



INTERVIEW

mit Aditi Hierling

von Extase-Lernen

www.ekstase-lernen.ch



Sexologische Körpertherapeutin (Wegbegleiterin, Coach, Masseurin, Kurs- und Ausbildungsleiterin). Einen Raum von Vertrauen und Geborgenheit kreieren, wo sein darf, was gerade ist – verbal oder non-verbal, mit Berührungen am Körper oder ohne - damit du mit allen Sinnen wahrnehmen kannst, was dir das Leben auf Erden schenkt. Dich in deiner Tiefe wahrnehmen und auf achtsame Weise bei deinem Anliegen begleiten; rund ums Thema: Sein, Frau sein, Sexualität, Beziehung, dich als Ganzes wie auch genital zu spüren, dich zu erforschen, Altes loslassen, Neues entdecken und entstehen lassen. Dein Raum, dein Leben, deine Lust, deine Sinnlichkeit, dein Empowerment.

Aditi, deine Arbeit dreht sich rund um die Sexualität und das weibliche Erblühen durch die Lust und Lebensfreude im alltäglichen, wie sexuellen Leben. Was empfehlst du Frauen, die denken, Sex bestehe einzig und alleine aus dem Geschlechtsakt zwischen Mann und Frau? Anders gefragt: was beinhaltet eine erfüllte Sexualität für dich?

Mich und meinen Körper zu kennen, ihn zu lieben, wertzuschätzen. Dass heisst für mich, ich erforsche meinen Körper immer wieder, bin neugierig wie er sich anfühlt. Wo entsteht z.B. Erregung, wo Lust, was tört mich ab, was tört mich an, wo sind meine erogenen Zonen. Sich selbst erforschen, entdecken um zu erleben,

wie sich die Berührungen anfühlen. Wie muss die Berührung ganz genau sein, dass diese Energie in mir erwacht.

Wie sich der Körper anfühlt, worauf wir in der Sexualität Lust haben oder nicht, ist oft von Erlebnissen in der Kindheit geprägt und bildet unser CET (Core Erotic Theme) und wirkt im Normalfall unbewusst.

Einige Fragen die Frau sich stellen kann zu ihrer Lust und Sexualität:

- Kenne ich mich?
- Habe ich mich schon selbst erforscht? Oder denke ich, der/die andere weiss es schon, was mich anmacht? Die Frage ist dann, von wo und von wem? Wo gibt es diese Schule um dies zu lernen?
- Kenne ich die Berührungen,

dich ich mag? An welcher Körperstelle und wann mag ich diese Berührungen? Zu der Frage 'WANN mag ich was', hilft das Zykluswissen?

- Was sind meine persönlichen Rahmenbedingungen, die ich in der Begegnung brauche, damit ich mich wohlfühlen kann, mich hingeben kann, damit Lust, Lebensfreude, Ekstase, orgasmische Gefühle entstehen.

Den eigenen Körper kennen zu lernen und zu erforschen, ist das erste was jede*r für sich selber lernen darf, um Erfüllung in der Sexualität zu erleben. Nur dann kann ich meinem bzw. meiner Partner*in sagen, was ich brauche um in meiner Lust, in der Sexualität und in der Sinnlichkeit zu erblühen. Das



© Josianne Hosner von Quittenduft.

Material darf nicht ohne Genehmigung reproduziert oder weiterverwendet werden.



INTERVIEW mit Aditi Hierling

heisst auch, ich selbst bin dafür ver-ANTWORT-lich. Jeder Körper reagiert anders.

Ich bin immer wieder neugierig, offen, wo und wie fühle ich mich gerade, was braucht der Körper, meine Sinne um mich für dieses sinnliche Erleben zu öffnen. Und wo bin ich durch frühere Erfahrungen verletzt, geprägt worden und nehme es in diese Beziehung mit (was meistens absolut nichts mit der aktuellen Beziehung zu tun hat). Der/die neue Partner*in triggert dies oft nur und weiss meistens gar nicht, was nun los ist und sich selber versteht man auch nicht. Manchmal wirkt ein Muster wie festgefahren, als hätte es mich in der Hand. Dies sind Möglichkeiten, näher hinzuschauen und sich zum Beispiel diese Fragen zu stellen:

- Wie nehme ich diese Muster, diese Reaktionen, diese Empfindung/en wahr?
- Sind sie förderlich für mein erfülltes Leben? Oder sperren sie mich eher ein?
- Fühle ich mich aus tiefsten Herzen damit wohl? Bereichern sie mein Leben? Machen sie mich frei? Oder sind sie schon so normal, dass sie mir nichts ausmachen und ich damit leben möchte? Wenn ja, dann ist oft eine unbewusste Angst vor Ver

änderung da.

