


Was braucht das Feminine und Kommunikation

Laura Balmer



Die reife Femininität und ihr Desire

Wir müssen frei sein von Schatten, so
dass das Maskuline gerne und grosszügig
gibt

Ist ihr Unterbewusstsein gespickt mit
Schattenthemen, ist eine Alpha Mann
desinteressiert, wendet sich ab oder gibt
halbherzig

Gilt für Liebesbeziehungen genauso so für
Geldfluss, mehr in Triple X

Wenn du dich
entscheidest der
feminine part zu leben,
dann bist willentlich...

Passiv, aktiv, Desire

Geduldig, lässt ihn sich um das
wie kümmern

Empfänglich für seine Führung,
einverstanden mit Unlogik

```
graph LR; A[Anerkennung dessen, wie er für dich sorgt] --> B[Klare Standards und Wünsche]; B --> C[Du bestimmst das was, die Qualität und die Zeit.];
```

Anerkennung
dessen, wie er für
dich sorgt

Klare Standards
und Wünsche



Du bestimmst das
was, die Qualität
und die Zeit.

Du übst dich in...



Alles ist Sex


- Sex ist nicht der Akt der Penetration
- Sex ist alles was über die Sinne geht
- Wenn du dich entschieden hast der feminine Part in einer Beziehung zu sein, der Part der Empfänglichkeit symbolisiert, musst du, um dich sicher zu fühlen, das Steuer in der Hand haben, wenn es um sexuelle Erfüllung geht, bzw. wer in dich hinein darf und wie
- Der Empfänger, also du, besitzt das Vetorecht, also das nein in der Beziehung




Wir nehmen vollständig den femininen Pol ein, so dass wir unser Gegenüber natürlich in Resonanz bringen, um die andere Hälfte der Polarität - den Maskulinen-Pol - zu kreieren

Wenn wir vollständig in unsere Essenz eintauchen, schwingen wir natürlich den anderen mit, um uns dort zu treffen.

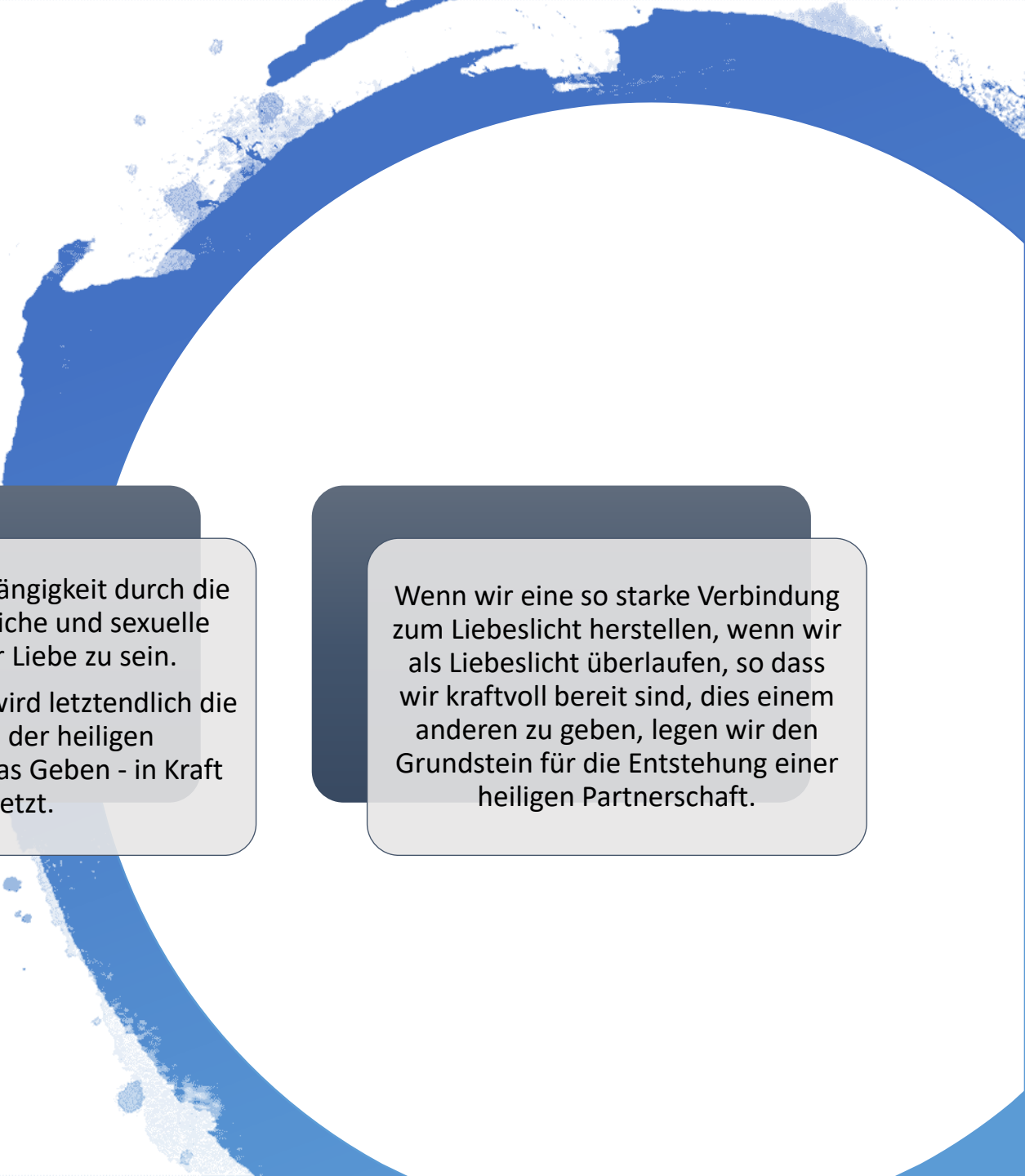
Wenn wir furchtlos lieben, kreieren wir einen präsenten Partner





