

Fantasie- und Körperübungen

Übung 1: Sexlock Hoe ermittelt

Sexuelle Fantasie kann mit einem Kribbeln im Bauch beginnen. Mit einer Erinnerung an eine Berührung am Rücken, an der Hüfte, der Hand. Mit einer Pose, die man selbst vor dem Spiegel einnimmt. Es gibt auch Körperhaltungen und Bereiche, die wir mit bestimmten sexuellen Praktiken oder eigenem Erleben verbinden. In dieser Übung gehst du in deinem Körper auf Spurensuche und versuchst zu ermitteln, welche Erinnerungen, Empfindungen oder Sehnsüchte in einzelnen Körperteilen stecken. Du erlaubst dir, diese Impulse ohne Bewertung wahrzunehmen, und aktivierst so das Körpergedächtnis für Lust und Berührung.

1. Lege dich hin und konzentriere dich mindestens zwei Minuten lang auf einen beliebigen Bereich deines Körpers, ganz egal auf welchen. Vielleicht sind es deine Schulterblätter, vielleicht ist es dein unterer Rücken, der Bauchnabel, deine Unterarme oder Oberschenkel, die Fußsohlen oder Handflächen. Bewege die betreffenden Muskelpartien, spanne sie an oder berühre sie vorsichtig mit deinen Fingern. Welche (sexuellen) Gedanken stellen sich ein?
2. Entspann dich wieder, schüttle die Bilder ab, fahre mit einem anderen Bereich deines Körpers fort. Nimm dir genug Zeit.
3. Nachdem du das mit fünf Stellen an deinem Körper gemacht hast, schlinge deine Arme um deinen Oberkörper, umarme dich selbst. Stelle dir wieder die Frage: Welche (sexuellen) Bilder tauchen vor meinem inneren Auge auf?
4. Wiederhole die Übung im Sitzen und Stehen.

Übung 2: Das Spiegelkabinett

Wenn mich Leute besuchen, beschwerten sie sich oft über die Spiegelsituation in meiner Wohnung, weil es außer dem Badspiegel, einem kleinen Dekospiegel im Flur und einem Wohnzimmer Spiegel über der Couch keinen gibt. Wenn man sich also selbst in Gänze betrachten will, muss man auf einen Stuhl im Wohnzimmer klettern. Immer, wenn ich ausgehe, mache ich das so. Ich steige in wechselnden Outfits und teils hohen Haken auf den Stuhl hinauf und wieder herunter. Jedes Mal denke ich dabei: *Die meisten Unfälle passieren im Haushalt.*

Solltet ihr in eurer Wohnung eine ähnliche Spiegelsituation haben, stellt sich die Durchführung der nächsten Übung als gar nicht so einfach heraus. Ein großer

bodentiefer Spiegel ist optimal, ein kleiner reicht notfalls aber auch – oder ihr macht es wie ich und führt die Übung in der Wohnung einer Freundin durch. »Das Spiegelkabinett« ist eine Übung, bei der wir einen Blick auf uns selbst werfen und versuchen, die Vorstellung, die wir von uns und unserem Körper haben, bewusst zu schärfen.

1. Stelle dich angezogen vor einen Spiegel.
2. Atme ein und aus. Schau dich an. Nicht bewerten, sondern wahrnehmen.
3. Wo in deinem Körper spürst du Neugier? Wärme? Spannung?
4. Was gefällt dir an dir?
5. Stell dir vor: Jemand sieht dich genau in diesem Moment und begehrt dich.
6. Sei du selbst dieser Jemand.
7. Wiederhole diese Übung halbnackt und/oder nackt, wenn du dich so weit fühlst, aber nicht an einem Mäh-Tag.¹

Übung 3: Der Spiegelkeller

Diese Übung ist eine Erweiterung von Übung 2 und hilft dir, speziell den Blick auf Geschlechtsteile zu normalisieren und achtsam Lust, Neugier und Selbstakzeptanz zu fördern. Sie eignet sich zur Selbstbegegnung oder als partnerschaftliches Ritual.

1. **Raum schaffen:** Wähle einen Ort, an dem du dich sicher und ungestört fühlst. Sorge dafür, dass dir warm genug ist, für angenehmes Licht (nicht zu grell, aber so, dass du gut siehst) und stell dir ein Getränk bereit. Die Utensilien, die du brauchst, sind ein kleiner Spiegel, Papier und Farben (ob Bunt-, Filz-, Bleistifte, Tusche oder Aquarell ist ganz egal).
2. **Beobachten:** Setze oder stelle dich nackt oder halbnackt vor den Spiegel. Nimm dir fünf bis zehn Minuten Zeit, deinen Intimbereich zu betrachten.
 - Wie sehen deine inneren und äußeren Vulvalippen aus, dein Penis, dein Damm, dein Hodensack, deine Klitorisperle, dein Anus?
 - Welche Falten, Farben, Haare, Asymmetrien und Formen nimmst du wahr? Versuche, nicht zu bewerten.

