

## **Allgemeine Informationen zum Projekt „Beziehung und Sexualität“**

## Projekt „Beziehung und Sexualität“

### Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Warum „Sexualität und Heilung“?</b>	<b>3</b>
1.1	Die Kraft der Sexualität	3
1.2	Warum Heilung durch die Kraft der Sexualität	3
<b>2</b>	<b>Wie steht es mit der sexuellen Zufriedenheit</b>	<b>4</b>
2.1	Die mittlere sexuelle Zufriedenheit nimmt im Laufe der Jahre ab	4
2.2	Am Anfang einer Beziehung ist sexuelle Zufriedenheit immer hoch	4
2.3	Welche Probleme gibt es in Beziehungen	4
2.4	Häufigkeit von Sex mit Partnern	4
2.5	Sex ist für viele ein seltenes Ereignis	5
2.6	Unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse. Das Problem in der Partnerschaft	5
<b>3</b>	<b>Was hindert uns daran, eine erfüllende Sexualität zu leben?</b>	<b>5</b>
3.1	Wir wissen nicht, wie man eine erfüllende Sexualität lebt	5
3.2	Einschränkung durch die eigene sexuelle Geschichte, Missbrauch Traumata	5
3.3	Rückzug aus der Sexualität (wegen Beziehungsstress, Co-Abhängigkeit)	5
3.4	Scham und Beschämung in der Sexualität in der Beziehung	6
3.5	Über Sex zu sprechen ist äußerst schwierig und für viele fast unmöglich	6
3.6	Einschränkung durch eigene Glaubenssätze („Innere Kritiker und Richter“)	6
3.7	Einschränkung durch gesellschaftliche Normen	6
<b>4</b>	<b>Welche Wege führen zu einer erfüllenden und nährenden Sexualität?</b>	<b>6</b>
4.1	Persönliches Wachstum und Selbstliebe	6
4.2	Tantrischer Raum für das MITEINANDER SEIN	7
4.3	Sexualität lernen und sexuelle Räume neu entdecken	7
4.4	Die eigene sexuelle Geschichte bearbeiten und Traumata auflösen	8
4.5	Bewusstheit für die eigene Scham in der Beziehung und über Sex reden	8
4.6	Die Integration von sexuellen Energien im Alltag	9
	Zeigen von sexuellen Energien im Beziehungsalltag	9
	Zeigen von sexuellen Energien im Familienkreis	9
	Zeigen von sexuellen Energien im Arbeitsumfeld und Freundeskreis	9
<b>5</b>	<b>Die drei Ebenen der Sexualität</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>Text aus dem Gästebuch</b>	<b>11</b>

## 1 Warum ein Projekt “Beziehung und Sexualität“?

### 1.1 Die Kraft der Sexualität

Die Sexualität ist eine der stärksten Kräfte der menschlichen Natur, weil sie das Überleben der menschlichen Spezies sichern soll. Jahrtausendelange Konditionierung und Beschämung der Sexualität (Beschränkung durch Staat, Kirche, Schulen, Elternhaus, usw.) haben erreicht, dass wir diese Kraft in unserem Körper immer mehr unbewusst kontrollieren. Wir haben es geschafft, weitgehend völlig asexuell zu leben und finden es fast normal und völlig in Ordnung, die sexuelle Energie ins Schlafzimmer wegzusperren. Dass es dann natürlich schwierig ist, nach so viel Unterdrückung und Vermeidung, im Schlafzimmer über Sex zu reden, ist eine logische Konsequenz daraus.

### 1.2 Warum Heilung durch die Kraft der Sexualität

Wenn wir uns um die Kraft der Sexualität wieder mehr kümmern, das heißt, dass wir der sexuellen Energie wieder mehr Raum in unserem gesamten Leben einräumen, werden wir mit all den inneren Begrenzungen, unserer Scham und mit unserer Verletzlichkeit in Kontakt kommen. Diese inneren Begrenzungen, die Scham und das Vermeiden des Kontaktes mit unserer Verletzlichkeit hindern uns aber letztlich daran, ein freies und erfülltes Leben und eine lebendige und nährnde Sexualität zu erleben.

#### 1.1.1. Heilung durch die lebendige Energie der Sexualität

Alle Untersuchungen in diesem Bereich haben ergeben, dass eine gelebte und erfüllende Sexualität ganz erheblich zum Wohlbefinden beiträgt, den eigenen Selbstwert steigert und zu einem entspannten und glücklichem Leben ganz wesentlich beiträgt. Wie viel Lebensfreude entsteht durch eine Erweiterung der gelebten Sexualität und Sinnlichkeit, erfahren wir immer wieder in allen tantrischen Seminaren, wo sinnliche Berührungen und sexuelle Lust ganz tief und neu erfahren werden. Die Teilnehmer spüren ihren Körper und ihre Lust, öffnen ihr Herz und zeigen sich.