Du bist
fliessendes
Liebeslicht

- Deine Erfüllung entspringt deiner Solopraxis, nicht vom Partner, der Partnerschaft, deinem Business, deinem Geld auf dem Konto, deinen externen Erfolg.



Niemand kann unsere Liebesfähigkeit zerstören.

Durch diese Arbeit lösen wir uns die verzweifelte Notwendigkeit in einer Beziehung zu sein

Wir ersetzen Abhängigkeit durch die Praxis, das sinnliche und sexuelle Geschenk der Liebe zu sein.

Auf diese Weise wird letztendlich die dritte Säule der heiligen Partnerschaft - das Geben - in Kraft gesetzt.

Wenn wir eine so starke Verbindung zum Liebeslicht herstellen, wenn wir als Liebeslicht überlaufen, so dass wir kraftvoll bereit sind, dies einem anderen zu geben, legen wir den Grundstein für die Entstehung einer heiligen Partnerschaft.



Was braucht
das Feminine?

- Sammeln

100% Akzeptanz ihres Körpers und dessen Bewunderung, kritische Bemerkungen über Körper sind sehr verletzend, Bewunderung macht uns sexy

Zuneigung, Liebkosung der Gefühle

Einladende Berührung

«Sofaarme»

Zuhören: Venuszeit, Partner sagen, wenn er nur zuhören soll, wenn wir voll sind

Zeit für sich, nicht zu viel

Gefühl von begehrenswert zu sein

as
m
as

WENN DU DICH AUS ABHÄNGIGKEIT LÖST

Ist es wichtig, was du JETZT tust. Je mehr wischi waschi du bist, desto mehr wischi waschi reagiert er. Je reiner deine Praxis ist, desto reiner wird seine Präsenz.

Anstatt darauf zu warten, dass er dich inspiriert, inspiriere dich selbst:

- Übe, offen und verletzlich zu sein.
- Übe, gesehen zu werden.
- Übe, deine Grenzen einzuhalten.
- Übe, dich selbst zu respektieren.
- Übe, im "Jetzt" -Moment zu erblühen.
- Übe, im vollständigen Ausdruck zu sein
- Übe, deinen vollen Ausdruck zu akzeptieren und zu lieben.
- Übe das Geben, egal was er tut.

