

Körpermeditationsübung Mann + Penis

Wenn die Lust abhanden gekommen ist, kann dies unterschiedliche Ursachen haben. Oft ist es beruflicher Druck, ungeklärte Beziehungsfragen, Zeitmangel, Ängste, körperliche Probleme oder unangenehme Erfahrungen von früher. In vielen Fällen wird dabei die Körperwahrnehmung beeinträchtigt. Das Nicht-mehr-Spüren erfüllt eine Art Schutzfunktion und koppelt den Körper von den Gefühlen ab. Die folgende Übung hilft mit, wieder einen besseren emotional-körperlichen Bezug zum eigenen Penis & Hoden und zum Lustempfinden herzustellen.



Es geht dabei nicht um Selbstbefriedigung oder gezielte Reizung der männlichen Genitalien im herkömmlichen Sinne.

Sie verwenden dazu 5 Minuten vor dem Aufstehen. Die Morgenzeit hat auch den Vorteil, dass eventuell die Morgenerektion mit eingebaut werden kann, was aber keine Bedingung oder Ziel sein soll.

Sie drehen sich im Bett auf den Rücken, um mit den Händen ungehindert Penis und Hoden zu erreichen. Falls gewünscht, schieben Sie sich ein Polster/Deckenrolle unter die Knie, damit sich Beine und Bauchdecke leichter entspannen. Zunächst räkeln Sie sich und dehnen und strecken sich und scannen den Körper von den Füßen bis zum Kopf durch, ob Sie sich in entspannter Haltung befinden. Alle Muskelpartien, die Sie eventuell schon angespannt haben, versuchen Sie loszulassen. Achten Sie auch auf Entspannung des Beckenbodens. Beim Loslassen atmen Sie 3-5x tief durch.



Diese Körpermeditationsübung soll Sie nicht zum „Machen“ sondern zum Spüren und „Geschehen lassen“ bringen.

Nehmen Sie Ihren Penis und Hoden mit beiden Händen wie in eine Art Schale und halten sie behutsam, wie wenn Sie die beiden beschützen möchten. Sie können auch die Hände oben leicht auf die Genitalien legen. Wieder atmen Sie 3-5x tief durch.

Während Sie die Wärme und Durchblutung spüren, die von den Händen für die Genitalien ausgeht (und umgekehrt) – atmen Sie ruhig weiter. Achten Sie auf Temperaturunterschiede, und Oberflächen der sich berührenden Körperteile. Gehen Sie auf Erkundungstour und berühren Sie sich achtsam. Lassen Sie die Hände dann wieder ruhen und achten Sie auf Gedanken und Erinnerungen, die möglicherweise auftauchen.

Wenn es für Sie passt, beginnen Sie einen kleinen inneren gedanklichen Dialog mit Ihrem Penis & Hoden. Was haben diese schon mit Ihnen erlebt, was könnten diese für Wünsche haben, was tut Ihnen gut und was ist in Ihrem bisherigen „Zusammenleben“ nicht so angenehm (gewesen). Welche inneren Bilder gibt es? Welche Erfahrungen?

Blicken Sie dabei (mit dem inneren Auge) durch Ihre Hände auf die Genitalien und wechseln Sie die „Blickrichtung“ von den Genitalien aus auf Ihre Hände. Falls sich eine Erektion ergibt, lassen Sie diese zu – ohne sie zu forcieren.

Umspielen Sie den Penis, die Schamhaare, den Hoden mit den Fingern mit leichtem Druck und pausieren Sie wieder mit der Berührung. Lassen Sie dabei Ruhe einkehren. Es soll für Sie angenehm und unbeschwert bleiben. Lassen Sie die Erregung wieder abklingen. Sollten unangenehme Gedanken kommen, die Sie schwer loswerden, dann beenden Sie die Meditation mit ein paar tiefen Atemzügen.



Führen Sie keine Massage durch und versuchen Sie, bei der Meditation nicht in einen „Kopf-Pornofilm“ einzusteigen. Erregende Gedanken lassen Sie kommen und wieder ziehen und atmen entspannt durch. Es geht jetzt um Ihren eigenen Körper, um Ihr Gefühl und Ihre Wahrnehmung im JETZT.

„Verabschieden“ Sie sich dann nach 5 Minuten wieder von Penis und Hoden und beginnen Sie Ihren Tag. Erinnern Sie sich, die Übung ist nicht vordergründig zur Erregung gedacht, sondern es ist eine Meditation, die Sie für und mit sich machen. Versuchen Sie, die Übung die nächsten 14 Tage täglich 1x durchzuführen und berichten Sie darüber in der nächsten Stunde.



Für den Anfang bleiben Sie bei einer gleichbleibenden Variante (Ort, Zeit), die Ihnen Sicherheit und Ungestörtheit bietet.

Varianten zu dieser Übung: Nehmen Sie den Abend dafür, probieren Sie die Übung in der Badewanne aus, beobachten Sie sich dabei oder falls es Sie ablenkt machen Sie die Spürübung im abgedunkelten Raum. Selbstverständlich können Sie auch den Körperbereich rundherum mit einbeziehen, Oberschenkel, Unterbauch, Damm und Analgendend. Achten Sie auf Unterschiede in der Wahrnehmung, wenn Sie die Übung mehrmals durchgeführt haben.

Literaturhinweis: Diana Richardson, *slow sex* - Zeit finden für die Liebe