

Woche 3

Theorie - deine Rhythmen

Rhythmus - Tempo - Geschwindigkeit

Diese drei Begriffe können hier parallel genutzt und verstanden werden.

Ständige Wechselwirkung mit Atem, Bewegung und Muskeltonus

Tendenzen verlangsamen Rhythmen / Tempi:
Atem vertieft, Bewegungen raumgreifender, Muskulatur lockert
können das differenzierte Spüren unterstützen

Tendenzen beschleunigen Rhythmen / Tempi:
Atem wird flacher, Bewegungen enger, Muskulatur gespannter
können das Erleben von Kraft und Dynamik unterstützen

Jeder Mensch hat einen (engeren oder weiteren) Bereich an Rhythmen erlernt und zur Verfügung. Dieser kann zu jeden Zeitpunkt erweitert werden.

Einfluss auf Erregung und Lust

Theorie - deine Rhythmen

Langsame und moderate Rhythmen / Tempi können ...

das differenzierte Spüren unterstützen
den Körper öffnen für Erregung und Lust
Erregung und Lust in den Körper verteilen

Schnelle(re) Rhythmen / Tempi können ...

das Erleben von Kraft und Dynamik unterstützen
aktivierend wirken
Erregung und Lust auf das Genital konzentrieren

Automatisierte Rhythmen:

In der Sexualität finden sich bei der Art zu atmen, sich zu bewegen und zu berühren bei vielen Menschen automatisierte Handlungen mit eher monotonem und unbewusstem Rhythmus und Erleben.

Insbesondere der bewusste Zugang zu und das Nutzen von verschiedenen Rhythmen können eine weite und tiefe **Bandbreite** von Spüren und sexuellem Erleben ermöglichen.

Rhythmus

Wie leicht / häufig bemerkst du deine Rhythmen in deinem Alltag?

Was bemerkst du über deine Rhythmen in deinem alltäglichen Leben?

Wie leicht fällt dir, deine Rhythmen in deinem alltäglichen Leben zu variieren? Was unterstützt dich dabei?

Auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = eng/klein; 10 = weit/groß): Wie empfindest du die Bandbreite deiner Rhythmen in deinem täglichen Leben?

Rhythmus

Wie leicht / häufig bemerkst du deine Rhythmen in Situationen mit Lust und Erregung?

Was bemerkst du über deine Rhythmen in Situationen mit Lust und Erregung?

Wie leicht fällt dir deine Rhythmen in Situationen mit Lust und Erregung zu variieren? Was unterstützt dich dabei?

Auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = klein; 10 = groß): Wie empfindest du die Bandbreite deiner Rhythmen in Situationen mit Lust und Erregung?

Rhythmus

In den SpürÜbungen ... Wie empfindest du deine Rhythmen?

Wie können / könnten deine Rhythmen dein Spüren unterstützen?

Was lernst du in den SpürÜbungen über dich und deine Rhythmen?

Welche Herausforderungen erlebst du in Bezug auf deinen Rhythmen?

Bonus: Genital

Wie erlebst du dich in Bezug auf das Spüren deines Genitals durch deine Rhythmen? Was gelingt gut? Was aktuell (noch) nicht?

Welche Bereiche deines Genitals werden präsent(er) / gut spürbar durch bestimmte Rhythmen? Welche bisher (noch) weniger?

Welche Rhythmen können (am ehesten) eine Reaktion in deinem Genital auslösen und dein genitales Spüren vertiefen?

Wie nutzt du bisher bewusst verschiedene Rhythmen für das Spüren deines Genitals?

Rhythmus

Hier hast du Platz für deine individuellen Notizen aus den Videos von Woche 3