob sie noch eine Weile alleine liegen möchte oder sich von dir umarmen lässt.

Wichtig: Auch wenn es euch vielleicht schwer fällt: geht jetzt im Moment nicht zu sexuellen Handlungen über, sondern schließt das Ritual erst mit den nächsten beiden Schritten ab.

13. Teilt euch nun gegenseitig mit, was ihr erlebt habt. Zuerst erzählt die Frau über Ihre Erlebnisse und Empfindungen in der passiven Rolle und dann der Mann über seine Beobachtungen und Erlebnisse in der aktiven Rolle.

14. Bedankt euch gegenseitig für die Aufmerksamkeit und Hingabe.

Copyright der Bilder:
© Ralf Lieder (eine Verwendung dieser Bilder außerhalb dieser Seite ist nicht erlaubt)