

ACHTSAMKEIT & SEXUALITÄT AUS SICHT EINER FRAU UND EINES MANNES

Eine dreiteilige Serie von Oriana Chiandusso & Markus Mühlbacher

Kurzeinführung ins Thema



Unsere Sexualität ist weit mehr als ein körperlicher Akt – sie ist Ausdruck von Lebendigkeit, Verbundenheit und Präsenz. Doch viele Menschen erleben Leistungs- und Zeitdruck, Ziel-Orientiertheit, Unsicherheit, ja Sexualität kann sogar als «gefährliches Gebiet» gefühlt werden. Folge sind: Wir sind häufig gar nicht richtig «da», im Hier und Jetzt. Wir fühlen unseren Körper nicht wirklich, getrauen uns nicht unsere Bedürfnisse offen und ohne Scham zu kommunizieren, und gehen mit einer «Schattenagenda» in eine schlussendlich unbefriedigende Begegnung.

Was bedeutet achtsame Sexualität?

Achtsame Sexualität bedeutet, mit voller Aufmerksamkeit im Körper und im Augenblick zu sein – ohne Ziel, ohne Leistungsdruck. Durch bewusste Wahrnehmung von Atem, Empfindungen und Emotionen entsteht eine tiefe Verbindung zu Dir selbst. Diese Präsenz ermöglicht, Lust in feinen Nuancen wahrzunehmen und Intimität als lebendige Erfahrung zu genießen.

In einem körperorientierten Sexual-Coaching wird diese Achtsamkeit gezielt gefördert: Du lernst, innere Spannungen zu erkennen, Grenzen zu spüren und mit Deinem natürlichen Rhythmus in Verbindung zu kommen. Dadurch kann sich Dein sexuelles Erleben nachhaltig verändern.



Wie stärkt achtsame Sexualität Dein Körpergefühl?



Viele von uns tragen unbewusste Spannungen, Scham oder Leistungsdruck in sich – oft tief im Körper gespeichert. Achtsame Sexualität hilft, diese Körpermuster aufzuspüren und sanft zu lösen. Wenn Du lernst, Deine Empfindungen ohne Bewertung wahrzunehmen, entsteht mehr Vertrauen in Deinen Körper. Übungen aus Atemarbeit, Bewegungswahrnehmung oder feinen Berührungsformen schaffen Raum für neue Empfindbarkeit. Das Körpergefühl wird lebendiger, klarer – Du fühlst Dich „zu Hause“ in Dir.

Wie vertieft Achtsamkeit die Nähe in Beziehungen?

Wenn Du im Kontakt mit Dir selbst bist, kannst Du auch Deinem Gegenüber offener begegnen. In Paaren führt Achtsamkeit zu einem bewussteren Austausch von Bedürfnissen, Wünschen und Grenzen. Nähe entsteht dann nicht aus Verschmelzung, sondern aus gegenseitigem Respekt und Feingefühl. Diese Qualität kann Beziehungen verändern – weg von Automatismen, hin zu echtem, bewussten Miteinander. Sexualität wird dabei zu einem Raum, in dem Vertrauen, Freude und Tiefe natürlich wachsen dürfen.



Eine Betrachtung in drei Teilen

Die Bernerin Oriana Chiandusso – Körperzentrierte sexologische Beraterin mit eigener Praxis und der Luzerner Markus Mühlbacher – Selbständiger Trauma-sensitiver Bodyworker und Tantramasseur tauschen sich in einer dreiteiligen Serie offen über Ihre Erfahrungen, Erkenntnisse, Gefühle und ihr Erleben von achtsamer Sexualität aus:

- Mittwoch 11. Februar 2026: Blog-Artikel von Oriana
- Mittwoch 18. Februar 2026: Facebook-Post von Markus
- Mittwoch, 25. Februar 2026: Intimate Room online Live mit Oriana & Markus
20:00 – 21:30 Uhr

Login: meet.google.com/hbw-tvpx-umj



Wir freuen uns auf Dich!



Oriana & Markus