- Verkörpere das gleiche Maß an Ehrlichkeit und direkter Wahrheit, wie er es in seiner tiefsten Integrität mit dir tun würde.
- Hier lernen wir dieses überfließende feminine Herz in uns kennen, welches geboren ist um zu überfließen!
- Zeige dich in deiner Fülle auf einer Ebene, die einen «niederen» Mann abschrecken würde und nur die starken Männer bleiben und die Erlaubnis von dir bekommen in dich einzutreten und die schwächeren Männer sich natürlich auszusortieren.



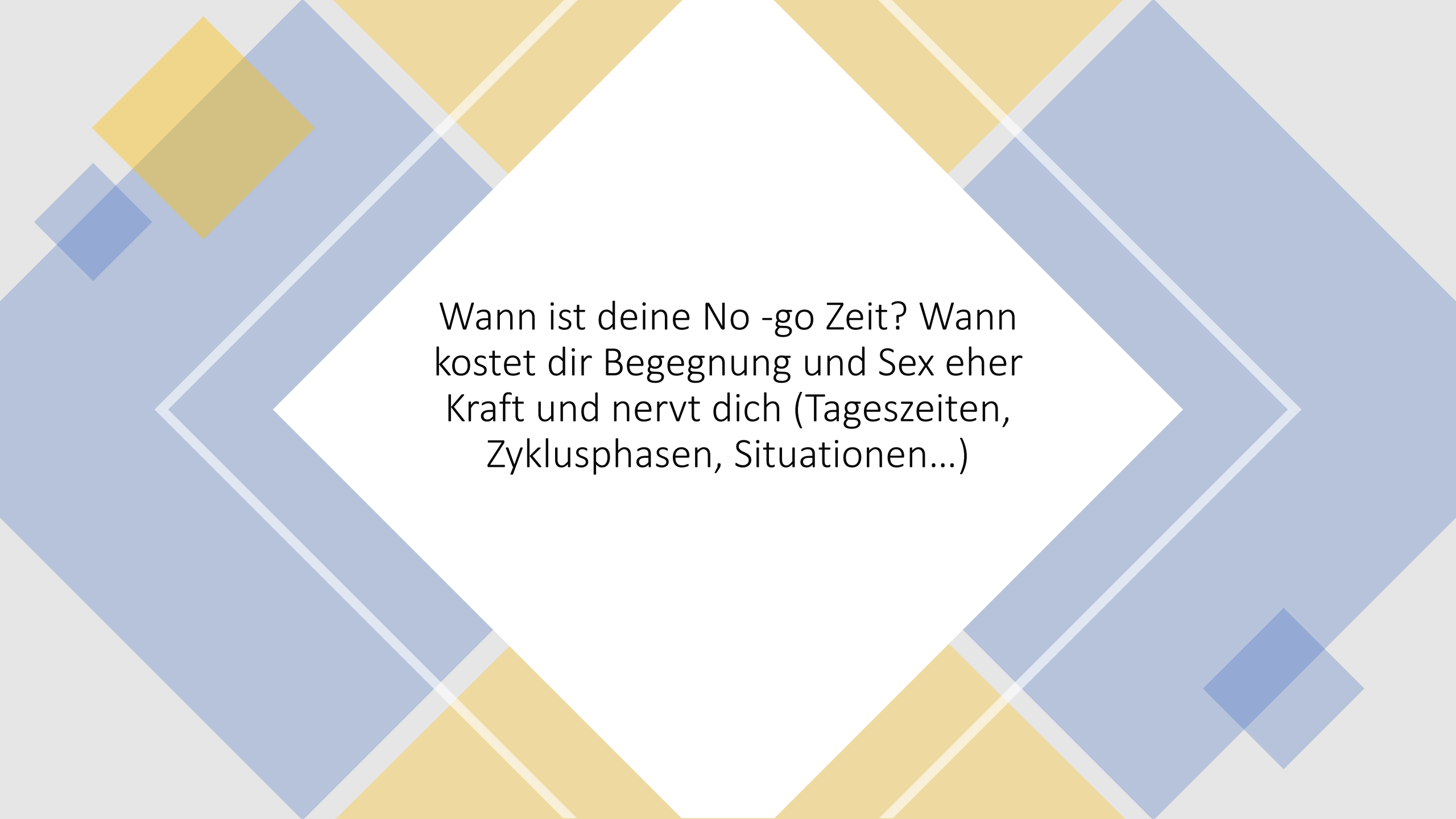
Sex
Sex Tagebuch, Spannung und
Erotik

The background features a complex geometric pattern of overlapping shapes. Large, light blue shapes form a central diamond-like frame, with smaller, darker blue shapes nested within. Yellow and gold shapes are also present, some overlapping the blue ones, creating a layered, architectural feel. The overall composition is symmetrical and modern.

