

Grundsätzliches zum Umgang mit Liebesenergie und sexueller Energie in Contact Improvisation & Tantra Workshops von Sabine Sonnenschein:

1. das miteinander tanzen und einander berühren beruht auf einem aufeinander hören.
2. ich verwende meine/n tanzpartner/In/nen nicht bloß, um mich zu spüren oder lust zu empfinden, sondern lass mich von dem überraschen, was gemeinsam passiert, wie wir uns gemeinsam bewegen.
3. der tanz ist das, worum es geht. er ist um seiner selbst willen. wenn er auf ein mittel zum sexuellen empfinden reduziert wird, ist das nicht ci!
4. es ist schön sexuelles empfinden für sich einfach zu genießen, es hat hier seinen platz, aber fließt immer in den tanz ein, nährt den tanz und wird nicht in eine sexuelle handlung kanalisiert.
5. auf einem ci & tantra workshop findet tanz und nicht sex statt.
6. wenn mir das sexuelle empfinden meiner/s tanzpartnerIn zu intim ist und ich es nicht passend finde, löse ich mich sofort aus dem tanz!!!
7. was löst das spüren der erektion meines tanzpartners bei mir genau aus? passt das für mich oder finde ich das zu intim? empfinde ich es als bedrohung? ist mir diese männliche energie im moment zu viel? hab ich angst, den tanzpartner zu beleidigen, wenn ich mit seiner erektion nichts zu tun haben will? kann ich auf positive weise mit der erektion des tanzpartners umgehen, weil klar ist, dass es hier im workshop ganz sicher nicht in sex mündet?
8. wie genau fühle ich mich, wenn ich beim tanzen eine erektion bekomme? wie gehe ich damit um? kann ich damit einfach sein? kann ich im spüren und im moment bleiben, ohne irgendetwas zu beurteilen?
beobachte ich, wie das meinen tanz verändert? bleibe ich achtsam, ob das für mein/e tanzpartnerIn auch stimmig ist?
ist es mir unangenehm? fühle ich mich verletztlich? habe ich angst deswegen zurückgewiesen zu werden? möchte ich am liebsten , dass niemand im workshop merkt, dass ich eine erektion habe?
9. übergänge zw. tanz und sex sind auch sehr spannend, aber werden in meinen workshops nicht erforscht.

Sabine Sonnenschein