

COSIMA SIEGLING

MIT SELBSTLIEBE ZU GELEBTER SEXUALITÄT

9 SCHRITTE, MIT DENEN DU
SOFORT ANFANGEN KANNST



www.cusilife.de

Mit Selbstliebe zu gelebter Sexualität

9 Schritte, mit denen du sofort anfangen kannst

Was du in diesem eBook findest?

Vorwort

Warum gehören Selbstliebe & Sexualität für mich zusammen?

Teil 1

4 Schritte für mehr Selbstliebe in deinem Leben

Teil 2

Sexualität Was willst du wirklich?

Bonus

5 S of Sexuality

Zum Abschluss

Über mich

* In diesem Text wechsele ich verschiedene Genderformen ab. Bei jeder Form möchte ich explizit alle Gender ansprechen.

Vorwort

Ich lebe in meiner Blase.

In meiner Hippie-Liebes Blase.

Und manchmal, da lecke ich an meinem Finger und halte ihn heraus. Da spüre ich den rauen, kalten Wind von draußen.

Es erfasst mich: Die Welt ist nicht so, wie in meiner Blase. Nicht alle Menschen erfahren Respekt und Toleranz. Nicht alle Menschen können ihre Sexualität und Liebe offen ausleben. Nicht alle Menschen mögen sich selbst und ihren Körper.

Gibt es in den meisten von uns den Wunsch mit uns zufrieden zu sein, der Welt und uns selbst mit Liebe zu begegnen? Ohne Scham über unsere Körper und unsere Sexualität zu reden? Ja, ich glaube schon und wenn du zu diesen Menschen gehörst, dann ist dieses eBook für dich.

Ich glaube sich selbst lieben lernen ist ein essentieller Teil für ein zufriedenes Leben und eine erfüllte, selbstbestimmte Sexualität. Seit 2016 beschäftigte ich mich intensiver mit den Themen Sexualität, Beziehungen & Liebe.

Ich habe mich auf eine Reise begeben.
Und du kannst das auch.

Das Wichtigste, was ich dabei entdeckt habe:
Auf mich zu schauen und zu hören. In mich rein zu fühlen. Mich kennen zu lernen. Nicht mehr den vorgepflasterten Weg der Gesellschaft zu gehen.

Los zu lassen und Spaß zu haben!

Wenn es um den eigenen Körper und die eigene Sexualität geht, dann werden wir oft angespannt - es ist uns unangenehm. Ja, auch das gehört zum Prozess dazu. Aber es geht auch

darum Spaß zu haben, verspielt zu sein und alles nur halb so ernst zu nehmen.

Du wirst täglich mit Idealen konfrontiert.

Du gehst auf die Straße und siehst perfekt geformte Modelkörper in Unterwäsche. Du weißt zwar, dass diese Bilder bearbeitet sind – aber dennoch fragt sich dein Gehirn:

Und, wie sehe ich aus?

Du vergleichst dich mit Personen, die nicht real sind.

Gleiches passiert in unserem Liebesleben. In jedem Film wird uns „die eine“ große Liebesgeschichte erzählt.

Monogam, hetero, für immer.

Es ist eine schöne Geschichte. Doch mit dem echten Leben und Lieben hat das oft wenig zu tun. Wenn wir diese Idealvorstellungen nicht erreichen, zweifeln wir an uns selbst.

Wie kannst du von Idealvorstellungen loslassen und wirklich zu dir kommen?

In diesem eBook möchte ich einen Teil von dem an dich weitergeben, was ich in den letzten 3 Jahre gelernt habe. Ich wünsche mir, dass du dich selbst liebevoll in den Arm nehmen kannst, im Moment ankommst und dir selbst wirklich mit reinem Herzen begegnest. Außerdem will ich dich ermutigen, dein inneres Knistern der Sexualität zu spüren und zu entfachen. Ich zeig dir, wie du dich auf deine Entdeckungsreise machen kannst. Bevor ich dir konkrete Tipps und Übungen zeige, möchte ich dir erst eine andere Frage beantworten:

Warum gehören Selbstliebe & Sexualität für mich zusammen?

Such dir eine Nische.

Das ist eines der Mantren beim Bloggen. Immer wieder habe ich überlegt, ob ich mich auf Selbstliebe oder Sexualität fokussieren soll. Bei dem Gedanken hat sich ein innerer Widerstand gemeldet.

Die beiden Dinge gehören für mich zusammen!

Warum?

Um jemand anderen aufrichtig und tief zu lieben und auch dessen Liebe zu empfangen, musst du auch dich selbst lieben.

Intimität, Verbindung und Vertrauen mit jemand anderem aufzubauen geht leichter, wenn du mit dir auf dem Weg ins Reine bist, wenn du für dich und deine Gefühle Verantwortung übernimmst, wenn du mit dir alleine sein kannst und niemand anderen suchst, um ein inneres Loch auszufüllen.