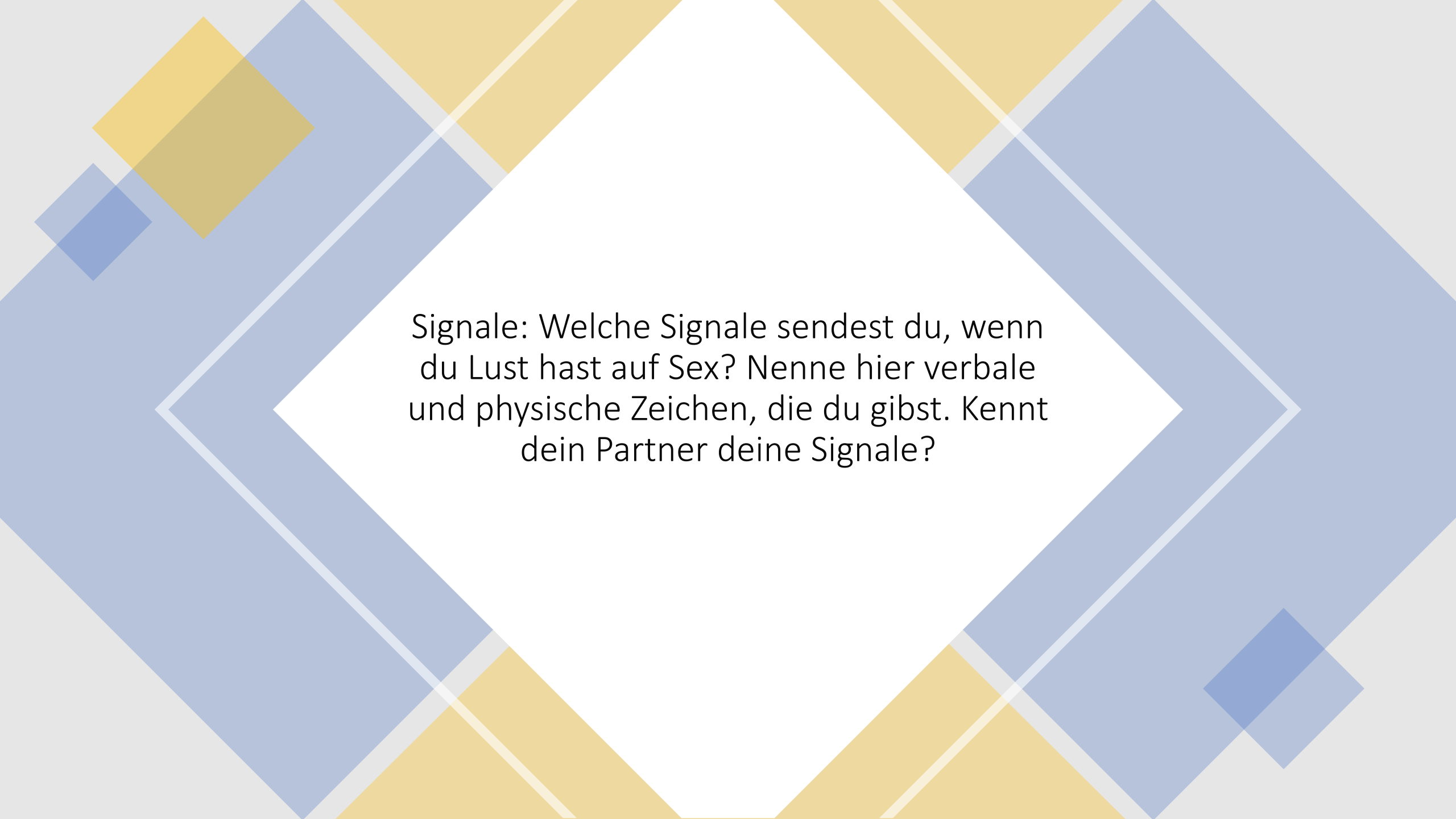
Warum willst du Sex? Was
gibt es dir?




