

DIE DREI STUFEN SEXUELLER ENTWICKLUNG

(QUELLE: KRISHNANANDA UND AMANA: WENN SEX INTIM WIRD, INNENWELT VERLAG)

1.

Neutraler Sex

Leidenschaft – Erregung –
Vergnügen – Orgasmus.

Befreiung von Hemmungen.

Genuss frei von
Schuld(gefühl) .

Fantasien ausleben.

Pornographie – sexuelle
Stimulation.

Befriedigung der Bedürfnisse.

Der Reiz(auslöser) ist wichtig,
der Liebespartner „objektiv“,
Funktion, d. h. austauschbar.

Verdrängung von
Verletzlichkeit, so tun als ob.

Trennung von Sex und
seelischem Empfinden.

Funktionieren ist alles!

Sexuell fordernd, obszessiv.

Man trägt Maske und spielt
Spielchen, weil man
befürchtet, dass sich bzw. den
anderen ohne Maske nicht
mehr als attraktiv erlebt.

Flucht vor Nähe. Sich am
anderen befriedigen.

2. Sensitivität

Verlust des unkomplizierten
Hochgefühls.

Ängste, alte Traumata steigen
auf. Verletzlichkeit.

Scham, Widerstand,
Konfrontation mit Unlust.

Sexuelle Funktionsstörungen
(erektile Dysfunktion,
ausbleiben de Lubrikation,
Schmerzen beim Sex, Unlust
etc.), Unsicherheit.

Sexueller Leistungsdruck.

Aufgabe: Wechselseitige
Begleitung, Austausch .
Einander Freund sein.

Heilung innerseelischer Ängste.
Entwicklung von Geduld,
Wertfreiheit, Sanftmut,
Mitgefühl Sich mitteilen,
offenbaren.

3 . Erfüllung

Meditation – Durchdrungenheit
Offenheit - Vertrauen – Liebe .

Alles kann und darf sein.

Der Fokus liegt nicht mehr
beim Orgasmus, sondern im
miteinander teilen .
Verbundenheit.

Jede Stufe beinhaltet die vorangegangene. Nur wenn wir eine Stufe ehren,
gelangen wir auf die nächste. Tipp: Mit dem sein, was in einem lebendig ist