Wir warten auf die Prinzessin oder den Prinzen, die oder der uns dann glücklich machen soll. Doch kein anderer Mensch kann für dich den Weg zur Selbstliebe gehen!

Beziehungen sind etwas Wunderbares und können viel Freude und Glück in unser Leben bringen. Partner können Unterstützung und Auslöser für Veränderung sein.

Doch den Weg gehst du selbst!

Erst wenn du dich selbst liebst, schön findest, deinen Körper so magst, wie er ist, kannst du dich bei jemand anderem komplett fallen lassen.

Du kannst dich hingeben.

Du bist im Kopf nicht damit beschäftigt, zu überlegen, was er oder sie gerade denkt über deinen Bauch, deine Körperbehaarung, deinen Penis oder deine Brüste.

Sich emotional und körperlich aneinander annähern macht uns verletzlich.

Um diese Verletzlichkeit zuzulassen, sogar zu genießen, braucht es Mut und Liebe zu dir selbst. Du bist es wert in deiner Schönheit, Verletzlichkeit, mit deinen Ängsten und Bedürfnissen gesehen zu werden.

Du bist liebenswürdig!

Sexualität ist noch intimer als die meisten Dinge in unserem Leben. Wir können im Alltag selbstbewusst sein, jedoch wenn es um unseren Körper oder unsere sexuellen Wünsche geht, fällt es uns schwer, für uns einzustehen und uns wohl zu fühlen.

Die Entdeckungsreise zu selbstbestimmter Sexualität geht Hand in Hand mit einer liebevollen Verbindung zu dir und deinem Körper.

Teil 1

4 Schritte für mehr Selbstliebe in deinem Leben

„Wahre Liebe beginnt zu erst mit der Selbstliebe.“

- Osho

(aus Liebe, Freiheit, Alleinsein)

Schritt 1 Im Jetzt leben

Das Leben ist ein Plan.

Für einen Plan schauen wir in die Zukunft.

Und langsam fangen wir an, in der Zukunft zu leben.

Wir projizieren unser Glück auf einen Punkt in der Zukunft.

Sobald dieser erreicht ist, sind wir für kurze Zeit glücklich, bis wir wieder in die Zukunft und auf das nächste Ziel schauen.

Wenn ich die Prüfung bestanden habe, dann...

Wenn ich das neue Handy habe, dann ...

Wenn ich meine Ausbildung zu Ende gemacht habe, dann ...

Wenn ich eine Beziehung habe, dann...

Solche Momente des Glücks halten allerdings nur kurz an und machen nicht langfristig zufrieden.

Was kannst du tun, um jetzt zufrieden zu sein und diesen Zustand nicht erst in der Zukunft zu erreichen?

Im Moment sein.

Das wertschätzen, was du jetzt gerade erlebst, wo und wie du bist.

Ziele zu haben ist nicht schlecht und kann dich in deinem Leben unterstützen. Finde deine Balance zwischen: „Ich schaue in die Zukunft und erkenne, dass mein Handeln jetzt Auswirkungen auf die Zukunft hat.“ und „Ich möchte den Moment wertschätzen und genießen.“

Wenn du zum Beispiel für eine Prüfung lernst, dann kannst du das wertschätzen, wenn du dir vor Augen führst, warum du das machst und du kannst stolz auf dich sein, wenn du einen Lernabschnitt geschafft hast. Außerdem kannst du dir aber auch während einer Lernphase schöne Dinge einbauen. Morgens meditieren, abends mit Freunden kochen oder einen entspannten Abend mit deiner Partnerin verbringen. Du darfst auch jetzt entspannen und zufrieden sein und nicht erst, wenn das nächste Ziel erreicht ist, wenn die Prüfung vorbei ist.

Wahre Zufriedenheit können wir im Jetzt kreieren und nicht in der Zukunft.

Was kann dir dabei helfen im Moment zu sein und dich nicht in der Zukunft zu verlieren?

Körperpräsenz.

Sei dir deines Körpers und deines Atmens bewusst.

„To stay present in everyday life, it helps to be deeply rooted within yourself; otherwise the mind, which has incredible momentum, will drag you along like a wild river. [...] Body awareness keeps you present.“

*– Eckhard Tolle
(aus The Power of Now)*

Schritt 2

Gewohnheiten schaffen, die dir guttun

Uns wird oft suggeriert, Gewohnheiten seien ein Gift für uns. Sie wären wie eingerastete Sitzgurte, die uns an Altem festbinden, obwohl wir uns bewegen wollen.

Gewohnheiten sind schwer zu durchbrechen. Bist du manchmal selbst enttäuscht, wie sehr du in deinen Mustern gefangen scheinst?

Mache dir die Kraft der Gewohnheit zu nutzen!

Kreiere dir einen Gurt, der dich fest im Sitz hält und zwar in einem, indem du sitzen willst!
Mit Sitzheizung und Getränkehalter.

Was möchtest du in deinem Leben erreichen oder verändern und wieso?

Versuche konkret zu sein.