#### 1.1.2. Heilung durch Auflösung von Scham

Wir kommen in der Sexualität ganz direkt mit unserer Scham in Kontakt. Die Scham ist auch in unserem übrigen Leben von ganz zentraler Bedeutung. Sich der Scham zu stellen, sie auszusprechen und zu fühlen, sind zentrale Werkzeuge um ihr die Macht über uns zu nehmen. Die Scham in der Sexualität zu verändern wird sich auch auf die Scham im Alltag auswirken.

#### 1.1.3. Heilung durch Bewusstwerdung und Abschwächung alter Verhaltensmuster

In der gelebten Sexualität erleben wir unsere alten Schutzprogramme und haben die Chance, in diesem intimen Raum, diese alten Muster anzuschauen, sie zu fühlen, sie aufzuweichen und aufzulösen.

#### 1.1.4. Heilung durch die nährnde Energie von Berührungen

Da Sexualität immer mit Berührungen verbunden ist, spüren wir in der Sexualität die heilende Kraft der Berührungen.

##### **Berührung ist Nahrung**

Anfang des 20. Jahrhunderts lag die Sterberate unter Säuglingen, die in Waisenhäusern der USA untergebracht waren, bei mehr als 90 Prozent. Das wenige Personal hatte neben dem Wickeln und Füttern keine Zeit, um die Kleinen zu streicheln und ihnen körperliche Wärme zu geben. Erst später fand man durch breit angelegte wissenschaftliche Projekte heraus, dass durch zu wenig Körperkontakt die Säuglinge gestorben sind.

Fazit: Ein Kind, das während seines Heranwachsens nicht genügend Streicheleinheiten erhält, also sensorisch unterernährt ist, reagiert mit gehemmtem Knochenwachstum, mangelnder Gewichtszunahme, schlechter Muskelkoordination, Immunschwäche und Teilnahmslosigkeit. Oder es reagiert mit Hyperaktivität.

##### **Berührung macht glücklich**

Berührung kann die Ausschüttung von Glückshormonen anregen. Die Folgen sind ein allgemeines Wohlbefinden und eine Harmonisierung der gesamten Körperfunktionen.

## 2 Wie steht es mit der sexuellen Zufriedenheit

Wie sieht es nun mit der sexuellen Zufriedenheit bei uns Deutschen aus?

Eine aktuelle Studie zu diesem Thema zeigt interessante Ergebnisse.

### 2.1 Die mittlere sexuelle Zufriedenheit nimmt im Laufe der Jahre ab

In den ersten 5 Jahren einer Beziehung nimmt die mittlere sexuelle Zufriedenheit von „zufrieden“ auf „eher unzufrieden“ ab. Zwischen 5 und 10 Jahren nimmt sie noch mal etwas ab und bleibt dann auf einem relativ konstanten Niveau. Zwischen 20 und 25 Jahren nimmt sie wieder etwas zu und bleibt dann konstant.

### 2.2 Am Anfang einer Beziehung ist sexuelle Zufriedenheit immer hoch

Dies gilt, egal in welchem Alter die Beziehung beginnt. Die Altersgruppe zwischen 40/50 ist sogar etwas zufriedener als die Gruppe der 20/30 jährigen. Die Altersgruppe 50/60 ist am zufriedensten am Anfang der Beziehung.

Das bedeutet, dass frisch Verliebte immer relativ zufrieden sind mit der Sexualität, egal wie alt sie sind.

### 2.3 Welche Probleme gibt es in Beziehungen

Sex ist mit 50% das schwerste Problem in der Beziehung und mit 49% auch das häufigste Problem. Auch die zunehmende Literatur über Sexualität hilft nicht die Zufriedenheit in der Sexualität zu verbessern.

