Dein erotischer Raum – eine innere Reise

Leg Dich auf eine bequeme Unterlage. Das kann ein Teppich oder Dein Bett sein. Mach es Dir richtig bequem. Wenn Dir kalt ist, decke Dich zu. Dann schließe die Augen…..

Nimm Dir zunächst Zeit wahrzunehmen, wie Dein Körper auf der Unterlage liegt. Was spürst Du? … Wo liegt Dein Körper auf?... Kannst Du Unterschiede zwischen der rechten und linken Seite wahrnehmen?.... Bewerte nicht, was Du spürst. Es gibt kein richtig oder falsch, nur Deine Wahrnehmung.

Nun fokussiere Dich auf Deine Atmung. Spüre wie der Atem durch die Nase kühl eintritt und wie er Deinen Körper wieder verlässt….Atme ein und wieder aus….Schau, wo Du den Atem in Dir spürst…. Nimmst Du ihn eher im Brustraum wahr….. oder im Bauchraum…. Vielleicht spürst Du auch wie er in Deinen Schultern ankommt… oder Du spürst ihn seitlich am Rumpf… beobachte nur…. Du brauchst nichts verändern oder steuern….. Nimm einfach wahr…. Wenn Du Geräusche hörst, lass sie kommen und wieder gehen und kehre zurück zu Deinem Atem…

Du wirst gleich Deinen erotischen Raum betreten…. Der kann alles Mögliche beinhalten… Begegnungen…. Erfahrungen… Personen, die Du kennst und solche, die Du nicht kennst…. Dort können Dir Gegenstände begegnen, Körperliches und Geistige…. Vielleicht auch Stimmungen….. Es ist vollkommen offen, was Du sehen wirst, und alles ist richtig… Du darfst Dich dem überlassen und dem folgen, was entsteht….

Stelle Dir vor, Du kommst an eine Tür. Dahinter liegt Dein erotischer Raum. Nimm Dir Zeit und schau auf die Tür. Was siehst Du?..... Aus welchem Material ist sie gemacht, welche Farbe hat sie?..... Wenn Du hindurch gehen wolltest, wie ließe sie sich öffnen?..... Hat sie eine Klinke, und wenn ja, wie ist sie beschaffen?.... Streiche mit der Hand drüber und nimm sie wahr….. Wenn Du die Tür genau anschaust, nimmst Du vielleicht auch ein Schloss wahr?.... Kennst Du den Schlüssel…. Und weißt Du, wo Du ihn aufbewahrst?.... Der Schlüssel gehört Dir….. und Du entscheidest, ob und wann Du Deinen erotischen Raum betrittst…. Wenn Du die Tür öffnest, spüre, wie Du es tust… Wie betrittst Du Deinen erotische Raum..?

Nun stell Dir vor, die Tür ist geöffnet, und Du betrittst Dein erotisches zuhause. Was siehst Du?....Schau Dich ganz in Ruhe um…. Nimm die Farben wahr….. vielleicht siehst Du Gegenstände….. Möbel oder Bilder…. Schau Dir alles genau an.

Vielleicht ist Dein Raum auch gar nicht gegenständlich, sondern eher eine Atmosphäre…. Schau, was Du spürst, nimm Temperatur, Feuchte und Licht wahr….. vielleicht spürst Du auch Bewegungen oder einen Luftzug….

Wie riecht es in Deinem erotischen Raum? Kennst Du den Geruch….Kannst Du ihn beschreiben?..... Was verbindest Du mit ihm…..

Was hörst Du gerade… Kannst Du Geräusche erkennen…. Gibt es dort Klänge oder Musik?.... Vielleicht hörst Du auch Stimmen, eine Unterhaltung… oder einzelne Worte…. Was sagen sie?

Und nun stell Dir vor, in Deinem Raum gibt es einen Spiegel: Tritt vor ihn und betrachte Dich….. Was siehst Du?.... Wie würdest Du die Frau im Spiegel beschreiben?.... Trägt Sie Kleidung oder ist sie nackt?.... Was gefällt Dir im Spiegel und was weniger?.... Stell Dir vor, Du bewegst Dich langsam vor dem Spiegel…. Was tust Du?.... Kannst Du Deine Bewegungen beschreiben?..... Wie fühlt sich das an, Dich selbst zu betrachten?.....Nimm Dir Zeit.

Und nun lass Deinen Blick noch mal herumschweifen….. Bist Du allein in Deinem erotischen Raum?.... oder sind dort noch andere Menschen…. Wenn ja, wer ist dort… Kennst Du jemanden?..... Steht ihr in Beziehung zueinander?... Was tut ihr?....Wie fühlst Du Dich dabei?....Und wo spürst Du Deinen Körper?.... Hörst Du etwas oder ist es still?..... Wie lebendig fühlst Du Dich im Moment?

Vielleicht fallen Dir auch Erfahrungen ein, die Du im Laufe Deines Lebens gemacht hast, mit Dir selbst und mit anderen….. Dein Körper hat alles gespeichert…. Die schönen und lustvollen Erfahrungen, aber auch solche, die mit gemischten oder unguten Gefühlen verbunden waren…… vielleicht siehst Du auch Sexualität, die Du mit anderen teilst und erlebst….. vielleicht mit Deinem Partner…. Wie sieht das für Dich aus….. was spielt dabei eine besondere Rolle und wie gefällt es Dir?..... Vielleicht siehst Du Dinge oder Du spürst Berührungen, die Dir gefallen, und die Du gerne weiterführen möchtest, vielleicht siehst Du aber auch Erfahrungen, die jetzt nicht mehr zu Dir passen, und die Du ablegen möchtest……

Vielleicht siehst Du auch Dinge, die Du noch gerne erleben möchtest…. Manches, was darauf wartet, ausprobiert zu werden….. entweder allein oder mit Deinem Partner…. Nimm Dir Zeit.

Und nun wird es langsam Zeit, Deinen erotischen Raum zu verlassen….. Geh wieder durch die Tür und verabschiede Dich…. Du kannst jederzeit zurückkehren….. Du kannst darin verweilen…. Und Dinge, Gegenstände, Gerüche, Geräusche und Farben verändern….. Du kannst Menschen dorthin einladen…. Ein rauschendes Fest veranstalten…… essen und trinken…. Licht hereinlassen oder verdunkeln….. Es ist Dein erotischer Raum und Du tust dort, was Du möchtest….

Nun verschließ die Tür….es ist Dein Raum und Du bestimmst, wer hier Zutritt hat und wer nicht…. Du darfst ihn ganz in Besitz nehmen und beschützen… ihn einrichten und schmücken….. Schau ein letztes Mal auf die Tür und komme dann in Deinem Tempo wieder in zurück….. beweg Deine Finger und Deine Fußspitzen, hole tief Luft…. Und öffne dann die Augen.