¹ Fachbegriff nach Nawrath, Bianca (2026): Ein Tag, an dem man sich fühlt wie ein Schaf. Alles ist zum Blöken. Man steht träge, unentschlossen, emotional flauschig-diffus in seinem Alltag rum, wie auf einer kargen Wiese.

3. **Zeichnen:** Zeichne das Gesehene auf ein Blatt Papier. Ob realistisch, abstrakt, farbig oder nur in Linien – alles ist erlaubt. Es geht nicht um Kunst, sondern um Begegnung.
4. **Reflexion (optional):** Was hast du beim Sehen gefühlt? Was beim Zeichnen? Hast du etwas neu entdeckt? Hat das Beobachten dich ruhiger oder aber angespannter gemacht? Schreibe es in ein kleines Notizbuch oder in deine Notizen-App.

BONUS: Wiederhole die Übung mit deiner*m Partner*in oder Freund*innen. Setzt euch einander gegenüber, beobachtet und zeichnet euch gegenseitig. Anschließend könnt ihr euch darüber austauschen. Möchtet ihr einander eure Zeichnungen zeigen? Darüber reden? Was hat euch berührt, irritiert oder überrascht? Wie fühlt sich der Blick des anderen an?

Übung 4: Morning Shake à la Ilan Stephani

Von der nächsten Übung hat mir Ilan Stephani erzählt. Sie ist dazu gedacht, Stress abzubauen. Stephani hat mir erklärt, sie würde sich grundsätzlich »nicht auf der Gedankenebene mit der kollektiv geerbten Kontrollsucht anlegen, die wir aus dieser Kultur mitbekommen«. Sie spricht von in unseren Körpern und im Nervensystem gespeicherten Erfahrungen. Wollen wir Stress loswerden, muss unser Körper ihn rauslassen dürfen. Für Stephanis Übung braucht es nur sieben Minuten. Am besten jeden Morgen als Ritual.

Phase 1 – Körper schütteln (drei Minuten)

- Stelle dich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander.
- Beginne, den ganzen Körper locker zu schütteln – Arme, Beine, Schultern, Kopf.
- Lass alle Spannungen, Anspannung und eingefrorene Energie aus deinem Körper herausfließen.
- Schüttle bewusst für drei Minuten.

Phase 2 – Kontrolle spüren (eine Minute)

- Stoppe das Schütteln und erinnere dich an ein typisches Kontrollmuster, z. B. am Arbeitsplatz, beim Umgang mit E-Mails oder in Interaktionen mit anderen.
- Beobachte deinen Körper:
 - **Körperhaltung:** Wie hältst du dich, wenn du kontrollierst?
 - **Atmung:** Wie verändert sich deine Atmung?
 - **Anspannung:** Wo bist du verkrampft?

- **Kollaps:** Welche Körperteile fühlen sich leblos oder »abgestorben« an?
- Nimm bewusst wahr, wie diese Muster körperlich organisiert sind, ohne zu urteilen.

Phase 3 – Kontrolle ausschütteln (drei Minuten)

- Beginne erneut zu schütteln, diesmal mit Fokus auf die zuvor wahrgenommenen Kontrollmuster.
- Lass Körperhaltung, Atemmuster, Anspannung und Kollaps vollständig los.
- Erlaube dir, frei zu tanzen, zu wirbeln, zu bewegen – alles, was die Spannung löst.

Tipp: Diese Übung kann in Kombination mit Atemübungen, Meditation oder Solo-Bewegungspraxis noch intensiver wirken.

Übung 5: Landkarte der Lust

Wir definieren Menschen über Herkunft, Beruf, Aussehen, aber viel zu selten über ihre Gelüste. Dabei machen uns die Dinge, auf die wir Lust oder Unlust haben, maximal aus. Sie überschneiden sich in Teilen mit anderen Merkmalen wie Herkunft oder Beruf, sind aber konkreter. Wenn wir Menschen fragen, wo sie herkommen, wissen wir erst mal nicht wirklich etwas darüber, wie sie ihr Leben gestalten. Wir haben vielleicht Vermutungen, erwarten gewisse Prägungen, aber wir *wissen* nichts. Befragen wir sie zu ihrer Lust, erfahren wir genau, was ihnen am Leben Spaß macht. Wie sie leben wollen, um Freude zu empfinden. In der Übung »Landkarte der Lust« simulieren wir eine Begegnung in unserem Kopf. Die folgenden Fragen leiten dich durch diese Begegnung:

