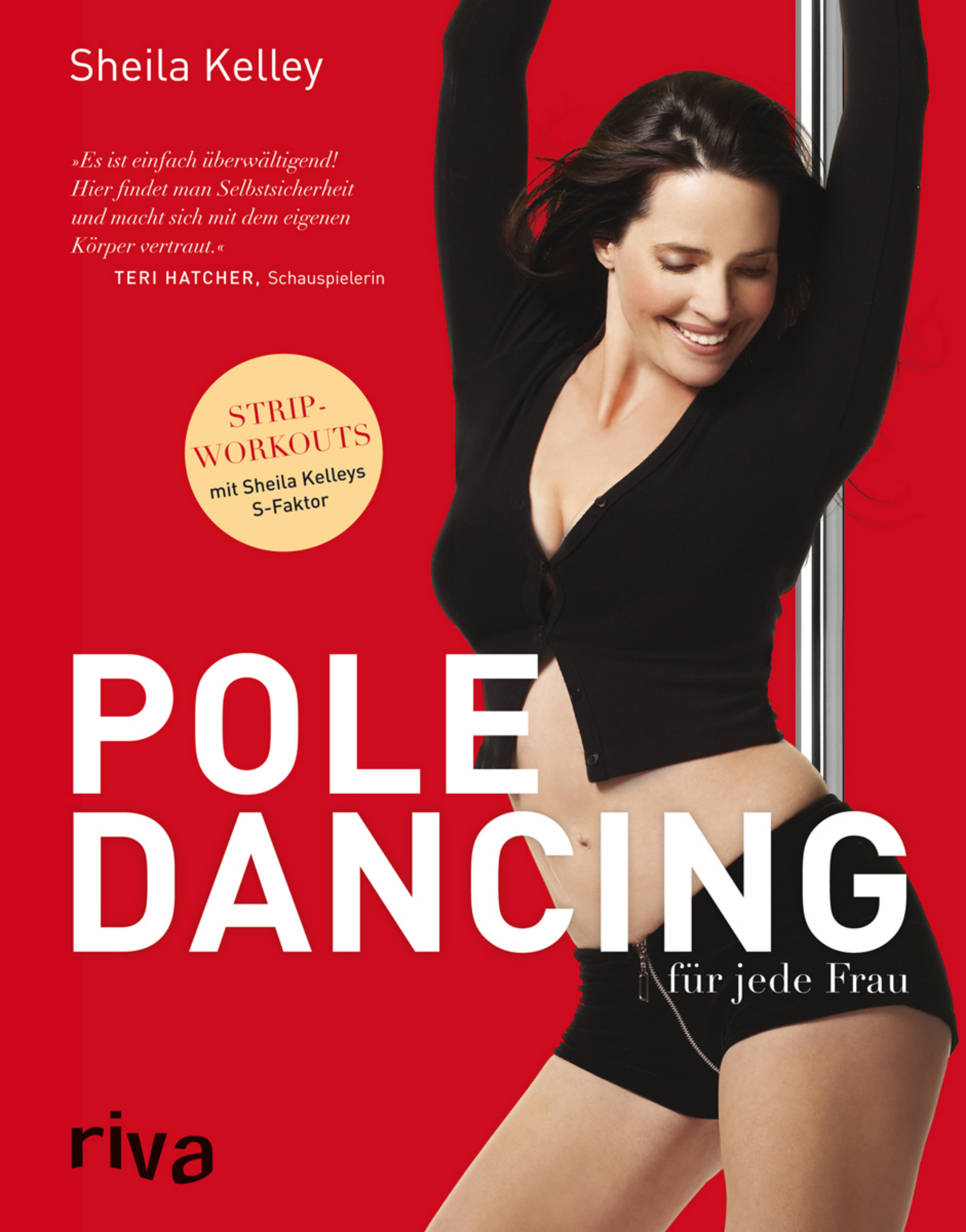
Sheila Kelley

»Es ist einfach überwältigend! Hier findet man Selbstsicherheit und macht sich mit dem eigenen Körper vertraut.«

TERI HATCHER, Schauspielerin



STRIP-WORKOUTS mit Sheila Kelleys S-Faktor

POLE DANCING

für jede Frau

riva

Sheila Kelley

POLE DANCING

für jede Frau

Sheila Kelley

POLE DANCING

für jede Frau

riva

Impressum

1. Auflage 2008
© 2008 riva Verlag, München
Alle Rechte vorbehalten.
Das vorliegende Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2003 by Sheila Kelley
Fotos Copyright © 2003 by Shawn Frederick
Coverbild: Davis Factor
Illustrationen: Mary Ellen Kelley
All rights reserved.
Der Titel erschien 2004 bei Workman Publishing Company, New York.

Titel der amerikanischen Originalausgabe: *The S-Factor. Strip Workouts for Every Woman.*

Übersetzung: Andrea Schlosser
Lektorat: Jutta Friedrich
Korrektorat: Barbara Kappelmayr
Umschlaggestaltung und Layout: Sabine Krohberger
Satz: Agentur MCP, Holzkirchen
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

ISBN 978-3-936994-91-9

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen zum Buch: sheilakelley@rivaverlag.de

Gerne senden wir Ihnen unser Verlagsprogramm: vp@rivaverlag.de

riva Verlag
ein Imprint der FinanzBuch Verlag GmbH
Nymphenburger Straße 86
80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096
E-Mail: info@rivaverlag.de

www.rivaverlag.de

riva

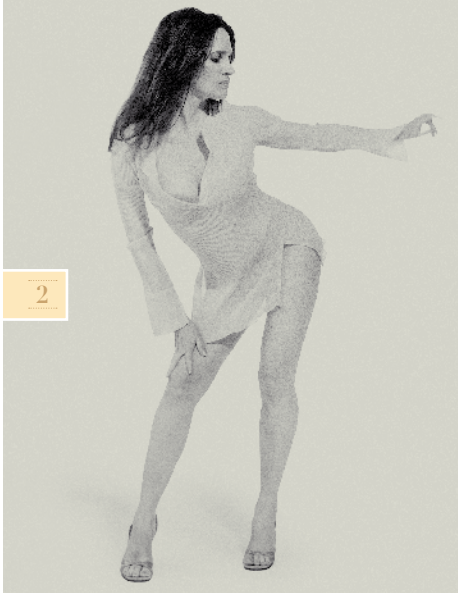
Vorwort

Ich widme dieses Buch meiner Familie – Richard, Ruby und Gus, die mein Leben in jeder Hinsicht bereichert haben. Und den einzigartigen Frauen in meinem Leben – meiner Mutter (die Heldin), meinen Schwestern Christine (ich vermisse dich), Kitty Kat (dem Wunderkind), Mary Ellen (Mamie, meinem Zwilling), Joyce und Michele (den beiden anderen kleinen Mädchen). Ihr habt mein Leben frauenreich gemacht.

