

Ansgar und Dietlinde Rank

SEXAPPEAL

*Erotik und Sexualität
aus bioenergetischer Sicht*

Walter Verlag Zürich und Düsseldorf

Inhalt

Vorbemerkungen	13
Sex-Appeal: Einladung zu mehr Liebe	16
Das Wesen der Provokation	18

Kapitel I:

Sexualität provoziert zu einem inniglicheren Verhältnis zu sich selbst

Sexualität als Antriebsenergie und Triebfeder im Lebensprozeß	21
Autonome Regungen	22
Den Lebensprozeß fördern ist wichtiger, als Haltung zu beziehen	23
Die Spannweite der Sexualität	24
Füreinander entflammen: Feuer und Flamme sein	26
Bejahte Sexualität als Garant für Zwanglosigkeit im Zusammensein	28
Den Orgasmusreflex wiederbeleben	28
Lethargie, Apathie, Stagnation und Resignation	29

Kapitel II:

Sexualität provoziert zum Zusammenkommen in Lust, Liebe und Geselligkeit

Bioenergetik: ein Weg zu erotischer Lebensqualität	33
Die führende Rolle der Sexualität anerkennen	36
Die Doppelspannung von Furcht und Faszination im erotischen Prozeß	37

Das Fürchten lernen	45
Erotik braucht Frische	48
Die Erotik und ihre drei Wirkungsbereiche	52
Neugier, Faszination und Trieb: die drei Vorboten der Sexualität	54
Wie die Neugier in Grenzen gehalten wird	56
Anti-Erotik	57
Zurück zur Erotik	60
Die Erotik: ein Zusammenspiel von Furcht und Faszination	62

Kapitel III: Sensibilität und Emotionalität

Sensibilität: die Kraft, sich in seine innere Lebendigkeit einzuholen	66
Sensibilität ist nichts Konstantes	70
Die drei Sensibilitätsstufen	72
Sich gewachsen fühlen – sich nicht gewachsen fühlen	73
Empfindlichkeit und Entzündlichkeit: die zwei Seiten einer Psychosomatik	75
Emotionalität	76
Emotionalisiertsein	76
Eine differenzierte Emotionalität entwickeln	77
Vehemenz und Zärtlichkeit zum Ausdruck bringen	79
Wirbel sind zum Wirbeln da	81
Verbiegungen, Verrenkungen und Verdrehungen	82
Der Rücken in Aktion	83
Was ist bloß mit dem Antrieb los?	86
Rückgrat und Wirbelsäule: die statische und die dynamische Sicht auf den Rücken	87
Halswirbel	87
Brustwirbel	88
Lendenwirbel	89
Glaube, Hoffnung, Liebe: die spirituelle Seite der Sexualität ..	91

Kapitel IV:

Die Sinnlichkeit: der Sexualität schönsten Kind

Wie Triebe und Sinne zusammenwirken	93
Die Triebe: sonnengesteuerte Antriebskräfte	93
Sinnlichkeit: die entzückende Antwort der Natur auf die Sonne	96
Die Triebe, im Licht der Sonne besehen	97
Selbstbeziehung	102
Sinnlichkeit und der Gebrauch der Sinne	103
Sinnlich sein heißt wach sein, voll orientierungsfähig sein	105
Intakte Sinne: die Garanten der Freiheit	106
Leichter Sinn und Leichtsinne	107
Problematisieren zerstört die Sinnlichkeit	108
Unglücklichsein als Folge der Verschmähung des Leichten	110
Beschwingtsein	112

Kapitel V:

Sexualität macht beziehungsoffen und für Beziehungen offen

Harmoniesuche und Konflikterfahrung	116
Harmonie um jeden Preis	116
Keinem Kampf ausweichen	118
Beachte die Ausgangssituation	120
Öffnungs- und Schließzeiten	120
Hör auf, grundsätzlich zu sein	122
Zeit geben, Zeit lassen, alles hat seine Zeit	126
Man kann nicht auf Dauer zubleiben	126
Vermeintliche Offenheit	127
Informiere dich	127
Bei sich anfangen	129
Hingucken	129
Die Geschlechterbegegnung – eine delikate Angelegenheit	130
Werde sensibel	133
Zwingen nie	133
Nutze Offenheit nicht aus	135
Mach deutlich, wann du zu bist, aber auch, wann du offen bist	135
Verschalungen	137