Was t6rnt dich an? Was
findest du an dir erotisch?



Wann ist deine No-go Zeit? Wann kostet dir Begegnung und Sex eher Kraft und nervt dich (Tageszeiten, Zyklusphasen, Situationen...)



Signale: Welche Signale sendest du, wenn du Lust hast auf Sex? Nenne hier verbale und physische Zeichen, die du gibst. Kennt dein Partner deine Signale?



Im Alltag braucht es ein Dessert – Programm. Das sind Momente in denen du und dein Lover/Partner sofort zum Dessert übergeht. Nicht immer ist für ein langes Liebesspiel Zeit und Laune. Da braucht es klare Absprache, damit kein Stress entsteht. Mach dir Überlegungen dazu: Welche Worte und Berührungen, Sätze sind wie CODES für dich, die ein Signal setzen für ein Dessert Programm.



Spannung und Erotik

- Das kommt bei dir immer an auch wenn es nicht auf Sex hinausläuft? Welche Berührungen, Worte und Aktivitäten sind meistens Ok? (Massage, Umarmungen, Küsse, Kuscheln, Komplimente...)
- Das Finale: Nach gutem Sex, sind wir sehr offen und verletzlich. Hier ist es wichtig klar zu kommunizieren was wir brauchen, um uns sicher zu fühlen. Die Minuten, Stunden nach dem Sex sind für die Verbundenheit sehr wichtig. Mache dir dazu Gedanken:
 - Kuscheln
 - Berührung
 - Ein Anruf am nächsten Tag
 - Zwei drei Worte, wie schön du bist
 - «Warum es das schönste ist mit dir Liebe zu machen» als Textnachricht/SMS/Brief



Sex Tagebuch

- Führe Buch darüber, wie dein Sex sich anfühlt
- Was war schön, intensiv
- Wovon willst du mehr
- Wo bist du dir nicht treu geblieben
- Wie oft hatte ich INTIME Momente
- Von 0 bis 10 wie intensiv ist mein Sex offen und demzufolge für ihn spürbar?
- Was kann mehr tun, anders tun um meinen Sex offen und saftig zu halten
- Worauf will ich diese Woche achten?
- Welche Wünsche bringe ich an?

Den Lusttank füllen

- Der «Lusttank auffüllen» ist gerade in einer Partnerschaft sehr wichtig. Wenn wir nicht in unserem Körper sind, gestresst, müde oder in ablehnender Haltung, wird es sehr schwierig im Alltag für guten Sex und Intimität überhaupt offen zu sein.
- Den «Lusttank» aufzufüllen ist Aufgabe von uns Frauen, damit wir für Sex und Intimität empfänglich sind.
- Was entspannt und öffnet dich? (Musik, Bäder, Aktivitäten...)
- Achte darauf, was dich im Schoss, im Herzen und geistig entspannen lässt

The image features a landscape of snow-capped mountains under a bright sky. A prominent, dark blue horizontal band stretches across the middle of the frame, serving as a background for the text. The word 'Kommunikation' is written in a clean, white, sans-serif font, centered within this blue band.

Kommunikation

- Wenn du den femininen Part einnimmst, dann willst du in deinen Gefühlen liebkost werden
- Wenn du den maskulinen Part leben willst du respektiert werden
- Wenn du beides willst, lebst du narzisstisch und bleibt auf ewig Single oder in oberflächlichen Beziehungen
- Wir sind alle androgyn, das heisst wir haben alle beide Aspekte in uns
- Hier entscheiden wir uns willentlich zu Gunsten für das Gelingen der Beziehung für den einen Part
- Später kann die energetische Beweglichkeit auch eine sehr anturnende Sache sein, braucht Stabilität und viel Bewusstsein beider Partner

Wenn du den femininen Part einnimmst, dann lässt du jammern, nörgeln, es anders besser haben wollen los

Jedoch gibst du im klar zu verstehen, wenn das was er tut nicht deinen Standards entspricht mit klaren, einfachen Anweisungen: Das ist nicht gut genug, das hätte ich anders haben wollen,