Dank

Ich möchte gerne folgenden Personen danken: allen Männern meiner Familie (meinem Vater, Lenny, Gerry und Patrick) für ihre Liebe und Unterstützung, Ruth Sullivan für ihre endlosen Bemühungen und kompromisslose Vision, Paul Hanson für seinen Blick und sein ästhetisches Gespür, Eve Epstein (meiner besseren Hälfte) für ihre Inspiration und Einsicht, Sara Goodman und Carrie Brown für die Gespräche, Merry Lee Traum und Donna Pappas für ihre Loyalität und Liebe, Cindye Friedmann für ihre unermüdlichen Versuche, mit mir Schritt zu halten, Ilene Feldmann, Wendy Murphy und allen IFA-Mitarbeitern dafür, dass sie an mich geglaubt haben (ich liebe euch!), Shawn Frederick für die wunderschönen Fotos, all meinen Mädels zu Hause: Sara, Donna, Carrie, Boni, Sally Ann, Kelly, Teri, Gabrielle, Kari, Adria, Julie, Tammara, Karen, Lauren, Vanna, Kathleen P., Nicole, Patty P., Sandy Skinner, Susan Shannon, Corinne, Kathleen C., Megan, Merry Lee, Ruth, Bess, Claire, Alex, Dara, Katelyn, Linda, Stacey Rae, Peri Ellen – ihr habt mich verblüfft, Juanna, Corina, Isolina und Roxana für eure Liebe und Fürsorge, den ganzen Kelley- und Schiff-Clans, die mein Abtauchen in der S-Faktor-Szene erdulden mussten, Carolan und Peter Workman für ihre Hartnäckigkeit und Überzeugung, Bob DiForio und dem Unternehmen für eure Ausdauer, Daphne Ortiz und David Lust für die Beleuchtung, David Linter – für immer, Jeanne Heaton, dass sie mir von Anfang an den Weg wies, Bill Forsythe, John Syles, John Boorman, Ridley Scott und vor allem Michael Hoffmann für seinen Überblick, meinen Freunden Michael, Ellie, Rob, Lucinda, John-Jack, Francesca, Bridget, Angela, Earl und Bob, die mich, wie viele andere, ermuntern und geistig fit halten, dem »Blue-Iguana«-Team, Devon, Symone, Castle, Nicki, Jezebel, Mili, Millenium, Synne, Daryl, Sandy, Jennifer, Charlotte, Bob, Earl, Elias, Etchie Stroh, Ram Bergman und Dana Leustig.

1


2

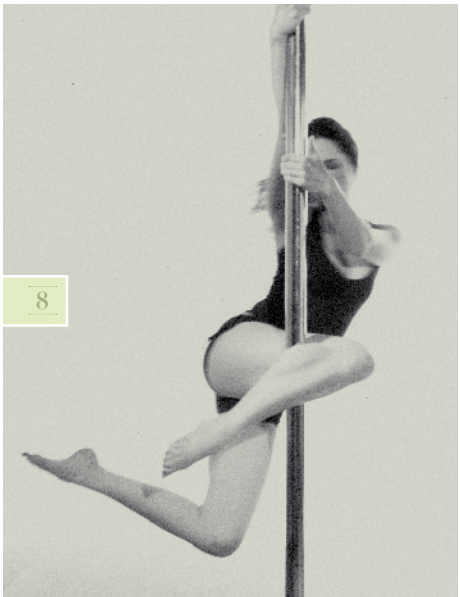
3

4

5

6

7


8

9

inhalt

EINFÜHRUNG
10 *Die Ursprünge des S-Faktors*

KAPITEL 1
18 *Entdecken Sie Ihr erotisches Wesen*

KAPITEL 2
36 *Lassen Sie die Hüfte sprechen*

KAPITEL 3
56 *Das Bekenntnis zum Spiel: Stripbewegungen*

KAPITEL 4
94 *Das Erwachen der Göttin*

KAPITEL 5
126 *Werfen Sie sich in Schale*

KAPITEL 6
138 *Die hohe Kunst der Verführung*

KAPITEL 7
162 *Auf der Jagd: der Ablauf*

KAPITEL 8
182 *Der Pole-Dance*

KAPITEL 9
228 *Legen Sie los: Workouts und Special Strips*

ANHANG
256 *Ausbildungen, Adressen, Stripbedarf, Register*

EINLEITUNG

Die Ursprünge des S-Faktors

Okay, eine Sache vorweg. Ich bin eine ganz normale Frau. Ich habe zwei Kinder, einen vollen Terminkalender und einen sehr großen Haushalt. Man kann mich täglich beim »Fahrdienst« beobachten: Ich drehe meine Runden mit dem Krankenwagen oder hetze – normalerweise in einem schmuddeligen T-Shirt und einer Jeans – hektisch von einem Filmshooting zum Unterricht und zum nächsten Vorsprechen. Wenn ich Glück habe, komme ich vor neun Uhr abends unter die Dusche. Mit anderen Worten: Ich bin wahrscheinlich nicht anders als Sie.

