

Afternoon Tea & Sexy-Talk

Workbook



wunderladen

Mode • Cafe

Workbook

Eigentlich, wissen wir doch schon alles über Sex, oder?

Spätestens in der Mittelschule wissen die meisten Bescheid, wie das mit den Bienchen und Blümchen funktioniert. Gespräche mit Freund*innen, sowie Beiträge in Zeitschriften und Fernsehen beantworten Fragen, erweitern das Wissen und lassen uns mit der Zeit immer tiefer und tiefer eintauchen in die mystische Welt der Sexualität, die nach und nach durch eigene Erfahrungen bereichert wird. Hat man als Erwachsene Lust auf Neues oder Veränderung, muss man nicht lange suchen, um fündig zu werden – fast jede moderne Frauenzeitschrift bietet hier Inputs wie *„Diese 10 Sexstellungen muss jede Frau kennen“*, oder *„5 Orte, an denen man es unbedingt getan haben muss!“*. Nicht selten werden auch Pornos als sexuelle Gebrauchsanleitung verstanden und zu Rate gezogen. Sex-Toys und sexy Unterwäsche findet man mittlerweile auch in jeder größeren oder auch kleineren Stadt, und möchte man von zuhause aus shoppen, gibt es im Internet Auswahl in Hülle und Fülle.

Warum bleibt die große Leidenschaft in sexuellen Begegnungen oft trotzdem aus? Oder – warum schwindet die Lust in langfristigen Beziehungen so häufig? Hat man irgendetwas falsch gemacht? Ist es vielleicht doch nicht die/der richtige Partner*in? Und warum funktioniert denn das mit diesem Sex-Toy nicht, wenn das doch *DER* Anheizer sexueller Lust sein soll!?!?

Die Sache ist die – Es wurde uns die falsche Geschichte erzählt. Oder, wie Psychologin und Sexualpädagogin Dr. Emily Nagoski in ihrem Bestseller *Komm wie du willst* schreibt, *„We were told the wrong story“*. *„Not deliberately, but we were lied to“*.

Sexualität war jahrhundertlang – und ist es auch heute noch – ein tabuisiertes Thema. Außerdem, bzw. wohl aus genau diesem Grund, ist es auch ein wenig erforschtes Thema. Das Wissen, das wir heute explizit (z.B. durch den Biologieunterricht, Artikel, Beiträge,...) oder implizit (durch Rollenvorbilder, Filme, in gehörten Dialogen,...) über Sex vermittelt bekommen, beruht oft nicht auf Fakten, sondern eher auf Interpretationen, Annahmen und Wissen, das 1) Oft nur zum Teil stimmt und 2) Auf dem Hintergrund patriarchalisch geprägter Gesellschaften entstanden ist. Das Resultat davon ist, dass viele Frauen glauben, dass sie in irgendeiner Form nicht normal sind oder sexuell nicht genügen. **Das stimmt aber nicht!**

„You are normal. It is the world around you that's broken.“

(Dr. Emily Nagoski, Come as you are)

Menschen sind sexuelle Wesen. Unsere Sexualität begleitet uns von Anfang an. Leider wird der sexuellen Entwicklung aber meist kaum Beachtung geschenkt, weshalb sie sich im Laufe des Lebens oft nicht voll entfalten, und nicht in ihrer vollen Pracht erblühen kann. Nicht selten kommt es im Erwachsenenalter zu sexuellen Schwierigkeiten. Sexuelle Probleme zu haben ist allerdings nichts, was einem peinlich sein müsste, es ist ganz normal. David Schnarch schreibt in seinem Buch *Passionate Marriage*: *„Normal people have difficulty with sex and intimacy“*. In einer Gesellschaft, in der Sexualität und sexuelle Entwicklung weniger Beachtung bekommen als sie eigentlich sollten, ist das sehr nachvollziehbar und verständlich.

Wir alle tragen einzigartige sexuelle Kraft, einzigartiges sexuelles Potenzial in uns – dieses dürfen wir ein Leben lang entdecken!