Beispiel: Du möchtest weniger verurteilend dir selbst gegenüber und dafür liebevoller zu dir selbst sein, damit du positiver und selbstbewusster wirst.

Um diese Gewohnheit zu ändern, kannst du jeden Tag aufschreiben, was du an dir toll findest, was du gut kannst, und dir selbst liebe Worte zu flüstern. Lege dir jeden Tag Stift und Papier schon bereit, damit es nur um die eine Sache geht: Jetzt anfangen zu schreiben!

Nach und nach werden sich diese Gedanken auch als gewohnte Gedanken in deinem Kopf etablieren.

*„Wir sind das, was wir wiederholt tun. Vorzüglichkeit ist daher keine Handlung, sondern eine Gewohnheit.“
- Aristoteles*

Zwei Gewohnheiten, die ich gerade in meinem Leben habe:

1) Jeden Tag schreibe ich drei Dinge auf, die ich vom vorherigen Tag festhalten möchte. Nur kurz und in Stichpunkten. Ich kann Revue passieren lassen, was mir am vorherigen Tag passiert ist. Mir von Schönem nochmal ein Lächeln ins Gesicht zaubern lassen und Argerliches loslassen. Das steht jeden Tag fest auf meiner to-do-list.

2) Mind. 3x die Woche versuche ich morgens vor dem Frühstück 30-60 min zu schreiben. Ich mache mir Tee, stelle mir einen Timer und lasse mich in dieser Zeit nicht ablenken. Mein Handy ist noch auf Flugmodus und ich schreibe einfach. Nur durch diese Gewohnheit konnte ich das eBook neben der Uni fertig stellen. Sobald der Tag „richtig“ startet, sind andere Sachen präsenter, da fallen neue Projekte, wie ein eBook, leicht hinten runter.

To do: Welche Gewohnheiten möchtest du in deinem Leben etablieren? Wähle dir eine davon aus, die sich im Moment umsetzbar anfühlt, und zieh das 30 Tage lang jeden Tag durch. Beobachte, was sich dadurch verändert hat.

Schritt 3

Dankbarkeit praktizieren

Es war einmal ein König.

Er war klein und hässlich. Seit Kopf war meistens gerötet, weil er für seine Wutausbrüche bekannt war. An einem besonderen Abend sollte es ein Festmahl geben. Die Bediensteten des Hofes gaben sich alle Mühe und bereiteten die köstlichen Speisen zu, der Tisch wurde reich gedeckt. Der König saß auf seinem Thron und verzehrte genüsslich die

ersten sechs Gänge. Der letzte Gang, die Nachspeise wurde serviert, Es gab den Lieblingkuchen des Königs: Erdbeerkuchen.

Der König wartete einen Moment. Sein Gesicht lief rot an und mit knirschenden Zähnen sagte er: „Wo ist die Sahne?“. Der Küchenjunge verneigte sich zitternd und sprach: „Eure Majestät, heute gibt es keine Sahne. Die königliche Kuh ist krank und kann nicht gemolken werden.“

Der König fluchte vor Zorn, ließ den Erdbeerkuchen durch den Saal fliegen und schlurfte wütend in sein Gemach.

Ein undankbarer Kerl, oder?

Wir fokussieren uns auf die schlechten Dinge, die nicht gut laufen. Wir suchen nach dem i-Tüpfelchen im Leben, während wir den Rest davon verpassen.

Du willst immer noch ein bisschen mehr? Bist nie ganz zufrieden?

Vergiss das Sahnehäubchen. Schlürf mit vollem Genuss deine heiße Schokolade.

Ich hätte nie gedacht, dass Dankbarkeit zu praktizieren eines der wichtigsten Dinge in meinem Leben würde. Bewusste Dankbarkeit.

2016 war ich für einen Monat in einem Yoga Ashram. Dort haben wir jeden Tag vor den Mahlzeiten kurz innegehalten. Wir haben an unserem Essen gerochen und danach mit der Gruppe geteilt, wofür wir heute dankbar sind. Nach einigen Tagen habe ich angefangen zu bemerken, dass ich in Bezug auf das, was ich erlebe, aufmerksamer geworden bin. Ich dachte mir „Das könnte ich später sagen, wenn wir teilen wofür wir dankbar sind.“

Also langsam war ich nicht nur im Nachhinein dankbar, sondern mehr und mehr auch im Moment selbst.

Für den Wind, wenn wir in der heißen Sonne die Pflanzen gegossen haben.

Für die Sonnencreme, die meine Haut vor Verbrennung schützt.

Für die Möglichkeit, überhaupt in ein anderes Land zu reisen.

Dafür, jeden Tag Essen zu bekommen.

Für meine Freundin, die mit mir dort war. Dafür, dass ich dankbarer werde...

Jeden Tag sind viele kleine Dinge hinzugekommen. Dieses Ritual mache ich seitdem jeden Tag.

