

1. ALLEIN MIT SICH ZU HAUSE

Sich selbst kennenlernen

Wann wart ihr das letzte Mal so ausgiebig mit euch allein? Kennt ihr euch wirklich? Mögt ihr euch? Wärt ihr mit euch befreundet? Würdet ihr euch ficken wollen? Wann waren eure sexuellen Wünsche und Bedürfnisse das Maß aller Dinge? Noch nie? Dann willkommen bei einem romantischen Rendezvous mit der wichtigsten Person in eurem Leben.

Lernt euch kennen und fragt euch, was ihr wirklich wollt.

Wie empfindet ihr euer heutiges Liebesleben? Live-Porno oder trauriges

Reste-Ficken?

Jetzt könntet ihr zum Beispiel in alten Tagebüchern schmökern oder überlegen, wie ihr zu eurem heutigen Ich geworden seid. Wie habt ihr euch Liebe und Sex früher vorgestellt? Ich wette, in euren Teenagerträumen wart ihr ein Rockstar. Wann und wie ist daraus ein Mensch geworden, der in einem Satz Sex und Performance, Körper und Problemzone, Erotik und Leistung zusammenbringt?

Fragen an sich selbst:

- Habe ich den Sex, den ich haben möchte?
- Bin ich beim Sex ganz bei mir, oder versuche ich vorwiegend, den/die PartnerIn zufriedenzustellen?
- Gehen meine PartnerInnen respektvoll, freundlich und großzügig mit mir um?

- Habe ich unerfüllte sexuelle Wünsche, die ich immer schon mal umsetzen wollte?
- Was war der beste Sex meines Lebens? Und warum?
- Wenn ich heute mein Teenager-Ich treffen könnte: Was würde ich ihm raten?
- Finde ich Masturbation oder Sex mit einem/r Partner/in erfüllender, und woran liegt das?
- Was sind für mich die schönsten Momente bei einer sexuellen Begegnung?
- Möchte ich in Zukunft beim Vögeln irgendwas verändern?
- Würde ich mich selbst daten und mit mir schlafen?
- Bin ich die Liebhaberin/der Liebhaber, die/der ich immer sein wollte?

Macht euch nackig.

Es ist niemand da, der euch in einer peinlichen Haltung überraschen und ein Video davon auf YouTube stellen könnte, also betrachtet euch. Überall. Jedes Löchlein. Und auch die Stellen unterm Sack.

Findet ihr Körperteile und -zonen, die ihr lieber kaschieren als küssen möchtet, empfehle ich Folgendes:

Stellt euch jeden Tag etwa zwanzig Minuten nackt vor einen Spiegel.

Seht euch an. Kritisiert nicht, kommentiert nicht, bewertet nicht. Nur gucken. Haltet keine Modezeitschrift daneben und vergleicht die Models mit euch. Fasst euch an, wenn ihr wollt. Zwanzig Minuten sind echt lang, steht das durch. Brecht nicht ab und bevorzugt nicht bloß die Lieblingsstellen.

Was das soll? Hannibal Lecter sagt im *Schweigen der Lämmer*: „Wir beginnen das zu begehren, was wir jeden Tag sehen.“ Darum geht es. Wenn man seit Jahren die trainierten, perfekt ausgeleuchteten und retuschierten Medienkörper im Kopf hat und dann zufällig sich selbst sieht, wie man tropfnass, speckig oder knochig und immer älter als das letzte Mal aus der Dusche steigt, kann man sich schon erschrecken. Der Schreck ist viel geringer, wenn man genau weiß, was einen erwartet.

Ein weiterer Vorteil dieser Übung: Was man genau kennt, fühlt man auch mehr. Es gibt viele Stellen am Körper, die so lange nicht berührt und gewertschätzt wurden, dass sie zu blinden Flecken der Empfindung geworden sind. Vor einiger Zeit bin ich mit einem Mann im Bett gelandet, der sich zu meiner Überraschung für Kniekehlen