Gute Figur machen wollen, sich in die Schale der Äußerlichkeit werfen	139
Die Fassade zum Bröckeln bringen	139
Übung: Der Putz muß runter, weg mit der Fassade	140
Bis hierher und nicht weiter: Panzerungen	142
Verletzlichkeit: geschützt durch die Rosenhecke	143
Weicher Kern hinter harter Schale: die Vermauerten	147
Durch Zäune gesichertes Privatleben: die Abgeschotteten	150
Bloß nicht anecken, Pufferzonen vorhalten: die Wattierten ...	152
Die Mehrfachbeschichteten	155
Sich abgrenzen können	156
Menschen sehen, wie sie sind, heißt: sie lieben	156
Rücksicht, Vorsicht oder mehr <i>Hinsicht</i>	158
Entblockieren, Fluidität anstelle von Viskosität	161
Der Lust-Angst-Mechanismus	161

Kapitel VI:

Der Ausfall sexueller Stimulanz

Im Schock geht nichts weiter	165
Sexualangst	167
Abstinenz ist nie die Lösung	174
Mißbrauch	175
Ultimative Lösungsversuche	182
Bedrohung und Rückzug in den Sicherheitstrakt	183
Die Versaubeutelten	190
Versaubeutelung	200
Mit jemandem Schindluder treiben	201

Kapitel VII:

Auf sich selbst zurückgeworfen

Die Aufgeregten	209
Erregungen	211
Aufregungen im Dienst der Lebendigkeit	214
Ausgeliefertsein	218
Die ständig Aufgeregten	220
Störungen haben Vorrang	226

Sexuelles Erleben und heillose Verwirrtheit	227
Narzißmus	230
Der Narziß	237
Haß: die kalte Wut, die kalt machen kann	249
Vom Gefühl her wird deutlich, was Haß ist	257
Übung: Haß zum Ausdruck bringen	261
Magie und Liebe: magisch angezogen und dann unglücklich geworden	262

Kapitel VIII:

Zurück zur Empfänglichkeit für Liebreiz

Keine plumpen Annäherungen: Dornröschen	275
Scham und Scheu	276
Demonstrative Nacktheit: die Enthüllung an sich	283

Kapitel IX:

Sex-Appeal als Einladung zum Zusammensein in gemeinsamem Erleben

Zuneigung	287
Standhalten, standhaft sein	288
Zurückhalten	289
Intimität und Distanz	290
Sich fallen lassen wollen	298
Beim Herzen in die Lehre gehen	299
Herz und Herzlichkeit	300
Herzlichkeit = Nichtstun	304
Wer gibt sich noch hin?	306
Übung: Spannung halten	308
Expanderübungen	310
Übung: Die ausgestellte Rippe	313
Andere Übungen fürs Herz	313

Kapitel X:
Sexualität: eine Gefühlsangelegenheit

Auf gleicher Wellenlänge liegen	318
Gefühl und Wellenschlag	321
Sich von der Welle erfassen lassen	326
Denken, Wollen und Gefühl	329
Gefühle sind Lebensäußerungen	332
Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt	335
Sexualität und Genitalität	337
Das Leben lieben	350

Kapitel XI:
Verkopftheit, die Abwehr der Lebendigkeit

Mach dir Beine, wenn's im Kopf spannt	355
Tut sich gefühlsmäßig wenig	356
Versöhnung von Hirn und Herz, Kopf und Genital	358
Wiedervereinigung von Trieben mit der Vernunft	359
Neuropeptide und Bioenergetik	362
Sexualität und Streß	365
Vom Streß zur Lust zurück	367

Kapitel XII:
Reifen unter Frust, Leiden und Schmerz

Frust kann sehr anregend sein	370
Leiden, Erleiden und Leidenschaft	372
Leiden und Provokation	372
Leiden und Leidenschaft	375
Eine Liebesanzeige	377
Wehmut und Wagemut	380
Beleidigt, gekränkt und verletzt	380
Verletzlichkeit	381
Der Schmerz: die Zündschnur zu größerer Lebendigkeit	382
Schmerz: die Lust in der Zwickmühle	383
Die Vordringlichkeit des Schmerzes	384
Schmerzen lösen sich nach oben hin auf	385

Die Lust auf Halde, die Lust im Stau	385
Übungen	386
Die besondere Art, bioenergetisch zu üben	386
Beschreibung der Übung «Vierfüßlerstand»	387
Beschreibung der Übung «Abtropfendes Becken»	390

Anmerkung zu den Bildern

Die Bilder von Dietlinde Rank sind Verdeutlichung und eigenständige Ergänzung der Texte. Sie akzentuieren darüber hinaus spezifische Sichtweisen auf das Mann-Frau-Verhältnis. Sie heben hervor, wie sehr Mann und Frau aneinander interessiert sind und dennoch mit viel Scheu und Vorsicht aufeinander bezogen sind. Sie zeigen, wie erotische und ängstliche Gefühle selbst bei nötig scheinender Zurückhaltung für Spannung sorgen.

Alle Bilder sind Originale. Nur das Bild *Eitelkeit ist vergänglich* auf Seite 248 lehnt an das Motiv eines britischen Malers aus dem letzten Jahrhundert an.