Abgesehen von einer einzigen Sache. Ich habe eine Tanzstange im Büro meines Ehemanns. Ich liebe Pole-Dance und Strippen, ich tanze jeden Tag – außer an Sonntagen, denn selbst Besessene brauchen mal eine Pause. Ich mache es nicht für Geld und nicht für Fremde. Ich strippe für mich selbst und – wenn er sehr brav war – strippe ich für meinen Ehemann. Ich mache das, weil es mich gut aussehen lässt und mir ein einzigartiges Gefühl vermittelt. Es lässt mich weit über diese Welt und ihre Problemen hinwegschweben. Denn wenn ich tanze, werde ich frei von Selbstzweifeln und Hemmungen, und meine wahren eigenen Stärken kommen ans Licht. Kurz gesagt mache ich es, weil es mein Leben verändert hat und es immer noch verändert.

Erlauben Sie mir, Ihnen eine Geschichte zu erzählen, darüber, wie eine scheinbar normale Person wie ich ein Geheimnis im hintersten Winkel der Welt entdeckt hat, ein Geheimnis, das Hunderten Frauen geholfen hat, ihre größten Ängste abzulegen und ihre größten Sehn-

Sheila als Stormy in »Dancing at the Blue Iguana«

süchte umzusetzen. Es ist die Geschichte des S-Faktors, einer Bewegungstechnik, die auf Sportlichkeit und der sexuellen Ausdrucksform des Strippens und Pole-Dance basiert, hergeleitet von den natürlichen S-Kurven des weiblichen Körpers. Es ist meine Geschichte, aber es ist auch der Anfang Ihrer Geschichte: die ersten Schritte auf einer Reise ins Ich, auf der Sie Vergessenes oder Unbewusstes in sich selbst neu entdecken.

Wie der Titel bereits verrät, wird dieses Buch Ihnen beibringen, sich wie eine Stripperin zu bewegen und einen tollen Lap-Dance, also den erotischen Tanz für einen Zuschauer, sowie Tricks an der Stange zu performen. Das Buch bietet Ihnen neue Workout-Übungen, die Ihren Körper in Form und Ihr Liebesleben in Schwung bringen. Doch es wird noch viel mehr als das bewirken. Für mich und die Frauen, die ich trainiere, ist der S-Faktor, unserer Meinung nach, der beste Weg, um Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und zudem ein gutes Körperbewusstsein zu erlangen. Gleichzeitig verbringen wir eine wahnsinnig gute Zeit miteinander.

Am Anfang

Das Strippen faszinierte mich bereits vor 14 Jahren, als ich noch eine junge eifrige Schauspielerin auf der Suche nach ihrer ersten bezahlten Rolle war. Ich wurde als Prostituierte und Stripperin unter dem Namen Carrie für den Film »Breaking In« gecastet und so beschloss ich, ein Striplokal aufzusuchen, um zu recherchieren. Ich tat es nicht gerne. Ich bin als irisch-katholisches Mädchen aufgewachsen und sehe mich selbst als überzeugte Feministin. Striplokale waren meiner Meinung nach der Platz für die Verzweifelten und Verdorbenen.

Also war ich skeptisch und etwas verängstigt, als ich mich auf den Weg ins abgelegene Star Strip machte, ein Lokal in einem Vorort von Beverly Hills. Es war an einem

Mittwochmittag gegen 14 Uhr, und trotz der Dunkelheit im Lokal konnte ich erkennen, dass es fast leer war. Ich schnappte mir einen der hinteren Sitzplätze, zog meine Schultern ein und stellte den Jackenkragen ganz hoch. Es dauerte ein Weilchen, bis ich den Mut fasste, auf die Bühne zu schauen.

Eine junge blonde Tänzerin mit zotteligen Haaren stand – falsch, thronte – über einem Mann mittleren Alters, der unter ihr saß. Sie war fast völlig nackt und im gelblich schimmernden Bühnenlicht glühte ihre Haut, so als würde sie von innen nach außen brennen. Die langsamen, wellenförmigen Bewegungen ihrer Hüfte wirkten hypnotisierend, als ob sie aus ihrem tiefsten Inneren, einem Ort der Erkenntnis, kämen und ihre Zerbrechlichkeit ihrer Umgebung mitteilten. Ihr Blick war wild, triumphierend. In dem Augenblick sah sie keineswegs wie das Opfer oder Objekt aus, das ich erwartet hätte. Und der verklärte Blick des Mannes zu ihren Füßen verlieh dem Augenblick noch mehr Spannung. In diesem Moment war sie eine verehrungswürdige Göttin. Das Lied endete, der Mann warf ihr zwei Dollarscheine zu, der Zauber war gebrochen und die Kraft in ihren Augen verblasste.

Dancing at the Blue Iguana

Dieser Augenblick ließ mich nicht mehr los. Ich war mir seiner Einzigartigkeit sehr bewusst. Ja, Striplokale waren zweifelhafte Orte, in denen Ausbeutung eher die Norm war. Doch da war noch etwas anderes, das mich faszinierte. Die Bewegungen waren so unfassbar schön und schienen nicht an einen solch zwielichtigen und dekadenten Ort zu gehören.

Ich fing an, ein Skript über eine junge Stripperin in Hollywood zu schreiben. Einige Jahre und noch mehr Überarbeitungen später wurde daraus das Drehbuch zu »Dancing at the Blue Iguana«, einem Film im San Fernando Valley. Als Schauspielerin, deren Aufgabe es war, eine Rolle und Handlung zu erschaffen, wurde mir bewusst, dass es an der Zeit war, die besagten Lokalitäten erneut aufzusuchen, aber diesmal nicht nur als Beobachterin, sondern um alles genau kennen und verstehen zu lernen.

Crazy Girls, ein Lokal mitten in Los Angeles, wurde zu meinem Klassenzimmer. Vor allem die beiden Stripperinnen Symone und Devon waren meine Lehrerinnen. Beide waren ausgezeichnete Tänzerinnen, erstaunlich gute Athletinnen und wahre Künstlerinnen. Symone, eine finstere, bezaubernde Einzelgängerin, bewegte sich mit langen, scharfen, gleitenden Bewegungen und raschen Drehungen. Wie ein Cirque-du-Soleil-Akrobat war sie in der Lage, ihren Körper seitlich an der Stange frei schweben zu lassen. Devon hingegen war die Verkörperung der Sinnlichkeit, ähnlich wie Jessica Rabbit unter Opium, als sie ihren Körper, in Träumen versunken, von einer langsamen, wellenförmigen Bewegung zur nächsten schwang.

