

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>Zum Aufbau des Methodenhandbuchs</b>	<b>11</b>
Standortbestimmung und Herkunft der Methoden	
Körperorientierung – Das Lernen vom Körper	12
Methodik	13
Zielgruppe	14
Leitung	15
Setting	15
Strukturbausteine	16
<b>1 Anfangsspiele</b>	<b>19</b>
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
<b>2 Wohnen im eigenen Körper</b>	<b>27</b>
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

5

<b>3</b>	<b>Atem – Stimme – Sprache</b>	<b>53</b>
	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
<b>4</b>	<b>Muskeltonus und Bewegung</b>	<b>85</b>
	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

<b>5</b>	<b>Berührung</b>	<b>121</b>
	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
	<b>Schlussworte</b>	<b>147</b>
	<b>Anhang</b>	<b>149</b>
	Sexueller Reaktionszyklus	149
	Emotionales Lusterleben – sexueller Genuss	150
	Erregungs- und Orgasmusreflex: Dazwischen Gestaltungsraum	151
	Erregungsmodi nach Sexocorporel	151
	Charakteristika der Erregungsmodi	153
	<b>Abbildungen</b>	<b>157</b>
	<b>Literatur</b>	<b>159</b>