Du hast das Vetorecht und kommunizierst über deine Gefühle

Was fühlt sich gut an, was fühlt sich nicht so gut an

Gespräche über heikle Themen werden immer angekündigt, nicht einfach darauf los reden oder immer reden, killt die Polarität

Einfach reden oder über Probleme reden löst bei ihm Wettbewerb aus, er muss eine Lösung finden, neutralisiert die Beziehung, stärkt die Freundschaft, das Team, schwächt die Polarität

Wann wollen wir uns einfach mitteilen, wann wollen wir etwas anders haben → Venuszeit

Formel für die Alphafrau

- "Du hast **das Recht**, das zu sagen oder zu tun, aber ich **fühle mich verletzt**, wütend, traurig usw. (fülle die Lücke) aus und ich möchte das nicht erleben.
- Was **denkst** du darüber, es nicht zu sagen/ zu tun?/Wie könnten wir es beide besser/anders tun?"

DETAILS

- Du hast das Recht, das zu sagen oder zu tun → **RESPEKT**
- aber ich fühle mich verletzt, wütend, traurig usw. fülle die Lücke aus → **GEFÜHL WELCHES LIEBKOST WERDEN WILL**
- und ich möchte das nicht erleben. → **VETORECHT**
- Was denkst du darüber, es nicht zu sagen oder zu tun? → **ZUR KOOPERATION INSPIRIEREN**



Formel für die Alphafrau

1. Frage ihn was er denkt, will oder was seine Meinung ist
2. Anstatt zu sagen was du denkst, antworte mit einem Gefühlsstatement
3. Wenn es etwas gibt, was dich beschäftigt, du einen Vorschlag hast, eine Idee oder ein Problem, dann bittest du um einen Gesprächstermin. «Schatz, es gibt etwas heikles was ich gerne mit dir besprechen will, wann ist es passend für dich?»
4. Wenn er etwas tut oder sagt was dir nicht gefällt, dann sag dies: «Du hast das Recht es so zu tun, jedoch fühle ich mich nicht wohl dabei. Was denkst du dazu, es so und so zu tun? Was kann ich beitragen, damit es uns beiden gelingt?»
5. «Anhand deiner Körpersprachen habe ich den Eindruck, dass etwas nicht stimmt/dass es dir nicht gut geht, richtig? Wann wäre es passend für dich darüber zu reden, am liebsten heute.»
6. Keine Antwort von ihm: «Schatz, du hast das Recht keine Antwort zu geben. Keine Antwort ist eine negative Antwort. Was kann ich tun, damit du und ich es besser tun können?»



Formel für den Alphamann

1. Frage sie nie was sie will, denkt oder was ihre Meinung ist.
2. Sag was du willst, denkst und deine Meinung und frage sie, was sie fühlt und höre gut zu.
3. Wenn es etwas gibt, was dich beschäftigt, du einen Vorschlag hast, eine Idee oder ein Problem, dann bittest du um einen Gesprächstermin. «Schatz, es gibt etwas heikles was ich gerne mit dir besprechen will, wann ist es passend für dich?»
4. Wenn sie etwas tut oder sagt was dir nicht gefällt, dann sag dies: Du hast das Recht es so zu tun, jedoch will ich, dass du mich respektierst indem du dies tust, auf diese Art und Weise. Wie fühlst du dich dabei meinen Vorschlag zu respektieren? Und was kann ich tun, um dir zu helfen dich besser zu fühlen, mich zu respektieren?»
5. «Anhand deiner Körpersprachen habe ich den Eindruck, dass etwas nicht stimmt/dass es dir nicht gut geht, richtig? Wann wäre es passend für dich darüber zu reden? Am liebsten heute?»
6. Keine Antwort: «Schatz, du hast das Recht keine Antwort zu geben. Keine Antwort ist eine negative Antwort. Was kann ich tun, damit du und ich es besser tun können?»



Wünsche anbringen

PDF WIE KOMMUNIZIERE ICH IN EINER BEWUSSTEN
PARTNERSCHAFT?

Was wünsche ich mir? Warum wünsche ich mir das und was gibt mir die Erfüllung dieses Wunsches?

Wenn ich bekomme, was ich mir wünsche, wie werde ich mich dann fühlen? (geliebt, gesehen...)