- Traue ich mich diese Gefühle, Körperempfindungen zu fühlen? Oder laufe ich weg?
- Kenne ich Wege diese «Muster» zu transformieren?
- Bin ich bereit, dahin zu schauen und mir eventuell auch Hilfe zu holen?

Denn auch mir persönlich geht es so, meine blinden Flecken fallen mir meistens gar nicht auf, denn dieses Muster, diesen Schutz habe ich mir mal zugelegt, weil ich damals (wahrscheinlich als Kind) nicht anders reagieren konnte. Dieses Muster fällt mir meist bei den anderen auf – aber doch nicht bei mir?.

Wenn ich bereit bin, Schicht für Schicht, die Spinnweben, die Schleier, die Verletzungen, meine Schutzschicht, meinen Panzer anzuschauen, sie tief im Herzen anzuerkennen, sie zu lösen... - dann fühle ich mich klar, bewusst, stark und in meiner Kraft... und ich kann mich in eine er-füllte, er-füllende, wie er-fühlende Beziehung und Sexualität einbringen. Ich kann auf der körperlichen, wie verbalen Ebene mitteilen, was ich brauche und dies kann für jede*n etwas anderes sein.

Ich habe es an mir selbst erlebt, es funktioniert – wir können den/die

Partner*in miteinbeziehen oder ziehen den/die Partner*in an, der/die auch bereit ist, diese erfüllende Sexualität, das Leben zu leben mit all den Facetten. Das alltägliche Leben und die Sexualität gehören zusammen.

Frauen zweifeln oftmals an sich selber, da sie manchmal eine riesige Lust verspüren und zu anderen Zeiten haben sie null Bock auf Sex. Wie kann eine Frau lernen anzunehmen, dass das OK ist und sie nicht IMMER Lust auf Sex haben muss?

Wir sind zyklische Wesen, wie die Jahreszeiten, wie der Mond, wie unser weiblicher Zyklus. Dies ist ganz normal und verständlich, wenn Frau dies genauer beobachtet, wird sie einen Rhythmus darin erkennen. Sie kann lernen, ihre Zyklen kreativ im Alltag einfließen zu lassen und ihr Leben danach zu orientieren.

Die Sonne scheint nicht jeden Tag gleich, das Wetter ist nicht jeden Tag gleich... so sind auch wir durch unseren Zyklus beeinflusst - das Leben, die Sexualität ist sehr viel einfacher, wenn wir da mitfließen und es annehmen.





INTERVIEW mit Aditi Hierling

Auch schämen sich Frauen manchmal, weil sie zuerst Lust auf sexuelles Neuland haben, Lust auf Experimentieren, und eine Weile später nur noch Kopfschütteln über sich selber oder eben auch Schamgefühle dafür haben. Wie könnten die Frauen hier ihr Zykluswissen gut verbinden mit diesen Gefühlen?

In der Jahreszeit Frühling sind wir neugierig, experimentierfreudig, haben Lust auf Neues, sind eher nach aussen orientiert. Dies ist bei uns Frauen der innere Frühling, der immer nach dem inneren Winter (der Mondzeit) kommt. Jeden Zyklus aufs Neue, wie wundervoll. Wenn dann Kopfschütteln und Schamgefühle auftauchen, dann spüren wir mehr unser Inneres (Aufmerksamkeit und Energie geht mehr nach innen) und wir fühlen eher unsere verletzte und/oder auch die verletzte Seite, vielleicht auch Scham. Von meiner Wahrnehmung bin ich da in meinem inneren Herbst und die geht bis tief in den inneren Winter hinein (Mondzeit).

Wenn wir eine intime Beziehung mit einem bzw. einer Partner*in über längere Zeit leben (meistens ab 2-3 Jahren) kommt dieses Phänomen auch vor. Am Anfang sind

wir offen, neugierig und experimentierfreudig. Später, wenn es intimer und intimer wird, kommt man sich näher, lernt sich kennen und Muster (Verletzungen, Vermeidungsstrategien), die man bei anderen gut verstecken kann, werden hier in der Beziehung nun sichtbar, wollen ans Licht. Es ist ein Prozess wo wir uns fragen: Was tut mir gut, was nicht, wo muss ich was ändern, wo muss ich näher hinschauen.

Wenn wir nicht hinschauen, tauchen diese Themen immer wieder auf, auch in der neuen Beziehung. Ich erlebe immer wieder Menschen in meiner Praxis, die sich nach kürzester Zeit vom bzw. von der Partner*in trennen, weil sie noch nicht gelernt haben, zu ihren Themen hinzuschauen und dann gerne meine Unterstützung möchten. Denn oft spüren sie eine tiefe Liebe zu dem anderen, aber innerlich flüchten sie dann aus der Beziehung.

