

BART ...

*oder wie du deine
sexuelle Erregung beeinflusst*

B wie Bewegung

A wie Atmung

R wie Rhythmus

T wie Tonus

B wie Bewegung

Um deine sexuelle Erregung zu lenken, zu steigern oder zu reduzieren und um sie in deinem ganzen Körper zu verteilen, **spielt Bewegung eine wichtige Rolle.**

Bewegung kommt zustande, indem einige Muskeln angespannt und andere stattdessen entspannt werden.

Das bedeutet, dass du mittels Bewegung mit Anspannung und Entspannung in deinem Körper spielen kannst. Das hat direkten Einfluss auf deine sexuelle Erregung. **Um diese zu steigern, braucht es nämlich Anspannung im Körper, und um sie zu reduzieren, Entspannung. So ganz grob gesagt.**

Wenn du in deiner Sexualität etwas ändern möchtest, z.B. mehr spüren, Ganzkörperhöhepunkte oder deinen Orgasmus/Ejakulation hinauszögern möchtest, **experimentiere mit neuen Bewegungen und lies unbedingt weiter, denn Bewegung steht in direktem Zusammenhang mit den nachfolgenden Punkten.**

A wie Atmung

Wie die Bewegung hat auch die Atmung einen grossen Einfluss auf deine sexuelle Erregung. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass wir Menschen meist immer schneller, oberflächlicher und nur noch bis in den Brustkorb atmen, wenn wir Richtung Höhepunkt kommen. Während des Höhepunktes wird die Atmung meist komplett pausiert.

Wenn du also deine Erregung steigern möchtest, dann versuch mal deine Atmung zu intensivieren und schneller zu atmen. **ABER ACHTUNG:** Sei achtsam und übertreibe nicht, sonst hyperventilierst du!

Wenn du deine Erregung reduzieren möchtest, dann verlangsame deine Atmung, vertiefe sie und atme bewusst bis in deinen Bauch hinunter.

Gerne mache ich zudem auf das **Thema (S)Tönen** aufmerksam. Dies ist auch eine wunderbare Möglichkeit, deine Erregung zu beeinflussen. Vielleicht kommst du dabei mit deiner Scham in Kontakt. Diesen wichtigen Punkt schauen wir aber ein andermal an.

R wie Rhythmus

Um den Höhepunkt zu erreichen, wird oft das Tempo der Bewegungen erhöht und die Grösse der Bewegungen reduziert. **Frag dich jetzt mal selber, wie das bei dir ist ...**

Bedeutet im Umkehrschluss, dass du eine Bewegungen grösser, fließender und langsamer gestalten solltest, wenn du deine Erregungswelle noch etwas länger surfen willst und der Höhepunkt noch warten kann. **Oft hetzen wir dem Höhepunkt entgegen und verpassen dabei die schönen Momente im Jetzt!**

Um die Sexualität spannend zu gestalten, ist es sinnvoll, mit dem Rhythmus zu variieren.

Besonders schön ist es auch, einfach mal ganz ruhig dazuliegen, wenn der Penis in der Vagina ist, und die ganz kleinen Bewegungen eurer Genitale wahrzunehmen.

Und jetzt kommt noch das T wie Tonus. **Solltest du nach dem Lesen Fragen haben, kannst du mir gerne eine Mail schreiben. Herzlich, Sandra Schärer**

T wie Tonus

Mit Tonus ist deine Körperspannung gemeint. **Viele von uns weisen eine erhöhte Körperspannung auf, ohne diese bewusst wahrzunehmen.** Das liegt daran, dass die hohe Anspannung äusserlich z.T. nicht direkt sichtbar ist. Die Anspannung sitzt oft in unserer Beckenbodenmuskulatur, Bauch, Gesäss, Schultern, Kiefer, Zwerchfell. Sie kommt vom stressigen Alltag, deiner Art und Weise, wie du deine Solosexualität lebst, durch Traumata und auch viel Sport kann einen Einfluss haben.

In unserer Gesellschaft ist ein straffer Körper erstrebenswert und gilt als Schönheitsideal. Dies kann sich negativ auf deine Sexualität auswirken.

Konkret: Wenn du in dir drin eine hohe Anspannung hast, kann einerseits das Blut nicht richtig fließen, was sehr wichtig ist für deine sexuelle Erregung und andererseits kann dich hohe Anspannung in einen der drei asozialen Zustände versetzen (Fight, Flight, Freeze), indem Sexualität schwierig wird.

Die Lösung: Bewegung, Rhythmuswechsel, Atmung, (S)Tönen und mehr Entspannungsmomente im Leben!