

SEX

UAL

SELF

LB

SEXUAL SELF – PRE WORK

Mit Laura Balmer

Frühe sexuelle Erfahrungen

Schreibe deine ersten sexuellen Erfahrungen unten in die Tabelle, von der Kindheit bis zum Alter von zwölf Jahre. Dazu gehören vermutlich: Selbstbefriedigung, Doktorspiele oder andere Spiele, Tieren bei der Begattung zusehen, sexuelle Aufklärung in der Schule oder anderen Botschaften über Sex, Sexspiele mit Gleichaltrigen des gleichen oder anderen Geschlechts, inzestuöse Erfahrungen, Vergewaltigung.

Schreibe deine Erfahrungen in die Liste, das Gefühl, das du dabei hattest, wie du dich als Reaktion darauf verhalten hast und welche Schlussfolgerungen du aus diesen Erfahrungen gezogen hast.

Erfahrung	Gefühl	Reaktion	Entscheidung

Setze nun ein + oder Minus – Zeichen neben die Erfahrungen, die du als positiv bzw. als negativ erlebt hast. Mache dir dann zu folgendem Text Gedanken:

1. In Folge meiner positiven frühen kindlichen sexuellen Erfahrungen sind meine Gefühle zur Sexualität

(fasse die positiven Gefühle von oben zusammen)

aber wegen meiner negativen Erfahrungen habe ich ausserdem das Gefühl,

(fasse die negativen Gefühle von oben zusammen).

2. Das wirkt sich aus, dass ich in sexuellen Situationen manchmal reagiere, indem ich

(fasse die positiven Reaktionen von oben zusammen)

Manchmal aber auch, indem ich

(fasse die negativen Reaktionen von oben zusammen).

3. Als Ergebnis meiner ersten sexuellen Erfahrung beschloss ich, dass Sex

(fasse die Entscheidungen von oben zusammen).

Sexuelle Erfahrungen in der Jugend und im Erwachsenenalter

Schreibe nun gleich wie oben deine positiven und negativen sexuellen Erfahrungen von der Adoleszenz bis zum Erwachsenenalter auf, gefolgt von Gefühlen, Reaktionen und Schlussfolgerungen, zu denen du durch diese Erfahrungen gekommen bist. Schreibe alles in die Tabelle ein.

Erfahrung	Gefühl	Reaktion	Entscheidung

Setze nun ein + oder Minus – Zeichen neben die Erfahrungen, die du als positiv bzw. als negativ erlebt hast. Mache dir dann zu folgendem Text Gedanken:

1. In Folge meiner positiven frühen kindlichen sexuellen Erfahrungen sind meine Gefühle zur Sexualität

(fasse die positiven Gefühle von oben zusammen)

aber wegen meiner negativen Erfahrungen habe ich ausserdem das Gefühl,

(fasse die negativen Gefühle von oben zusammen).

2. Das wirkt sich aus, dass ich in sexuellen Situationen manchmal reagiere, indem ich

(fasse die positiven Reaktionen von oben zusammen)

Manchmal aber auch, indem ich

(fasse die negativen Reaktionen von oben zusammen).

3. Wegen dieser Erfahrung glaube ich, dass Sex

(fasse die Entscheidungen von oben zusammen).

Vergleiche nun deine Aussagen mit dem, was du oben über deine sexuellen Erfahrungen in der Kindheit gesagt hast. Vervollständige nun folgenden Satz:

Die Ähnlichkeiten zwischen meinen sexuellen Erfahrungen als Kind und den Frustrationen als Erwachsener sind

Zu den wichtigsten Unterschieden gehört

Die wichtigsten Dinge die sich verändert haben sind

Die Vision sexueller Beziehungen

Nun ist es Zeit, dass du über deine sexuellen Wünsche nachdenkst. Welches Trauma, welche Peinlichkeiten, Angst oder Scham wir auch immer erlebt haben, wir alle haben Träume, Fantasien und Hoffnungen auf sexuelle Erfüllung. Ich möchte, dass du diese Vision in Form von einer Liste aufschreibst, und zwar so detailliert wie möglich (bis 200 Wünsche!).

- «Ich hätte gern das Gefühl, im Bett nicht so aggressiv sein zu müssen.»
- «Ich würde gern heimlich an einem öffentlichen Ort Liebe machen, ohne erwischt zu werden.»
- «Ich würde gerne sehr lange Liebe machen, ohne dabei das Gefühl zu haben, einen Orgasmus haben zu müssen.»
- «Ich möchte, dass mein Partner/mein Liebhaber aggressiver ist, mich verführt und passiv sein lässt.»
- «Ich hätte gern einen Platz, wo ich draussen nackt herumlaufen kann.»