Deine innere Haltung von „was fehlt mir“ wird zu „was habe ich“ gewandelt. Selbst in emotionalen Tiefphasen kann dich diese Gewohnheit stützen. Denn du wirst immer etwas finden, wofür du dankbar sein kannst.

Finde dein Dankbarkeitsritual, z.B. frage dich abends bevor du ins Bett gehst, wofür du heute dankbar bist.

Schritt 4 **Auch die Tiefs lieben**

„Learn to love the shit.“

Wenn du an erfülltes Leben denkst, hast du dann strahlende Gesichter und ewiges Glück im Kopf?

Ein erfülltes Leben wird oft mit einem „mir geht es immer gut“ - Leben verwechselt.

Es gibt niemanden, dem es immer gut geht.

Das Leben verläuft in Wellen. Manchmal surfen wir auf ihnen und fühlen uns wie eine Königin des Wellenreitens. Und manchmal zieht uns die Welle runter und wir schlucken ordentlich Salzwasser.

Und auch das gehört dazu.

Bisher hast du alle Tiefphasen überstanden oder?

Was wir tun können, ist zu lernen, besser mit ihnen umzugehen.

Uns nicht komplett in den Strudel der Gefühle ziehen zu lassen, sondern uns langsam an den Strand spülen lassen.

Wie kannst du in Tiefphasen bei dir bleiben?

In solchen Phasen ist es besonders wichtig, dass du dich um dich kümmerst. Du kannst dir selbst kleine Dinge gönnen, die dir guttun oder dir ganz bewusst ein bisschen Zeit und Ruhe für dich nehmen. Und dir vor allem auch die nötige Zeit lassen, deine Gefühle zu fühlen. Du musst dich nicht von ihnen beherrschen lassen, aber sie auch nicht unterdrücken.

Es kann auch sehr bestärkend sein, wenn du nach Unterstützung fragst. Dich jemand anderem als verletzlich zu offenbaren, zeigt dem anderen, dass du ihm vertraust. Das ist ein schönes Gefühl.

Diese Phasen gehören genauso zum Leben, wie jede andere!

Lerne, sie zu lieben.

Wenn du zurückschaust, kannst du bestimmt sehen, dass du vor zwei Jahren anders damit umgegangen wärst, als jetzt.

Ich will dir eine Geschichte von einer meiner Tiefphasen erzählen: Letztes Jahr habe ich mit mehreren Personen überlegt zusammen zu ziehen. Ich war schon ganz aufgereggt, habe mir ausgemalt, wie wir gemeinsam unsere Wohnung

einrichten, das erste Mal Gäste einladen und zusammen im Bett kuscheln.

Und dann...

Wollten die beiden nicht mehr mit einander wohnen. Und ich stand vor der Entscheidung, mit wem ich jetzt wohnen wollte. Mein Herz war in zwei Hälften gerissen. Vom Wellenreiten bin ich in einen Strudel gesogen worden. Ich hatte mich so gefreut und nun wusste ich nicht mehr, was ich will.

Ich habe Tage lang geweint.

Ich habe mein Umfeld nach Unterstützung gefragt, mir zu zuzuhören, mich zu kuscheln und mir zu helfen, meine Gefühle auszudrücken.

Und am Ende bin ich drüber weggekommen. Habe die Entscheidung akzeptiert und konnte mit der neuen Situation umgehen.

Das Leben ist nicht immer nur einfach, aber es warten unglaubliche Abenteuer auf uns.

Abschluss Selbstliebe

Wir klettern alle bestimmte Leitern hoch, verfolgen bestimmte Wege. Aber vielleicht ist die Leiter an die falsche Wand gelehnt. Wir verfolgen ein Ziel, was wir nicht unbedingt selbst gewählt haben. Nicht oft werden wir gefragt, was wir wirklich wollen und was uns glücklich macht. Aber du kannst damit anfangen. Und zwar genau heute, jetzt! Du kannst deine Leiter genau dahinstellen, wo du willst und anfangen zu klettern.

Teil 2

Sexualität

Begib dich auf eine Reise

Ja, wir sind schon offener geworden mit dem Thema Sexualität.

Doch jahrhundertelange Unterdrückung, moralische Prägung und das Leben in starren Regeln hinterlassen ihre Spuren. Die Fesseln, die wir haben, sind inzwischen meistens im Kopf.

Wohin mit der sexuellen Freiheit?

Woher sollen wir in all dem Dschungel von perfekten Körpern wissen, dass wir genau gut sind, so wie wir sind?

Gibt es mehr als Sex, wie in Filmen und Pornos?

Was willst du wirklich?

Fällt es dir schwer, deine Grenzen auszudrücken und zu sagen, was du wirklich willst?

Träumst du von Fantasien, glaubst aber, dass sie sowieso nie passieren?

Wenn du dir auch diese Fragen stellst:

Du bist nicht allein!

Ich stelle mir diese Fragen auch und habe mich auf die Suche nach Antworten begeben.