Während ich die beiden beobachtete und mit ihnen zusammenarbeitete, stellte ich fest, dass Strippen und Pole-Dance nicht

nur Techniken waren, die schon immer »gelehrt« wurden. Die Bewegungen, die diese Frauen so gut beherrschten, wurden stillschweigend, wie eine chemische Reaktion weitergegeben, eine Art Staune-und-lerne-System. Mit anderen Worten: Die Mädchen waren großartige Tänzerinnen, aber keine Lehrerinnen. Wenn ich es lernen wollte, musste ich studieren, analysieren und mir die Bewegungen selbst erarbeiten.

Richard Schiff und Sheila Kelley: ein perfekter Augenblick in einer wunderbaren Ehe

Und das tat ich auch. Innerhalb der folgenden Monate beherrschte ich nicht nur die Grundbewegungen des Strippens und Pole-Dance, sondern bemerkte beim Einüben der Bewegungen auch, wie sich die Persönlichkeit der Hauptrolle meines Films herauskristallisierte. Sie war finster, stark und mysteriös, eine Naturgewalt, ein tosender Sturm mit einem äußerst ruhigen Auge. Ich nannte sie Stormy.

Nach einigen Wochen Training stellte ich erstaunliche Veränderungen an meinem Körper fest. Ich war 34 Jahre alt, doch ich sah plötzlich aus wie 24. Das tägliche Tanzen ließ das Fett nach meiner Schwangerschaft schmelzen (mein Sohn war vier Jahre alt). Meine Arm-, Bein- und Bauchmuskulatur kam in Form. Die langjährigen Schmerzen im unteren Teil des Rückens infolge einer Verletzung an der Highschool verschwanden. Ich nahm eine ganze Kleidergröße ab und fühlte mich dynamischer und lebendiger. Zum ersten Mal in meinem Leben war ich überzeugt von meinem Körper und hörte auf, an mir herumzunörgeln. Als ich mich im Spiegel betrachtete, sah ich nicht länger die Mängel, die Falten und die Cellulitis. Stattdessen sah ich ein geschmeidiges, sinnliches Wesen, eine Frau, die sich ihrer eigenen Stärken bewusst war.

Als mein Selbstvertrauen zunahm, fing ich an, in den Bars von L.A. tagsüber, bevor die Menschenmengen hereinströmten, meine Vorführungen darzubieten. Zwei Wochen vor Drehbeginn tanzte ich nachts in einigen Loka-

len. Danach machte ich den ultimativen Test: Ich lud Richard, meinen Ehemann, dazu ein.

Es war im Spice Lady Club. Niemand dort wusste, dass ich eine Schauspielerin war, die sich auf eine Rolle vorbereitete. Oh Mann, war ich ein Nervenbündel. Ich hatte schon Live-Vorführungen sowohl vor 1400 als auch vor einer Handvoll Zuschauern gehabt, doch niemals zuvor in meinem ganzen Leben hatte ich solche Angst wie damals, als ich dem DJ die Musik gab. Meine Atemzüge waren kurz, meine Hände feucht (was beim Pole-Dance katastrophal ist) und mein Herz schlug heftig. Richard kam durch die Tür und setzte sich in die erste Reihe vor die Bühne. Unsere Blicke trafen sich und wir lächelten. Und dann rief der DJ Stormy auf.

Als Led Zeppelins »When the Levee Breaks« startete, atmete ich noch einmal tief durch und ließ mich vom kräftigen Rhythmus wie auf einer Welle mitnehmen; ehe ich mich versah, wirbelte ich entlang der Stange auf und ab, ähnlich einem Kreisel. Mein Körper übernahm die Kontrolle und bewegte sich intuitiv in vollkommener Freiheit und Integrität – so etwas hatte ich noch nie erlebt. Ich schlich mich wie eine Löwin auf Beutejagd an Richard heran, blieb vor ihm stehen und kreiste langsam meine Hüfte. Richard war fasziniert. Er starrte mich an, verschlang mich mit den Augen und sein Gesicht war voller Ehrfurcht. Als sich unsere Blicke trafen, geriet die Zwielichtigkeit des Lokals in Vergessenheit. Es war ein perfekter Augenblick – ein unaufhörlicher Augenblick, ein Augenblick, der ein Meilenstein in einer wunderbaren und erstaunlichen Ehe wurde. Richard heuerte mich für einen Lap-Dance an. Und, wenn ich das so sagen darf, er hat den verdammt besten Lap-Dance seines Lebens bekommen.

Und danach tat ich das, was eine Stripperin niemals tun sollte: Ich ging mit meinem »Kunden« heim.

Sheila beim Pole-Dance – sie fliegt frei und unbefangen.

Mein persönlicher, perfekter Augenblick

Neun Monate, nachdem die Filmarbeiten für »Dancing at the Blue Iguana« beendet waren, brachte ich ein Mädchen zur Welt. (Ich sagte ja bereits, dass es der beste Lap-Dance war.) Für eine gewisse Zeit wurde meine sexuelle Identität von der Rolle der starken Göttin Mutter Erde verschlungen. Nach der Schwan-

gerschaft hatte ich ein paar Kilogramm Fett mehr im Gepäck und fühlte mich wie eine fette, träge Milchkuh, vollkommen von meinem sexuellen Selbstempfinden abgeschnitten. Mutter zu sein war wunderbar, doch ich dachte darüber nach, wie großartig ich mich beim Strippen gefühlt hatte, wie fest und stark mein ganzer Körper war, wie viel Energie und Vitalität durch meine Adern flossen. Ich wollte diesen Körper wiederhaben. Ich wollte das Gefühl zurückhaben.