Das Gute ist – noch nie zuvor wurde so viel und so gut zum Thema Sexualität geforscht, wie heute! Das bedeutet: Halbwissen und Mythen dürfen sich endlich auflösen. Die wahre Geschichte der Sexualität darf ans Tagelicht kommen und ihren Platz einnehmen.

Leider gibt es, auch wenn es manchmal so verkauft wird, keine Pille, die man nehmen kann und augenblicklich zu der sexuell empowerten Sex-Goddess wird, die man ist. Zumindest nicht sofort. Es gibt keinen schnellen, einfachen Weg.

Aber, es gibt einen Weg! Es gibt sogar nicht nur einen, es gibt Milliarden von Wegen, da jeder davon individuell ist und für jede Person ein Stückchen anders aussieht. Dieser Weg ist vielleicht nicht schnell und einfach, dafür ist er spannend, herausfordernd, intensiv, schön, leidenschaftlich und vor allem ECHT! Es gibt Wege, das eigene sexuelle Potenzial zu erkunden und entfalten zu können.

Kommst du mit?

Goals

Mit dem was man hat, zufrieden sein – und auf das hinarbeiten, was man erreichen möchte.

Klingt gut?

Du bist **schon jetzt** sexuell intakt, wunderschön und normal! Oder wie Emily Nagoski schreibt: *„Even if you don't feel that way, you are already sexually whole and healthy“. „The science says so.“*

Das beste Aphrodisiakum, das du dir selbst gönnen kannst, ist Folgendes: Zu erkennen und zu spüren, dass du normal bist! Und ok! Den eigenen Körper und die eigene Sexualität zu akzeptieren und zu schätzen, wie sie ist. Und aus diesem Gefühl und Mindset heraus auf das hinzuarbeiten, was du gerne haben möchtest.

Was sind die Ziele des heutigen Workshops?

- Kennenlernen der eigenen sexuellen Persönlichkeit.
- Wissenserweiterung auf kognitiver, physiologischer und emotionaler Ebene.
- Förderung einer sexpositiven Einstellung.
- Neuer Elan, Freude und viele Ideen, um die Leidenschaft in der Beziehung wieder zu entfachen.

Teil I

Glaubenssätze

„*This is a man's world*“ – das trifft auch, oder ganz besonders auch, auf Sexualität zu. Für die meiste Zeit in der Geschichte wurde, auch in der Forschung, die männliche Sexualität in den Mittelpunkt gestellt und angenommen – *Frauen funktionieren eben genauso*. Eigentlich ist es bei genauerer Betrachtung ganz offensichtlich, dass Frauen und Männer eben in vielen Bereichen unterschiedlich ticken. Betrachtet man die Unterschiede innerhalb der Geschlechter, bemerkt man auch schnell, dass es nicht nur Unterschiede *zwischen* den Geschlechtern, sondern auch zwischen Personen *innerhalb* des gleichen Geschlechts gibt.

„*We are all the same, but different*“

(Dr. Emily Nagoski)

Eine Annahme, die bis heute in den Köpfen verankert ist, ist jene, dass es normal sei (bzw. dass es nicht normal sei, wenn es nicht so ist), durch Geschlechtsverkehr zum Orgasmus zu kommen. Anfang des 20. Jahrhunderts war Sigmund Freud der Ansicht, dass der vaginale Orgasmus „reifer“ wäre, als ein durch klitorale Stimulation erreichter Orgasmus. Was eigentlich keinen Sinn macht, weil die Klitoris immer mitstimuliert wird (siehe Abbildung 1). Moderne sexualpädagogische und sexualtherapeutische Richtungen orientieren sich deshalb an aktuellen, wissenschaftlich belegten Theorien und Ansätzen. Eine weitere weit verbreitete Annahme ist, dass Frauen einfach weniger Sex wollen, oder weniger Spaß dran haben als Männer. Allerdings stimmt auch das nicht. Die Sache ist die, dass das Thema Sex für Frauen einfach oft ein schambehafteteres Thema als für Männer ist, und das nicht ohne Grund. Das erkennt man schon an Begriffen wie „Schamlippen“ oder „Schamhaare“, oder an der gesellschaftlichen Konstruktion der Bedeutung des sogenannten „Jungfrauenhäutchens“. An sich ein bedeutungsneutraler und offener Hautring, der bei vielen, aber nicht allen, Frauen von Geburt an beim Vaginaleingang vorhanden ist. Rein biologisch hat dieses Häutchen nichts damit zu tun, ob eine Frau schon einmal Sex hatte oder nicht. Es verändert sich nicht, wenn man sexuell aktiv ist, manche Frauen haben auch von Geburt an kein oder kaum ein Hymen. Dass man daran die „Unberührtheit“ (und somit „Qualität“ (?!)) einer Frau feststellen kann, ist also eine gesellschaftliche Erfindung. Jedenfalls – haben Frauen weniger Lust auf Sex als Männer oder verbinden sie mehr Scham mit dem Thema, ist das nicht ohne Grund so und hat mehr mit einem sexnegativen gesellschaftlichen Kontext zu tun, als mit der Natur der Sache.