Wir fliegen auf den Mond, können aber noch nicht gemütlich über Sexfantasien reden?

Schluss mit sex-negativer Moral. – Ich will offen über meinen Körper, meine Sexualität und meine Wünsche reden!

Vielleicht wirst du jetzt ein bisschen verkrampft, weil es dich noch viel Überwindung kostet, über so etwas zu reden oder vielleicht denkst du: Geil, das wollte ich schon lange Mal!
Ganz egal: Ich will dich dabei unterstützen, deine Sexualität zu entdecken, deinen Körper kennen zu lernen, dich zu fühlen und zu lieben! Und dich fallen zu lassen.
Bereit?

Sexualität. Was heißt das eigentlich?

Sexualität wird oft auf sexuelle Orientierung beschränkt. Damit ist gemeint, zu welchem Geschlecht bzw. Geschlechtern du dich hingezogen fühlst. Zwischen heterosexuell und homosexuell gibt es ein breites Spektrum an sexueller Orientierung. Diese kann sich über die Zeit auch verändern und ist nicht statisch.

Für mich umfasst Sexualität inzwischen mehr als nur penetrativen Sex mit jemanden zu haben.

Es ist bunter, aufregender, entspannter, liebevoller - ja ein bisschen magischer. Und kann für mich alle Geschlechter involvieren.

Ganz egal, zu welchen Menschen du dich hingezogen fühlst. Es ist ok und gut so! Doch bei der Wahl der Menschen hören die Geschmäcker nicht auf. Es gibt unzählige Spielarten, wie du mit dir und anderen Menschen sexy Zeit verbringen kannst. Und nicht jeder mag das Gleiche. Je mehr du weißt, was du willst, was dich anmacht, desto einfacher kannst du dich mit anderen im Bett auf eine Reise begeben.

Es geht um verschiedene Formen von Körperkontakt. Es geht ums Kuschneln, um den Umgang mit Lust oder Unlust, um Gefühle, Liebe und Beziehungen. Ums Entdecken.

Ich möchte dir 5 Schritte an die Hand geben, wie du Kribbeln unter deine Haut bringst, dich kennen lernst und einen positiven Umgang mit deiner Sexualität findest.

Ich gebe dir nur weiter, was ich selbst ausprobiert und kennen gelernt habe und was mir wirklich hilft.

Schritt 1

Glaubenssätze über Sex erkennen

„Ich muss zu allem Ja sagen, um nicht als prüde zu gelten.“

„Männer machen immer den ersten Schritt.“

„Masturbieren ist schlecht.“

„Sex ist schmutzig und sollte heimlich gemacht werden.“

„Über _____ (z.B. Körperflüssigkeiten) redet man nicht.“

„Wenn ich bei dem Geschlecht meiner Anziehung eine Chance haben will, muss ich so und so sein.“

„Männer wollen immer Sex.“

Und so weiter. . .

Die Liste ist laaaaaang.

Wir glauben bestimmte Dinge über Sex.

Manche davon schränken uns ein, lassen uns Scham fühlen oder uns hinterfragen, ob bei uns alles stimmt.

Zum Beispiel, wenn du total gerne über Sex redest, aber dein Umfeld da eher etwas zögerlich ist, fragst du dich vermutlich, ob du die einzige bist, die gerne offener reden möchte?

Was wir über uns, unseren Körper, Beziehungen und Sex denken ist nichts Absolutes, es sind keine Weisheiten, die ein für alle Mal wahr sind.

Und sie sind uns auch nicht immer bewusst.

Nehmen wir ein anderes Beispiel, was ich oft bei Freundinnen erlebt habe:

Beim ersten Date soll man noch nicht mit einander schlafen.

Stell dir vor, du bist auf einem Date. Alles ist super und ihr habt total Lust auf einander. Aber dieser Glaubenssatz hindert dich daran, das zu tun, was du eigentlich willst: Nämlich über die andere Person herfallen.

Es ist natürlich total ok, wenn du dir ein bisschen Zeit lassen willst, sich ein bisschen kennen lernen. Darin liegt viel Schönes. Nur möchte ich dir zeigen, dass wir oft an etwas festhalten, von dem wir glauben, dass es gut oder richtig sei, anstatt wirklich auf uns zu hören.

Ein Mittelweg könnte hier sein, zu sagen: „Hey, ich habe echt Lust auf dich und finde diese Spannung aufregend. Ich lasse mir aber normalerweise ein bisschen Zeit bevor ich mit jemandem schlafe. Vielleicht können wir ja erstmal ein bisschen kuscheln und knutschen und schauen, wie sich das anfühlt.“

Es geht um deine Lust, deine Grenzen, deine Wünsche, um deinen Körper und dazu kannst du stehen!

Fragen, die du dir stellen kannst, um deine Glaubenssätze zu erkennen sind:

Was denke ich über Sex?

Wieso denke ich das?

Passt das wirklich noch zu mir?

Schritt 2

Entdecke deinen eigenen Körper

Fasse dich selbst an.