Sex: Schwere 50%, Häufigkeit 49 %

Kommunikation: Schwere 40%, Häufigkeit 48 %

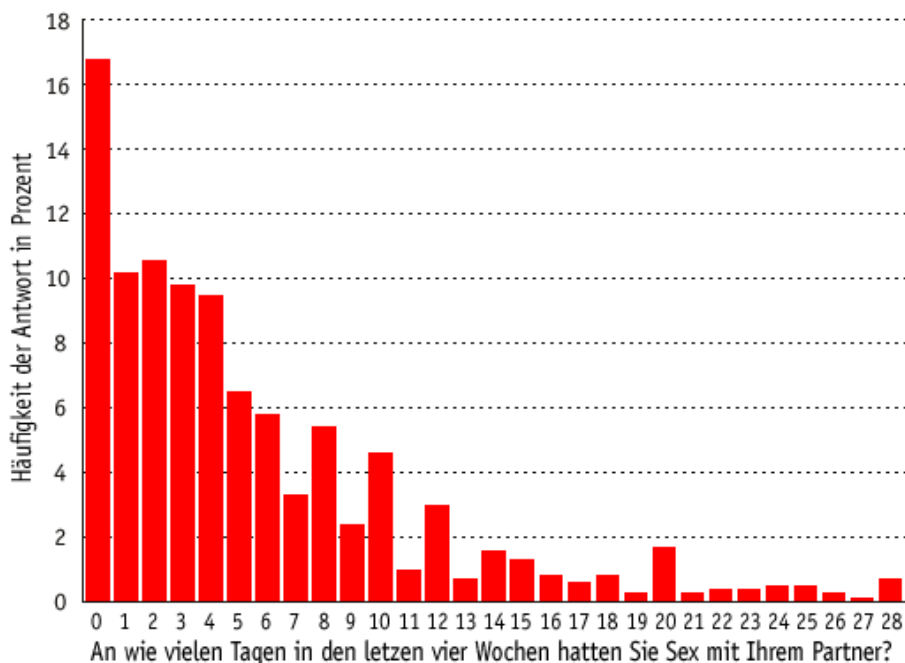
Zusammenfassend:

Jeder Zweite hat Probleme in der Beziehung in den Bereichen Sex und Kommunikation.

### 2.4 Häufigkeit von Sex mit Partnern

Wenig oder keine Lust auf Sex zu haben ist ein häufiges Problem in Partnerschaften. Den Partnern fällt es in der Regel schwer, mit diesem Problem umzugehen: 87% der Männer und Frauen, die ungleich verteilte Lust als Problem nennen, sind nicht zufrieden mit der Art und Weise, wie in der Partnerschaft damit umgegangen wird. Ein hoher Prozentsatz an Paaren hat in der Partnerschaft schließlich nur noch wenig oder gar keinen Sex, wie die folgende Grafik zeigt:

#### Häufigkeit von Sex mit dem Partner



## 2.5 Sex ist für viele ein seltenes Ereignis

17% haben in einem Zeitraum von vier Wochen überhaupt keinen Sex mit ihrem Partner. Die absolute Mehrheit der Paare (knapp 60%) hat maximal einmal pro Woche Sex (bzw. vier mal in vier Wochen). An der Studie nahmen 13483 Männer und Frauen teil, deren Spannweite von frisch verliebt bis über die goldene Hochzeit hinaus reichte.

## 2.6 Unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse. Das Problem in der Partnerschaft

65% der Männer und 54% der Frauen, die eine feste Partnerschaft haben, empfinden es als Problem, dass einer der beiden Partner keine Lust auf Sex oder weniger Lust auf Sex als der andere hat.

## 3 Was hindert uns daran, eine erfüllende Sexualität zu leben?

### 3.1 Wir wissen nicht, wie man eine erfüllende Sexualität lebt

Das klingt fast lächerlich. Seit wann muss man Sex lernen. Das klingt ja fast so wie Essen lernen. Wenn es da nicht viele innere Hindernisse gäbe, wäre es sehr viel leichter unseren natürlichen Instinkten zu vertrauen und eine lustvolle Sexualität zu entdecken. In anderen Kulturen gibt es Initiationsriten zur Sexualität, dort werden die Jungen und Mädchen von den Männern und Frauen in die Sexualität eingeführt. Diese Verantwortung haben wir in unserer Kultur inzwischen weitgehend vollständig an die Schule und die Medien abgegeben. Wie froh sind die meisten von uns darüber, so nicht mit der eigenen Scham in Kontakt kommen zu müssen.

Wir haben also nie gezeigt bekommen, wie man eine erfüllende Sexualität lebt. Die Eltern sowieso nicht. Die wissen es ja selber nicht und sind meist so voller Scham, dass es für die unmöglich wäre, es uns zu zeigen. Die Schule bringt uns das leider auch nicht wirklich bei (etwas Anatomie ja, und dann ...). Also bleiben da nur die Medien: Bücher, Zeitschriften, Fernsehen und Videos. Und das was einem da vermittelt wird, ist nicht wirklich brauchbar und meistens eine mittlere Katastrophe. Und zudem hindert uns die Scham, dass wir uns mit der wenigen halbwegs brauchbaren Material zu beschäftigen.

