

«Es ist wie tägliches Jogging»

Alexandra Haas bietet Anleitungen zum Orgasmic Yoga an.

**Mit Alexandra Haas
sprach Samira Zingaro**

Es gibt Wasseryoga, Schwangerschaftsyoga, Yoga für Mutter und Kind - und nun auch noch erotisches Yoga. Was hat Orgasmic Yoga noch mit der ursprünglichen Praxis zu tun?

Auch bei diesem Yoga-Stil aus Amerika verbindet man bewusst Geist und Körper - und zwar durch Arbeit mit sexueller Energie. Es geht dabei um bewusste Selbstliebe respektive Selbstbefriedigung. Das Thema ist in unseren Breiten graden immer noch ein Tabu. Wenn ich hier sage, dass zu Sex auch Spiritualität gehört, dann verwerfen viele Menschen die Hände.

Alexandra Haas

Die studierte Sprachwissenschaftlerin führt seit fünf Jahren das Erotikgeschäft Special Moments in Zürich.



Dann erklären Sie uns, warum Spiritualität zu Sex gehört.

Nach meiner Erfahrung ist Sexualität ohne Spiritualität nicht erfüllend. Sex ist unsere stärkste Energie. Erlebt man dies bewusst, wirkt sich das auf das gesamte Alltagsleben aus.

Aber wie übt man denn Orgasmic Yoga?

Wir haben hierzu eine Broschüre verfasst. Man besucht keinen Kurs, sondern praktiziert die Übungen für sich oder zu zweit - es ist wie tägliches Jogging. Der Ort spielt keine Rolle. Es geht darum, dass man sich einen Monat lang jeden Tag eine halbe Stunde für sich nimmt. In dieser Zeit soll man versuchen, in eine Erregung zu kommen. Der Zusatz «orgasmic» ist insofern irreführend, als dass es nicht darum geht, möglichst schnell zum Höhepunkt zu gelangen. Wichtiger ist, dass man die Erregung hält und sie bewusst erlebt und danach darüber nachdenkt. Ich empfehle deshalb auch, ein Tagebuch zu führen.

Das Wort «müssen» ist für viele erst recht der Lusttöter.

Der Appetit kommt mit dem Essen, das gilt auch in der Sexualität. Es geht genau darum, täglich zu üben, auch wenn man keine Lust verspürt. Gerade für Leute, die behaupten, Sex sei für sie nicht mehr so wichtig oder sie würden unter ihrer Lustlosigkeit leiden, können in den Übungen eine riesige Kraft entfalten.

Verraten Sie uns eine Übung?

In unserer Broschüre beschreiben wir drei Übungen. Das sind Vorschläge, denn Sexualität ist sehr individuell und soll ohne Leistungsdruck ablaufen. Es geht in erster Linie darum, die Erregung 30 Minuten lang lustvoll zu halten. Eine Variante ist das Spiegelspiel, also sich vor einem Spiegel zu verwöhnen und dabei zu beobachten. Viele finden das ungewohnt oder es ist ihnen peinlich. Die Übung unterstützt einen, Barrieren zu überwinden und freier zu werden.

www.specialmoments.ch