

# DAS 3 MINUTEN SPIEL

• für 2 Personen •

Dr. Betty Martin  
www.bettymartin.org

**Zwei unterschiedliche Fragen – jede von ihnen ist ein Angebot.**

Wechselt Euch mit dem Fragen ab (in beliebiger Reihenfolge).

**Angebot #1: Wie würdest Du gern von mir berührt werden – für 3 Minuten?**

(Antwort: Bitte kratze meinen Rücken, küsse meinen Nacken, beiße in meine Zehen,

halte mich, usw.)

**Angebot #2: Wie würdest Du mich gern berühren – für 3 Minuten?**

(Antwort: Darf ich Deine Arme anfassen, Deine Rücken erforschen, mit Deinen Haaren spielen, usw. *Mache nicht den Versuch, etwas zu „geben“.* Dieser Teil ist für DEIN Vergnügen.)

Wenn Du diese Fragen stellst, gibst Du ein Geschenk. Sprich Euch ab – so viel wie nötig. Gib niemals mehr als Du gewillt bist zu geben.

Jede der vier Runden des Spiels versetzt Dich in eine andere Rolle. Entweder DU tust etwas oder SIE tun etwas – und es ist entweder für DICH oder es ist für DIE ANDERE PERSON.

Diese zwei Faktoren ergeben vier mögliche Kombinationen:

- DU tust etwas und es ist FÜR DICH (Nehmen)
- DU tust etwas und es ist FÜR DIE ANDERE PERSON (Dienen)
- DEIN GEGENÜBER tut etwas und es ist FÜR DICH (Empfangen)
- DEIN GEGENÜBER macht etwas mit dir und tut es FÜR SICH (Erlauben)

Jede der vier Rollen hat verschiedenen Freuden und Herausforderungen. Jede von ihnen wird Dich etwas Bestimmtes über Dich lehren und einen speziellen Aspekt Deines Wesens und Deiner Sexualität ansprechen.

Die Absicht ist, zwischen den jeweiligen Rollen zu unterscheiden zu können. Frage Dich: Für WEN ist es? Startet langsam, mit kurzen Intervallen und neutralen (nicht-sexuellen) Körperregionen.

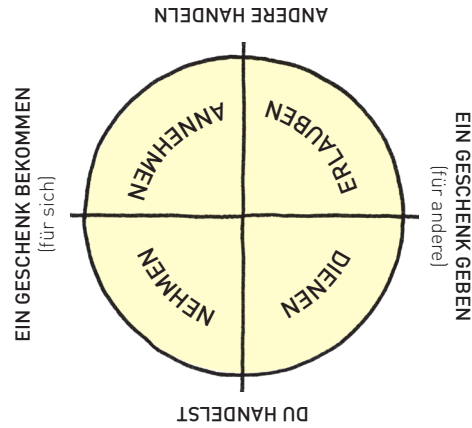
## Quadrant: Erlauben

Dieser Teil ist für einige sehr einfach und für andere sehr schwierig. Das hängt davon ab, ob Du weißt, dass Du einen Ein uss darauf hast, wie Du berührt wirst. Erlauben ist eine Form des Gebens. Das Geschenk, das Du gibst, ist Zugriff auf Dich. Lege beiseite, was Du gerne hättest und trage Verantwortung für Deine Grenzen.

### Um zu erlauben:

1. Nimm Dir Zeit, Deine Grenzen wahrzunehmen. Frage Dich: Ist das ein Geschenk, das ich aus vollem Herzen geben kann?
2. Warte auf ein inneres JA!
3. Wenn Du zögerst, trifft einer der folgenden Punkte zu:
  - Du brauchst mehr Informationen
  - es ist ein „Nein“, das darauf wartet, von Dir gehört zu werden
  - es wäre ein JA, wenn Du noch eine gewisse Grenze setzen würdest – frage Dich, welche Grenze das ist.
4. Sage „Gern geschehen!“

Essenz: Anderen Erlaubnis geben zu ihrem Vergnügen zu handeln.



Die zwei Faktoren überlappen wie folgt:

## Quadrant: Nehmen

Dieser Teil ist fast für viele Menschen schwierig und fühlt sich oft seltsam, schwer greifbar oder beängstigend an. „Nehmen“ ist eine aktive Form des Empfangens, in der Du ein wahres Geschenk bekommst – das Geschenk des Zugriffs auf einen anderen Menschen. Um es annehmen zu können, musst Du aufhören zu „geben“.

### Um zu nehmen:

1. Frage die andere Person, was ihre Grenzen sind und halte Dich strikt daran.
2. Nimm Dir Zeit wahrzunehmen, wie und wo du dein Gegenüber gern berühren möchtest.
3. Frage „Darf ich...“ und nicht „Hättest Du gern?“
4. Benutze Deine Hände um zu fühlen, nicht um zu „dienen“. Sei langsam – je langsamer Du bist desto mehr fühlst Du. Erfühle die Form und die Beschaffenheit.
5. Wenn Du anfängst zu „geben“, erinnere Dich daran, dass es für Dich ist.
6. Sage „Danke!“

Essenz: Handeln, um dir selbst zu nutzen.

## Quadrant: Annehmen

Die meisten Menschen nennen dies „Empfangen“, aber dies ist nicht die einzige Art, zu empfangen. „Nehmen“ ist auch eine Form des Empfangens.

### Um anzunehmen:

1. Setze Dich an die erste Stelle. Gib Dich nicht damit zufrieden, was „OK“ für Dich ist. Es soll wundervoll sein.
2. Nimm Dir all die Zeit, die Du brauchst, um wahrzunehmen, was genau es ist, das Du willst. Das ist der wichtigste Teil – und oft der Schwierigste.
3. Bitte so direkt und spezifisch wie möglich um das, was Du willst. Kein „Du könntest ja mal...“, kein „vielleicht“, kein „was immer du willst“.
4. Höre auf, der „Gebenden Person“ eine angenehme Erfahrung ermöglichen zu wollen. Das ist der Job deines Gegenübers.
5. Du kannst jederzeit Deine Meinung ändern (und um etwas anderes bitten).
6. Sage Danke!

Essenz: Nutzen aus der Handlung anderer ziehen.

## Quadrant: Dienen

Die meisten Menschen nennen dies „Geben“, aber dies ist nicht die einzige Art, zu geben. „Erlauben“ ist auch eine Form des Gebens.

### Um zu dienen:

1. Stelle Deine Vorlieben zur Seite (inklusive der Reaktionen, die Du gerne sehen würdest).
2. Frage danach, was Dein Gegenüber will – und warte auf die Antwort. Deinem Gegenüber Raum und Zeit für die eigene Entscheidung zu geben, ist der wichtigste Teil.
3. Entscheide dann, ob Du bereit und fähig bist, das zu tun. Respektiere Deine Grenzen. Frage Dich: „Ist das etwas, das ich aus vollem Herzen geben kann?“
4. Wenn JA, dann tue es so gut Du kannst.
5. Sage „Gern geschehen“.

Du trägst zur Erfahrung des anderen bei. Das Geschenk, das Du gibst, ist Dein Tun.

Essenz: Handeln, um anderen zu nutzen.