### 3.2 Einschränkung durch die eigene sexuelle Geschichte, Missbrauch Traumata

Jeder von uns hat beim Thema Sexualität seine ganz persönliche Geschichte. Meist war Sexualität schlichtweg einfach nicht vorhanden. Vater und Mutter zeigten sich weder nackt; noch wurde über Sexualität geredet. Berührungen waren spärlich oder gar nicht vorhanden. Die Aufklärung erfolgt durch die Schule oder durch die Medien. Wenn dann noch Missbrauchssituationen, mit entsprechenden Warnungen darüber nicht zu reden, dazu kamen, war klar, dass man über Sexualität nicht spricht. Sexualität ist etwas, das nur im Schlafzimmer stattfindet und das im alltäglichem Leben nichts verloren hat. Eine bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität vermeiden wir oft, um nicht den alten emotionalen Schmerz zu fühlen.

### 3.3 Rückzug aus der Sexualität (wegen Beziehungsstress, Co-Abhängigkeit)

Um nicht in Kontakt mit dem emotionalen Schmerz alter Traumata zukommen, haben wir Schutzmechanismen und Verhaltensmuster entwickelt, die uns vor diesem Schmerz schützen sollen. Zugleich erschaffen wir uns aber unbewusst Situationen, die uns genau damit in Kontakt bringen sollen. Meist suchen wir uns unbewusst Partner, die uns in Kontakt mit unseren alten Wunden bringen. Das Ergebnis ist meist ein mehr oder weniger schwerer Konflikt mit Rückzug und Distanz. Mit dieser emotionalen Distanz ist aber für viele Sexualität nicht mehr vorstellbar. Man zieht sich nicht nur emotional zurück, sondern auch körperlich und sexuell.

## 3.4 Scham und Beschämung in der Sexualität in der Beziehung

Dass eine erfüllende Sexualität wesentlichen Anteil an einer langfristigen Paar-Beziehung hat, ist inzwischen unbestritten und doch haben es viele Paare aufgegeben, der eigenen Sexualität mehr Raum zu geben. Man arrangiert sich, schaut dass man das Notwendigste bekommt und den Rest verkneift man sich. Es ist unglaublich, wie viel Energie man aufwendet, um die sexuelle Energie zu unterdrücken, manchmal so viel, dass der Körper mit Krankheit und Depression reagiert. Hinzu kommt, dass in Beziehungsdramen die sexuelle Beschämung ihre Fortsetzung findet: *„Du willst zuviel, bei Dir stimmt doch etwas nicht, usw.“*

## 3.5 Über Sex zu sprechen ist äußerst schwierig und für viele fast unmöglich

Es macht relativ wenig Sinn den Ratschlag zu geben: „Redet mehr über Sexualität“. Wer es nicht kann, kann es auch mit diesem Ratschlag nicht. Den meisten von uns wurde nie beigebracht über Sexualität zu sprechen und das Thema ist mit soviel Scham besetzt, dass es für viele schlichtweg unmöglich ist, darüber zu reden.

## 3.6 Einschränkung durch eigene Glaubenssätze („Innere Kritiker und Richter“)

Ein weiteres umfangreiches Regelwerk tragen wir in uns. Eine der stärksten kontrollierenden Kräfte in uns, ist der „Innere Kritiker und Richter“. Er sagt uns ständig was wir zu tun haben, wie wir uns verhalten sollen und was wir vor allen Dingen nicht tun sollen. Diese Kraft wirkt zum Teil ganz unbewusst, so dass wir, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen, uns angepasst verhalten. Auf der anderen Seite meldet sich der „Innere Kritiker“ ganz lautstark zu Wort, um uns wieder auf den „richtigen Weg“ zu bringen. Dieser „Innere Kritiker“ hat früher eine wichtige Aufgabe in unserer Entwicklung gehabt, indem er uns Orientierung gegeben hat, wie man sich in der Welt da draußen verhält, um sicher zu sein und um geliebt zu werden. Dieser „Innere Kritiker“ kann aber als Erwachsene so stark werden, dass ein freies kreatives Leben kaum mehr möglich ist.

## 3.7 Einschränkung durch gesellschaftliche Normen

Viele gesellschaftliche Normen und Verhaltensregeln schränken unsere sexuellen Energien ein. Wir haben im Laufe unseres Lebens viele Regeln gelernt, wie man sich anständig benimmt und stellen diese Regeln gar nicht mehr bewusst in Frage. Wir halten uns ganz unbewusst an alle diese Regeln, wir glauben sie und sie sind für uns einfach wahr und richtig. Dass diese Regeln unseren natürlichen sexuellen Energien widersprechen und wir uns unbewusst anstrengen müssen uns nach diesen Regeln zu richten, bekommen wir meist erst mit, wenn wir krank werden oder wir einfach keine Kraft mehr haben, diese Regeln einzuhalten.