Eines Tages fantasierte ich darüber, eine Stange in Richards Büro zu installieren. Anfangs versuchte ich, mir das selbst wieder auszureden. »Sheila, das war doch nur eine Filmrolle. Dies hier ist das wahre Leben. Du bist Ehefrau und Mutter, um alles in der Welt.« Doch nichts half. Irgendwo in meinem Inneren hatte ich den Entschluss bereits gefasst.

Am nächsten Tag hatte ich die Stange eingebaut. Das Tanzen fühlte sich diesmal anders an. Ich begann, eine Stunde pro Tag zu tanzen, und nach einigen Wochen harter Arbeit, wunden Knien und Verbrennungen durch die Reibung an der Stange spürte ich, wie mein Körper und meine Sexualität wieder zurückkamen. Ich wurde selbstsicherer, selbstbewusster und zufriedener. Doch diesmal tat ich es nicht für Richard. Ich tat es auch nicht für eine Rolle. Ich tat es für mich selbst.

An einem Nachmittag im März machte ich eine ganz besondere Erfahrung. Ich legte einen meiner Lieblings-Clash-Songs auf. Ich fing an, mich zu bewegen, und in dem Augenblick wurde etwas in mir ausgelöst. Ich

Sheila beim Training mit Anfängern

bewegte mich, ohne auch nur einen Moment darüber nachzudenken, ohne mir dessen bewusst zu sein. Mein Körper wurde zu Starkstrom, bestand nur aus Muskeln und geballter Energie. Es war keiner da außer mir. Ich lehnte ich mich an die Wand und sank sanft wie Melasse zu Boden. Auf dem Boden ließ ich mich von den Wellen der Musik treiben und formen. Dann stand ich auf und schwebte frei und unbefangen um die Stange herum. Ich bewegte mich aus einer vollkommenen physischen und sinnlichen Intuition heraus und zum ersten Mal nur für mich allein. Es gab keine Zuschauer, keine Kameraleute, keinen Mann. Mein Körper fühlte sich fest und stark an und gleichzeitig auch flüssig, geschmeidig und weich. Ich fühlte mich wie Teufel und Engel zur gleichen Zeit. Ich war nicht so euphorisch wie in der Nacht, in der ich für Richard tanzte, hingegen war das Gefühl noch stärker, wilder und viel lebendiger. Es ging um mich. Ich fühlte mich blendend.

Die Geburtsstunde des S-Faktors

Ich fing an, mit meinen Freunden Witze darüber zu machen, dass ich ihnen das Strippen beibringen würde. »Vergiss Yoga, vergiss

Krafttraining, vergiss Therapien«, sagte ich. »Strippen gibt dir eine innere Ruhe, erotische Kraft und einen tollen Körper.« Sie dachten, ich mache Scherze. Nein, das tat ich nicht.

Am 18. April 2001 trainierte ich meine ersten vier Schüler: eine Geschäftsfrau, eine Drehbuchautorin, eine Personal Trainerin und eine Ernährungswissenschaftlerin. Nachdem ich die Bewegungen während meines persönlichen Lernprozesses analysiert und sie in kleine Schritte aufgeteilt hatte, fand ich das Unterrichten einfach. Ich verwandelte das Training in ein Workout, das weit über das Strippen und die Tricks an der Stange hinausging (obwohl sie weiterhin die Schlüsselelemente des S-Faktor-Workouts bleiben werden) und gliederte die Prinzipien der natürlichen, kreisförmigen, weiblichen Bewegungen in ein einzigartiges System, das Frauen insgesamt von innen nach außen aufbaut und stärkt. Ich nannte es den S-Faktor aufgrund der natürlichen weiblichen S-Form, die die Grundlage unserer Bewegungen und Techniken ist.

Nach nur sechs Trainingseinheiten sah ich die Veränderung an meinen Schülern. Die gedrückten und angespannten Mienen waren jetzt sanft und entspannt. Frauen, die mit Sorgen beladen ins Training kamen, gingen wie Welteroberinnen nach Hause. Mit der Zeit wurden auch ihre Körper fester und schlanker. Ich hörte, dass sich die Beziehung zu ihren Liebhabern, Ehemännern und Freunden verbesserte, und ich sah, wie meine Schüler ihren Körper zelebrierten. Sie hörten auf, sich und andere Frauen zu kritisieren.

Die Teilnehmerzahl stieg und stieg. Heute trainiere ich mehr als hundert Frauen wöchentlich. Im Juni 2003 eröffnete ich ein neues S-Faktor-Studio in Los Angeles und habe sechs Trainer ausgebildet, die auch volle Terminkalender haben. Ich bekam E-Mails von Frauen aus der ganzen Welt, die Strippen und Pole-Dance erlernen wollten. Und da merkte ich, dass ich es noch mehr Leuten zugänglich machen wollte und entschloss mich, ein Buch darüber zu schreiben, das den Frauen die Techniken (und die Erlaubnis!) vermittelt, das zu tun, was ich getan habe. Sie halten den Schlüssel und die Einladung in der Hand, sich einer wachsenden Gemeinschaft von Frauen, die das Geheimnis der sinnlichen Bewegungen und des erotischen Tanzes entdeckt haben, anzuschließen.

Meine Schüler sind Ihnen sehr ähnlich. Sie sind jung und alt, haben unterschiedliche Hintergründe und ihre Körper haben unterschiedliche Proportionen und Größen. Es sind Einzelkämpfer, mutige Frauen, die das Neuland ihrer selbst und der Welt erkunden. Es sind meine Heldinnen, die mich jeden Tag daran erinnern, warum ich mache, was ich mache. Ich lade Sie ein, sich ihnen anzuschließen.

