

Inhalt

Einleitung	9
Zum Aufbau des Methodenhandbuchs	11
Standortbestimmung und Herkunft der Methoden	
Körperorientierung – Das Lernen vom Körper	12
Methodik	13
Zielgruppe	14
Leitung	15
Setting	15
Strukturbausteine	16
1 Anfangsspiele	19
Nora liebt den Duft von Kaffee	20
Name – Geste – Emotion	21
Spielerische Begrüßung im Raum	22
Wo ist Laura?	23
Das Becken-Hallo	24
Namenssymphonie	25
2 Wohnen im eigenen Körper	27
Bodyscan	28
Verwandlung – Haltung, Gang, Zentrierung	31
Spiegeln	34
Kopf-, Herz- und Becken-Wesen	36
Sexy Krafttier	39
Senf- und Schokoladenseite	43
Reise durch das Vulva-Land	45
Vulva-Kreativwerkstatt	48
Vulva-Fotoshooting	50

3	Atem – Stimme – Sprache	53
	Vipassana – Stille Atemmeditation	54
	Atmender Körper	56
	Yoni-Atmung	58
	Atem-Forschung	60
	Tönen	62
	Penivagitus	64
	Muschi, Muschi, Muschi	66
	Circle-Song »Sexy Words«	68
	Liebeslied-Circle-Song	70
	Circle-Song des Begehrens	72
	Circle-Song »Lust und Unlust«	74
	Bella-Vulva-Song	76
	Yoni-Talk	77
	Heiße Eisen	80
	Sexy Fantasy	82
4	Muskeltonus und Bewegung	85
	Alles locker?	87
	Kundalini-Meditation	89
	Becken-Check	90
	Becken-Drive im Stehen	91
	Becken-Drive im Liegen	93
	Becken-Pinsel-Tanz	94
	Erregungsmuckis und Erregungsmodi	96
	Doppelte Schaukel	100
	Beckenschaukel – Grundübung zur Doppelten Schaukel	102
	Uhr-Schaukel	105
	Kugel-Schaukel	107
	Das Meer in mir	109
	Geschlechtsmalerei	112
	Schaukel und Berührung	114
	Beckenboden-Wellness	115
	Sitz-Schaukel und Beckenbodenwahrnehmung	118

5 Berührung	121
Rücken-Date	122
Blickkontakt	124
Spiegeltanz	126
Prickelnder Abstand	128
Kampf der Schakale	130
Sesam, öffne dich!	132
Berührungsqualitäten im Solo	134
Berührungsqualitäten im Duo	136
Brust-Meditation	138
Tantrische Brustmassage im Solo	140
Liebeslehrerin	142
Körperbemalung	144
Schlussworte	147
Anhang	149
Sexueller Reaktionszyklus	149
Emotionales Lusterleben – sexueller Genuss	150
Erregungs- und Orgasmusreflex: Dazwischen Gestaltungsraum	151
Erregungsmodi nach Sexocorporel	151
Charakteristika der Erregungsmode	153
Abbildungen	157
Literatur	159