## 4 Welche Wege führen zu einer erfüllenden und nährenden Sexualität?

Im Projekt „Beziehung und Sexualität“ wollen wir den Paaren Wege zu einer erfüllenden und nährenden Sexualität aufzeigen. Für eine wirklich dauerhaft lebendige Sexualität ist es notwendig, alle Ebenen der Beziehungsdynamiken anzuschauen. Ein isolierte Lösung der sexuellen Probleme ist meist nicht von langer Dauer. Umgekehrt schafft eine Lösung von Beziehungsproblemen oft den Raum für eine lebendige Sexualität.

Wir möchten jetzt eine Auswahl von Möglichkeiten darstellen, die den Weg zu einer gesunden und lebendigen Sexualität unterstützen. Manche der dargestellten Positionen bedingen einander und können nicht isoliert von einander bearbeitet werden. Je nach persönlicher Geschichte, wird eine andere Reihenfolge wichtig sein.

### 4.1 Persönliches Wachstum und Selbstliebe

Dieser Punkt ist besonders wichtig, weil ohne die Verantwortung für das eigene Wachstum und für die eigene Verletzlichkeit, die Beziehungsdynamiken auf Dauer jede Liebe und damit die Sexualität sabotieren. Es ist so wichtig, die Liebe zu sich Selbst zu spüren, sich Selbst zu lieben. Ohne diese Selbstakzeptanz ist es nicht wirklich möglich die Liebe des anderen in sich hineinzulassen und den anderen wirklich zu lieben.

**Deshalb raten wir Paaren, dass sich jeder für sein persönliches Wachstum und für seine Selbstliebe engagieren soll.**

## 4.2 Tantrischer Raum für das MITEINANDER SEIN

Für uns ist es von zentraler Bedeutung, dass die Paare sich einen Raum schaffen, in dem sie sich wohl fühlen und in dem sie sich Zeit für einander nehmen.

**Was bedeutet für uns „Tantrischer Raum“?**

### Der heilige Raum der Liebe

Zunächst ist dies ganz praktisch ein schön gestalteter Raum, ein Raum der Liebe, ein Raum in dem man spürt, dass die gegenseitige Achtsamkeit und Verehrung im Mittelpunkt der Begegnung steht. Dieser Raum hat auch einen Platz, an dem ganz persönliche Kraftgegenstände und auch Bilder des Paares stehen. Wir empfehlen auch Bilder aus der Kindheit dort hinzustellen. Für uns ist das ein Altar der Liebe, ein Zeichen unserer Beziehung und Verbundenheit.

### Eine Zeit des „Miteinander Seins“

Der „tantrische Raum“ bedeutet aber auch eine Zeit des Seins, in dem alles Raum hat. Es gibt kein Ziel, wir müssen nichts tun, können aber alles machen. Wir geben uns selbst Zeit, uns selbst zu spüren, lassen alle unsere Gefühle da sein und spüren welche Wünsche wir haben. Es ist eine Zeit der Ruhe und Stille, des sich Zeigens und Mitteilens, des miteinander Redens, eine Zeit sich liebevoll, sinnlich und lustvoll zu berühren, eine Zeit sich zu vereinigen in Stille, die Verbundenheit im Sex und Herz zu spüren, sich dem anderen hinzugeben, eine Zeit lustvolle Sexualität zu leben, leidenschaftliche und ekstatische Sexualität zu erfahren, Zeit miteinander zu verschmelzen.

Es ist auch eine Zeit für alte, schmerzhaft emotionale, für Trauer und Wut, eine Zeit zum Fühlen und zum Zuhören, eine Zeit für Heilung.

**Der „Tantrische Raum“ bedeutet für uns,  
ein uneingeschränktes „JA“ zu allem was da ist,  
und im Fluss des Lebens und der Liebe zu bleiben.**

## 4.3 Sexualität lernen und sexuelle Räume neu entdecken

Jede Frau und jeder Mann hat seinen ganz persönlichen sexuellen Erlebnisraum, Bedürfnisraum und unbekanntes Lernraum.

**Es ist eine romantische Illusion, dass der sexuelle Erlebnisraum und der sexuelle Bedürfnisraum deckungsgleich sind. Sie überschneiden sich mehr oder weniger. Zunächst bewegt man sich vorsichtig im gemeinsamen sexuellen Erlebnisraum, ist neugierig für den Bedürfnisraum des anderen und zeigt vorsichtig ein Stück des eigenen Bedürfnisraumes. Meist zieht man sich nach einer anfänglichen kreativen, mutigen Erforschungsphase auf einen gemeinsamen, kleinen aber sicheren Raum zurück. (Schnittmenge).**

### **Der sexuelle Erlebnisraum:**

Der sexuelle Erlebnisraum beruht auf Erlebnissen in verschiedenen sexuellen Kontakten. Dies ist meist auf wenige SexualpartnerInnen beschränkt. Viel gibt es daher meist nicht voneinander zu lernen. Und die Scham verhindert zudem meist ein kreatives Erforschen neuer unbekannter Erlebnisräume in der Partnerschaft.

