

Séparée

selbstbewusst & sinnlich

No. 33

Séparée

EUROPEAN
PUBLISHING
AWARD
*Bestes Indie-
Magazin*
2022



HEISS,
NASS,
FEURIG

Geschichten für
den Sommer

*Urkraft des
Weiblichen*

Die Zervix neu entdeckt

SEXUELLE
GESUNDHEIT

Alte Krankheiten, neuer Umgang

MUMU,
PULLER,
PORN

Warum Aufklärung
wichtig ist

Dirty Talk

Tipps für mehr Spaß im Bett

Deutschland € 8,90
Österreich € 9,50
Schweiz CHF 9,50



4 198790 708902 33 >

DIE ZERVIX

EINE ERKUNDUNGSREISE ZUM OZEANISCHEN FÜHLEN

Die Zervix, besser bekannt als der Muttermund, ist ein Kontaktpunkt zu einer Urkraft des Weiblichen. Sie ist bislang sexuell wenig erforscht, kann aber besonders intensive Orgasmen auslösen. Zeit für eine Entdeckungsreise.

Text: Stefanie Rinke



MIT ZWEI FINGERN TASTE ICH mich vorsichtig an der oberen zum Bauch hin liegenden vaginalen Wand vor und stoße hinter der G-Fläche auf ein knorpeliges Gewebe, das sich von der Festigkeit her ein bisschen so anfühlt, als würde ich auf meine Nase drücken. Das Gewebe hat ungefähr die Form eines Rings, ist recht glatt, hat einen Durchmesser von zirka ein bis zwei Zentimetern und in der Mitte eine kleine Mulde. Es ist mein Muttermund. Ich umkreise ihn langsam mit beiden Fingerspitzen und bemühe mich, dies sanft und

vorsichtig zu tun, denn zu selten habe ich mich bisher selbst hier berührt. Dann drücke ich an den Rand dieses ringförmigen Gebildes, und mein gesamter Uterus schwingt leicht im Bauchraum hin und her. Ich spüre zunächst nicht viel. Weder errege ich durch meine Berührungen die Haut des Muttermundes, noch durchläuft durch den Druck auf den Uterus ein lustvoller Schauer meinen Unterleib. Vielmehr fühle ich höchstens ein entferntes, sehr leichtes Prickeln oder die Ahnung einer kleinen Welle. Meine Atmung wird ruhiger, ja, und ich

entspanne mich. Das fühlt sich angenehm und sehr gut an. Aber sonst passiert eigentlich nicht so viel. Anscheinend ist auch bei mir der Muttermund und der Rest der Zervix, wie ich schon oft gelesen habe, eher unempfindlich, vielleicht fast sogar etwas taub. Ich merke, dass ich erst allmählich nach weiterem Streicheln und sanftem Stupsen etwas mehr Zugang – zum Beispiel durch die Assoziation an einen Delphinschnabel, der aus dem Wasser schaut – zu diesem bisher von mir wenig beachteten sexuellen Organ bekomme.



Ja richtig, Sex war der Anlass, warum ich mich überhaupt mit meinen Fingern auf die Erkundungsreise zu meiner Zervix begeben habe. Denn seit einiger Zeit erreiche ich beim Liebesakt regelmäßig zervikal ausgelöste orgastische Zustände, die mich in eine bisher nicht gekannte Weite tragen, mich tief mit mir selbst und meinen Herzkraften verbinden, mir halluzinogene Bilder schenken. Wenn der Lichtstab – so heißt er im Tantra – meines Liebhabers an den Muttermund und von der Seite durch die vaginale Haut hindurch am unteren

Stück der Zervix entlang reibt und hier sanft bis heftig stößt, dann kann dies zwar etwas schmerzhaft sein, doch lohnt es sich, denn tiefe Entspannung stellt sich dadurch ein. Ich habe dann ein Gefühl von Zeit- und Ichlosigkeit, von Ekstase, wobei diese durch eine kosmische Öffnung in die allumfassende Liebe hinein begleitet wird. Durch die zervikale Stimulation aktiviert sich etwas in mir, das mich so entspannen lässt, dass diese Liebe förmlich in mich hineinströmen kann, so dass ich mich oft noch eine Stunde oder mehr nach dem Sex

high fühle, als wäre ich betrunken, beerauscht, chemisch auf anderen Substanzen unterwegs gewesen. Die Zervix und besonders der Muttermund sind anscheinend sehr potente Sexorgane. Und es ist bemerkenswert, dass ich sie bisher in meinem Sexleben noch viel zu wenig als sexuelles Organ wahrgenommen und wertgeschätzt habe. Sicherlich bedarf es der Übung und eines bewussten Umgangs, um die Zervix überhaupt in das Liebesspiel zu integrieren. Zudem ist im öffentlichen Diskurs viel zu wenig über die Zervix und ihre ekstatische



Potenz bekannt, als dass es jeder und jedem einfallen würde, sie bewusst zu integrieren – ein triftiger Anlass näher nachzuforschen.

