

Der Pfannkuchen

Nähe ohne Ziel – achtsam berühren neu entdecken

Beim Pfannkuchen berührt ihr euch mit einer klaren Abmachung: Daraus wird an diesem Tag **kein Sex**. Kein Ziel, keine Erwartung – nur Berührung, Aufmerksamkeit und Genuss. Genau das nimmt den Druck raus, denn Druck entsteht aus dem Gedanken „jetzt muss etwas passieren“. In diesem druckfreien Raum lernt dein Körper: erregt und trotzdem entspannt sein zu dürfen.

Angelehnt an „Sensate Focus“ von Masters & Johnson.

Die Grundregel: Berühren für dich selbst

Die meisten von uns berühren so, wie wir denken, dass es dem anderen gefällt – und strengen uns an, es „richtig“ zu machen. Genau das macht uns weniger präsent. Dreh es um: Berühre den Körper des anderen wie einen schönen Stoff oder eine warme Oberfläche – aus **eigener Neugier, für deine eigene Hand**. Die zentrale Frage lautet: **Kann ich meinen Partner / meine Partnerin für MICH berühren?**

Frag dich dabei: Wo möchte meine Hand gerade hin? Was fühlt sich unter den Fingerspitzen interessant an? Wie verändert sich die Oberfläche, wenn ich langsamer werde? Es gibt kein Schema – du folgst deiner Neugier, nicht einem Plan.

Vorbereitung

- Nehmt euch **etwa eine halbe Stunde** ungestörte Zeit.
- Sorgt für eine warme, angenehme Atmosphäre (warmes Zimmer, gedimmtes Licht).
- Legt einen Timer bereit – ihr arbeitet in **5-Minuten-Runden**.
- Ihr könnt Unterwäsche tragen oder euch ganz ausziehen – wie es sich stimmig anfühlt.

Der Ablauf – 4 Runden à 5 Minuten

Runde	Wer liegt wie	Wer berührt · 5 Min
1	A liegt auf dem Bauch	B berührt die Rückseite
2	A liegt auf dem Rücken	B berührt die Vorderseite
3	B liegt auf dem Bauch	A berührt die Rückseite
4	B liegt auf dem Rücken	A berührt die Vorderseite

Erst ist A komplett dran – auf dem Bauch, dann gewendet (wie ein Pfannkuchen) auf den Rücken. Danach dasselbe für B. Je 5 Minuten Berühren; mit Ankommen und Austausch plant ihr rund eine halbe Stunde ein.

Die 5 Spielregeln

- 1. Die Bikinizone bleibt ausgespart.** Wie viel vom Po dazugehört, dürft ihr verhandeln. Es geht um sinnliches Erleben, nicht um Erregung.
- 2. Kein Vorspiel, kein Sex an diesem Tag.** Die Übung steht für sich. Seid ihr danach erregt, ist Selbstbefriedigung okay – aber nutzt die Übung nicht als Vorspiel.
- 3. Die Stopp-Regel.** Wer berührt wird, darf jederzeit „Stopp“, „nicht dort“, „nicht so fest“ sagen. Jeder übernimmt Verantwortung für sich selbst.
- 4. Kein Feedback währenddessen.** Keine Kommentare wie „das war schön“. Sonst seid ihr wieder im Modus des Gefallen-Wollens.
- 5. Danach teilt ihr eure Empfindungen.** Erzählt euch abwechselnd: Was habe ich gespürt? Wo habe ich mich entspannt? Was hat mich überrascht? – und haltet es gern zusätzlich in Notizen fest.

Was ihr dabei erleben könnt

Es gibt kein „richtig Spüren“. Alles, was kommt, ist willkommen:

- Bestimmte Oberflächen faszinieren euch – glatt, rau, warm, kühl.
- Ihr entdeckt Körperstellen, die ihr noch nie bewusst berührt habt.
- Zwischendurch Langeweile? Auch das ist normal und wertvoll.
- Gedanken wie „Mache ich es richtig?“ – lasst sie ziehen.
- Wenn ihr berührt werdet: einfach geschehen lassen, nichts müssen. Wird etwas unangenehm – sagt Stopp.

Empfohlene Häufigkeit

Probiert die Übung in den nächsten Wochen etwa **dreimal** aus – an verschiedenen Tagen, nicht am Stück. Legt feste Termine fest: Was nicht im Kalender steht, findet selten statt. Sprecht ab, wer sich ums Einhalten kümmert – oder teilt es auf.

Weiterführende Stufen (wenn Stufe 1 vertraut ist)

- **Bikinizone dazunehmen** – als Teil des ganzen Körpers, nicht als Haupttakt.
- **Genitales „Show and Tell“** – einer wird am Geschlecht berührt und leitet an: mehr links, mehr rechts, mehr / weniger Druck.
- **Bewegung & Atem integrieren** – nicht still liegen, sondern euch bewegen und atmen.
- **Bewusste Präsenz** – spüren, dass unter der Haut ein ganzer Mensch ist. Das verändert die Qualität der Berührung fundamental.

Meine Notizen nach der Übung

Haltet nach der Übung kurz für euch fest, was war. Diese Notizen sind Gold wert für ein späteres Gespräch.

Was habe ich gespürt?

Wo habe ich mich entspannt?

Was hat mich überrascht?

Wo bin ich abgedriftet – und wo war ich ganz bei mir?