Typische Strategien, sich in einer längeren Beziehung zu schützen (wenn ich mich nicht traue zu fühlen, was mich innerlich bewegt), sind:

- Schutzmauern aufzubauen, keine tiefen Gefühle an mich ranlassen.
- Strategien zu entwickeln (meist

unbewusst) wie ich der Situation ausweichen, oder sie besser noch vermeiden kann

- Nach aussen in andere Erlebnisse zu flüchten.

Das fühlt sich für mich dann nicht erfüllend und erfüllend an.

Kennen wir unseren Zyklus, sind die Antennen feiner gerichtet und viele von uns erkennen, dass die Lust um den Eisprung herum viel grösser ist. Das hat ja auch sein Gutes, sonst wäre die Menschheit wohl schon längst ausgestorben. Meine Frage dazu ist, wie können die Frauen ‚weg aus dem Kopf‘ und hin zu den Gefühlen und Empfindungen kommen? Es ist ja längst nicht so, dass jede Frau nur bei Eisprung Lust auf Sex hat. Lust kann man überall im Zyklus empfinden. Wieso hüpfert unser Kopf gleich auf ‚es ist nicht normal, wenn ich kurz vor der Mens, oder sogar während der Mens, Lust habe‘? Wieso fühlen sich viele Frauen vom Kopf gesteuert und denken, sie ‚müssen‘ ja fast Lust haben während des Eisprungs, sonst seien sie nicht normal?

Darum nochmals: wie komme ich weg aus dem Kopf, weg von den Informationen, und IN mei-





INTERVIEW mit Aditi Hierling

nen Körper?

Da sage ich mit ABS. Das Antiblockiersystem kennst du vielleicht vom Auto und dies haben wir auch.

- A steht für = Atmen/Atmung
- B steht für = Bewegung
- S steht für = Stimme

A = Atmen/Atmung: Bewusst und vielleicht dazu noch «anders» als normal atmen (schneller, langsamer, zweimal ein und einmal aus, ...), mit der Präsenz bei dem sein, was ich gerade praktiziere.

B = Bewegung: Jede Art von bewusster Bewegung tut gut, um in den Körper zu kommen (zappeln, bewegen, hüpfen, tanzen, schütteln, strampeln, joggen...).

S = Stimme: Stimme geben, da haben viele Menschen Hemmungen. Es wurde uns leider aberzogen. Kleine Kinder singen, summen und geben Töne von sich und bleiben dadurch mit sich verbunden. Stimme geben kann ich z.B. unter der Dusche; wenn ich inneren Druck spüre (z.B. weil ich was erledigen muss, was ich gerade nicht so mag) dann mit dem Ausatmen einen Ton geben; Singen; Summen; Kauderwelsch reden... dann gebe ich dem Körper Raum sich wieder zu fühlen.

Ich bin sicher, dass sehr viele Seitensprünge, Affären oder

‚unvernünftiger‘ Sex (z.B. ungeschützt) um die Eisprung-Zeit herum stattfindet. Kannst du uns eine schöne Alternative aufzeigen, wie Frau sich die Lust und Sinnlichkeit auch selber zu Gute führen kann, ohne ‚auf Pirsch‘ zu sein?

Sich selber zu verführen, sich zu verwöhnen, ein Date mit sich selbst verabreden, dass was du dir vielleicht von deinem bzw. deiner Partner*in wünschst, dir selber zu geben, bzw. wenn du es noch nicht weisst, es zu erforschen. Eine Möglichkeit ist, z.B., mein/e eigene/r Liebhaber*in sein.

- ein schönes sinnliches Bad nehmen mit Rosenblättern, etwas was schön duftet, wo ich mich persönlich verwöhnt fühle; Kerzen, Musik, etwas leckeres zum Trinken und Essen dabei haben... die Dinge mit denen du dich noch sinnlicher, weiblicher, romantischer fühlst.
- mich sinnlich abtrocknen
- mich sinnlich eincremen oder einölen
- mich verwöhnen mit verschiedenen Berührungsgütesqualitäten
- mich vor dem Spiegel selbst verwöhnen und mir bei meinem persönlichen Höhepunkt in

die Augen sehen... ein unvergessliches Erlebnis ?.

Oder in eine sinnliche Massage gehen und sich dort verwöhnen lassen....

Oftmals ist man als Mutter und Partnerin in der heutigen Zeit, in der wir (fast) nicht mehr zyklisch leben, sehr eingebunden, oft auch erschöpft. Die Lust auf Sex sinkt. Wenn abends um 23 Uhr das Haus endlich still ist, die Kinder schlafen und frau dann noch ‚Sex haben sollte‘, stimmt es für viele Frauen einfach nicht. Hast du eine Idee, wie die Lust auf die Lust, auf den Mann, auf die Frau, auf sich selber, liebevoll wieder geweckt werden kann, ohne in die klassischen Muster von ‚der Mann will, ich zwar nicht, aber ich mach trotzdem mit, sonst machen wir’s ja gar nie mehr...‘ zu verfallen?

