

FRAUEN & SEX

Sexuelles Mindset



Sexuelles Mindset

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Wir sehen uns die Denkweise an, die dir dabei helfen wird, die epischsten und besten sexuellen Erfahrungen zu machen.
Es ist eine wichtige Grundlage und der ersten Schritt in ein Bewusstsein, dass eine Denkweise fördert, die sehr wichtig ist: PRÄSENZ

Ich weiß, es klingt abstrakt, aber jedes Mal, wenn Frauen über ihre besten sexuellen Erfahrungen sprechen, kommt heraus, dass es immer eine Form von Präsenz des Mannes ist.

Sie sagen dann:

Er war wirklich bei mir.

Ich habe sein Da-Sein so sehr gespürt.

Ich konnte sehen, wie sehr er mich wollte.

Ich habe unsere Verbindung so sehr gespürt.

Ich hatte das Gefühl mich in ihm aufzulösen.

All das, ist nur möglich, wenn du präsent bist, aber nicht nur präsent, **SONDERN allumfassend Präsenz.**

Oft haben Sportler oder Rockstars diese Ausstrahlung, weil sie voll präsent sind, verkörperte Präsenz sind. Und das macht Frauen verrückt. Diese super-tiefe Präsenz, die das Gefühl von Sicherheit gibt, weil das Gegenüber VOLL da ist. Und dann spüren die Frauen, sie können ganz sie selbst sein.

Sie sind dann mit jemandem zusammen, der sie versteht, der innerlich stark ist, der ausgerichtet ist, der da ist.



Sexuelles Mindset

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen

DER 1. ASPEKT DES SEXUELLEN MINDSETS

Wenn du diese tiefe Präsenz in deinen Körper bringst, wird alles, was instinktiv aus dir herauskommt, sexuell berührend sein. Wenn du der sexuellen Erfahrung völlig präsent gegenübertrittst, hast du 90% des Weges geschafft. Und eine Frau kann das spüren. Frauen sind multidimensionale Wesen, auch wenn sie es verleugnen. Sie rufen Informationen auf vielen Ebenen ab.

Wenn du dann bei deiner Partnerin bist, aber mit dem Kopf noch bei der Arbeit bist oder von irgendetwas gestresst oder mit Fantasien beschäftigt bist, dann weiß sie das. **Desto öfter du in ihr gekommen bist, desto feiner wird ihre Wahrnehmung in Bezug auf dich.**

Darum solltest du in einer Beziehung immer präsenter werden. Leider ist oft das Gegenteil der Fall. Sie wird vielleicht nie etwas sagen, aber es wird sich darin zeigen, dass sie sexuell nicht mehr so empfänglich ist. Sie kann und will, sich nicht mehr so tief hingeben, sie wird nicht mehr so viel Liebe empfinden und nicht so stark zum Orgasmus kommen oder auch einfach weniger Lustgefühle haben.

Das bedeutet nicht, dass du voll und ganz für ihre sexuellen Erfahrungen verantwortlich bist, aber wenn sie ihren Teil dazu beiträgt, sexuell zu erwachen, ihre eigene Sexualität zu entfalten, dann wird deine Präsenz absolut beeinflussen, wieviel sie beim Sex fühlen und erleben kann. Es ist ein großes Geschenk, dass jede Frau hier von dir erhalten kann.

DER 2. ASPEKT DES SEXUELLEN MINDSETS

Der zweite Punkt in Bezug auf das sexuelle Mindset ist, über so lange Strecken wie möglich, kein Ziel zu haben. Kein Ziel zu haben bedeutet, nicht, wirklich darauf fixiert zu sein, dass sie einen Orgasmus hat. Aber viele Männer machen genau das. Du verknüpfst deine Männlichkeit und deine Fähigkeit als Liebhaber damit, ob sie einen Orgasmus haben kann oder nicht.

Sexuelles Mindset

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Ich höre so viele erschöpfte, frustrierte Frauen, die sagen:

„Ich habe es wirklich genossen. Ich habe es wirklich geliebt, aber ich hasste das Gefühl, dass ich einen Orgasmus haben musste, damit er sich gut fühlen konnte.“

Also, wenn ihr dieses innere Denkwiese oder dieses Bedürfnis nach einer Orgasmus-Bestätigung mit euch herumtragt, dann werft sie ab, und werft auch diese Vorstellung ab, dass ihr sie zum Orgasmus bringen müsst.

Es belastet sie unnötig und lenkt dich vom Moment ab.

Du bist nicht wirklich präsent, wenn du darüber nachdenkst, sie zum Orgasmus zu bringen.

Ersetze es stattdessen durch Instinkt.

Wenn du deinem Instinkt folgst, Moment für Moment, kannst du alles umsetzen, was du in den Übungen und Meditationen erfahren hast.

Dazu machen wir die Übungen. Dass du dich deine Präsenz, dein Sein immer tiefer erfährst.

Wonach verlangt der nächste Moment?

Wonach verlangt der nächste Moment?

Wonach verlangt der nächste Moment?

