

Orgasmic Yoga

Ein Plädoyer für die Selbstliebe von Didi Liebold

Es gehört sehr viel Mut dazu, sich mit Selbstbefriedigung auseinanderzusetzen. Aus meiner täglichen Arbeit weiß ich, dass das immer noch ein großes Tabuthema ist, bei dem die Scham noch längst nicht überwunden ist.

Ich glaube, meine eigenen Erfahrungen mit Selbstbefriedigung sind sehr typisch. Wenn ich davon erzähle, dann nicht, weil ich mich gerne outen möchte, sondern um Sie vielleicht dazu anzuregen, über Ihre Geschichte nachzudenken: Wie war das bei mir? Und wie ist es heute?

Denn dieser bewusste Umgang kann neue Türen öffnen. Und Selbstbefriedigung kann weit mehr sein als einfach Stress abbauen, Druck ablassen. Darum spreche ich in meiner Arbeit als Sexological Bodyworker – einem Beruf, der Sexualberatung mit Körperarbeit und Intimmassagen verbindet – oft von Selbstliebe. Weil es dabei nicht um den Orgasmus geht, sondern um den Kontakt mit sich selbst.

Frühe Erfahrungen

Wenn ich mich an meine Jugend zurückereinnere, dann war Selbstbefriedigung in meinem Umfeld etwas, über das einfach nicht gesprochen wurde – oder allenfalls mit einem Schimpfwort wie „Wichser“, von dem ich damals noch nicht einmal genau wusste, was es bedeutete. Rückblickend wundere ich mich, wie stark so ein gesellschaftliches Tabu sein kann. Und dies ohne dass es direkt ausgesprochen wird.

Die Selbstbefriedigung habe ich eher per Zufall entdeckt. Mit 14 Jahren saß ich in der Badewanne und duschte mich mit dem Brausekopf ab. Plötzlich fing es wie wild am Penis zu kribbeln an, und dann kam eine Welle und ich hatte meinen ersten Orgasmus. Das war mir aber damals noch gar nicht so richtig klar.

Auf jeden Fall stieg mein Drang nach körperlicher Hygiene nach diesem Tag stark an. Ich glaube, meine Mutter wunderte sich, wieso ich plötzlich diesen Reinlichkeitstick hatte. Das Problem war, dass ich mit dem Brausekopf immer länger brauchte, bis sich der Orgasmus einstellte – rückblickend eine spannende Lektion, wie der Körper lernt und sich anpasst. Auf jeden Fall hatte dies zur Folge, dass das Warmwasser regelmäßig ausging und ich eine andere Methode suchen musste.

Mit etwas Herumprobieren fand ich schließlich neue Wege – oder seien wir ehrlich: Ich fand *einen* Weg. Ich gebe zu, ich war nicht sehr kreativ. Aber ich stelle heute immer wieder fest, dass es nicht nur mir so ging. Von da an wurde Selbstbefriedigung mein täglicher Begleiter.

Natürlich sprach ich nie mit jemandem darüber. Das war höchste Geheimhaltungsstufe. Nicht, dass ich mich nur mit Schuldgefühlen selbst befriedigt hätte, aber ich glaube, so richtig frei war der Umgang damit auch nicht.

Dieses Gefühl von Scham und das Bewusstsein dafür änderte sich erst mit meiner Ausbildung zum Sexological Bodyworker, wo das Thema Selbstliebe einen zentralen Stellenwert hat. Aber das war alles andere als einfach für mich.

Ich erinnere mich noch genau an eine Hausaufgabe: sich fünf Tage hintereinander eine halbe Stunde Zeit nehmen, um sich ganz bewusst selbst intim zu berühren – aber mit der Einschränkung, ohne visuelle Hilfsmittel oder Kopfkino auszukommen, es anders als sonst und an einem anderen Ort zu machen.

Da lag ich dann also auf einer Matte im Gästezimmer. Dann kamen erstmal viele Widerstände: Okay, ich will diesen Beruf lernen, aber wieso soll ich mir dafür selber einen runterholen? Ich versuchte, alle Phantasien abzustellen und benutzte die linke Hand anstelle der rechten. Und dann passierte – gar nichts. Tote Hose.