Fortgeschrittene beim S-Faktor-Training

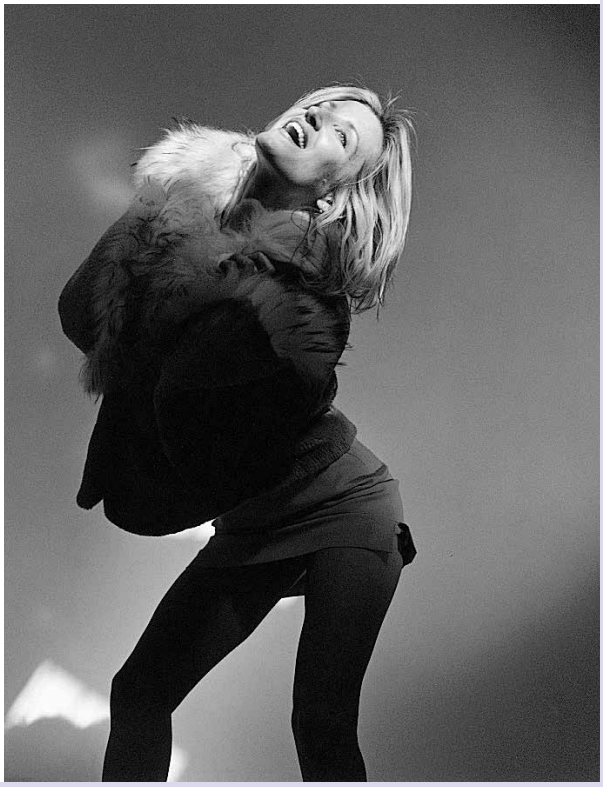
KAPITEL 1

Entdecken Sie Ihr erotisches Wesen

In jeder Frau verbirgt sich ein erotisches Wesen, ein Zentrum der sexuellen Kraft und Selbsterkenntnis. Vielleicht ist es unter einem Nadelstreifenanzug verborgen oder liegt neben einem Mann, dessen Schnarchen es in den Schlaf lullt, vielleicht versteckt es sich in einem Körper, dessen Besitzer in Todesangst vor großen Spiegeln und Bikinis lebt. Doch glauben Sie mir: Es ist da. Es ist der wilde, katzenartige, ungezähmte Teil in Ihnen, Ihr anderes sexuelles Ego, das Gegenteil des braven Mädchens oder der kleinen Lady. Einige unter uns kennen es besser als andere, doch ich könnte wetten, dass Ihr erotisches Wesen noch nicht viel Tageslicht gesehen hat.

Naturgemäß sind Frauen sinnliche Wesen. Unsere Brüste und unsere Hinterteile ragen hervor, unserer Hüfte ist rund und unsere Taille ist nach innen gewölbt. Viele von uns wurden dazu erzogen, diese Sinnlichkeit zu verbergen oder zu reduzieren. Es wurde uns gesagt, unsere Hüfte gerade zu halten, unser Hinterteil zusammenzukneifen und unsere Brüste gut zu verstecken. Sogar die meisten Fitnessübungen wie Aerobic, Steppaerobic, Spinning, Krafttraining und auch einige Tanzarten wie Ballett und Stepptanz lehren uns, unsere Hüfte zu kontrollieren und unseren Körper absolut gerade und steif zu halten. Der S-Faktor konfrontiert dieses »männliche« Paradigma der eckigen, kantigen Bewegungen. Er lehrt Sie, Ihren Körper kreisförmig, geschmeidig zu bewegen und diese Bewegungen zu übertreiben, sodass Sie sich ausbreiten und den Raum mit Ihren Formen und Rundungen füllen. Er ermöglicht Ihrem Körper, sich flüssiger und geschmeidiger zu bewegen.

Durch die S-Faktor-Bewegungen begegnen Sie Ihrer eigenen Sinnlichkeit. Es sind Zeit und Energie nötig, um Ihr inneres erotisches Wesen zu entdecken. Doch wer ist dieses Wesen? Es ist für jede Frau anders. Für Sie mag es das verspielte Pin-up-Poster der 1940er-Jahre sein, ein Montana-Cowgirl, ein Pretty-in-pink-Püppchen, eine Rockerin in schwarzen



Lederklamotten, Karin, die bebrillte Bibliothekarin, ein französisches Zimmermädchen oder eine elegante Park-Avenue-Verführerin. Gelegentlich ist sie vielleicht eine Kombination aus verschiedenen Typen. Ihr erotisches Wesen hat Launen, die sich mit der Zeit entwickeln und sich nicht einfach in eine Schublade stecken lassen. Mit anderen Worten: Ihr erotisches Wesen ist genauso eigenwillig, wie Sie es sind.

Betrachten Sie dieses Buch als eine Art Reiseführer, der Ihnen hilft, Ihr erotisches Wesen zu entdecken und es aus seinem Versteck herauszulocken. Die Übungen am Ende jedes Kapitels werden Ihnen dabei helfen. Ich möchte Sie ermutigen, die Momente, in denen Sie einen Blick von Ihrer Erotik erhaschen, in Ihrem Tagebuch festzuhalten. Gibt es ein Lied, einen Geruch, einen Ort, eine Person oder sogar eine bestimmte Tageszeit, die Sie stärker hervorlockt? Je länger Sie sich mit dem S-Faktor auseinandersetzen, desto mehr Beweise Ihrer Sinnlichkeit werden Sie finden und desto stärker wird diese zum Vorschein kommen.

Begriffserklärung

Folgende Begriffe und Beschreibungen werden wiederholt in den Übungen dieses Buchs vorkommen. Es ist wichtig, jetzt schon mit ihnen vertraut zu werden.

- **Sitzbeinhöcker:** Das sind die beiden Tubera ischiadica oder – umgangssprachlich – die großen, nervenlosen Gesäßknochen, auf denen Sie sitzen.
- **Den Bauchnabel einziehen:** Ein Pilates-Begriff, bei dem die Bauchmuskeln so tief eingezogen werden sollen, als würde man die Wirbelsäule mit dem Nabel berühren wollen.
- **Ins Hohlkreuz gehen:** Drücken Sie die Mitte Ihrer Wirbelsäule so weit Sie können nach vorne, indem Sie die Schultern zurückziehen und den Brustkorb nach vorne strecken.
- **Den Fuß bis in die Zehenspitzen strecken:** Strecken Sie den ganzen Fuß in Verlängerung der Linie Ihres Beines von der Hüfte bis zu den Zehenspitzen. Strecken Sie nicht nur die Zehenspitze, sondern den ganzen Fuß.