Das ist ganz individuell. Das wichtigste ist für mich, dass wir noch andere Möglichkeiten kennen uns zu verwöhnen, auch sexuell. Denn wenn nur Sex Lust auf den anderen bereitet, dann würde mir persönlich was fehlen.

Das Ganze fängt aber viel früher an, dass jede/r den eigenen Körper kennt und weiss, was sie/ihn





INTERVIEW mit Aditi Hierling

gerade erregen kann (was könnte mich in Fahrt bringen) z.B. an diesem Abend.

Ein wichtiger Punkt ist zu erkennen, dass ich selbst verantwortlich bin für meine Sexualität und wenn der Partner nicht möchte, dann kann und darf ich mich selbstverständlich, ohne mich verstecken zu müssen, verwöhnen. Das heisst selber zu wissen, wie ich den eigenen Körper verwöhnen kann, damit ich mich danach auch erfüllt fühle. Damit meine ich nicht sich schnell mit irgendwelchen Bildern einen runterzuholen zur Entlastung.

Und gemeinsame Zweisamkeit funktioniert nicht, wenn man immer wieder unter Druck steht, gemeinsam wieder mal Sex haben zu müssen. Wie kann ich meine/n Partner*in auch mit den Händen verwöhnen? Kennen wir uns, können wir uns sagen, was wir gerade mögen?

Möglichkeiten, um aus den Mustern rauszukommen, wären:

- Ein Abend in der Woche gehört euch, z.B. gemeinsam Essen gehen oder was kommen lassen (nicht vorher in der Küche stehen) und somit erstmal ankommen und die Herzen vielleicht sprechen lassen was noch gesagt werden möchte und mit dem Essen in den Körper

kommen... natürlich mit allen Sinnen.

- Kinder schlafen oder sind einen Tag auswärts (Oma, Opa, Tante, Kindergarten...)

Ich habe ein Paar erlebt, wo der Mann an einem bestimmten Tag schon zu Mittag zu Hause war, um mit seiner Frau den Nachmittag zu verbringen. Dies waren in der Regel 4 – 6 Stunden, die sie für sich Zeit hatten. Viel Zeit für sich und für die Zweisamkeit. Zeit den Alltag fallen zu lassen, zueinander zu finden und die Intimität, Leidenschaft, Lust, Sexualität entstehen zu lassen.

- Eine Haushaltshilfe, Freundin für ein paar Stunden holen. Während dieser Zeit ruhst du dich aus; machst du dich frisch, ziehst dir was Schönes an, gehst du raus in den Wald, verbindest dich mit deinem Körper..., bevor du zu der Verabredung mit deinem/r Partner*in hingehst. Das kann auch sein, sich im Wald treffen, Spaziergang, Picknick und dann sich schon über das sinnliche Erlebnis sprachlich oder mit Berührungen einzustimmen. Einmal im Monat für ein Wochenende irgendwohin verreisen, wo ihr Zeit für euch habt, vom Alltag eine Pause zu machen. Das hilft oft, nicht in

alte Muster zu verfallen, sich aufeinander einzulassen. Es wartet keine Wäsche auf einen, kein Kochen, kein Putzen etc..

Dies sind Rituale, die auch erwachsenen Menschen helfen, sich miteinander zu verbinden und die Lebendigkeit in der Beziehung aufrecht zu erhalten. In Beziehung miteinander zu bleiben und die Intimität miteinander zu leben. Und ich bin mir bewusst, Sexualität geht an das «Eingemachte». Es holt alles hoch, was noch gesehen werden möchte, damit erfülltes Leben, Lust, Leidenschaft, tiefe Liebe, Sexualität wahr wird.

Und wenn einer oder beide flüchten vor diesen Begegnungen, immer wieder was anderes vorhaben oder dummerweise etwas dazwischen kommt (erlebe ich in der Praxis immer wieder), dann heisst es hinzuschauen und sich zu fragen: Warum gehe ich meinem/r Partner*in aus dem Weg?

Hast du noch einen Wunsch, den du meinen Kursfrauen auf den Weg geben willst?

Höre auf deinen Körper, höre auf dein Herz, deine eigene Weisheit, gönne dir Zeit für dich, geniesse dich, liebe Dich selbst. Und wenn du Unterstützung brauchst, hole sie dir, es ist dein Leben, deine Lebensqualität.





INTERVIEW mit Aditi Hierling

Das ist die allgemeine Seite für Männer und Frauen:

www.ekstase-lernen.ch

Hier kommt «Frau» direkt zu den Angeboten von Frau zu Frau:

<http://www.ekstase-lernen.ch/Von-Frau-zu-Frau/Angebote.htm>

