

„Selbst-Bewusst in deine Lust“

Modul 4 – Arbeitsblatt 1: „3 S und 2 L“

Neben deinen ganz individuellen Eigenarten gibt es auch kollektive weibliche Bedürfnisse: Ich nenne sie Sinne, Soft und Stimme. Langsam und Loslassen

Diese kollektiven weiblichen Bedürfnisse sind Orientierungen und auf keinen Fall Regeln, an die du dich strikt halten musst.

Gerade, wenn wir uns aus alten Mustern lösen wollen, kann es helfen, wenn wir uns von Neuem inspirieren lassen, um zu merken, was wirklich zu uns passt.

Sinne – Benutze alle deine Sinne:

Deine 5 Sinne sind deine Antennen. Sie können stimuliert werden, Reize aufnehmen. Wenn du dich darauf einlässt und bewusst wahrnimmst, dann kannst du mehr spüren. Du kannst riechen, schmecken, fühlen, deinen ganzen Körper an der Erfahrung teilnehmen lassen!

Soft - Sanft sein:

Liebevoll sein. Zuerst einmal dir selbst gegenüber und deiner Körperin. Aber auch zu dem, was du möchtest. Kannst du auch deine Scham, deine Angst und deine Fantasien liebevoll annehmen? Kannst du deinen Partner liebevoll annehmen?

Stimme – Drücke dich aus:

Drücke deine Lust aus, auch dir selbst gegenüber. Ist es nicht einer der schönsten Momente, wenn du dich selbst verwöhnst und merkst, wie sehr du es genießt? Zeige deiner Körperin, wie schön es ist, mit ihr ein Team zu sein.

Zeige es auch deinem Partner, wie schön es ist, mit ihm zu sein.

Gleichzeitig umfasst der Punkt auch andere Kommunikation. Sprich mit deiner Körperin und deiner Yoni. Frage welche Bedürfnisse sie haben und was sie brauchen.

Und sprich mit deinem Partner, darüber was du willst, nicht willst, über deine Erfahrungen, Unsicherheiten und Fantasien.

Langsam sein:

Das bringt wirklich eine neue Qualität in dein Liebesleben: Nimm dir Zeit und schenk dir Aufmerksamkeit. Erst wenn du langsam wirst, kannst du automatische Abläufe durchbrechen.

Wenn du dir Zeit lässt, kommst du wirklich rein ins spüren. Wenn du schnell bist, passiert etwas, bevor du überhaupt weißt, was du willst oder es ist schon halb vorbei, bevor du im Moment angekommen bist. Lass dir Zeit: wenn du dich selbst erfreust und ebenfalls wenn du mit deinem Partner bist.

Loslassen - Lass dich fallen:

Hingabe. Loslassen von Kontrolle. Dich wirklich fallen lassen.

Oft haben wir eine große Sehnsucht nach Hingabe und gleichzeitig kann sie uns Angst machen. Hingabe verlangt nicht das Aufgeben der Eigenverantwortung, auch nicht den Launen einer anderen Person zu folgen.

Sehe Hingabe als eine **Empfänglichkeit für das Jetzt**. Komplett im Moment sein und nur fühlen. Atme bewusst. Versuche, alle Spannungen zu lösen. Lasse Hingabe aus deiner inneren Stärke entstehen: Es ist, wie ein langsames Loslassen von einem Trapez. Du hast einen Sicherheitsgurt, dir kann nichts passieren, aber das Loslassen braucht doch Mut und Vertrauen – vor allen Dingen in dich selbst!

Loslassen ist auch: deine **ausgedienten Glaubenssätze** über dich, Sexualität und „die Männer“ loszulassen.

Übungsvorschläge

Wenn du die täglichen Einladungen machst oder andere Körperübungen – integriere die 3 S und 2 L in dein Üben, integriere sie in dein Tun. Mache die Übungen mit dem Ziel, dies zu erforschen:

- Sei Forscherin. Variiere. Kombiniere.
- Sei dir bewusst, dass es immer auch abhängig sein kann von der Tagesform. Umso besser – tue alles genau so, wie es sich an diesem Tag am besten anfühlt. In der Qualität von Langsamkeit, Sanftheit und Loslassen, wie es dir an diesem Tag am meisten entspricht. Jeden Tag auf's Neue, bei jedem Üben auf's Neue.
- Du bist Gestalterin deines Liebeslebens – erforsche deine Lust.
- Sei aktiv – auch in deiner Langsamkeit. Sei aktiv auch in deiner Softheit. Sei aktiv mit deiner Stimme. Sei aktiv im Entspannen. Spüre aktiv mit all deinen Sinnen. Der weibliche Weg der Lust aktiviert deine ganze Körperin und lässt dich dabei entspannt sein.
- Mache das immer wieder und schaue, wie es sich verändert.

Notiere deine Erfahrungen: Was und wie gelingt dir schon ganz gut? Welche Qualität liegt dir mehr, welche liegt dir weniger? Womit hast du am meisten Widerstände? Was kannst du noch lernen? Wie verändert es sich mit der Zeit durch das Üben?

1. Diese Erfahrungen mache ich, wenn ich all meine Sinne benutze

2. Diese Erfahrungen mache ich mit sanft sein

3. Diese Erfahrungen mache ich, wenn ich mich ausdrücke mit Tönen oder mit Reden

4. Diese Erfahrungen mache ich mit der Langsamkeit

5. Diese Erfahrungen mache ich mit dem Loslassen

Notiere dir deine Erkenntnisse und Erfahrungen mit den 3 S und 2 L:

Welche neuen Erkenntnisse oder AHA-Momente hatte ich?

Was hat sich verändert? In meinem Erleben? In meinem Empfinden? In meiner Haltung?

Auf welche Widerstände bin ich gestoßen?

Was braucht es noch oder was kann ich anders machen, um z.B. mehr im Körper zu sein, mich wohl zu fühlen, mich fallen lassen zu können, mehr Lust zu haben, einen Orgasmus zu haben ...???