Vervollständige folgenden Satz:

1. Wenn ich alle meine sexuellen Wünsche erfüllen könnte, hätte ich das Gefühl

2. Würde ich auf sexuelle Situationen reagieren, indem ich

3. Denn meine Angst vor/, dass

4. Dann würde ich Sex als etwas betrachten, das

und hätte das Gefühl, ein vollständiges sexuelles Wesen zu sein.

Kindheitsfrustrationen

Beantworte folgende Fragen

1. Wie war die Botschaft deine Mutter als du ein kleines Mädchen warst?

2. Welche Botschaften, Prägungen hast du im Alter von ca. 7 Jahren mitbekommen?

- In deinem Wunsch frei und unabhängig zu sein?

- Kontakt mit anderen Menschen zu pflegen?

- Abenteuer zu erleben?

- Deine Fantasie und Kreativität auszuleben?

3. Wie waren deine ersten Erfahrungen mit Kontrolle, Macht und Autorität? Wie beeinflussen sie dich heute noch?

Baumzeremonie - Im Einklang mit der Natur Selbsterkenntnis erlangen

In dieser Zeremonie lade ich dich ein, an einem sicheren, ruhigen Ort einen Baum zu finden und dir die Zeit zu nehmen, in folgende Besinnung zu gehen.

Hier setzt du dich mit deinen Herausforderungen auf verschiedenen Ebenen deiner Sexualität auseinander.

Such dir einen bequemen Platz bei einem Baum, an dem du dich anlehnen kannst. Schau darauf, dass du allein sein kannst, um dich auf die Fragen einzulassen.

Beantworte jede einzelne Frage und denke über deine Antworten nach. Nimm dir Zeit und genieße diese Zeit der Besinnung nur mit dir allein und dem Baum. Vielleicht möchtest du deine Gedanken in ein Tagebuch schreiben.

Wenn die negativen Muster des Zweifels, der Unsicherheit, der Angst, der Unterdrückung, der Schuld, der Schuld und der Scham in dein Bewusstsein eindringen, stören sie dein natürliches Gleichgewicht und halten uns klein.

Beantworte diese Fragen mit Ehrlichkeit und werde dir deines maskulinen / femininen Potential bewusst.

Was du brauchst: Ein Baum an einem ruhigen, abgelegenen Ort. Papier/Tagebuch und ein Stift. Halte auch die Fragen bereit. Diese Zeremonie kann eine halbe Stunde oder viel länger dauern. Das liegt an dir.

Zu Beginn: Wenn du einen geeigneten Baum gefunden hast, gehe dreimal im Uhrzeigersinn herum. Das bringt das Gefühl der Besonderheit mit sich und stimmt dich auf die Fragen ein. Bäume und Pflanzen helfen uns, unsere Emotionen auszugleichen.

Was zu tun ist: Setzen dich mit dem Rücken gegen den Baum.

Fragen

Emotionale sexuelle Zweifel

Zweifel hindern uns daran, unsere sexuellen Bedürfnisse und Wünsche auszudrücken. Ständig bezweifeln wir, ob wir attraktiv oder begehrenswert genug sind, oder ob wir Vergnügen verdienen.

Wir suchen nach Möglichkeiten, uns mit jedem, der uns unterstützt, zu arrangieren. Wann immer wir in Frage stellen, ob wir gewollt sind, sehnen wir uns nach emotionaler Zustimmung und versuchen, etwas aufzuholen, von dem wir glauben, dass es uns fehlt.

- Wie und wann zweifle ich an mir selbst und halte mich sexuell zurück, weil ich Angst habe, abgelehnt zu werden?
- Wie benutze ich meine Sexualität auf manipulative Weise, um gemocht oder geliebt zu werden?
- Wie kann ich Sexualität nutzen, um die Kontrolle zu behalten?

Mentale sexuelle Unsicherheit

Hier operieren wir von dem an erlerntes Bewusstsein, das uns nicht dient. Weil uns das Wissen fehlt, wie Sex gesund und natürlich gelebt werden kann, verfolgen wir Meinungen und Erfahrungen anderer. Wir lassen uns auf Beziehungen und Situationen ein, die unsere Werte kompromittieren und unsere natürlichen Gefühle unterdrücken.

Unsicherheit zwingt uns dazu, ständig Anerkennung von anderen zu suchen. Das ist es, was uns dazu bringt, sich an die Regeln und Gesetze anderer Menschen zu halten, statt unsere zu entdecken und anzuerkennen.

- Wo und wie fühle ich in meinem Sexualleben am unsichersten?
- Auf wen oder auf was bin ich angewiesen, damit ich mich sexuell attraktiv fühle?
- Wie und wann halte ich mich sexuell zurück, wenn ich nicht gesehen fühle?

Physische sexuelle Ängste

Die größten Ängste, die wir haben, sind Einsamkeit, Alter, Krankheit und Tod. Wenn wir versuchen, physische Sicherheit basierend auf diesen Ängsten zu finden, sind wir auf Beziehungen oder unsere wirtschaftliche Welt angewiesen, um Sicherheit zu finden, nur damit wir dazugehören können.

