

Wie erforsche ich mein
sexuelles Potenzial –
Erotisches Embodiment als
Schlüssel zur eigenen
Körperweisheit

Die Reise zur eigenen Körperweisheit – das
Streben nach Verbindung

Bindung ist wichtiger als Bildung

Weisheit ist wichtiger als Wissen

There is a difference between knowing
the path and walking the path.....

“So the left hemisphere needs certainty and needs to be right. The right hemisphere makes it possible to hold several ambiguous possibilities in suspension together without premature closure on one outcome.”

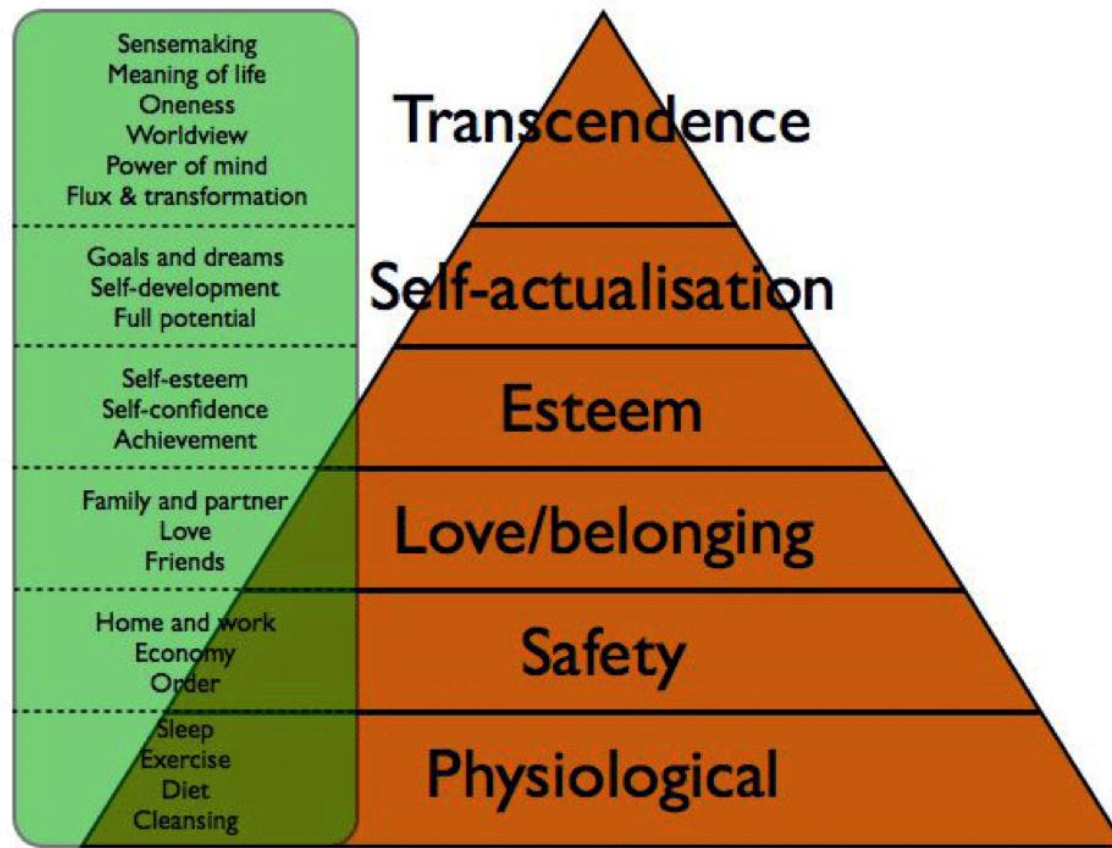
Iain McGilchrist, The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World

“Meaning emerges from engagement with the world, not from abstract contemplation of it.”

“Emotion is inseparable from the body in which it is felt, and emotion is also the basis for our engagement with the world.”