### **Der sexuelle Bedürfnisraum:**

Die erlebte Sexualität und die gesehene Sexualität in den Medien erschafft einen sexuellen Bedürfnisraum, in dem MANN oder FRAU sich bestimmte sexuelle Handlungen wünscht. Meist erlauben sich beide Seiten nicht, diese Bedürfnisse auszusprechen und so ihren gemeinsamen sexuellen Erlebnisraum erheblich zu erweitern.

### **Was kann man tun, sexuelle Bedürfnisse mitzuteilen?**

Im Projekt werden wir durch konkrete Übungen die Paare unterstützen, die Bedürfnisräume des anderen kennenzulernen. Dies geschieht auf eine sehr sanfte Art und Weise und in mehreren Schritten. Dies öffnet beide Seiten langsam und macht neugierig auf die Bedürfnisse des anderen. Es ist eine heilsame Erfahrung zu erleben, wie mitgeteilte Bedürfnisse vom anderen gehört und oft sogar erfüllt werden. Allein diese Erweiterung des sexuellen Erlebnisraumes ist eine große Bereicherung für viele Beziehungen.



## **Der unbekannte sexuelle Lernraum:**

Der unbekannte sexuelle Lernraum ist wie eine große Schatzkiste, bei die Partner nicht wissen, was sie alles enthält. Es braucht oft Mut und wirkliche Neugier, um sich auf eine Forschungsreise zu begeben. Oft ist es erst der Mut einer Seite, der es möglich macht neue Dinge auszuprobieren und zu entdecken.

## **Was kann man tun, den sexuellen unbekanntem Lernraum zu entdecken?**

Wir wollen im Projekt durch Übungen, Licht in die unbekanntem Lernräume bringen.

## **Zwei Dinge sind dabei von ganz besonderer Bedeutung:**

### **1. Das Zeigen von ganz neuen Möglichkeiten Sexualität zu leben**

Mit Übungen und klar vorgegebenen Strukturen schaffen wir einen Erlebnisraum, in dem Sexualität wieder als etwas ganz Natürliches und Unschuldiges erfahren werden kann. Paare lernen über Sexualität zu reden und ihre Bedürfnisse einander mitzuteilen. Diese Übungen haben eine unglaubliche Kraft, Veränderungsprozesse auf den Weg zu bringen. Eine Vielzahl von sehr wirkungsvollen Übungen eröffnen für die Paare einen Raum des gegenseitigen Respekts, der Achtsamkeit und Verehrung. Dies trägt ganz wesentlich dazu bei, dass alte Muster und Programme nicht mehr greifen und Sexualität daher befreiend erlebt wird.

### **2. Einen sicheren Raum ohne Scham erleben und über Sexualität reden**

Im Projekt ist es äußerst wichtig einen Raum zu schaffen, der weitgehend frei von Scham ist. Nur dadurch können sich die Paare öffnen und die Übungen auch durchführen. Wir erreichen dies dadurch, dass wir als Projektleitung über Sexualität natürlich und authentisch reden und uns ganz offen zeigen. Dies schafft einen ganz natürlichen Übungsraum, in dem ganz einfach und auf neugierige Art und Weise Sexualität gelernt und erfahren werden kann. Die Erfahrung, ohne Scham über Sexualität zu reden und zu üben, eröffnet den Paaren in der Zweierbegegnung die Möglichkeit über Sexualität zu reden und sich zu zeigen. Diese Öffnung für die sexuelle Kommunikation ist von entscheidender Bedeutung für die weitere sexuelle Entwicklung und Wachstum.

## **4.4 Die eigene sexuelle Geschichte bearbeiten und Traumata auflösen**

All die Prozesse die durch Öffnung für eine neue unbekannte Sexualität und durch die Integration der Sexualität in den Alltag in Gang gekommen sind, bringen einen meist direkt in Kontakt mit alten Wunden aus früher Kindheit. Die liebevolle Auseinandersetzung damit ist der erste Schritt diese alten Verletzungen loszulassen und eine neue Freiheit in der Sexualität zu erleben.

Einer der wichtigsten Punkte in jeder Beziehung ist die Verantwortung für die eigene Geschichte zu übernehmen. Verhaltensmuster hören erst dann langsam auf den Alltag zu bestimmen, wenn sie erkannt werden und die Verantwortung dafür übernommen wird. Erst eine Bewusstwerdung der eigenen Traumata und eine Auflösung, schafft den Freiraum für wirkliche Begegnung, auch auf der sexuellen Ebene.

Dies kann in besonders schwierigen Fällen eine therapeutische Unterstützung benötigen oder die Unterstützung und Bearbeitung in einer Gruppe.

