

DIE KUNST DER ACHTSAMEN BERÜHRUNG

Um unseren Geliebten (bzw. unsere Geliebte) zu berühren, müssen wir erst einmal selber berührbar sein. Es gibt heutzutage unendlich viele Kurse, in denen wir die Kunst der Massage lernen können. All jene mögen gut und schön sein, aber sie bleiben fruchtlos, wenn wir diese Dinge als Technik gebrauchen ohne zu fühlen, was wir da tun.

Die Kunst der Berührung beginnt bei uns selber. Es geht erst einmal darum, seine eigenen Panzerungen abzulegen, geistig, seelisch und körperlich berührbar zu sein. Bist du selbst berührbar, dies ist der beste Weg, deine Partner stimmig zu berühren.

Hierzu gehört auch liebevolle Selbst-Wahrnehmung: Wie fühle ich mich? Was fühle ich? Hierbei geht es nicht darum, ein besonders „gutes“ Gefühl haben zu müssen. Es geht darum, dass du für dich und den anderen spürbar und erlebbar bist. Sowohl in Melancholie, wie auch in höchster Lebensfreude ist Begegnung möglich. Erfüllte Sexualität kann in jede Ebene reisen. Was sie von dir verlangt ist lediglich dein „authentisch sein“. Wenn du dich von deinen Gefühlen abschneidest, weil du für deine(n) Geliebten besonders „gut drauf“ sein willst, verpasst du dein authentisches fühlen, der Sex wird künstlich und hinterlässt einen schalen Beigeschmack.

Halte deshalb einen Augenblick inne und fühle: „Wie fühle ich mich jetzt?“ Sprich es aus.

Traue dich auch, gegenüber deinem Geliebten mitzuteilen, wie es dir geht. Wenn du leidest, kommuniziere es. Wenn du glücklich bist, teile es mit. Und wenn du Angst hast abgewiesen zu werden oder in die Begegnung der Liebe zu gehen, sage es ebenfalls. Gebe auch deinem Geliebten den Raum sich mitzuteilen, wie immer ihm gerade zumute ist. Was immer für die Intimität und Nähe wichtig ist, prüfe, ob es nicht einen Weg gibt, dies mitzuteilen. Es gibt nichts entwaffnenderes als unschuldige Ehrlichkeit.

Tipp: Verwende für die Zwiegespräche mit deinem Partner die „Zwiegespräche der Dämonen“. Sage statt „ich habe Angst“ besser „mein Dämon ist Angst“. Wenn ihr die Dämonenfütterung nach Tsültrim Allione kennt, könnt ihr diesen Dämon dann miteinander wandeln.

Deine geheimen Wahrheiten

Die Frage ist nicht, wie du es deinem Partner diese oder jene Wahrheit beibringst, die Frage ist vielmehr, wie du es *dir* beibringst. Wenn du in deinem Mitteilen nahe bei dir bist, wird dein Partner schon einen Weg finden, damit umzugehen.

Finde auch einen Weg, die Ehrlichkeit von dir und dem anderen, auch wenn sie manchmal unangenehm ist, nicht zu bewerten, sonst macht man leicht wieder zu. Ermuntere besser den anderen und dich selbst zu noch mehr Offenheit. So entsteht ein Raum für gemeinsame Intimität in der berührbarer (und damit guter) Sex stattfinden kann. Weil man einander nahe ist. Weil man über seine Angst und Schamgrenzen hinausgegangen ist und dies angenommen wurde.

Seelisch fühlen

In Gegenwart des anderen fühle den Geliebten, trinke ihn. Es ist leicht möglich, den anderen zu fühlen, wenn du den Verstand und seine Bewertungen einmal für einen Augenblick zur Seite tust. Atme in deinen Bauch und in dein Herz. Nimm wahr, wie intim der andere auf dich wirkt. Genießen den anderen wie einen Wein.

Wenn du den Geliebten seelisch fühlen kannst (aber erst dann) beginne, ihn zu berühren. Lass dir Zeit, die Atmosphäre sich aufzubauen. Du zündest ja auch nicht eine Steinkohle mit dem Streichholz an, sondern beginnen mit Papier, dann mit Holz, dann mit Brikett.

Die erste Berührung muss nicht körperlich sein. Du kannst deinen Geliebten „mit der Stimme streicheln“ durch die Art, wie du mit ihm redest. Hiermit meine ich ein „subcutanes“ Sprechen, ein „unter die Haut sprechen“. Vielleicht hast du den Film „der Pferdeflüsterer“ gesehen. Während du mit deinem Geliebten sprichst, verbinde dich mit seiner Seele und seiner Sexualität, lass deine Sprache "in den anderen hineinfinden". Dies machen alle großen Liebenden und Sänger. Was glaubst du, warum die Stimme von "Barry White" Millionen elektrisiert? Weil seine Stimme unter die Haut geht. Du brauchst deine Stimme gar nicht dafür zu verändern, es genügt, dass du selber mit Ihrer eigenen Seele und dem eigenen Eros in Kontakt bist.

Erst dann beginnen die ersten zarten Berührungen. Diese sind nicht für die sexuelle Stimulation gedacht, sondern um die Haut, die Sensoren mit den magnetischen Feldern in Verbindung zu bringen, sie warm und geschmeidig zu machen, bis der Ätherkörper der Liebenden leuchtet wie Bernstein, warm und genährt ist. (S. dazu auch das vorangegangene Kapitel.)

Zur achtsamen Berührung gehört es sich natürlich, nicht an dem Geliebten „herumrubbeln“, sondern während der Berührung mit sich selbst in Kontakt zu sein, mit dem eigenen Herzen, dem Herzen des Partners und deinem Gefühl in Ihren Händen. Deine Hände wissen, wie sie den anderen berühren sollen. Lasse dich von deinen Händen führen. Stelle dir vor, in deinen Händen wohnt die höchste Berührungsentelligenz. Lass dich überraschen, was deine Hände von selber machen.

Stimmig zu berühren ist eine Kunst, die sich mit fortwährender Übung von selbst entwickelt. Je mehr Fingerspitzengefühl du erlaubst, um so mehr werden deine Hände dich über die Kunst der Berührung lehren. Du kannst deine Berührungsentelligenz alleine trainieren, zum Beispiel indem du ein warmes Material, zum Beispiel einen polierten Speckstein mit deinen Händen berührst und so liebkost, als handele es sich um die edelsten Teile Ihres Geliebten.

Auch für sich alleine zu tanzen und dabei sich selber am ganzen Körper sinnlich zu berühren steigert deine erotische Sensitivität. Wenn du deine eigenen Berührungen am eigenen Körper als sinnlich empfindest, kannst du davon ausgehen, dass diese auch bei deinem Geliebten so empfunden werden. Achte darauf, dein Fühlen weder vorantreiben noch unterdrücken, sondern einen Raum „jenseits der Zeit betreten“. Übrigens: All diese Übungen lassen sich natürlich in gesteigertem Masse und mit gesteigerter Freude zu zweit ausführen.

Das Streicheln und Berühren sollte sich nicht auf den Körper reduzieren. Es ist eine hohe Kunst, auf allen Ebenen Körper, Geist und Seele zu stimulieren. Hilfreich ist es, sich mit Energiearbeit auszukennen, doch nicht notwendig. Wer bereit ist „zu fühlen ohne zu denken“ spürt immer mehr von selbst, was zu tun ist, um die feinstofflichen Energien anzuregen. Überlasst die Körper ihrem ureigenen Tanz, erlebt dieses "Körpergebet zu zweit" in tiefer Versenkung des inneren Raumes.

(KJB)