Der Begriff Zervix bezeichnet den Hals der Gebärmutter, lat. cervix uteri, und bildet ihr unteres Drittel. Die Zervix ist schmal wie ein Hals und verbindet den oberen Teil der Gebärmutter mit der Vagina. Die Vagina kann man sich wie einen schlaffen Ballon oder eine leere Tüte vorstellen, in die das Mündungsstück der Zervix, der Muttermund, eingelassen ist und wie eine Pforte Spermien in den Uterus aufnimmt. Die Spermien wandern dann durch den Gebärmutterhals bis hinein in den oberen, dickeren und größeren Teil des Uterus. Dieser ist ein Hohlkörper, der zirka zwei Drittel des Uterus einnimmt, und in den auch die zwei Eileiter münden. In diesem Hauptteil der Gebärmutter nistet sich bei einer Schwangerschaft die befruchtete Eizelle ein, und das Baby wächst heran.

Den Uterus kann man sich insgesamt wie eine umgedrehte Birne vorstellen. Der

„Die Zervix und besonders der Muttermund sind anscheinend sehr potente Sexorgane.“

dickere obere Teil befindet sich zwischen Blase und Enddarm und ist leicht zur Blase hin gekrümmt, wobei der dünne, schmale Gebärmutterhals bis hinunter in die Vagina reicht. Der Uterus ist bei jeder erwachsenen Frau zirka sieben bis zehn Zentimeter lang und anderthalb bis drei Zentimeter dick. Sein Gewicht beträgt 50 bis 60 Gramm. In der Schwangerschaft erhöht es sich auf ein Kilo und auch sein Umfang erweitert sich von der Größe einer Pflaume auf ein Vielfaches davon. Somit ist die Gebärmutter das größte menschliche Muskelorgan. Die enorme Kraft der Gebärmutter ist spätestens bei der Geburt eines Kindes nicht zu übersehen. Dieses Muskelorgan

bringt durch massive Kontraktionen (Wehen) das Kind zur Welt, verfügt also über eine sehr große Kraft. Diese kommt jenseits des Geburtsvorgangs auch den orgastischen Zuständen zu Gute. Denn orgastische Kontraktionen und Entladungen an der Gebärmutter sind nichts anderes als kleine, ganz feine Wehen, die den ganzen Körper erschüttern und zum Vibrieren bringen können und ekstatische Erfahrungen demnach sehr gut auslösen und unterstützen können.

Die Gebärmutter wird von dehnbaren Bändern im unteren Bauchraum gehalten, wodurch ermöglicht wird, dass sie sich flexibel bewegen kann. Je nach dem monatlichen

Zyklustag verändert der Uterus seine Position im Bauch. Er wandert von vorne nach hinten und wieder zurück. Was es bei vielen Frauen nicht immer leicht macht, den Muttermund in der Vagina überhaupt zu finden. Hier gilt es den Tag im Zyklus zu berücksichtigen. Auch die Erregung des gesamten Geschlechtsbereichs nimmt großen Einfluss auf die Lage des Muttermundes und des Uterus. Steigt die lustvolle Erregung zum Beispiel im Laufe des Liebespiels an, dann bildet sich vor dem Muttermund in der Vagina die sogenannte orgastische Manschette, und die Gebärmutter richtet sich weiter nach hinten und oben auf, streckt sich also in den Bauchraum hinein, wodurch die Vagina länger und tiefer wird und der Muttermund ans Ende des vaginalen Kanals rutscht. Hier nun ist sie für den Penis und auch für einen Dildo gut erreichbar und stimulierbar, wobei der Kontakt natürlich jeweils individuell eingestellt werden muss.

Besonders empfindlich ist der sogenannte A-Punkt oder besser die AFE-Fläche. Sie ist nach dem Koreaner Chua Chee Ann benannt worden, der 2003 darüber erstmalig schrieb. Diese A-Fläche befindet sich am Rand des Muttermundes zwischen dem wulstigen Ring und dem vaginalen Gewebe, das in Richtung G-Fläche liegt. Sie kann entweder mit dem Penis, mit einem geeigneten Dildo oder mit den Fingern erreicht und berührt werden. Es handelt sich um den Hotspot des Muttermundes, der zum einen sanfte Berührungen, aber auch gerne Druck mag. Der Druck sollte langsam aufgebaut, gehalten und dann wieder langsam gelöst werden. Das Innehalten mit Druck ist häufig ein Schlüssel für das Erwecken der Kraft der Zervix. Doch das heißt nicht, dass es der Zervix primär um lustvolle Erregung geht. Sie ist kein Erregungsorgan wie etwa die Klitoris, sondern eines das ganz auf Entspannung setzt. Das heißt: Damit sie ihre Kraft und die des gesamten Uterus freisetzt, braucht sie achtsame Behandlung, Sicherheit und Vertrauen. Weniger gibt sie sich der sexuellen Reizung hin, als vielmehr dem richtigen Druck an der richtigen Stelle in einer geschützten und liebevollen Atmosphäre. Dann kann sie sich entspannen und den Impuls der Entspannung selbst über die Nervenbahnen an den restlichen menschlichen Körper und Geist weitergeben.