Das *Aufwärmen*

Der S-Faktor beginnt mit langsamen, kreisförmigen Aufwärmbewegungen, die einen doppelten Zweck erfüllen: Sie bereiten Ihren Körper auf härtere Übungen vor und vermitteln Ihnen ein Gefühl von Anmut und Geschmeidigkeit, das Gefühl, das Ihr Körper letztlich erlangen wird. Zuallererst stellen Sie sicher, dass Sie alles vorbereitet haben.

Einen Raum: Wählen Sie einen Raum, in dem Sie sich sicher und wohl fühlen. Er sollte mindestens eine freie Wand und genügend Platz auf dem Boden haben, um einen »Schneeengel« machen zu können. (Wenn Sie als Gruppe trainieren, achten Sie darauf, dass jeder gleichzeitig einen Schneeengel machen kann, ohne versehentlich eine Kickbox-Szene auszulösen.)

Eine Matte: Es kann eine einfache Yogamatte sein, aber ich empfehle eine etwas dickere Matte. Ich verwende eine 0,5 cm dicke Matte, da sie Knie und Kopf besser abfedert.

Einen Spiegel: Ein großer Spiegel ist okay, aber ein Ankleidespiegel wäre noch besser. Wenn Sie allein trainieren, ist der Spiegel Ihr Lehrer. Er wird Ihnen helfen, Ihren Körper zu sehen, zu korrigieren und anzupassen und den Fotos und Illustrationen in diesem Buch zu folgen.

Sportbekleidung: Tragen Sie bequeme Kleidung, sodass Sie sich leicht darin bewegen können. Sie können sofort in etwas hineinschlüpfen, das sich sexy anfühlt, aber die meisten meiner Schüler kommen in einer Trainingshose und einem Top zu ihren ersten Trainingseinheiten. Bis Sie mit den Übungen vertraut sind, ist noch immer genug Zeit, um Kleidung zu finden, die mehr Sexappeal hat und verspielter ist.

Ein Tagebuch: Legen Sie sich ein Tagebuch zu, um den Gefühlen, die Sie während der Übungen empfinden werden, Ausdruck zu verleihen, und auch für die schriftlichen Aufgaben am Ende jedes Kapitels. Das Tagebuch ermöglicht Ihnen, sich ohne das Feedback einer Gruppe oder eines Trainers auszudrücken und Ihren Fortschritt zu dokumentieren. Betrachten Sie es als Ersatz für mich. Vertrauen Sie sich Ihrem Tagebuch an, nutzen Sie es als eine Art Resonanzkasten und Spielplatz Ihres Geistes, genauso wie der S-Faktor ein Spielplatz für Ihren Körper ist.

Musik: Halten Sie eine Kassette oder CD mit mindestens einer Stunde Musik bereit, die Sie lieben und die Sie entspannt. Für jede Art von Übung in diesem Buch empfehle ich Musik, die ich mag oder die sich im Training als geeignet erwiesen hat.

WIRBELSÄULEN-KREISE IM SITZEN

Diese angepasste Kundalini-Yogaübung konzentriert sich auf die Rückgratenergie. Achten Sie darauf, dass sich die Gesäßknochen in die Matte hineindrücken und stellen Sie sich vor, dass Sie sie in den Boden verankern. Stellen Sie sich jetzt vor, Ihr Kopf sei mit Helium gefüllt, sodass sich die Wirbelsäule aufrichtet, gleichzeitig aber von den Gesäßknochen nach unten gezogen wird; das Ganze führt so zu einer wunderbaren und dynamischen Dehnung der Wirbelsäule.

DAUER: 10 Sekunden pro Kreisbewegung

KÖRPERLICHER NUTZEN: Das Kreisen der Wirbelsäule im Sitzen öffnet die Hüfte und trainiert die wichtigsten Bauch- und Rückenmuskeln. Es fördert die Durchblutung im Gesäß und die Gesundheit der Fortpflanzungsorgane.

1 Setzen Sie sich bequem im Schneidersitz auf den Boden, das linke Bein liegt vor dem rechten Bein, die Hände ruhen auf den Knien.

Vergrößern Sie den Radius der Wirbelsäulenkreise mit jedem Atemzug, bis Sie große Kreise machen, die Ihre Wirbelsäule in jede Richtung dehnen. Machen Sie die Übung zehn Mal im Uhrzeigersinn, ändern Sie die Richtung und wiederholen Sie die Übung.

Die langsame Tour

Ihre Aufwärmmusik sollte langsam sein und deutliche »Wellen« aufweisen. Wenn Sie ein bisschen Rhythmus brauchen, empfehle ich Ihnen, afrikanische Musik oder Musik aus anderen Ländern mit ungewöhnlichen Rhythmen und Taktvorzeichnungen zu nehmen.

6 Während Sie wieder nach vorne kommen, atmen Sie ein; schieben Sie Ihren Brustkorb nach vorne und gehen Sie ins Hohlkreuz.

2 Atmen Sie tief ein und strecken Sie den Brustkorb wie eine Galionsfigur am Bug eines Schiffes nach vorne in Richtung der vor Ihnen befindlichen Wand; gehen Sie mit dem Rücken ins Hohlkreuz und strecken Sie den Hals.

3 Beginnen Sie, Ihre Wirbelsäule im Uhrzeigersinn zu kreisen, indem Sie Ihre Wirbelsäule nach rechts schieben. Vergewissern Sie sich, dass Ihr linker Gesäßknochen auf der Matte aufliegt und dass Sie die Dehnung in der rechten Körperseite spüren.