## **4.5 Bewusstheit für die eigene Scham in der Beziehung und über Sex reden**

Die Scham taucht im Beziehungsalltag in vielen Situationen auf. Diese wahrzunehmen und sie auszusprechen, macht es möglich, dass sie langsam aus dem Beziehungsalltag verschwindet. Die Beziehung entspannt sich und man wird gelassener mit sich und dem anderen.

**Mit Übungen und klar vorgegebenen Strukturen lernen Paare über Sexualität zu reden und ihre Bedürfnisse einander mitzuteilen.**

### **Die Macht des „Inneren Kritikers und Richters“ brechen**

Durch den entspannten Umgang mit der Sexualität, wird der „Innere Kritiker“ seine Macht verlieren. Man fühlt sich freier und kann sein Leben kreativer gestalten,



## 4.6 Die Integration von sexuellen Energien im Alltag

Weitere Normalität im Umgang mit Sexualität bringt die Integration von sexuellen Energien in den Alltag. Dies bedeutet, sich schrittweise mit seinen eigenen sexuellen Energien, Wünschen und Sehnsüchten zu zeigen, sowohl in Worten als auch in einer Veränderung von Verhaltensweisen. Ich möchte dies in drei verschiedenen Bereichen aufzeigen.

### **Zeigen von sexuellen Energien im Beziehungsalltag**

Nachdem man gelernt hat, in der sexuellen Begegnung offener und schamfreier miteinander zu reden, kann man schrittweise die Erotik in den Alltag der Paarbeziehung integrieren. Dies bedeutet ganz konkret, dass das Paar ganz bewusst erotische, sinnliche und auch sexuelle Berührungen in den Begegnungen im Alltag sucht. Dies wird in der ersten Phase noch im geschützten Raum der Zweierbegegnung stattfinden.

### **Zeigen von sexuellen Energien im Familienkreis**

Nachdem man Spaß daran gefunden hat, sich erotisch und sinnlich zu berühren, wird man ganz automatisch mit der Phase zwei konfrontiert.

Dem Zeigen der sexuellen Energien im Familienumfeld.

Was passiert, wenn man sich sinnlich berührt und plötzlich steht ein Kind im Zimmer?

Meist geht man sofort in eine unverfängliche Berührung und lässt in Zukunft meist den erotischen Kontakt, wenn Kinder oder andere Familienmitglieder in der Nähe sind.

### **Zeigen von sexuellen Energien im Arbeitsumfeld und Freundeskreis**

Selbst im Alltag des Arbeitsumfeldes und im Freundeskreis kann man lernen, über Sexualität zu reden, eigene Erfahrungen mitzuteilen. Man wird eine ganz andere Ebene zueinander finden oder auch eine neue Distanz erfahren.

### **Zusammenfassung:**

Jedes Zeigen von sexuellen Energien im Alltag bedeutet eine Auseinandersetzung mit der eigenen Scham. Es ist oft ein langsamer und weiter Weg zu einem unverkrampften Umgang mit dem Zeigen der eigenen Sexualität im Alltag. Das Selbstbewusstsein wird wachsen und die Scham langsam abnehmen. Es ist ein lohnenswerter Weg in die persönliche und sexuelle Freiheit.

## 5 Die drei Ebenen der Sexualität

### Ebene 1 Sex des Tuns (Hochenergetischer Sex)

Es ist die Vorstellung wie guter Sex aussieht:

- Leidenschaft und Hingabe, Bewegung und Tun, Lust, Ekstase und Orgasmus, Sensation und Ziel  
Die Idee ist: Du kommst durch den Orgasmus zu etwas Höherem.

Antrieb: Die Sehnsucht nach der Erfahrung des Einsseins der Verschmelzung.

Man wird süchtig nach diesem guten Sex.

Die Idee von gutem Sex ist es Leistung zu erbringen

### Ebene 2 Sex der Verletzlichkeit (Schutzprogramme)

Auf dieser Ebene kommst Du in Kontakt mit alten Wunden, Du spürst Deine Verletzlichkeit.

Du willst Liebe machen ohne Programm und dann passieren Dinge, die Dich in Kontakt mit Deinen alten Wunden bringen. Auf Deine Ängste und Unsicherheit reagierst Du mit Deinen alten Schutzprogrammen.

Dein Körper zeigt Dir, dass Du mit etwas nicht in Kontakt bist (z.B. keine Erektion, nicht feucht werden, kein Orgasmus). Es stresst Dich, dass nicht alles funktioniert. Du fühlst Enttäuschung darüber, fühlst Dich nicht verbunden mit Dir und dem anderen, fühlst Dich leer und nicht genährt. Du fühlst Deine Scham, kommst in den Schock, fühlst Deine Verlassenheitswunde oder Verschlingungswunde. Der Sex wird immer komplizierter und funktioniert vielleicht überhaupt nicht mehr.