Die Zervix ist mit drei wichtigen Nervensystemen verbunden, von denen der Vagus-Nerv der wichtigste ist. Der Begriff Vagus-Nerv leitet sich von lat. *vagus* für Umherschweiften ab. Denn der Vagus-Nerv ist mit vielen verschiedenen zentralen Organen verbunden. Er startet im Gehirn und ist mit der Zirbeldrüse verknüpft, führt zu den Ohren und über den Hals weiter zum Herz, zur Lunge, zu den Brüsten und den Brustwarzen, zum Magen

Um mehr über die Zervix herauszufinden und sie und explizit ihre Potenz als sexuell-ekstatisches Organ zu unterstreichen, hat Stefanie Rinke eine Zervix-Meditation entwickelt, die sie in ihren tantrischen Workshops „Himmelsflüge – orgastisches Erleben“ anleitet. Es ist keine Massage, sondern eine Meditation, das heißt, dass es sich um eine spirituelle Praxis handelt, bei der die Zervix in den Fokus genommen wird, um eine andere Wahrnehmung und ein anderes Bewusstsein zu ihr zu erreichen. Es geht hierbei nicht um den schnellen Erregungsorgasmus, sondern um eine grundsätzliche Sensibilisierung dieses Organs. Im Workshop wird kein ekstatischer Zustand via Zervix angestrebt. Dies darf sich später privat beim nächsten sexuellen Erleben einstellen. Vielmehr dient der Workshop dazu, die Zervix besser und präsenter wahrzunehmen und zu spüren, um sie allmählich stärker in das eigene Sexleben zu integrieren. Die Meditation besteht aus einer sanften Stimulation des Muttermundes und der A-Fläche mit ein oder zwei Fingern. Vorbereitet wird die Meditation durch eine Yoni- und Brustmassage, so dass sich die sexuellen Organe der Frau im Unterbauch öffnen können.

Spirituelles Leben & Sexuelle Kultur

Dr. Stefanie Rinke
come-as-you-are.de/workshops
 Anmeldung und Fragen:
rinkestef@gmail.com
 Nächster Workshop-Termin zur Zervix
 Meditation und andere Übungen:
 Freitag, 11. November 2022, 19 Uhr bis
 Sonntag, 13. November 2022, 17 Uhr

und den Nieren sowie zur Gebärmutter und zur Prostata, um nur einige wichtige Organe zu nennen. Ein Impuls durch den Vagus-Nerv bringt die Organe jeweils in Balance, mindert Stress und beruhigt. Der Vagus-Nerv gehört zum parasympathischen Nervensystem, welches für Entspannung und Regeneration des menschlichen Körpers zuständig ist, anders als sein Gegenspieler der Sympathikus, welcher auf

Aktivität, Erregung und Leistung ausgerichtet ist.

Wird die Zervix und durch sie das Nervensystem des Vagus stimuliert, dann kann es in der Zirbeldrüse zur Ausschüttung von DMT (Dimethyltryptamin), eines halluzinogenen Tryptamin-Alkaloids, und von Oxytocin, dem Bindungs- und Glückshormon, kommen. DMT fungiert als Neurotransmitter sehr ähnlich wie Serotonin, das für tiefe Entspannung zuständig ist und ebenfalls als Glückshormon gilt. Die halluzinogene Wirkung von DMT ist noch stärker als durch Psilocybin, ein halluzinogener Wirkstoff, der auch in magic mushrooms vorkommen kann. Beim DMT wird von lebendigen, visuellen Halluzinationen und von kaleidoskopartigen Bildern berichtet. DMT sorgt zudem dafür, dass Menschen unmittelbarer mit ihren Gefühlen in Kontakt kommen und diese direkter ausdrücken. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass sehr starke, spirituelle Orgasmen an der Zervix ausgelöst werden können, durch die die oben erwähnte kosmische Verbundenheit zur universellen Liebe sowie bildhafte Assoziationen erklärbar werden und auch der Grund für die langanhaltende Wirkung und die Herzöffnung liegen mag.

Bisher ist die Zervix noch zu wenig in der Praxis erforscht worden. Viele Frauen fühlen nicht viel am Muttermund und Gebärmutterhals. Oder es stellt sich für sie nur ein indirektes Fühlen ein, das zeitlich versetzt ist. Die Zervix kann schmerzhaft oder taub sein. Konflikte und sogar Traumata können hier abgespeichert und festgehalten sein und sich als Verhärtungen im Gewebe zeigen. Die Therapietechnik des Dearthring setzt hier an und versucht sogenannte Verpanzerungen durch Druck auf die Zervix aufzulösen. Hierfür wird die Zervix wie eine Landkarte erforscht und nach und nach von den Blockaden befreit.

Zervikale orgastische Zustände brauchen Entspannung, um sich überhaupt ereignen zu können. Sie geben Gesundheit, Wohlbefinden und vor allem Selbstbewusstsein – in Verbundensein mit der kosmischen Liebe. Die Zervix mag Vertrauen und Achtsamkeit, wodurch sie ihre volle Potenz entfalten kann – eine herausfordernde Reise zu Liebe, Halluzinationen, Ekstase und Herzöffnung. ♥