Dann entsteht der aufregendste Sex, den es gibt.

Wenn es zu einem Orgasmus führt, wird es vielleicht zu einem überwältigenden Orgasmen führen, aber wenn nicht, ist es immer noch bedeutungsvollerer Sex, der auf Verbundenheit beruht.

Lege deine Vorstellung ab, wie die sexuelle Erfahrung ablaufen sollte, weil du sonst versuchst, die Erfahrung in diese Vorstellung zu pressen. Du nimmst ihr damit die Lebendigkeit. Und deine Partnerin wird dadurch auch weniger in der Lage sein, einfach voll und ganz da zu sein.

Sexuelles Mindset

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Diese innere Haltung kannst du auch auf Teile deines Lebens anwenden.
Folge deinem Instinkt, deinen inneren Bildern, deinen Visionen, deinen Impulsen.

Experimentiere mit deiner Präsenz.

Manchmal ist es in Ordnung, ein Ziel zu haben.
Manchmal ist es in Ordnung, reinzugehen und zu sagen: Ich will einen Quickie haben, und ich will, dass sie einen Orgasmus hat, und fertig.

Ich weiß, dass sich das befriedigend anfühlen kann, aber ich möchte auch, dass ihr in der Lage seid, eine Erfahrung ohne Ziel zu machen.

WAS DICH DABEI UNTERSTÜTZT:

- >> Ein Gefühl der Zeitlosigkeit: Keine Sorgen haben, kein Zeitstress oder im Kopf keinen Stress machen, weil Kindern zurückkommen.
- >> Ein größerer Zeitrahmen: 4 Stunden für ein Sex-Treffen, damit ihr wirklich Zeit füreinander habt – und wenn es nur einmal im Monat ist, aber es hat Qualität.
- >> Den Sex bewerten: Manchmal ist er durchschnittlich. Manchmal ist er ein bisschen seltsam oder merkwürdig. Es zu akzeptieren, dass Sex immer wieder anders ist, ist ein Reifeprozess und sollte keiner Bewertung unterliegen. Desto mehr man es akzeptiert, desto tiefergehend kann der Sex werden.

WICHTIG: Wenn man immer versucht Sex großartig zu machen und ihn nicht durchschnittlich oder schlecht sein lassen kann, wird man nie die Höhepunkte von wirklich epischem Sex erleben. Also lass den Sex manchmal einfach seltsam sein, lass ihn manchmal einfach durchschnittlich sein, was auch immer. Zu viele Paare setzen sich viel zu sehr unter Druck, dass es immer und immer wieder episch, episch, episch sein muss. Und ein Teil davon ist, dass man sich zu viele Ziele setzt, zu viel Absicht, zu viel Verlangen nach genau dem, was passieren muss. Wenn du das loslässt und einfach deinem Instinkt folgst, dem, was von Moment zu Moment gebraucht wird, kommst du in einen sexuellen intensiven Flow.

Sexuelles Mindset

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Dazu ist manchmal eine sexuelle Heilung erforderlich. Manchmal ist ein zervikaler Orgasmus erforderlich. Manchmal ist einfach nur Kuscheln und Küssen erforderlich. Manchmal ist ein meditativerer Raum erforderlich. Und du wirst in jedem einzelnen Moment das Richtige tun, weil du im Moment es spürst und die Pläne und Absichten losgelassen hast..

Was passieren wird, ist, dass der Körper der Frau diese Haltung spüren wird und sie wird sich tiefer entspannen als jemals zuvor. Und das wiederum bedeutet, dass sie dann Ebenen der Liebe, Ebenen des Orgasmus und Ebenen der Verbindung fühlen kann, die sie vielleicht noch nie zuvor gefühlt hat.

All dies, hängt wirklich von dem Grad deiner Präsenz ab, den du verkörpern kannst. Diese Präsenz kannst du nur in das Liebesspiel einbringen, wenn du das Ziel loslässt und es durch das ersetzt, was in diesem Moment geschieht.

Um zu lernen, was dir dein Körper instinktiv sagt, was du tun sollst, gibt es ein paar gute Übungen:

ÜBUNG 01 – BEWUSSTE PRÄSENZ IM KÖRPER

Dies ist eine Körpermeditation, die sich zuerst auf deinen Penis, deine Hoden, deinen Beckenboden und dein Kreuzbein und danach dehne sie auf den ganzen Körper aus. Um dich ganz auf dein Gefühlserlebnis konzentrieren zu können und damit sowohl dein Bewusstsein, als auch deine Sensibilität und deinen Fokus schärfen, beginne mit folgender Körpermeditation.

Sie besteht darin, dass du die aufkommenden Empfindungen in einem Bereich deines Körpers wahrnimmst und sie für den Moment laut aussprichst.

Was sind deine Empfindungen

z.B.: Ist es heiß oder kalt?

Dehnt es sich aus oder zieht es sich zusammen? Kribbelt es oder ist es stechend?

Sexuelles Mindset

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Sprich es aus:

Ich spüre eine Spannung in meinen Sehnen und Bändern, in meinem Beckenbereich, meinen Oberschenkeln und meinen Hüften.