Aber diese Übung hat mir die Augen für viele Aspekte geöffnet. Zum einen dafür, wie stark ich meinen Körper konditioniert hatte. Über 15 Jahre täglich immer die gleichen Berührungen – da war mein Körper erstmal verwirrt, als die andere Hand aktiv wurde. Zum anderen merkte ich, wie abhängig ich von äußeren Stimuli war. Ich brauchte Bilder, Phantasien, eine Frau – irgend etwas, damit ich in meine Lust kam.

Durch diese Erfahrung lernte ich, bewusster mit mir umzugehen, mich unabhängiger von diesen Einflüssen zu machen. Und darum geht es auch beim Orgasmic Yoga.

Orgasmisches Yoga

Entwickelt wurde Orgasmic Yoga von Joseph Kramer, dem Urvater von Sexological Bodywork. In meiner Ausbildung nannte man sie noch „Masturbation Coaching“,

aber meiner Erfahrung nach hilft der neue Name den Menschen sehr, sich für das Thema öffnen.

Das „Orgasmic“ darin heißt nicht, dass es nur um den Orgasmus geht – es steht für die sexuelle und erotische Energie, in die man sich bewusst hineinbegibt. Das „Yoga“ verweist auf die tägliche Praxis, darauf, dass man sich Zeit nimmt für sich und die eigene sexuelle Energie. Außerdem steht Yoga für die bewusste Verbindung von Geist und Körper.

Orgasmic Yoga übt man aus, während man sexuell erregt ist. Mit hastiger Selbstbefriedigung hat es nichts zu tun, aber mir ist wichtig, dass man nicht verurteilt, wenn sich jemand rasch einen runterholt oder sich einfach schnell einen Orgasmus schenkt. Absolut nicht – das hat immer noch seinen Platz. Aber es sind eben noch andere Spielarten zu entdecken.

Orgasmic Yoga übt man aus, während man sexuell erregt ist. Mit hastiger Selbstbefriedigung hat es nichts zu tun, aber mir ist wichtig, dass man nicht verurteilt, wenn sich jemand rasch einen runterholt oder sich einfach schnell einen Orgasmus schenkt. Absolut nicht – das hat immer noch seinen Platz. Aber es sind eben noch andere Spielarten zu entdecken.

Wie beim „normalen“ Yoga gibt es ein Repertoire an Übungen und Vorschlägen – zwei werde ich gleich noch erläutern. Aber grundsätzlich spielt es keine Rolle, wie und wo man die Übungen macht; entscheidend ist, dass man bewusst dabei ist, in sich hineinspürt, was passiert, und kreativ bleibt. Ich finde es immer wieder erstaunlich, was man mit so einfachen Mitteln alles verändern kann.

Die meisten Anwender beabsichtigen mit Orgasmic Yoga, ihre erotischen Fähigkeiten zu entwickeln oder zurückzugewinnen. Einige praktizieren es auch, um einfach das großartige Gefühl in ihrem Körper zu genießen. Daher ist es sowohl eine körperliche Schulung als auch eine Meditation.

Erotische Meditation erlaubt es, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren statt auf das Oberflächliche. Jede Übungssitzung endet mit einer ruhigen Phase des Erfahrens im eigenen Körper als etwas Reales im gegenwärtigen Moment; es beginnt also mit dem Machen und endet mit dem Sein.

30 Tage, die Ihr Leben verändern

Im Januar haben wir über unseren Newsletter Menschen eingeladen, 30 Tage lang Orgasmic Yoga zu praktizieren – jeder für sich bequem zu Hause, aber mit der Möglichkeit zum Austausch in einem geschlossenen Forum.

Eigentlich hört sich die Aufgabe sehr simpel an: sich einen Monat täglich 30 Minuten Zeit für sich nehmen und in eine

sexuelle Erregung zu gehen. Eingeschrieben haben sich etwa 60 Menschen; 10 haben aktiv gepostet, teilweise täglich. Aber von vielen weiß ich, dass sie sich kaum Zeit nahmen.

Die Gründe dafür sind vielfältig: Stress durch Beruf oder Familie, hatte anderes im Kopf, hatte wichtigeres zu tun, et cetera. Das soll kein Vorwurf sein, ich kenne das selbst auch. Es braucht sehr viel Disziplin, um das durchzuziehen. Denn oft steht man selbst ganz hinten auf der Liste – alles andere geht vor.