Rubble nicht nur ein bisschen an dir rum, sondern nimm dir Zeit deinen Körper zu fühlen, zu entdecken. Streich ganz langsam über deine Haut. Schau dich an.

Wo bist du empfindlich?

Wo bist du kitzlig?

Wo hast du Haare?

Wo hast du Narben?

Welche Körperteile magst du?

Bei welchen Körperteilen fällt es dir schwer, sie ohne Scham zu zeigen oder zu berühren?

Schenke dir und deinem Körper Aufmerksamkeit. Zeig deinem Körper, dass er liebenswert ist. Es ist schwer eine liebevolle Beziehung zu dir und deinem Körper aufzubauen, wenn du ihn gedanklich fertig machst.

Dein Körper ist schön. So wie er ist.
Er ist ein Geschenk - Es ist wichtig, dass du ihn wertschätzt.

Vielen Menschen fällt es schwer zu sagen, wo sie gerne berührt werden oder wo sie eher empfindlich sind. Daher kannst du ganz für dich allein auf Entdeckungsreise gehen und schauen, was bei verschiedenen Körperstellen passiert.

Wie gut tut es, eine Nackenmassage von jemanden zu bekommen?

Wir müssen aber nicht immer darauf warten, dass uns jemand anders berührt. Du kannst dir auch selbst den Nacken massieren und genau fühlen, was du gerade brauchst. Außerdem ist diese Zeit nur für dich. Du kannst dich ganz auf dich konzentrieren und musst nicht auf jemanden anderen eingehen.

Enjoy yourself!

Schritt 3

Consent. „Übe „Nein“ zu sagen.“

„No is a complete sentence.“

Nach #metoo ist die öffentliche Debatte über consent (auf deutsch: Einvernehmlichkeit) angefacht.

Was hat diese Debatte bei dir ausgelöst?

Hast du über Situationen nachgedacht, in denen es dir schwer gefallen ist, deine Grenzen einzuhalten?

Wir alle kennen diese Situationen. Jemand tanzt uns an, fasst uns an, küsst uns und wir wollen das gar nicht. Du musst nichts tun oder aushalten, dass du nicht willst.

Wir wachsen allerdings in einer Kultur auf, die das respektvolle Fragen und das Akzeptieren von Nein nicht gerade fördert. Wir haben Angst, jemanden zu verletzen, wenn wir Nein sagen. Mit einem Nein respektieren wir uns selbst und damit auch die andere Person. Wir sind ehrlich! Es ist nichts Persönliches. Es kann viele Gründe geben, warum du gerade keine Lust auf diese eine Person hast. Dennoch kannst du die andere Person für ihren Mut wertschätzen – und gleichzeitig (!) für deine eigenen Grenzen einstehen.

Nein sagen können wir üben!

Gemeinsam mit deiner Partnerin oder Freunden könnt ihr euch gegenseitig ermutigen, laut Nein zu sagen.

Selbst wenn du jemanden liebst, heißt das nicht, dass du immer Sex mit der Person willst. Ein Nein auszusprechen und ein Nein zu akzeptieren, kann sich total gut anfühlen.

Wenn ich jemanden frage, ob er oder sie mich küssen will, dann geht es darum, mutig zu sein, meine Wünsche auszudrücken und es ist nicht wichtig, welche Antwort kommt. Wir glauben oft, dass bei Körperkontakt gilt: Wer a sagt, muss auch b sagen. Jetzt haben wir schon geknutscht und uns ausgezogen, jetzt müssen wir auch Sex haben. Nein. Nein. Nein. Für alle Beteiligten sollte klar sein, jeder hat die Möglichkeit, zu jeder Zeit Stopp zu sagen. Keine Rechtfertigung notwendig! Und dieses Nein sollte immer akzeptiert werden.

Nein zu sagen ist die eine Sache.

Nun lass uns noch auf die andere Seite schauen:

Drücke deine Wünsche aus.

Als ich meine ersten Consent Spiele gemacht habe, war ich begeistert und ja, auch etwas verunsichert.

Lernen, meine Wünsche auszudrücken?

Einfach so mein Gegenüber zu fragen, ob er mich jetzt kuscheln, umarmen, streicheln oder wild mit mir in der Gegend rumtanzen will?

Ja, das sollten wir alle machen.

Es ist befreiend!

Ich würde gerne an deinem Ohrläppchen lecken. Darf ich?

Kann ich dich küssen?

Kann ich dein T-Shirt ausziehen?

Kann ich dich hier anfassen?

Es klingt vielleicht erstmal danach, als ob es den Flow nehmen könnte, doch es entspannt viele Situation, weil man sich Zeit lässt, auf einander eingeht und sich gegenseitig kennen lernt. Man nimmt nicht an, dass die andere Person alles mag, was man selbst mag, sondern man findet den gemeinsamen Spielplatz, auf dem man sich austoben kann.

Schritt 4

Mehr Körperkontakt ohne Sex!