Du willst Dir einen anderen Partner suchen, bei dem die Sexualität wieder funktioniert (Du willst es vermeiden Deine Wunden zu fühlen). Paare wechseln oft von Ebene 1 zu Ebene 2 und wollen möglichst schnell wieder in die Ebene 1 wechseln.

Der Kontakt mit Ebene 2 macht es oft sehr schwierig wieder in Ebene 1 zu kommen (guten Sex zu haben). In Ebene 2 kommen alte Traumata zum Vorschein. Es muss nicht immer sexueller Missbrauch sein. Es kann jede Art von Missbrauch sein. Es kann sehr beängstigend sein, die Angst zu fühlen, die alte Wunde zu fühlen.

### Ebene 3 Sex des Seins (Fließen, Verbindung und Liebe)

Sex ist pure Lebensenergie.

In dieser Ebene bleibst Du präsent mit allem was in Dir passiert. Du bleibst verbunden mit Deiner Angst, Deinem Schmerz, Deiner Wunde. Du gibst Dir die Zeit und den Raum Deine Wunde zu fühlen. Du hältst nicht daran fest „guten energetischen Sex“ zu machen, sondern bist bereit sich dem anzuvertrauen, was jetzt in Dir lebendig ist. Du bleibst in Verbindung mit Deiner alten Wunde und Deinem Körper, vertraust Dich dem Fluss des Geschehens an und kehrst immer wieder zu Deiner Liebe zu Dir und zu Deinem Partner/Deiner Partnerin zurück.

Es braucht die Bereitschaft die Scham und den Schock zu fühlen. Wenn die Scham in Dir hochkommt und Du liebst sie nicht, lehnst Du die Scham des anderen ab.

**Es ist wichtig, sich mitzuteilen, über die Gefühle und die Wunde zu reden.**

**=> Nicht analysieren und wissen, was passiert!!!**

Es ist wichtig, Dich mit Deinen Gefühlen ernst und wichtig zu nehmen. Dazu gehört die Bereitschaft, die eigenen Wunden zu fühlen.

### Kriterien für Liebesspiele

- die Verletzlichkeit des Anderen zu fühlen
- dem Anderen zuzuhören
- die Verantwortung für die eigenen Wunden übernehmen
- die Bereitschaft die eigene Wunde zu fühlen

### Kriterien für Kriegsspiele

- Du willst Recht behalten und argumentierst heftig dafür (Du hast gesagt, aber ich habe ...)
- Du hörst nicht wirklich zu, was der andere sagt
- Du reagierst mit Vorwürfen, beschuldigst, greifst an oder ziehst Dich zurück (Angriff, Flucht, Rückzug)
- Du willst den Anderen ändern und kontrollieren

## 6 Text aus dem Gästebuch

Hallo all Ihr Lieben,

Tränen laufen mir übers Gesicht.

Tränen der Freude und der Rührung.

Und die Tränen einer tiefen Sehnsucht nach einer erfüllten Beziehung.

Tiefe Sehnsucht, die mich aber gleichzeitig zu einer Angst bringt, mein uraltes Thema - verlassen zu werden. Und diese Angst hat mich immer wieder davon abgehalten, so zu lieben, dass es erfüllend für beide ist.

Aus dieser Angst heraus habe ich festgehalten, wo es nichts fest zu halten gab.

Aus dieser Angst heraus habe ich mich verschlossen, statt mich zu öffnen.

Aus dieser Angst heraus, habe ich zuviel von mir gegeben, statt auf mich zu achten.

Habe gewollt, das andere mich lieben, und spürte gar nicht wie wenig ich mich selbst lieb hatte.

Aus diese Angst heraus und so manch untantrischer Lebensweise und Weisheit, die ich

vorgelebt und anerzogen bekam, egal ob von Eltern, Schule oder Staat, wuchs eine

Schutzmauer, die mich statt zu schützen, immer mehr vom wirklichen Leben und der Liebe fern hielt.

Die keine Liebe hinaus und hinein ließ.

Nach und nach fällt nun diese Mauer, endlich kann ich wieder fühlen, frei atmen, endlich kann ich wieder leben und lieben, und vor allem mich selbst.

Endlich kann ich Ihn FÜHLEN, den Fluss den Lebens, und verstehen, was damit gemeint ist.

Und endlich spüre ich auch, was mich von diesem Fluss abschneidet.

All das Erkannte ist noch ganz frisch und braucht viel Liebe und Achtung und Zeit zum setzen und verinnerlichen.

Aber es ist einfach nur schön es zu fühlen und zu wissen.