

# Vom Omm zum Ohhh?

*SINNVOLL?! Wie man seinen sexuellen Selbstwert steigert und seine Sinnlichkeit stärkt, soll man jetzt in Seminaren lernen können. Ob das wirklich funktioniert? Wir haben WIENERIN-Redakteurin Ursula Neubauer zum Selbsttest geschickt.*

ILLUSTRATION Stefanie Hilgarth/carolineseidler.com

DREH DEIN BECKEN  
VON 9 NACH 3 ...

VIELLEICHT HÖRST DU  
JETZT DIE VÖGEL  
ZWITSCHERN

**D**a bin ich also. Mitten-  
drin im Gruppen-  
abend, bei dem ich  
einen neuen Zugang  
zu meiner Sinnlich-  
keit und meiner

Lebenslust finden soll. Ich kann mir  
noch nicht richtig vorstellen, was in  
den nächsten Stunden auf mich zu-  
kommen wird. Nützliche Anregun-  
gen? Übungen, die unangenehm wer-  
den könnten? Oder vielleicht sogar  
unangebrachte Berührungen, wie  
Freundinnen im Vorfeld schelmisch  
mutmaßten?

Ein bisschen unruhig sitze ich  
daher auf dem Sofa eines fremden  
Wohnzimmers, langsam trudeln  
auch die anderen Teilnehmerinnen  
ein. Neugierig beschnuppern wir  
einander. Aha, mit denen werde ich  
also gleich über intime Erfahrungen  
sprechen? Na dann, auf geht's ...

**DAS WILL ICH AUCH.** Meine Unru-  
he legt sich schnell. Schon nach den  
ersten Statements in der Runde ist

*„Das letzte richtig sinnliche Erlebnis,  
an das ich mich erinnern kann...?“*

NOTIZ VON URSULA

nämlich klar: Hier scheut sich keine  
davor, auch persönliche Dinge offen  
auszusprechen. Das Eis schmilzt, das  
gegenseitige Vertrauen wächst. Und  
so erzählen wir einander von sinnli-  
chen Erlebnissen. Das ist nämlich die  
erste Aufgabe an diesem Abend.

Die eine schildert schwärmerisch,  
wie sie mit Oliven gefüttert wurde –  
und wie ein Fremder ihr liebevoll  
und ganz sanft einen kleinen Tropfen  
Öl unter der Lippe gleichsam weg-  
streichelte. Die andere berichtet, wie  
sie sich unlängst ein individuelles  
Parfum zusammenstellen durfte und  
tief im Duftrausch versank ... „Oh,  
das möchte ich auch gern einmal ma-  
chen“, bricht es aus meiner Sitznach-  
barin heraus.

Das Licht ist gedämpft, die Atmo-  
sphäre gleicht aufgrund dieser Offen-  
heit inzwischen der in einer Freun-

dinnenrunde, weniger jener eines  
Seminarabends. Trotzdem führen  
Psychotherapeutin Judith Anham-  
mer-Sauer und Beziehungscoach  
Nicole Siller zielgerichtet durch den  
Abend. Mit Körperübungen, Trancen  
und Gedankenexperimenten wollen  
sie uns herausfinden lassen, was uns  
guttut, was wir sinnlich finden und  
was wir wirklich brauchen, um in  
Zukunft Sexualität noch lustvoller  
erleben zu können.

Viele ihrer Klientinnen haben ihre  
eigene Sinnlichkeit mit der Zeit näm-  
lich aus den Augen verloren, erzäh-  
len die Trainerinnen. Ihr Ziel ist es,  
Frauen wieder erspüren zu lassen,  
was sie innerlich bewegt. Um Sinn-  
lichkeit geht es also, genauer gesagt  
um meine ganz persönliche Sinnlich-  
keit – die soll ich heute Abend wie-  
derfinden. ▶

## Vaginale Trockenheit?

Cikatrídina® Vaginalzäpfchen mit Hyaluronsäure regulieren den Feuch-  
tigkeitshaushalt des Gewebes und beugen vaginaler Trockenheit vor. Sie  
lindern sanft Beschwerden vaginaler Trockenheit wie Juckreiz und Bren-  
nen sowie Irritation und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr bedingt  
durch die verringerte Feuchtigkeit.

## Schmerzen beim Geschlechtsverkehr?

Viele Frauen leiden unter vaginaler Trockenheit.  
Schmerzen beim Geschlechtsverkehr können eine Folge sein.  
**Es gibt effektive Abhilfe - Cikatrídina® Vaginalzäpfchen,  
ganz ohne Hormone.**

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

Fordern Sie Ihre Infobroschüre an:

Tel.: 02262/606-0 oder office@csc-pharma.com

**Cikatrídina®**  
Vaginalzäpfchen

von führenden  
Gynäkologinnen  
empfohlen\*



CSC Pharmaceuticals Handels GmbH  
Gewerbestraße 18-20 | 2102 Bisamberg  
Tel. 02262/606-0 | www.angelini.at

\*Empfohlen von AÖG und ÖGEGG (Konsensus-Gesichtspunkte S/OS)  
Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche Nebenwirkungen informieren Informationsblatt, Arzt oder Apotheker.

*„Es ist in Ordnung,  
mehr auf mich zu  
hören und meine  
Wünsche zu beachten.“*

NOTIZ VON URSULA

**DEN KÖRPER BESSER SPÜREN.**

Zum einen kann ich das über Körperübungen trainieren, erfahre ich gleich am eigenen Leib. Ich liege auf einer Yogamatte und bewege mein Becken auf einem imaginären Ziffernblatt. Von drei nach neun. Von zwölf nach sechs. Irgendwann die ganze Runde. Klingt ja nicht so schwierig, nur ... ähm ... bei mir ist das Ganze zuerst ziemlich eckig. Aber dann spüre ich doch, wie ich langsam entspannter und meine Runden runder werden. Na bitte!