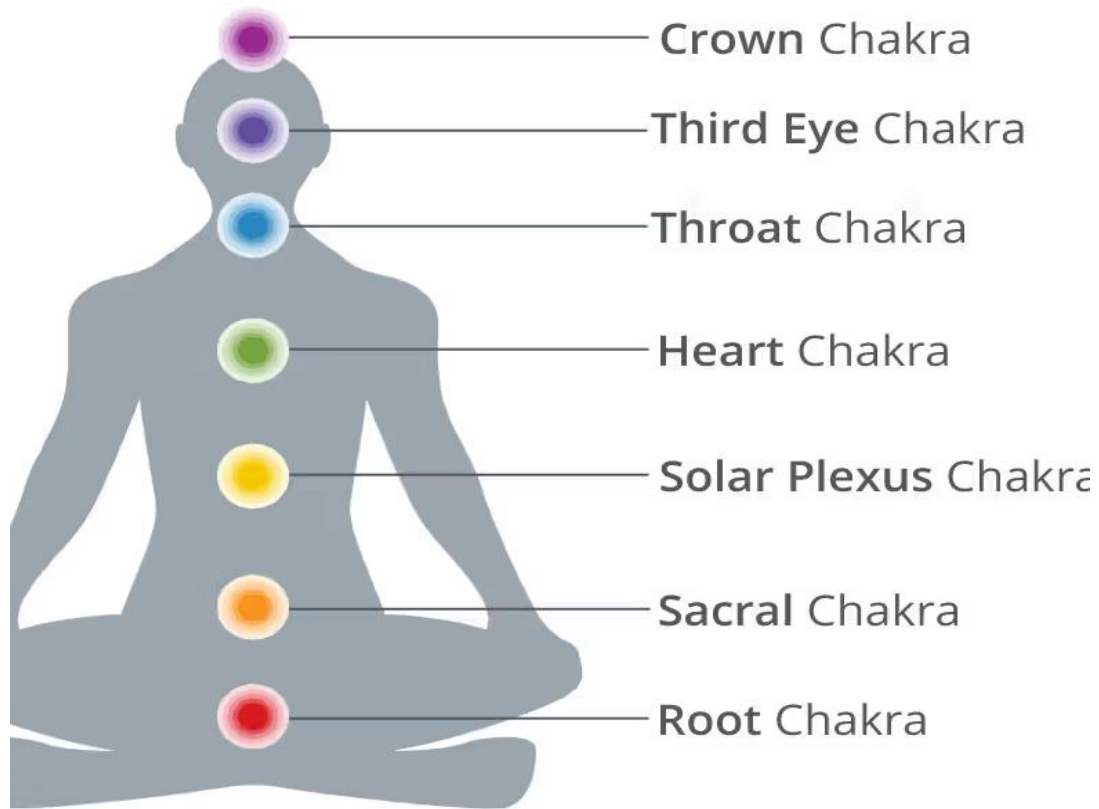
Iain McGilchrist, The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World