Rechts sieht man eine Abbildung der Klitoris. Lange dachte man, die Klitoris sei ein kleiner Punkt an der oberen Stelle, an der sich die Vulvalippen treffen. Das ist allerdings nur ein kleiner Teil der Klitoris. Das ganze Organ umfasst auch Schwellkörper, die sich im inneren des Körpers befinden und sich über die gesamte Vulva und um den Vaginaleingang erstrecken.

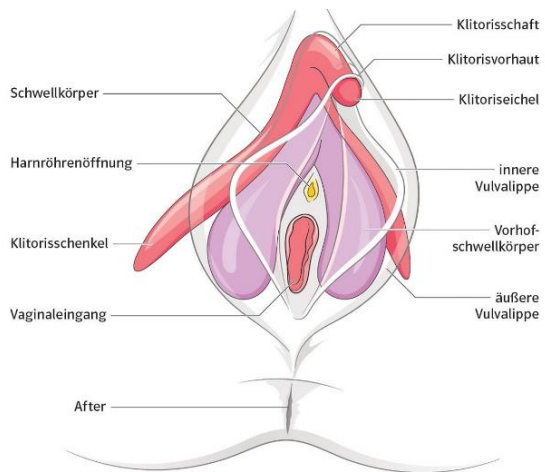


Abbildung 1: Ernst Klett Verlag GmbH

Übungen

Auf den nächsten beiden Seiten finden sich zwei Übungen. In Übung 1 geht es um Glaubenssätze, in Übung zwei um Emotionen.

Übung 1:

Jeder Mensch macht Erfahrungen und lernt daraus, bewusst oder unbewusst, auch im Bereich der Sexualität. Wird man oft genug mit bestimmten Inhalten konfrontiert, tendiert man dazu, diese für wahr zu halten. Nur weil man etwas glaubt oder annimmt, heißt das aber nicht, dass es tatsächlich stimmt. Welche Annahmen oder Glaubenssätze haben sich bei dir im Laufe der Zeit gebildet?

Beispiele für Glaubenssätze: Die Zwanziger sind die besten Jahre; die Größe des Penis ist jeder Frau wichtig; Männer wollen nur Sex; dünne Menschen sind attraktiver; analsex ist für Männer etwas ganz Besonderes;...

Übung 2:

Sex und Sexualität sind hochemotional besetzt Themen und lassen kaum irgendjemanden kalt. Welche Emotionen und Gefühle kommen bei dir hoch, wenn du dich mit Sex und Sexualität beschäftigst?

Beispiele für Emotionen: Freude, Lust, Scham, Angst, Verzweiflung, Neugierde...

Let's talk about the real story

Wissen ist Macht.

Das stimmt auch, wenn es um Körper und Sexualität geht. Wenn du verstehst, wie DU sexuell funktionierst, kannst du dir die Bedingungen schaffen, die du brauchst, um dein sexuelles Potenzial voll entfalten und genießen zu können!

Das **Dual-Control-Model of human sexual response**, das in den 1990er Jahren von Erick Janssen und John Bancroft am Kinsey Institute entwickelt wurde, beschreibt auf wissenschaftlich fundierter Basis, aus welchen Puzzleteilen die menschliche Sexualität zusammengesetzt ist. Diese Teile machen **deine sexuelle Persönlichkeit** aus. Im Folgenden stelle ich dieses Modell vor, wie es in „Komm wie du willst“ von Dr. Emily Nagoski beschrieben wird.