**SINN UND SINNLICHKEIT.** Auf mentaler Ebene erforsche ich in einer Trance, welche Sinne für mich besonders wichtig sind. Habe ich das für mich einmal herausgefunden, kann ich dieses Wissen gezielt dafür einsetzen, mich leichter und schneller zu entspannen. Denn dann könne ich für eine Umgebung sorgen, in der ich mich wohlfühle und mich fallen lassen könne, erklären die Expertinnen.

Wieder liege ich auf der Yogamatte, diesmal bis zum Kopf zugedeckt und mit geschlossenen Augen. Die angenehme Stimme von Nicole führt mich an einen Fantasieort. Ich sehe eine karibische Hügellandschaft mit rot blühenden Sträuchern und das Meer in verschiedensten Türkis- und Blautönen. Schön ist es da! Meine Sinne schärfe ich jetzt, indem ich zu erriechen, erschmecken, erlauschen und zu erschauen versuche, was ich dort erlebe.

Völlig entspannt und beinahe beiseit berichten wir alle danach von unseren Fantasieerlebnissen. Und während eine Seminarteilnehmerin

*„Was ich an anderen  
sinnlich finde, mag  
ich eigentlich an mir  
selbst!“*

NOTIZ VON URSULA

## 2

## schnelle Übungen FÜR MEHR SINNLICHKEIT

**1 10 kleine Veränderungen.**

Schreiben Sie spontan zehn positive Veränderungen auf, die Sie gerne vornehmen würden, um Ihren Sinnen etwas Gutes zu tun (z. B. „Ich würde gerne die Wohnzimmerwand streichen ...“). Gewichten Sie jetzt Ihre Wünsche und wählen Sie eine Sache aus. Vielleicht möchten Sie den ersten Schritt gleich tun? Machen Sie sich diese Veränderung zum Ziel der Woche! Sie werden sehen: Es tut gut, seine Wünsche mehr zu beachten. Und schon eine kleine Veränderung, wie eine neue Wandfarbe, kann zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

**2 ICH. Jetzt gerade.**

Nehmen Sie jetzt wahr, wie sich Ihr Körper anfühlt: Ist Ihr Rücken angelehnt? Liegen Sie? Wie ist der Untergrund? Weich? Oder fest? Kühl? Warm? Welche Geräusche hören Sie? Was machen Ihre Hände? Berühren sie etwas? Genießen Sie diesen Moment ganz bewusst und atmen Sie tief ein und aus. Sind Sie jetzt ein kleines bisschen mehr bei sich? Mit dieser Übung trainieren Sie, achtsamer sich selbst gegenüber zu werden.

**Facts zur Abendreihe Sinnlichkeit und Lebenslust:** Nächster Schnuppertermin ist am 7.1.2015, die nächste Reihe beginnt am 18.2.2015. Alle Infos und Anmeldung unter [lebendich.at](http://lebendich.at) und [praxis-sternwarte.at](http://praxis-sternwarte.at).

den Zimtduft aus ihrer Vorstellung quasi noch in der Nase hat, kann ich mich vor allem daran erinnern, was ich gesehen habe. Für mich scheinen also vor allem visuelle Eindrücke wichtig zu sein. Schau an!

**VERKEHRTE WELT.** Dann kommt eine Übung, die mir ein bisschen schwerfällt: Im ersten Schritt soll ich überlegen, was ich an jemand anderem sinnlich finde. Gut, das geht noch. Komplizierter wird es aber, als ich aufgefordert werde, einen Satz so zu formulieren, dass sich dieses Sinnlichfinden auf mich bezieht! „Wenn du etwa den Duft eines anderen sinnlich findest, sagst du ‚Ich mag an mir, dass ich gut rieche‘“, erklärt Judith angesichts meines Stirnrunzelns. Das fühlt sich wirklich komisch an, probieren Sie es ruhig selbst aus.

Der Sinn dieser Übung ist aber schnell erklärt: Was ich an anderen sinnlich finde, zeigt, was ich an mir selbst mag. Diese Übung hilft also, mich selbst schätzen zu lernen. Na dann: Ich habe das Bild eines Sängers im Kopf, der in seiner Emotion komplett versinkt und mein Satz lautet also: „Ich mag an mir, wenn ich in einer guten Emotion völlig aufgehe.“

*„Mich an meinen  
Fantasie-Ort zu  
versetzen, hilft, mich  
zu entspannen.“*

NOTIZ VON URSULA

Ich brauche ein paar Anläufe, das glaubwürdig auszusprechen, schließlich wäre ich bis zu diesem Abend nun wirklich nicht auf die Idee gekommen, dass ich das an mir mögen könnte. Eine neue Erkenntnis, die in mir nacharbeiten wird ...

**EIN ANFANG IST GEMACHT.** Auch wenn ich nach diesem einen Abend, den zwei Stunden in der Frauenrunde, noch nicht behaupten kann, eine gänzlich neue Sinnlichkeit an und in mir gefunden zu haben, erste Schritte sind getan. Und ich kann nur erahnen, wohin das vielleicht führen wird. Auf jeden Fall gehe ich jetzt mit offeneren Ohren und Augen durch diese schöne Welt, schenke meinen Sinneseindrücken und meinen Vorlieben mehr Beachtung und bin schon gespannt, wie sich dieses Bewusstsein auf die Erotik auswirken wird. Vielleicht hält der Effekt ja ein bisschen an ...