PLAYLIST

- **BJÖRK:** Vespertine »Unison«
- **AYUB OGADA:** En Mana Kuoyo »Ondiek«, »Kothbiro«, »Obiero«
- **NEIL YOUNG:** Decade »Harvest«, »Cortez the Killer«
- **NICK DRAKE:** Pink Moon »Things Behind the Sun«, »Free Ride«
- **ENIGMA:** Enigma 3 – Le Roi est mort, vive le Roi! »Beyond the Invisible«

4 Atmen Sie aus, während Sie den Körper nach hinten bewegen, und strecken Sie dabei die Mitte Ihrer Wirbelsäule zur hinter Ihnen befindlichen Wand. Ziehen Sie Ihren Bauchnabel ein und formen Sie mit Ihrem Oberkörper einen großen Halbkreis.

5 Kreisen Sie die Mitte Ihrer Wirbelsäule nach links, bis Sie die Dehnung in der linken Seite Ihres Oberkörpers spüren. Der rechte Gesäßknochen bleibt dabei fest auf der Matte.

SEITENVERKEHRTE WIRBELSÄULENKREISE

Bei diesen Kreisbewegungen bewegt sich Ihr ganzer Oberkörper, während Ihre Hüfte und Ihr Becken ruhig bleiben. Wenn ein Pinsel aus Ihrem Kopf herausragen würde, könnten Sie einen gleichförmigen Kreis um sich herum auf dem Boden malen.

DAUER: 10 Sekunden pro Kreisbewegung

KÖRPERLICHER NUTZEN: Diese Dehnübung verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule, der Wirbel, der Bandscheibe, Bänder und Muskeln. Einer der Gründe, warum viele von uns chronische Rückenschmerzen haben, ist der, dass die Beweglichkeit unserer Wirbelsäule eingeschränkt ist. Anders als bei den Muskeln, die durch den Blutkreislauf genährt werden, werden die Bandscheiben zwischen unseren Wirbeln durch Gelenkflüssigkeit genährt, die nur durch Bewegung und Dehnung freigesetzt wird.

SINNLICHER SCHWERPUNKT: Konzentrieren Sie sich auf das Gefühl der Offenheit, das Ihnen diese Übung bietet. Sie öffnet der Welt Ihre Rippen, Ihre Brust, Ihren Hals, Ihr Herz und den Rücken. Wie wirkt diese Position auf Sie? Steigt irgendein Gefühl in Ihnen hoch? Drücken Sie Ihre Gefühle durch die Übung aus, statt sie zu unterdrücken.

1 Setzen Sie sich im entspannten Schneidersitz auf den Boden, das linke Bein liegt vor dem rechten Bein, die Hände ruhen auf den Knien.

Wiederholen Sie die Kreisbewegungen zehn Mal; atmen Sie aus, wenn Sie nach vorne kommen, und ein, wenn Sie nach hinten gehen. Ändern Sie danach die Richtung und wiederholen Sie die Übung.

6 Atmen Sie aus, während Sie den Kopf nach vorne drehen, den Bauchnabel einziehen und den unteren Teil des Rückens zur hinter Ihnen befindlichen Wand strecken.

2 Neigen Sie Ihren Kopf und den Oberkörper nach vorne. Atmen Sie aus, ziehen Sie den Bauchnabel ein und drücken Sie den unteren Teil des Rückens in Richtung der hinter Ihnen befindlichen Wand. Stellen Sie sich dabei vor, Sie würden einen Ball in Ihrem Schoß wiegen.

3 Beginnen Sie, Ihren Kopf und die Schultern im Uhrzeigersinn nach rechts zu drehen, bis Sie die Dehnung in der linken Körperseite spüren. Beide Gesäßknochen bleiben dabei fest auf dem Boden.

4 Drehen Sie Ihren Kopf weiter nach hinten und atmen Sie dabei ein. Die Hände liegen zur Unterstützung hinter Ihnen flach auf dem Boden. Gehen Sie mit dem Rücken ins Hohlkreuz und strecken Sie den Brustkorb zur Decke.

5 Drehen Sie sich nun nach links, bis Sie die Dehnung in der rechten Seite Ihres Oberkörpers spüren. Denken Sie daran: Beide Gesäßknochen bleiben am Boden.

ÜBERGANG IN DEHNÜBUNGEN MIT GESPREIZTEN BEINEN

Rollen Sie Ihren Rücken Wirbel für Wirbel auf, bis Sie in eine gerade Sitzposition kommen und Ihr Rücken und Nacken gerade sind. Strecken Sie zuerst Ihr linkes Bein langsam bis in die Zehenspitzen und danach das rechte Bein, sodass beide Beine in eine gespreizte Position kommen.

DEHNÜBUNGEN MIT GESPREIZTEN BEINEN

Aus dem Ballett, das ich jahrelang praktiziert habe, habe ich diese Übung übernommen und angepasst. Halten Sie Ihr Becken während der Übung am Boden verankert, so als wäre es in einem Zementblock einbetoniert.

DAUER: 2 Minuten pro Zyklus

KÖRPERLICHER NUTZEN: Die Dehnung der gespreizten Beine dehnt den gesamten Rücken vom Scheitel bis zur Sohle und verbessert die Beweglichkeit der Lendenwirbel und Hüfte.

1 Setzen Sie sich mit gespreizten Beinen auf den Boden. Die Beine sind bis in die Zehenspitzen gestreckt und der Körper ist aufrecht.

Bringen Sie Ihre linke Hand auf dem Boden wieder zur Mitte, gefolgt von Ihrem Kopf und Ihrer rechten Hand, bis Sie wieder bei Schritt 2 der Übung angelangt sind. Ändern Sie die Richtung und wiederholen Sie die Übung: Bringen Sie zuerst die rechte Hand zum rechten Sprunggelenk.

6 Richten Sie Ihren Oberkörper nach oben und zur Mitte auf. Strecken Sie Ihre linke Hand über Ihren Kopf. Atmen Sie nun ein und strecken Sie Ihren Oberkörper nach rechts, wobei Ihr Brustkorb der Wand vor Ihnen zugewandt ist; Ihre rechte Schulter ist auf das rechte Knie und Ihre rechte Hand auf Ihr rechtes Sprunggelenk ausgerichtet. Atmen Sie aus und drehen Sie Ihren Brustkorb zum rechten Knie hin.