

Berühren (in Anlehnung an Kristina Pfister, sexual-beratung.ch)

Berührt zu werden ist schön, berühren ist schön.

Du bist mit allen Sinnen beim Berühren oder beim Berührtwerden, Deine ganze Aufmerksamkeit ist in den Händen, die berühren oder in der Haut, die berührt wird.

Zum Berühren brauchst Du keine bestimmte Technik, einzig wichtig ist es, Deine ganze Wahrnehmung aufs Spüren zu richten. «Was nehme ich in mir wahr, wenn ich Dich berühre?» Du gehst mit Deiner Aufmerksamkeit in Deine Hände und lässt Dich überraschen davon, was sie tun. Wenn Du abschweifst, lässt Du die Hände ruhen, schliesst die Augen und öffnest Dich von neuem dem Spüren. Das erfordert ein wenig Konzentration.

Denke nicht daran, was dem andern gefallen oder ihm guttun würde. Deine Berührungen sind absichtslos, ziellos und erwartungsfrei. Das musst Du üben. Es geht auch nicht darum, ihn oder Dich selber zu erregen.

Du darfst „egoistisch“ sein; Du berührst den Partner für Dich selbst. Du empfängst Dein eigenes Berühren und bist ganz mit Dir verbunden. Paradoxerweise ist genau dies ein Geschenk für den andern. Dich vollständig auf Deine eigene Sinneswahrnehmung ausrichten, während Du den Partner berührst; das ist selbst-zentriertes Berühren.

Aus dem Verbundenheitsgefühl mit Dir selber kannst Du Dich tief öffnen für Deinen Partner, kannst Dich ihm tief verbunden fühlen. Wenn Du als Berührender berührbar bist, wird Dein Geben zum Nehmen und das Nehmen Deines Partners zum Geben. Dieses Berühren hat etwas Meditatives. Du bist ganz im Hier und Jetzt.

Ablauf

- Eine Berührungszeit wird am besten im Voraus geplant. Sie ist genauso verbindlich wie alle andern Termine in der Agenda.
- Unmittelbar vor dem Termin tust Du etwas Ruhiges, damit Du soweit wie möglich entspannt anfangen kannst.
- Trage so viel/so wenig Kleidung, dass es Dir angenehm ist.
- Das Zimmer ist warm, das Telefon ausgesteckt, die Kinder versorgt.
- Verteilt die Rollen: wer berührt? wer wird berührt? Legt fest, wie lange das Berühren dauern soll (20 Min., 30 Min.... 1 Stunde).
- Der Empfangende sagt, welche Zonen im Moment nicht berührt werden sollen. Der Berührende richtet sich unbedingt danach.
- Der Empfangende legt sich auf den Bauch oder Rücken, der Berührende setzt sich möglichst bequem dazu (nicht liegen).
- Der Empfangende ist vollkommen passiv.
- Der Berührende hat warme Hände, evtl. benützt er Öl.
- Zu Beginn lässt er die Hände auf dem Körper des Partners ruhen. Er lenkt seine Aufmerksamkeit nach innen. Dann lässt er sich von seinen Händen führen. Was löst diese Berührung in seinem Innern aus? Werden seine Hände durch die Haut/den Körper des Partners beschenkt?
- Wenn Du als Berührender in Gedanken abschweifst, dann halte Deine Hände still, bis die Konzentration wieder da ist.
- Der Empfangende entspannt sich. Das gelingt nicht immer gleich gut. Wenn Du als Empfangender abschweifst oder wegträumst, dann fokussiere Dich auf Deinen Atem.

Was bewegt sich beim Atmen? Wie strömt die Luft ein und aus? Das hilft, wieder in die Sinneswahrnehmung zurückzukommen.

- Der Empfangende hat die volle Verantwortung für sein Wohlbefinden. Wenn sich etwas nicht gut anfühlt, teilt er es sofort als Ich-Botschaft mit. Bsp.: «Das tut mir weh», nicht «Du bist grob».
- Er lernt die Ruhe, die Wärme und das Sinnlichsein geniessen.
- Er kümmert sich nicht darum, ob der Berührende noch mag. Dieser ist gross genug, um für sein eigenes Wohl zu sorgen.
- Wenn die Zeit abgelaufen ist oder der Berührende abschliessen möchte, lässt dieser eine Zeitlang seine Hände auf dem Körper des Partners ruhen. Dann nimmt er sie sachte weg und wartet ein paar Augenblicke. Wenn ihm danach zumute ist, legt er sich anschliessend neben den Partner.
- Ihr besprecht, ob der Partnerwechsel anschliessend oder an einem anderen Tag geschehen soll.
- Nach einigem Üben können die delikaten Zonen und die Genitalien miteinbezogen werden. Der Berührende legt zuerst seine Hände ruhend auf diese Stellen. Dann beginnt er sie sanft, achtsam und nichts-wollend zu bewegen. Er bleibt spielerisch und überlässt sich ganz seinen Händen. Es geht in keiner Weise darum, den andern zu erregen!
- Achtung: Anschliessend an die Berührungszeit soll kein Sex stattfinden!