Stell dir einen Löwen vor, der wochenlang nichts gejagt hat. Er ist total ausgehungert. Und dann erblickt er eine Gazelle und stürzt sich auf sie.

Wir sind ausgehungert, wenn es um Körperkontakt geht.

Wir beschränken körperliche Nähe auf romantische Beziehungen. Also muss der Partner irgendwie herhalten und wenn wir Single sind, sollen wir eben ohne auskommen und in der Steppe auf die Suche nach Gazellen gehen.

Jeder hat das Bedürfnis nach körperlicher Nähe und Intimität. Jede vielleicht in anderem Ausmaß, aber jeder hat es. Körperkontakt muss nicht immer sexuell werden und darf trotzdem wunderschön sein.

Mehr KUSCHELN! :)

Schritt 5

Es gibt nicht die eine richtige Art

Wir wollen Dinge richtig machen.

Aber Sex kann nicht richtig sein, sondern nur gut, schlecht, aufregend, sinnlich, beruhigend, laut, leise, hart, weich, ... Und viele weitere Dinge.

Es gibt nicht nur die eine „richtige“ Art von Sex, Liebe und Beziehungen. Sondern so viele verschiedene Formen davon. Und die wollen entdeckt und gelebt werden.

Egal, was, wie und mit wem du es magst, das ist total ok so! Gleichzeitig ist das alles fließend und nicht statisch, d.h. das alles verändert sich. Wenn du jetzt gerade eine offene Beziehung willst und es passt, super. Das heißt, nicht, dass es für immer so sein wird. Gleichzeitig kann es aber auch sein, dass du für immer mit mehreren Partnern in einer polymamoren Beziehung sein willst. Oder dich die Monogamie gepackt hat. Oder was anders! Und all das ist total ok.

Vielleicht stehst du gerade auf flüchtige One-Night Stands oder suchst eine feste Beziehung. Vielleicht willst du neue Stellungen ausprobieren, Dirty Talk, Spanking oder Role Play oder vielleicht willst du gerade schönen Vanilla Sex haben!

Du musst dich vor niemanden rechtfertigen, wie du liebst, auf was du stehst und was dich abturnt.

Feier deine eigene Sexualität, deinen Körper, deine Wünsche und deine Grenzen! Denn du bestimmst selbst, was passiert.

Bonus

5 ‚S‘ of Sexuality

An einem Tag in Peru, versteckt zwischen Bergen war ich bei meinem ersten Tantra Retreat. Die Landschaft war malerisch mit blauem Himmel, grün-gelben Gras, eine Landvilla mitten im Nirgendwo. 6 Tage wollten wir hier zusammen sein.

Tantra.

Schon mal gehört, aber ich wusste kein bisschen was mich erwartet. Ab ins spirituelle Wasser mit mir!

Wir haben viel meditiert, geredet, getanzt, uns umarmt, geweint, gelacht und viele Übungen gemacht, um in unsere Körper rein zu fühlen, unsere Wünsche herauszukitzeln und unsere Grenzen zu erkennen.

Ausführlicher über diese Erfahrung zu schreiben, würde in diesem eBook zu weit führen.

Eine der wichtigsten Sachen, die ich aus dem Retreat mitgenommen habe, möchte ich aber hier mit dir teilen:

Die 5 S of Sexuality.

Es sind keine komplett neuen und innovativen Gedanken und doch werden sie dein Erleben mit Körperkontakt verändern, wenn du sie wirklich inhalierst und anwendest.

Soft - Sanft sein. Liebevoll sein. Einmal zu deinem Körper, dem deiner Partnerin, aber auch zu dem, was du möchtest. Kannst du auch deine Scham, deine Angst und deine Fantasien liebevoll annehmen?

Slow - Langsam sein. Das ist wirklich ein Game Changer. Nimm dir Zeit und schenkt euch/ dir Aufmerksamkeit. Erst wenn wir langsam werden, können wir bewusst die automatischen Abläufe durchbrechen, in die wir sonst reinfallen. Wenn wir uns Zeit lassen, können wir wirklich in uns rein spüren. Etwas passiert, bevor wir überhaupt wissen, was wir wollen, oder ist schon halb vorbei, bevor wir im Moment angekommen sind. Lass dir Zeit.

Sound - Drück dich aus.

Drücke deine Lust aus, zeige deinem Partner, dass es schön ist, mit ihm zu sein. Ist es nicht einer der schönsten Momente, wenn du deine Partnerin verwöhnst und merkst, wie sehr sie es genießt? Gleichzeitig umfasst der Punkt auch andere Kommunikation. Sprecht mit einander, über das was ihr wollt, nicht wollt, eure Erfahrungen, Unsicherheiten und Fantasien.

Sensitive - Benutze alle deine Sinne.

Alle unsere Sinne sind unglaubliche Antennen. Sie können stimuliert werden, Reize aufnehmen. Wenn wir uns darauf einlassen und bewusst wahrnehmen, dann kannst du mehr spüren. Du kannst riechen, schmecken, fühlen. Und deinen ganzen Körper an der Erfahrung teilnehmen lassen!