1. Wo bist du in deinem Kopfkino am häufigsten unterwegs: in der Vergangenheit, der Gegenwart oder der Zukunft? In einem anderen Leben?
2. An welchem Ort bist du? Drinnen, draußen? Ist es warm, kalt? Was siehst du? Was hörst du? Was riechst du?
3. Ist jemand bei dir? Wenn ja, ist dieser jemand dir nah oder gibt es Hindernisse, die euch voneinander trennen?
4. Betrachte dein Gegenüber ganz genau: Beginne bei den Augen, der Nase, dem Mund, dem Kiefer, dem Hals, der Brust ... immer weiter, bis zu den Füßen. Dann schau ihm*ihr wieder ins Gesicht. Lacht ihr miteinander? Schaut ihr euch in die Augen? Was zieht dich an? Halte es aus, ihm*ihr nicht näher zu kommen.

5. Magst du das Tempo? Ab jetzt darfst du es frei gestalten. Bleibst du noch auf Abstand oder kommst du näher? Kommt dein Gegenüber näher? Wer berührt wen zuerst? Und wo? Stelle dir diese Berührung ganz genau vor. Was spürst du körperlich, auf deiner Haut, in deinem Bauch, in den Fingerspitzen? Was passiert mit deinem Atem? Dem Atem deines Gegenübers? Wie verändert sich die Temperatur zwischen euch? Wird dein Körper leichter oder schwerer, zieht es dich zu einer bestimmten Berührung, einem bestimmten Ort auf der Haut deines Gegenübers? Wie verändert sich dein eigener Körper, wenn du dich ganz auf diesen Moment einlässt?
6. Wenn Liebe im Spiel ist, was für eine Liebe ist es? Eine, bei der du mehr geben oder mehr bekommen willst? Wie äußert sich das in deiner Fantasie?
7. Spüre in dich hinein: Hat dir gefallen, was passiert ist? Was würdest du ändern wollen? Sind es eher angenehme oder unangenehme Momente, die du noch mal erlebst? Und was verrät dir das über dich?

Übung 6: Fremde Stimmen loswerden

»Echt? Ich hätte dich auf maximal sechzehn geschätzt!« Jahrelang wurde mir mein junges Aussehen gespiegelt. Ich weiß, dass das oft als Kompliment gemeint war, aber gleichzeitig habe ich an mir selbst beobachten können, dass mein Selbstbewusstsein darunter litt. Wenn ich mit einem Mann ins Bett gehe und dabei die Frage in meinem Hinterkopf aufpoppt, ob er sich mit mir gerade fühlt, als würde er mit einem Kind in den Laken liegen, dann kann ich mich nicht mehr fallen lassen.

Unterhalte ich mich mit Freund*innen, merke ich schnell, dass jede*r so ein Thema mit sich hat. Viele Menschen tragen »Fremdfantasien« mit sich herum: Bilder, Sätze, Dynamiken, die sie irgendwann übernommen haben, ob aus Filmen, ihren Familien, Pornos, Partnerschaften oder sonst wo her. *Deine linke Brust ist ja viel kleiner als die rechte!*; *Zu unserer Zeit nannte man das ein gebärfreudiges Becken*; *Warum bist du immer so kompliziert? Das macht keinen Spaß*; *So, wie du dich anziehst, willst du doch nur Aufmerksamkeit*; *»Sind die Menschen bei euch in der Heimat nicht eigentlich alle voll temperamentvoll?«*; *Lächel doch mal!*; *Du isst ja für drei*; *Vielleicht willst du deine Schwester mal zum Sport begleiten, dann kann sie dir zeigen, wie man sich fit hält*; *Frauen, die nur die Missionarsstellung wollen, sind langweilig*; *Wenn du dich rasierst, wirkt das viel hygienischer*; *Die war richtig ausgeleiert da unten ...* Ich könnte das Bullshitbingo endlos weiterführen, aber jetzt bist du dran.

1. Notiere einen Satz, den mal jemand zu dir gesagt hat und der dich nachhaltig beschäftigt.
2. Stelle dir einen Timer auf fünf Minuten. In diesen fünf Minuten stellst du dir vor, der Person gegenüberzustehen und erwidere (ohne ein Blatt vor dem Mund, gerne beleidigend), was du davon hältst. Verteidige dich, wie du deine beste Freundin verteidigen würdest.