Unsere Bedürfnisse in der Sexualität

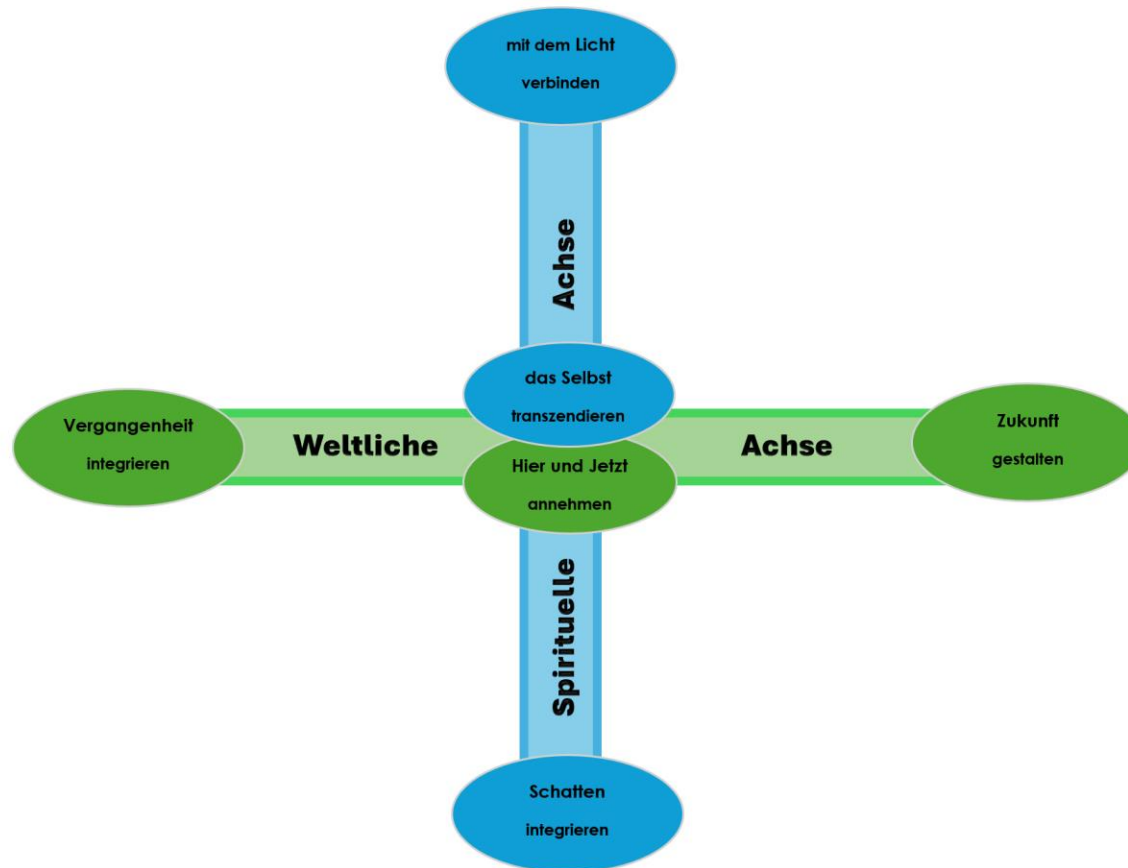


Intelligentia © Erik Beck 2011

Energie-Systeme



Die 6 Dimensionen der Integration



Christoph Ahlers

Erregungslust ist, neben der Fortpflanzung, der Aspekt, den die meisten Menschen als Erstes mit Sex in Verbindung bringen. Aber seine zentrale Bedeutung besteht darin, dass wir durch Sex psychosoziale Grundbedürfnisse erfüllen können, die Menschen erstreben: Angenommensein, Zugehörigkeit. Alles, was wir im Leben tun, zielt darauf ab: Wenn ich einen guten Job bekomme, die richtige Wohnung habe, sind das alles Ableitungen der Botschaft: Ich bin okay. Und die intensivste Form, das zu spüren, ist sexuelle Körperkommunikation. Das ist die tiefere Bedeutung von Sex. Das, was die Kirche Himmel nennt. Und die frohe Botschaft der Sexualpsychologie ist: Ein bisschen was davon können wir auch auf Erden haben.

Die Grundlage – Somatisches Lernen

Was könnten wir als das philosophische Einzigartige am östlichen Denken entdecken?

Ein erhellendes Charakteristikum ist, dass die persönliche ‚Kultivierung‘ die Voraussetzung des philosophischen Fundaments östlicher Traditionen ist.

Um es einfach auszudrücken, wahres Wissen kann nicht nur durch theoretisches Denken erlangt werden, sondern nur durch das körperliche Erkennen oder Realisieren, d.h. durch die Verwendung des gesamten Geistes und Körpers.

Einfach gesagt – es geht darum, mit dem Körper, nicht dem Gehirn zu lernen.

Kultivierung/Schulung ist ein Weg, der sozusagen anstrebt, wahres Wissen durch den ganzen Geist und Körper zu erlangen.

Yasou Yuasa, 1987

Somatisches Lernen – wie lernen Menschen? Wie lernen Menschen Sexualität?

