Bewusstes Lieben-Ritual 02:

Die Wirkung der Aufmerksamkeit Teil 2 - Achtsames Erkunden des Körpers des Mannes

Rollenaufteilung: Mann empfängt, Frau gibt

Ziel des Rituals:

In diesem Ritual schenkt die Frau dem Körper des Mannes die uneingeschränkte Aufmerksamkeit, so wie es der Mann im Bewusstes Lieben-Ritual 01 bei der Frau getan hat. Sollte seitdem schon etwas Zeit vergangen sein, dann lest bitte dort noch einmal den einführenden Text über die Wirkung der Aufmerksamkeit.

Wir möchten dich als Frau dazu einladen, mit diesem Ritual den vom Mann verkörperten männlichen Aspekt zu verehren. Ohne die männlich-dynamische Kraft hat die weiblich-rezeptive Kraft keinen Weg sich zu entfalten - und umgekehrt. Männer sind es oft gar nicht gewohnt, dass ihrem ganzen Körper Aufmerksamkeit gewidmet wird. Sie sind meist so konditioniert, dass sie bei der Selbstliebe den Fokus auf ihre Genitalien richten und dies auch beim sinnlichen Streicheln durch die Frau erwarten - einfach weil sie es nicht besser kennen. Aber auch, weil der positive Pool der sexuellen Energie beim Mann bei seinem Lingam liegt. Mehr über die Polaritäten der sexuellen Energie bei Frauen und Männern erfahrt ihr im Artikel "Warum für Männer der Penis der Mittelpunkt ihres erotischen Erlebens ist". Leider lassen sich viele Frauen dazu verführen zu glauben, die einzige erogene Zone beim Mann sei sein Lingam und dass "Rubbeln" die einzige Form von sinnlicher Berührung sei, die Männer haben möchten. Ein klassisches Phänomen von Missverständnis auf beiden Seiten durch Unkenntnis.

Mit diesem Ritual kannst du als Frau deinem Mann möglicherweise ganz neue Erlebnishorizonte öffnen: Er spürt, dass er am ganzen Körper sinnlich erweckbar ist. Wir hören auf unseren Seminaren und Beratungen auch häufig, dass Frauen den Körper ihres Mannes oft noch gar nicht so richtig erkundet haben, was umgekehrt allerdings meist der Fall ist. Männer sind sehr daran interessiert, jeden Quadratzentimeter des Körpers ihrer Frau kennen zu lernen - zumindest in der Phase der Verliebtheit.

Ausführung des Rituals:

1. Die Frau lädt den Mann zu diesem Ritual ein und bereitet den Raum vor (siehe Vorspiel 02). Benötigt werden: Augenbinde, Utensilien für die sinnliche Erweckung (Federn, Tücher, Pinsel usw.), Tuch (Lunghi) oder leichte Kleidung für den Mann, eine sichtbare Uhr, eine leichte Decke.

2. Die Frau führt den Mann in den Raum und legt ihm die Augenbinde an. Während der Mann noch steht, legt die Frau langsam und achtsam die Hände auf den Kopf des Mannes und streicht anschließend den ganzen Körper langsam nach unten aus.

3. Entkleide den Mann nun langsam und achtsam bis auf die Augenbinde.

4. Lege nun erneut eine Hand auf den Kopf des Mannes und beginne dann langsam um ihn herum zu gehen, wobei deine Hand langsam im Kreis nach unten wandert. Du kannst dir dabei vorstellen, dass du den Mann mit einem goldenen Faden von oben nach unten einwickelst. Wenn du an den Unterschenkeln angekommen bist, knie dich vor ihn und streiche die Füße aus.

5. Zeige dem männlichen Prinzip in deinem Mann deine Verehrung, in dem du beide Hände auf seine Füße legst, dich kniend vorbeugst und mit der Stirn den Boden berührst. Verharre so etwa 30 Sekunden und lasse auch innerlich diese Verehrung zu.

5. Erhebe dich wieder und führen deinen Mann zu der Matte. Lasse ihn sich zuerst auf den Bauch legen.

6. Beginne nun mit der sinnlichen Erweckung, in dem du mit Federn, Tücher oder anderen Utensilien etwa fünf Minuten die Rückseite des Mannes streichelst und berührst. Ganz langsam und mit voller Aufmerksamkeit.

7. Lege die Utensilien beiseite und nähere dich langsam mit beiden Händen dem Rücken des Mannes, so dass anschließend eine Hand auf dem Herzbereich und eine Hand im Steißbereich liegt. Stelle dir innerlich vor, dass du eine Verbindung zwischen Herz und Sexualbereich herstellst.

8. Beginne nun mit den Fingerspitzen einer Hand die komplette Rückseite des Mannes zu erkunden. Du hast etwa 30 Minuten dafür Zeit. Schenke jedem Quadratzentimeter die gleiche Aufmerksamkeit, betone nichts und lasse nichts aus. Erkunde jede Wölbung, jede Falte, jede Erhebung - und zwar so langsam wie möglich. Und wenn du glaubst, schon langsam zu sein, dann werde noch langsamer. Stelle dir vor, deine Fingerspitzen seien kleine Fühler, mit dem du jeden Quadratzentimeter des Mannes vor dir erkunden möchtest. Lasse dabei Energie aus deinem Herzen in die Finger fließen. Sei mit Liebe und absoluter Aufmerksamkeit dabei. Ziehe auch die in dieser Stellung erreichbaren Teile des Genitalbereichs und den Po mit ein, ohne sie besonders zu betonen oder zu stimmulieren. Einfach nur wahrnehmen, erkunden und liebevoll berühren.

9. Bitte deinen Partner nach 30 Minuten sich auf den Rücken umzudrehen. Lege auch auf der Vorderseite erst langsam beide Hände auf Herzchakra und Sexualchakra (eine Handbreite unterhalb des Bauchnabels) und imaginiere eine Verbindung zwischen Herz und Sexualität.

10. Beginne nun damit innerhalb einer halben Stunde mit den Fingerkuppen die komplette Vorderseite langsam und bewusst zu erkunden. Lasse auch hier nichts aus und betone keinen Körperteil. Bleibe weiter mit deiner ganzen Aufmerksamkeit und Liebe dabei.

11. Zum Abschluss lege wieder beide Hände auf Herz- und Sexualchakra, lasse sie dort eine Weile liegen und löse sie dann langsam wieder.

12. Decke deinen Partner zu, damit er nicht friert und lege dich ohne Worte neben ihn. Dein Partner kann entscheiden, ob er noch eine Weile alleine liegen möchte oder sich von dir umarmen lässt.

Wichtig: Auch wenn es euch vielleicht schwer fällt: geht jetzt im Moment nicht zu sexuellen Handlungen über, sondern schließt das Ritual erst mit den nächsten beiden Schritten ab.

13. Teilet euch nun gegenseitig mit, was ihr erlebt habt. Zuerst erzählt der Mann über seine Erlebnisse und Empfindungen in der passiven Rolle und dann die Frau über ihre Beobachtungen und Erlebnisse in der aktiven Rolle.

14. Bedankt euch gegenseitig für die Aufmerksamkeit und Hingabe und schließt das Ritual mit einer Geste ab.

Copyright der Bilder:
© Ralf Lieder (eine Verwendung dieser Bilder außerhalb dieser Seite ist nicht erlaubt)