Das Duale Kontroll Modell besteht aus 2 Anteilen, dem **sexual excitation system (SE) – Sexuelles Erregungssystem** und dem **sexual inhibition system (SI) – Sexuelles Hemmsystem**. Beide Systeme werden vom Gehirn gesteuert. Das SE, auch als „Gaspedal“ bezeichnet, entspricht dabei Anteilen des **sympathischen Nervensystems**, das SI, auch als „Bremsen“ bezeichnet, entspricht Anteilen des **parasympathischen Nervensystems**.

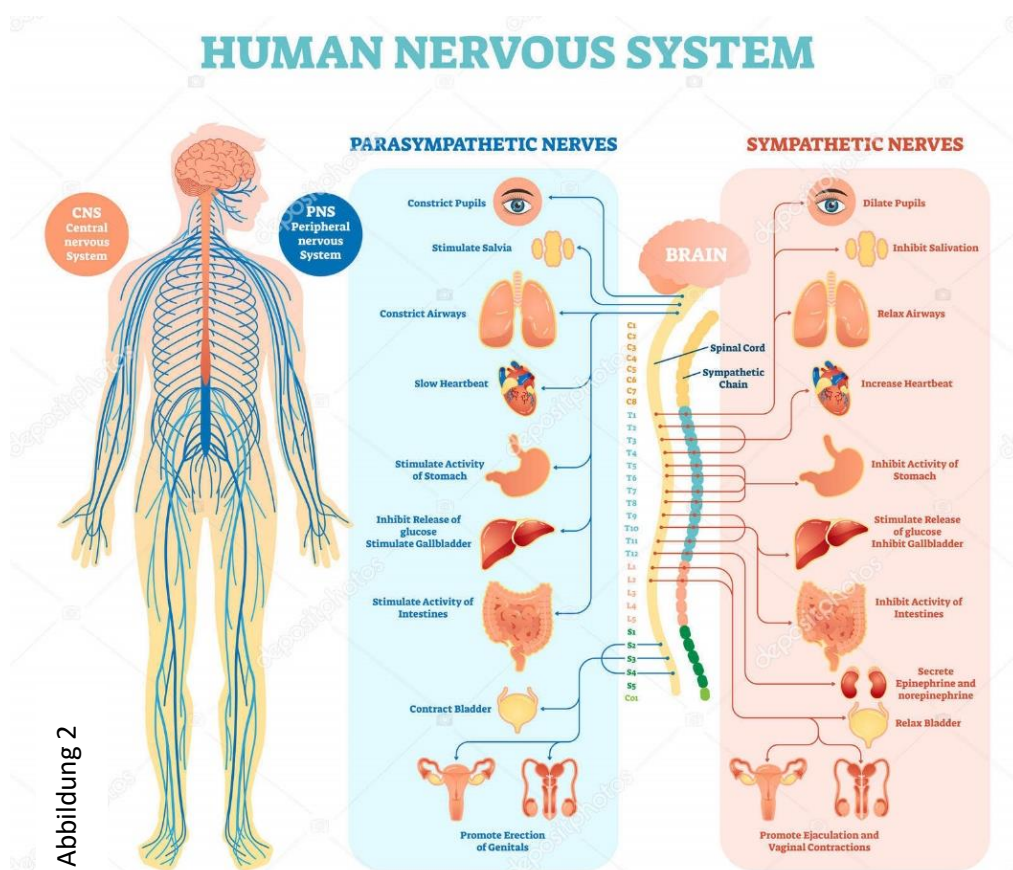


Abbildung 2

Sexuelles Erregungssystem (SE: Sexual excitation system) – Das Gaspedal

Dieses System scannt im Hintergrund (also ohne, dass es uns bewusst ist) ständig das innere (z.B. Fantasien, Gedanken,...) und äußere (z.B. Gerüche, Geräusche,...) Umfeld und reagiert auf **sexuell relevante Reize**. Wenn es einen sexuell relevanten Reiz registriert (z.B. angenehm herbes Parfüm oder eine angenehme Berührung im Nacken), sendet es ein Erregungs-Signal zum Genital: „Turn-on!“.