Manche haben auch Mühe, in eine Lust zu kommen, und verbringen dann ihre Zeit lieber mit etwas anderem. Wer abends todmüde ins Bett fällt und sich selbst berührt, ohne dass sich gleich etwas tut, der greift schnell zum Buch auf seinem Nachttischchen – von solchen Erfahrungen hörte ich jedenfalls öfter.

Und was auch oft hineinspielt, ist Scham. Zum Beispiel bei meiner Lieblingsübung:

Spiegelübung (von Joseph Kramer)

Bei der Selbstliebe geht es darum, sein eigener Liebhaber zu sein. Die Masturbation vor dem Spiegel ist der direkteste Weg, dies zu erfahren.

Die Selbstliebe vor dem Spiegel ist eine Begegnung mit Ihrem eigenen Wesen, Ihrer Schönheit und Ihrer wahren Sexualität. Zu Beginn mag es Ihnen peinlich sein, und der Gedanke daran wird Sie vielleicht abstoßen. Sie verspüren vielleicht Angst oder befürchten, erwischt zu werden. Oder aber Sie sind von der Vorstellung eines solchen Abenteuers begeistert.

Die Tatsache, dass so viele Leute sie abstoßend finden oder sich nie trauen würden, an leidenschaftliche Masturbation vor dem Spiegel zu denken oder gar darüber zu sprechen, ist ein Zeichen ihrer Kraft. Die Scham bildet einen Schleier. Die Scham ist stark; sie ist eine Tür. Dort wo Sie Verlegenheit verspüren, halten Sie Energie zurück. Die Scham ist der Weg zu Ihrer Stärke.

Für die Sexualität gilt in jeder Hinsicht: Je stärker die Scham, desto mehr Lust und Kraft verbergen sich dahinter. Die sexuelle Scham verbirgt eine noch tiefere, nämlich die Scham davor, am Leben zu sein. Oft versteckt sich hinter ein wenig Scham einer tiefer Brunnen voll davon. Wenn in Ihnen Spuren des Widerstandes oder der Scham über Ihre Existenz sind, dann

werden Sie diese dort entdecken und dort auch am ehesten loswerden können: vor dem Spiegel.

Übung zur erotischen Selbstmassage (von Didi Liebold)

Selbstbefriedigung ist in vielen Fällen sehr zielgerichtet und daher auch sehr kurz. In dieser Übung geht es um einen bewussten Kontakt mit sich selbst. Und darum, den ganzen Körper miteinzubeziehen und nicht nur das Geschlechtsteil.

Richten Sie sich einen Massageplatz ein. Suchen Sie sich dazu einen Platz, an dem Sie sich normalerweise nicht selbst befriedigen. Nehmen Sie sich Zeit, um eine spezielle Atmosphäre zu erschaffen. Stellen Sie sicher, dass Sie nicht gestört werden.

Dann beginnen Sie damit, den ganzen Körper zu bewegen und zu berühren. Verwöhnen Sie Ihre Haut mit intimen Berührungen, die spielerisch und absichtslos sind. Verzichten Sie auf Hilfsmittel wie Filme, Phantasien oder Spielzeuge. Richten Sie stattdessen Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf den Körper und genießen Sie die Berührungen. Versuchen Sie, die Wellen der Erregung bewusst zu erleben.

Wie Sie die Selbstmassage beenden, spielt keine Rolle. Aber es kann auch spannend sein, auch einmal ohne Orgasmus aufzuhören und einfach nachzuspüren, wie sich diese Energie im Körper anfühlt.

Diese zwei Übungen sind nur kleine Anregungen für Ihre eigene Kreativität. Es geht dabei eher darum, mit der eigenen Lust und den eigenen orgasmischen Energien zu experimentieren und neue Wege in die Ekstase zu finden.

Ich empfehle zudem, ein erotisches Tagebuch zu führen. Dieses Büchlein kann man immer bei sich tragen, um nach Lust und Laune erotische Erlebnisse mit sich selbst oder mit anderen festzuhalten.

Ich wünsche allen Forschern und Forscherinnen viel Spaß auf ihrer Entdeckungsreise zu sich selbst. Be orgasmic!

Didi Liebold ist Sexological Bodyworker und begleitet Menschen rund um die Themen Berührung, Sexualität und Intimität. Zusammen mit seiner Partnerin leitet er das International Institute for Sexological Bodywork IISB, welches diverse Ausbildungen im Bereich Tantramassage und sexologischer Körpertherapie anbietet.

www.sexologicalbodywork.ch