Wenn wir unsere Gesundheit vernachlässigen, tragen wir zu diesen Ängsten bei, und wir können nicht auf unsere inneren Ressourcen zugreifen.

- Was sind meine größten sexuellen Ängste?
- Wie übernehme ich keine Verantwortung für meine körperliche Gesundheit?
- Wie nutze ich meinen Energiemangel, um eine intime Verbindung zu vermeiden?

Spirituelle sexuelle Verdrängung

In unserem Bedürfnis, geistlich akzeptiert oder "errettet" zu sein, schließen wir uns Gruppen und Religionen an, wo wir uns mit etwas verbunden fühlen, das größer ist als wir selbst.

Wir treten in Illusionen ein, indem wir Meinungen akzeptieren, die unsere wahre Natur unterdrücken, unsere spirituelle Entschlossenheit schwächen und unsere Fähigkeit einschränken, sexuelle Leidenschaft auszudrücken.

- Was hindert mich daran, meinen freien Willen zu leben, sexueller zu sein?
- Was macht mich unruhig, unerfüllt oder sexuell hoffnungslos?
- Welche meiner Worte, Gefühle oder Handlungen halten mich davon ab, sexuelles Vergnügen auszudrücken?

Sexuelle Schuld und Scham

Wenn wir nach unserer Identität außerhalb von uns suchen, müssen wir als perfekte Eltern, Ehemann, Ehefrau oder Liebhaber gesehen werden, schaffen wir starre Moral und Ethik.

Wenn die Moral und Ethik, die wir für gut halten, um unsere sexuellen Entscheidungen rechtfertigen, aus Schuld oder Scham gegenüber unserem natürlichen Selbst, blockieren wir den Zugang zu unserer Empfänglichkeit und Kreativität. Wir verlieren Gleichgewicht und Ausrichtung, und wir können nicht mit Leidenschaft und Lebenslust manifestieren.

- Gibt es irgendetwas in meinem Sexualleben, über das ich mich schuldig oder beschämt fühle?
- Welchen Teil meiner sexuellen Identität muss ich geheim halten?
- Wie beschuldige ich andere, meine sexuellen Möglichkeiten zu sabotieren?

Um die Zeremonie abzuschließen:

Nachdem du die Fragen beantwortet hast, nimm dir etwas Zeit, um dir ein Gelübde oder einen persönlichen Entschluss zu schreiben, was du anders machen willst.

Hinterlasse nach dieser Zeremonie ein kleines Dankeschön beim Baum, als kleine Geste diese Zeit zu würdigen. Dies kann eine Haarsträhne sein, oder eine Blume, ein Mandala aus Zweigen sein.

Schreibe dann unter Mutter alle frustrierenden Verhaltensweisen deiner primären weiblichen Bezugspersonen auf, an die du dich aus der Kindheit erinnern kannst. In der Spalte Vater schreibst du alle frustrierenden Verhaltensweisen nieder, an die du dich im Zusammenhang mit deinen primären männlichen Bezugspersonen erinnern kannst.

In der Spalte Andere schreibst du alle frustrierenden Verhaltensweisen nieder, die du bei anderen älteren Personen erlebt hast. Umkreise nun 3 der tiefsten Frustrationen. Unter negative Gefühle schreibst du das schlimmste Gefühl zu jeder Bezugsperson auf und unterstreichst 3 der negativsten Gefühle.

Gehe gleich vor mit den positiven Verhaltensweisen und Gefühlen und unterstreiche auch hier die drei wichtigsten Erfahrungen und Gefühle auf.

	A. Mutter	B. Vater	C. Andere
1. Frustrationen			
2. Negative Gefühle			
3. Positive Verhaltensweisen			
4. Positive Gefühle			

Meine unbewussten Wünsche aus der Kindheit

Mache dir nun Gedanken anhand der Informationen oben über folgende Fragen:

- Wie waren in meiner Kindheit meine Bezugspersonen (*negative Eigenschaften*)?
 - bei denen du oft welche negativen Gefühle hattest?
 - Wie frustrierten sie dich?
 - Was hat das bewirkt bei dir? Was an dir hast du verleugnet, versteckt, darfst du ja nicht sein? Nenne Eigenschaften, die andere von dir noch nie gesehen haben.
- Welche Eigenschaften deiner Eltern waren positiv und du dir gewünscht hättest, dass sie WIE gewesen wären?
 - Was hättest du mehr gebraucht? Was hätten sie dir mehr geben sollen?
 - Wie hättest du dich dann gefühlt?
 - Welche positiven Qualitäten hätten sich mir entwickelt?
 - Was würdest du mehr zum Ausdruck bringen? Denke da an Eigenschaften, die du an einem idealen Partner wünschenswert empfindest.