Sexuelles Hemmungssystem (SI: Sexual inhibition system) – Die Bremsen

Es gibt zwei Arten von Bremsen.

Eine Bremse scannt das innere und äußere Umfeld auf erregungshemmende Reize (z.B. ein laufendes Business Meeting, wenn unangenehme soziale Konsequenzen durch die Erregung drohen würden,...) und sendet bei Vorhandensein solcher Signale „Turn-Off“ Befehle an das Genital. Sie funktioniert wie die Fußbremse in einem Auto. Signal → Stop. Diese Art der Bremse ist eher auf externale Bedrohungen gerichtet (z.B. unangenehme Gerüche, unpassender Ort,...).

Die andere Bremse funktioniert wie die Handbremse. Wenn diese Art der Bremse aktiviert wird, ist es, als ob die Handbremse während dem Fahren angezogen wäre – man kommt zwar weiter, aber langsamer und es dauert länger. Ein leichtes neurologisches „Dauer-Turn-Off“ Signal. Diese Art der Bremse wird eher durch internale Ängste (z.B. Angst, nicht zum Orgasmus zu kommen) aktiviert. Die Techniken, um die Bremsen abzustellen unterscheiden sich nicht voneinander. Deshalb wird in weiterer Folge, in Anlehnung an „Komm wie du willst“ von *einer* Bremse geschrieben und nicht zwischen den Bremsen unterschieden.

Worauf die inneren Pedale reagieren und wie sensibel sie sind, ist unterschiedlich von Person zu Person. Sexuelle Erregung und das Erleben intensiver sexueller Lust hängt ab von:

- Der Sensibilität des Gaspedals.
- Der Sensibilität der Bremsen.
- Den vorhandenen Reizen, die das Gaspedal und die Bremse aktivieren.
- Der eigenen Stimmung.
- Dem Kontext.

Männer haben tendenziell häufiger sensiblere Gaspedale und Frauen haben tendenziell häufiger sensiblere Bremsen. **Aber:** Es gibt größere Unterschiede *innerhalb* der Geschlechter, was die Sensibilität betrifft, als *zwischen* den Geschlechtern!

Sexuelle Erregung besteht aus zwei (also: dualen) Prozessen:

- Der Aktivierung des Gaspedals.
- Dem Loslassen der Bremsen.

Das Duale Kontroll Modell beschreibt genau das. Die Erregungs- und Hemmungsaktivitäten des Zentralen Nervensystems.

Sexualität kann dann erblühen und sich entfalten, wenn Gaspedal und Bremse in Balance sind.

Sexuelle Dysfunktionen entstehen, wenn das Gaspedal zu wenig aktiviert oder die Bremsen zu stark angeschlagen werden, wobei meistens das letztere der Grund ist. Emily Nagoski beschreibt, dass sensible Bremsen der stärkste Prädiktor für sexuelle Schwierigkeiten jeglicher Art sind.

Das sexuelle Temperament

Emily Nagoski beschreibt, dass die individuell unterschiedlichen Ausprägungen des sexuellen Erregungssystems (SE) und des sexuellen Hemmungssystems (SI) die eigene sexuelle Persönlichkeit ausmachen. Wie so viele andere Eigenschaften, lassen sich auch sexuelle Erreg- und Hemmbarkeit auf einer Normalverteilungskurve darstellen. Die Mehrzahl der Menschen liegt im mittleren Bereich und hat somit eine durchschnittlich hohe SE und SI Ausprägung. Weniger Menschen haben sehr hohe oder sehr niedrige Ausprägungen in SE oder SI. Das Tolle ist – Jede Ausprägung und Kombination an SE und SI Ausprägungen ist normal, gesund und schön!

