

Ideales sexuelles Szenario

Von K. J. Becker, Seefeld

Das „ideale sexuelle Szenario“ (ISS) ist eine Möglichkeit, über eine selbst kreierte erfüllende Wunschphantasie, in der man selbst vorkommt zur ursprünglichen Sinnlichkeit zu finden. Dadurch machen Sie bzw. Ihr Partner mit sich selbst ein sinnliches Mentaltraining, das auf die wirklichen erfüllenden Begegnungen vorbereitet. Am besten schreiben Sie einen sexuellen Kurzroman mit Ihrem „ISS“ und sprechen diese auf CD. Wenn Sie möchten, verbinden Sie Ihr „ISS“ mit einer Selbsthypnose, Entspannung oder Autogenem Training. Eine besonders geeignete Methode, um die eigene sexuelle Identität in Verbindung mit Entspannungstechniken wiederzufinden ist die Trance-Technik Hyperemperia¹. Um zum unmittelbaren Empfinden des „hier und jetzt“ zurückkehren zu können – was Ihre sinnlichen Erfahrungen optimieren wird, bedienen wir uns quasi des „Rückwegs“ der Sackgasse, in welche viele Männer geraten sind: Statt Pornographie aktivieren wir unsere eigene Phantasie, um uns selbst in unserem Körper zu spüren – und diese dann wieder loszulassen.

Übung: Was ist Ihr „ideales sexuelles Szenario“? Notieren Sie es, träumen Sie davon, achten Sie dabei jedoch vor allem auf Ihre Empfindungen im Genitalbereich und im ganzen Körper, wie sie sich verändern und notieren diese.

¹ weitere Informationen dazu finden Sie in dem Anleitungs-Buch von Fargas, Manuel, Sex in Trance