Was werde ich dadurch sein können? (entspannt, berührt, genährt...)

Was werde ich tun können/bereit sein zu tun? (meine Gedanken und Misstrauen ablegen, mich ausruhen, mich noch mehr entspannen, meine Angst heilen, meine Gedanken zur Ruhe kommen lassen...)

Wie würde das mein Leben verändern? (ich könnte mehr wahrnehmen, was ich fühle, ich würde mich gesehen und genährt fühlen und durch das wäre ich gelassener und hätte mehr Kraft und Klarheit in meinem Alltag...)

Wie wird es die Beziehung zu der Person/Situation positiv verändern? (kann dir mehr vertrauen, mich dir nahe fühlen...)

Ich wünsche mir

Schritt 1

Was wünsche ich mir? Warum wünsche ich mir das und was gibt mir die Erfüllung dieses Wunsches?

Wähle einen Wunsch und schreibe ihn auf.

Wie fühle ich mich?

Schritt 2

- Wenn ich bekomme, was ich mir wünsche, wie werde ich mich dann fühlen? (geliebt, gesehen...)

Was empfinde ich?

Schritt 3

- Was werde ich dadurch sein können? (entspannt, berührt, genährt...)

Was sind die Folgen?

Schritt 4

- Was werde ich tun können/bereit sein zu tun? (meine Gedanken und Misstrauen ablegen, mich ausruhen, mich noch mehr entspannen, meine Angst heilen, meine Gedanken zur Ruhe kommen lassen...)

Was sind die Resultate?

Schritt 5

- Wie würde das mein Leben verändern? (ich könnte mehr wahrnehmen, was ich fühle, ich würde mich gesehen und genährt fühlen und durch das wäre ich gelassener und hätte mehr Kraft und Klarheit in meinem Alltag...)

Was ist der Uplevel?

Schritt 6

- Wie wird es die Beziehung zu der Person/Situation positiv verändern? (kann dir mehr vertrauen, mich dir nahe fühlen...)

Das Gespräch

- Frag ihn wann er Zeit hat etwas zu besprechen was du heute/morgen/nächste Woche brauchst
- Halte deine Stimme dabei warm, so dass er nicht befürchten muss. Wenn er angespannt wirkt, sag ihm, dass alles ok ist . Sag ihm wie lange du brauchen wirst (z.B. 10 Minuten). Macht etwas ab.
- Gespräch: Wenn es Zeit zum Reden ist, zeige ihm deine Dankbarkeit, indem du ihm sagst was es dir bedeutet mit ihm zu sprechen.
 - Sag ihm was du BRAUCHST und sei dabei sehr genau.
 - Wann brauchst du es, Zeit und/oder wie oft?
 - Wie sieht das genau aus (Spezifisch sein, damit keine Interpretation möglich ist)?
 - Sag ihm was es dir bedeutet dies von ihm zu bekommen.
 - Was du dadurch im Stande sein wirst zu sein/zu, tun/erledigen/im Griff zu bekommen.
 - Wie du dich dadurch fühlen wirst und warum dieses Gefühl wichtig ist für dich.
- Frage ihn, ob er von dir etwas braucht, damit er das für dich tun kann. Zum Schluss: "Gibt es eine bestimmte Art und Weise wie du meine Anerkennung und Dankbarkeit empfangen möchtest?"

Das Gespräch

- Beispiel:

Du bist müde und magst am Abend nicht kochen und wünschst dir so sehr, dass dein Mann für dich kocht.

Du: «Lukas, deine Kochkünste erfreuen mich jedes Mal und vertiefen die Verbindung zu dir. Ich fühle mich umschmeichelt, geliebt, wie eine Göttin und kann mich währenddessen entspannen, frisch machen und mich auf unser Abendessen freuen (Lob, was macht er macht und was gibt es dir, wie lässt es dich fühlen?).

Er: « Wie wäre es mit...(Gericht)?

Du: «Das würde meinen Geschmack genau treffen. Darf ich mich hinlegen?» Anerkenne ihn am Schluss und sag ihm, was dir die Situation gibt. Erzähle ihm was dich berührt, wie du dich fühlst und was es dir gibt. «Es ist genauso, wie ich es will».

Achtung, nicht loben! Das ist mütterlich.