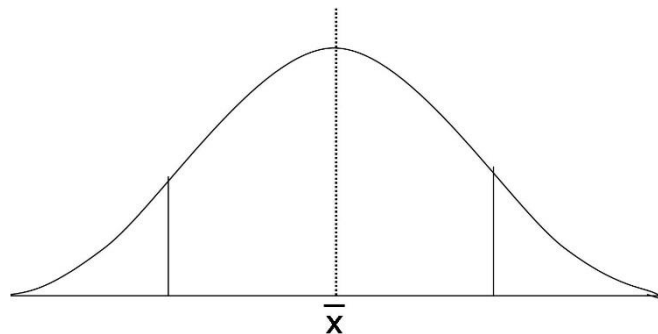


Abbildung 3

Manchen Frauen* haben eine hohe SE und niedrige SI Ausprägung, andere eine hohe SI und niedrige SE. Und bei manchen ist sowohl SE als auch SI niedrig oder hoch ausgeprägt.

Die Sensibilität des Gaspedals und der Bremse kann als über die Zeit relativ stabile Eigenschaft angesehen werden. *Worauf* die Systeme reagieren, also was für jede Person individuell als sexuell relevant, sexuell erregend oder sexuell abstoßend erlebt wird, ist gelernt. Und erweiterbar. Was für die eine Person ein Turn-On ist, lässt eine andere Person vielleicht kalt oder ist für diese vielleicht sogar ein Turn-Off. Das innere Gaspedal und die inneren Bremsen lernen, basierend auf Erfahrungen, was die Stimuli sind, auf die sie reagieren.

Wollen also Frauen tatsächlich einfach weniger Sex als Männer und sind sexuell kompliziert? Auch wenn das durch Unwissen oder vorschnelle Schlussfolgerungen früherer Generationen immer wieder so interpretiert wurde – Nein, das bildet die Realität nicht ab. **In Wahrheit geht's darum:** Sich selbst kennenzulernen und herauszufinden, wie man selbst und der/die Partner*in tickt. Was die persönlichen Turn-Ons und Turn-Offs sind. Und wie man sich die Bedingungen herstellt, die man braucht, um sich sexuell entfalten zu können.

Man kann beeinflussen, was die Bremsen als Bedrohung wahrnehmen und daraufhin die Bedrohungen minimieren. Und man kann beeinflussen, was vom Gaspedal als sexuell relevant eingestuft wird und für mehr Stimulation durch Reize sorgen. Anders gesagt: Man kann den Kontext (Faktoren in der Umwelt und innere Faktoren) verändern.

Der Grund, warum Toys und Lingerie alleine die Lust nicht entfachen und die sexuelle Erfüllung bringen, ist, dass solche Dinge zwar das Gaspedal aktivieren – wenn aber gleichzeitig immer wieder die Bremsen (z.B. durch finanziellen Stress, Arbeitslosigkeit, Scham, Zweifel...) aktiviert werden, hilft das nicht viel.

Um das eigene sexuelle Potenzial frei entfalten zu können, brauchts also vor allem eins: **Weniger Druck auf die Bremsen.** Einige Beispiele, wie man diesen minimieren kann sind: Stressreduktion, eine bessere Beziehung zu sich selbst und anderen herstellen, Fokus auf Genuss,...

Übung 3

Dein sexuelles Temperament

Unter <https://www.emilynagoski.com/come-as-you-are-worksheets> findest du den Sexual Temperament Questionnaire.

Teil II

Sexualität und Beziehung

Stabile, verlässliche Liebe und heißer, lustvoller Sex – warum scheinen diese beiden Dinge so häufig auf Dauer nicht gemeinsam existieren zu können? Die Antwort auf diese Frage steckt in gewisser Art und Weise schon in der Frage: Menschen haben einerseits ein Bedürfnis nach **Sicherheit und Stabilität**, und andererseits nach **Abenteuer und Aufregendem**. Sex am Beginn einer Beziehung ist meist neu, aufregend und spannend – der Reiz des Neuen, Unbekannten, die Aktivierung der Belohnungszentren im Gehirn und ein Mix aus all dem guten Zeug: Serotonin, Dopamin, Oxytozin. Diese Botenstoffe sorgen dafür, dass wir in der Phase der Verliebtheit nicht voneinander lassen können. Diese Honeymoon-Hochphase kann aber nicht ewig andauern, und mit der Zeit weichen diese rush-artigen Emotionen Gefühlen der Stabilität, Vertrautheit und Verbundenheit.