Learning by doing
Versus
Deliberate practice/bewusstes Üben

Scott D. Miller

<https://www.youtube.com/watch?v=pl8Hww1xjK4>

<https://www.youtube.com/watch?v=GHNAv8JnU5E>

Somatisch und Beziehungsorientierte Sexuelle Bildung

Selbstbestimmt – Gesellschaft/Kultur

Co-Regulation

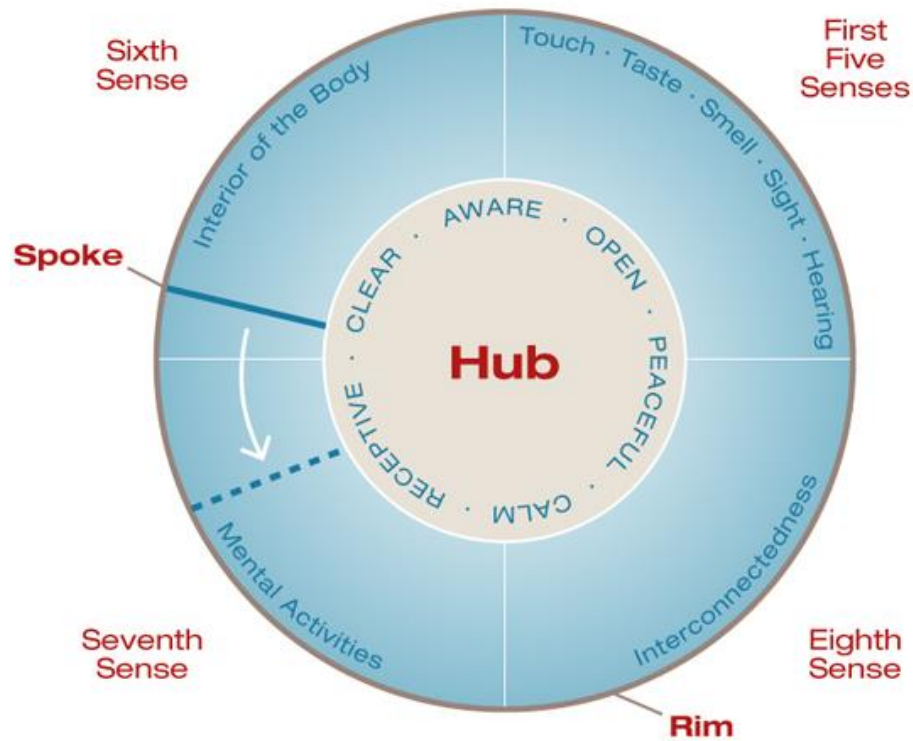
Selbstbestätigt – Beziehung zu anderen

Co-Regulation

Selbst-Reguliert – Beziehung zu uns

Auto-Regulation

Wheel of awareness Daniel Siegel



Genitalmeditationen

30 Minuten – 1 Std.

Klare Rollenaufteilung

Meditative Grundhaltung

Absichtslos

Langsamkeit

Gleichbleibende Berührungen

Genital- und Analmapping

1 – 2 Stunden

Klarer Rahmen

Rollenaufteilung

Haltung – Jugend forscht/Beginner's Mind

Kommunikation

Die empfangende Person leitet an -
Empowerment

Affekt Scham-Demütigung

Schweigen

Heimlichkeit

Verurteilung

Vulva-Vaginale Forschungsreise oder die
Gleichberechtigung der Scham – PDF stellen
wir gerne zur Verfügung

GIS – Genital Self Image

Das erotische Kernthema nach Jack Morin

Die 4 Ecksteine der Erotik

Aus den Konflikten des Kindes entspringt die
Leidenschaft des Erwachsenen

Eckstein 1: Sehnsucht und Erwartung

Eckstein 2: Verbote verletzen

Eckstein 3: Suche nach Macht

Eckstein 4: Überwinden von Ambivalenz

Schädliche Beziehungsmuster

Sex and Self-Hate

When low self-esteem fuses with high arousal, the results are the most destructive of all turn-ons

Jack Morin

Christoph Ahlers – Himmel auf Erden, Hölle im Kopf

Die sexuelle Erregung ist die Brücke über das
Tal des Ekels – das Gegenmittel ist
Beziehungsgesundheit

Die 6 Kernprozesse