Surrender - Lass dich fallen.

Hingabe. Loslassen von Kontrolle. Sich wirklich fallen lassen. Es ist begehrenswert und doch kann es Angst machen, oder? Keine Gedanken im Kopf, keine Wertung. Komplette im Moment sein und nur fühlen. Es ist, wie ein langsames Loslassen von einem Trapez. Du hast einen Sicherheitsgurt, dir kann nichts passieren, aber das Loslassen braucht doch Mut und Vertrauen. Atme bewusst. Versuche, alle Spannungen zu lösen. Lass dich fallen.

Das sind natürlich nur Orientierungen und auf keinen Fall Regeln, an die man sich strikt halten muss. Gerade, wenn wir uns aus alten Mustern lösen wollen, kann es helfen, wenn wir uns von Neuem inspirieren lassen, um zu merken, was wirklich zu uns passt.

Diese 5 S of Sexuality habe ich bei einem Kurs von *Magic of Love* gelernt.

Zum Abschluss

Danke, dass du bis zum Ende gelesen hast. Das zeigt, dass du es ernst meinst – und zwar mit dir selbst. Du hast Lust mehr im Einklang mit dir und deiner Sexualität zu leben.

Damit du gleich loslegen kannst, hier nochmal eine kleine Zusammenfassung der einzelnen Punkte:

1. Im Jetzt leben – Verschieb dein Glück nicht auf die Zukunft. Fange jetzt an damit dein Leben zu gestalten.
2. Gewohnheiten schaffen, die dir guttun – Nutze die Kraft der Gewohnheit und überlege, was du gerne in deinem Leben etablieren möchtest und warum
3. Dankbarkeit praktizieren – Fokussiere dich auf die positiven Dinge in deinem Leben und sei aktiv dankbar dafür.
4. Auch die Tiefs lieben – Nicht jeden Tag scheint die Sonne, aber auch der Regen trägt dazu bei, dass Pflanzen wachsen. Du kannst an deinen Tiefphasen wachsen und sie als Teil des Lebens willkommen heißen.
5. Glaubenssätze über Sex erkennen – Was denkst du über Sex und passt das wirklich noch zu dir? Befreie dich von alten Glaubenssätzen
6. Entdecke deinen eigenen Körper – Du bist dein bester Liebhaber. Verwöhn dich und finde raus, was dir gefällt.

7. Consent. Übe Nein zu sagen. – Du musst nichts aushalten, was du nicht willst. Sage Nein und stehe für deine Grenzen ein. Und drücke deine Wünsche aus.
8. Mehr Körperkontakt ohne Sex – Kuscheln, Massieren, Streicheln, Umarmen. Unsere Körper lieben und brauchen das.
9. Es gibt nicht die eine richtige Art – Du musst keinem Ideal folgen. Du bist gut so, wie du bist.

Ich wünsche dir Vertrauen in dich selbst.

Probiere dich aus.

Manchmal scheint es so, als seien unsere Lebensläufe vorgedruckt. Doch wir haben Farbpaletten und Pinsel und können unsere Leinwände frei gestalten.

Ich glaube, dass wir der Welt am besten dienen, wenn wir ausgeglichen und in unserer Kraft sind. Das geht nur, wenn wir aufhören, gegen uns selbst zu arbeiten, Frieden mit uns schließen, anstatt innere Kriege zu führen.

Ich möchte, dass wir die Vielfalt unserer Körper und unserer Sexualitäten anerkennen und feiern.

Denn wir sind alle schön und liebenswert!

Hat dir das eBook gefallen? Dann empfehl es gerne weiter.
www.cusilife.de/ebook

Über mich



Ich bin Cosima.

Ich liebe es zu tanzen, zu kuscheln und stundenlang Gespräche zu führen. Das Leben zu feiern und zu genießen. Am liebsten laufe ich in meinem Einhorn Kostüm rum (wirklich ;)). Mir liegt ein liebevoller, offener Umgang mit

Sexualität und Beziehungen am Herzen. Ich durfte in meinem Leben schon vielen tollen Menschen begegnen, die mich unterstützt, inspiriert und begeistert haben. Und vor allem von denen ich viel lernen konnte – dafür bin ich sehr dankbar. Ich lebe offen polyamor und pansexuell. Polyamor bedeutet mehrere langfristige Beziehungen zu haben und pansexuell bedeutet, dass ich mich zu allen/mehreren Geschlechtern hingezogen fühle. Mit cusilife wage ich mich zu zeigen, und zu teilen, was mich bewegt und mir hilft mich und meine Sexualität so zu lieben und leben, wie ich will.

Im Moment studiere ich Philosophie und Publizistik in Berlin.

Kennst du jemanden, dem das eBook gefallen könnte? -

Dann sag es gerne weiter: www.cusilife.de/ebook