Eigentlich ein ganz guter Deal, oder? Sex wird nicht unbedingt schlechter in Laufe einer Beziehung, er verändert sich. Auch der Kontext ändert sich. Sind anfangs vielleicht noch Unsicherheiten in der Beziehung da, werden diese mit der Zeit durch mehr Sicherheit ersetzt – man kennt den Partner, kann ihn einschätzen und hat ein ziemlich gutes Gespür dafür, wie der eigene Partner ist und wie nicht. Eigentlich ganz gute Kontext-Voraussetzungen, oder? Gegenseitiger Respekt, gegenseitiges Unterstützen, sich Aufeinander-Verlassen-Können und Sicherheit bieten tollen Kontext, um sich sexuell öffnen und fallen lassen zu können. Das ist ein riesen Plus in einer Beziehung. Das was mit der Zeit in Beziehungen verloren geht ist jedoch der Reiz des Neuen und Aufregenden.

Kann man beides haben? Vertrautheit und Überraschung? Stabilität und Abenteuer? Liebe und Lust?

Zeichne in der folgenden Übung eine Timeline eurer Beziehung vom Zeitpunkt des Kennenlernens bis heute. Zeichne auch euren Hochs und Tiefs ein. Mache auch Notizen oder Symbole, um Gefühle oder Phasen der z.B. emotionalen Verbundenheit, Trennung, Streit, Versöhnung etc., zu kennzeichnen. Zeichen auch die Gegenwart ein: Was läuft gut in eurer Beziehung? Was schätzt du? Was läuft nicht so gut? Was würdest du gerne verändern?

Übung 1:

Beziehungs-Timeline

Beziehungsebene und Sexuelle Ebene

Beziehungsebene und Sexuelle Ebene. Bei sexuellen Schwierigkeiten in der Paarbeziehung wird häufig angenommen, dass Beziehungsprobleme dahinter stecken. Oft funktioniert die Beziehung jedoch gut. Aber auf der sexuellen Ebene ist etwas aus dem Gleichgewicht. Die Ratschläge miteinander viel Zeit zu verbringen, gemeinsam romantisch essen zu gehen, intime Gespräche führen und sich tief in die Augen schauen hilft deshalb oft nicht – weil das alles Ansätze auf der Beziehungsebene, die ohnehin gut läuft, sind. Liegen dem sexuellen Thema Ursachen auf der Beziehungsebene zugrunde, macht es Sinn, Interventionen zu setzen, die die Beziehungsqualität verbessern. Liegen die Ursachen auf der sexuellen Ebene, ist das die Ebene, die man sich ansehen darf.

Nähe-Distanz

Beziehungen brauchen beides – sowohl Gemeinsamkeiten, Intimität, Nähe und Unterschiede, Fragezeichen, Distanz – und beides in der richtigen Dosis. David Schnarch schreibt in seinem Buch „Passionate Marriage“ auch von Differenzierung: Der Prozess, einerseits bei sich zu bleiben und man selbst, „ich“ zu sein, und andererseits sich auf jemand anderen einzulassen und mit jemandem zusammen ein „wir“ entstehen zu lassen.

In Filmen werden intensive Liebensbeziehungen oft so dargestellt, dass zwei Menschen miteinander verschmelzen würden. Wie so oft ist es auch hier so, dass Dinge, die in Filmen so kitschig schön wirken, eine Romantisierung von etwas sind, das in der Realität nicht funktioniert. Beziehungen scheitern oft an *zu viel Nähe*. Das Ziel gesunder Beziehungen ist nicht, mit jemand anderem eine Einheit zu bilden und verschmolzen zu sein – das Ziel ist, eine eigenständige Person zu sein, die mit einer anderen eigenständigen Person eine emotionale Verbindung, oder Beziehung, eingeht.

Auch Esther Perel beschäftigt sich in ihrem Buch „Mating in Captivity“ mit, wie sie es unter anderem nennt, *Anker und Wellen*. Einerseits das menschliche Bedürfnis nach Stabilität, Sicherheit, Vorausssehbarkeit (wie ein Anker) und andererseits der Wunsch nach Freiheit, Abenteuer, Begierde und Geheimnisvollem (die Wellen).

