

Der Körper-Coach

Mara Stadick, 46, war Managerin in einer Werbeagentur, bevor sie in Zürich „Certified Sexological Bodyworker“ wurde

Warum es zum Jobwechsel kam

Ich steckte in einer sexuellen Krise: Alles drehte sich um Job und Familie, ich konnte nicht mehr abschalten, und der Sex war langweilig. Mit diesem „War's das jetzt?“-Gefühl sah ich mich nach neuen Ansätzen um und entdeckte *Sexological Bodywork*. Nach der ersten Session wusste ich: Das ist es! **Was daran faszinierend ist** Wofür gesprächsorientierte Psychotherapie oft Jahre braucht, das kann

Körperarbeit innerhalb weniger Sessions erreichen.

Worum es geht

Man soll seine eigenen Bedürfnisse erforschen. Keiner urteilt oder macht Druck. Eine Session kann locker zwei bis drei Stunden dauern. Sie beginnt immer mit einem ausführlichen Gespräch. Erst wenn wir wissen, wo's hakt, beginnt das eigentliche *Bodyworking*.

Das Prinzip „Loslassen“

Viele Männer bauen mit Sex Stress ab. Bei Frauen läuft ohne Entspannung nichts. Deshalb arbeite ich mit lockernen Atem-, Stimm- und Beckenbodenübungen, etwa mit der Beckenschaukel. Dabei liegt man mit aufgestellten Füßen auf dem Rücken, kippt das

Becken abwechselnd in Richtung Oberkörper und Füße und atmet tief in den Bauch hinein. Je mehr Sauerstoff in die Zellen gelangt, desto intensiver spüren wir unseren Körper. Und desto einfacher wird Ekstase.

Wem es hilft

Zu mir kommen 20- bis 70-Jährige, Männer und Frauen. Viele haben Orgasmusprobleme. Einige Klientinnen klagen über Lustlosigkeit oder körperliche Blockaden, zum Beispiel Vaginismus, eine Verkrampfung des Beckenbodens und der Scheidenmuskulatur.

Vom Berühren und Spüren

Herauszufinden, was guttut – das klingt leichter, als es ist. Mit Massagen und Körperreisen kann man sich Zentimeter für Zentimeter entdecken. Meine Klienten entscheiden, wo und wie ich sie anfasse. Auch, ob sie dabei nackt oder mit einem Tuch bedeckt sind. Ich berühre, sie spüren – und sagen mir, was sie empfinden. Ist genug Vertrauen da, setze ich die Körperreise fort: Wir nennen das „Vaginal- oder Anal-Mapping“. Dass jemand dabei einen Orgasmus hat, kommt selten vor. Es geht darum, ein feineres Gespür für den ganzen Körper zu entwickeln.

Der Rat an Langzeitpaare

Ich würde einen Mix empfehlen aus sich Zeit nehmen, Intimität zulassen, Neugier erhalten. Das fällt Paaren, die nicht alles miteinander teilen, übrigens leichter.

Meine eigene Lust ...

... spielt keine Rolle. Ich bin Therapeutin, keine Liebhaberin.

Wie viel das kostet

Je nach Dauer 90 bis 250 Euro. Für eine Beratung per Skype oder Telefon zwischen 50 und 135 Euro.

Was die Kinder sagen

Mit meinen drei Kindern spreche ich unbefangen über Sexualität, jedes hatte schon mal die Stoffvulva, mein Vorführmodell, in der Hand. Mit zwölf ist meine Älteste auf dem Weg in die Pubertät. Logisch, dass sie gerade nicht viel von Sexualberatung wissen will. ■



Ehefrau, Mutter von drei Kindern – und Sextherapeutin: Mara Stadick bringt ihren Kunden bei, genau in sich hineinzuspüren.