Das innere Team

In unterschiedlichen Coaching- und Therapierichtungen wird mit den eigenen inneren Anteilen, bzw. dem „Inneren Team“ gearbeitet. Der Hamburger Psychologe Friedemann Schulz von Thun prägte den Begriff des inneren Teams, welcher unterschiedliche Anteile der eigenen Persönlichkeit beschreibt.

Jede/r von uns besteht aus einer Fülle von Anteilen und Eigenschaften, die sich ein Leben lang weiter entwickeln können. Mögliche „Mitglieder“ des inneren Teams sind beispielsweise: *Die Mutige, die Abenteuerlustige, die liebevolle Partnerin, die fürsorgliche Mutter, die loyale Freundin, die Ängstliche, die Wütende, die Neugierige, die Verführerin, die Attraktive, die Lustvolle...* Welche Anteile sich bisher entwickeln konnten und meist zum Vorschein treten hängt u.a. von bisherigen Bedingungen, (Lern-)Erfahrungen, Möglichkeiten und Interessen ab.

Du kannst dir das innere Team auch wie Mitfahrerinnen in einem Bus vorstellen, an dessen Steuer DU sitzt. Je besser man sich selbst kennt, je mehr man sich mit sich selbst auseinandersetzt, desto mehr kann man bewusst beeinflussen, wer am Steuer sitzt und wird nicht von inneren Anteilen überrumpelt. Steht man z.B. vor einer wichtigen Entscheidung, kann man die inneren Anteile, die sich zu Wort melden, zu einem Gespräch einladen. Was hat die Ängstliche zu sagen? Was die Abenteuerin? Was sagt die Rationale dazu? Und was die Emotionale? Und darauf aufbauen eine bewusste Entscheidung treffen – anstatt z.B. den ängstlichen Anteil von sich, der das Steuer übernehmen will, die Entscheidung ganz allein treffen zu lassen.

Beachtet man, dass in unserer Gesellschaft weibliche Sexualität, Verführungscompetenz, Lust und alles, was dazugehört, noch immer tabuisiert und zum Teil auch negativ bewertet werden, verwundert es nicht, dass die innere Verführerin, die Sexgöttin, oder wie auch immer du sie nennen möchtest, sich bei vielen Frauen zurückzieht und nicht mehr in den Vordergrund traut. Die *liebevolle Freundin* bucht beispielsweise einen Wochenendtrip in einem Hotel in der Natur (*Beziehungsebene*). Die *Leidenschaftliche* packt Massageöl, Kerzen und hübsche Unterwäsche ein (*Sexuelle Ebene*).

Hol für die nächste Übung diejenigen inneren Anteile von dir heraus, die dem Thema Sex und Sexualität positiv gegenüber gestimmt sind. Die Anteile, die dich dazu gebracht haben, dich für den heutigen Workshop anzumelden und lass sie zu Wort kommen.

Übung 2

Ideen für ein erfüllenderes Sexleben

Quellenverzeichnis und Buchempfehlungen

Inhalte dieses Workbooks basieren neben dem Fachwissen aus meinen Ausbildungen und aus der Erfahrung in der Arbeit mit Klient*innen, auch auf folgenden Büchern:

Emily Nagoski: Komm, wie du willst (Knaur Taschenbücher, 7. Auflage, 2017)

David Schnarch: Die Psychologie Sexueller Leidenschaft (Klett Cotta, 6. Auflage, 2020)

Esther Perel: Was Liebe braucht (Harper Collins, 2. Auflage, 2020)

Sexual Temperament Questionnaire: <https://www.emilynagoski.com/come-as-you-are-worksheets>

Abbildung 1: <https://taz.de/picture/5377766/948/Natura-56-2022-Ernst-Klett-Verlag-GmbH-1-2-1.jpeg>

Abbildung 2: www.depositphotos.com, Image ID: 187186646

Abbildung 3: <https://craigalan.files.wordpress.com/2011/06/bell-curve.jpg>

Weitere Buchempfehlung:

Beatrix Roidinger, Barbara Zuschnig: Sexpositiv (Goldegg Verlag, 2021)