Ist es subtil oder intensiv?

Ich spüre, wie die Schwerkraft meine Hoden und meinen Penis nach unten zieht.

Ich fühle mich in Kontakt mit meiner Mitte, in Kontakt mit meiner Mitte, in Kontakt mit meinem Kern.

Ich fühle mich in Kontakt mit meinem Atem.

Beschreibe die Empfindungen, die dabei entstehen, mit deinen Worten.

Diese Übung wird dich fest in deinem Körper verankern und du wirst nach ein paar Mal üben merken, wie sehr es deine Erfahrung von Sex verändern kann

So kannst du besser in Kontakt mit deinem Körper bleiben und beginnst auf dieser Welle zu reiten. Unterschätzt diese Übung nicht, sie ist eine Übung für Meister und hilft dir, dass was beim Liebesspiel im Moment durchkommt, zu spüren und dem Impuls zu folgen. Aber sei nicht zu streng mit dir selbst, wenn es nicht sofort klappt. Lass auch das Teil deiner Übung sein, Teil deiner Entwicklung als Meister der Liebe, um beim Liebesspiel immer tiefer in diesen Flow-Zustand zu gelangen.

DER 3. ASPEKT DES SEXUELLEN MINDSETS

Der dritte Aspekt besteht darin, die Erwartung, wie die Frau sich fühlen muss und wie du dich fühlen musst, wirklich loszulässt.

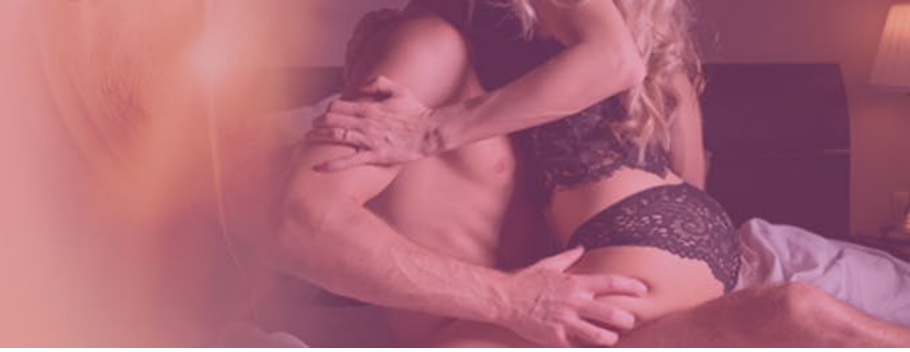
Wenn du immer versuchst, Sex wie Pornografie oder Hollywood-Sex aussehen zu lassen, bei dem alle eine tolle Zeit haben und sich immer wohlfühlen, ist das unglaublich einschränkend und du lebst nur einen kleinen Teil der Bandbreite des Liebesspiels.

Wenn du also an einige der Erfahrungen denkst, nach denen du dich sehnst, wilde, entfesselte sexuelle Erfahrungen, tiefgreifende sexuelle Erfahrungen, bei denen dein Verstand ausgelöscht wird und diese Kraft der elektrischen Lust die Oberhand gewinnt, dann geschieht dies nur, wenn dein Gehirn die Kontrolle abgibt und du aus deinem alltäglichen Denkvermögen ausbrichst **UND wahrhaftig in dein impulsives, verkörpertes Sein eintauchst.**

Sexuelles Mindset

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



SEXUELLE SCHUBLADISIERUNGEN

Wenn du die Erwartung hast, dass sich deine Partnerin so oder so fühlen sollte, kann nicht passieren, was eigentlich möglich wäre. Du steckst dich oder deine PartnerIn in eine emotionale Schublade. Du denkst vielleicht, dass du das Richtige tust, indem du versuchst, eine wirklich angenehme Erfahrung zu machen.

Aber eigentlich ist es eine sehr oberflächliche Art, Sex zu haben.

Wenn du dich öffnest, für:

- >> animalische Wut oder den animalischen Instinkt (ohne jemals missbräuchlich oder gewalttätig gegenüber deinem Partner zu sein),
- >> einen intensiven Zustand der Liebe, Ehrfurcht und Dankbarkeit,
- >> den Schmerz der vergangenen Traumata und Wunden
- >> die Angst

UND DANN NOCH groß genug bist, um all diese Emotionen zu halten, dann wird sich der Sinn und das Wesen deines Liebesspiels dramatisch verändern. Frauen lieben es, sagen zu können: „Ich fühle mich in deiner Gegenwart sicher.“

Wenn die folgenden Übungen ein fester Bestandteil deines Lebens sind, wirst du immer tiefer in diese Denkweisen eintauchen, die dir und deinem Partner beim Liebesspiel wirklich helfen werden.

Sexuelles Mindset

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



ÜBUNG 2: PRÄSENZ IM SOLARPLEXUS

In der tantrischen Tradition sagt man, dass die tiefste Essenz eines Mannes aktiviert, wenn er Kraft und Verletzlichkeit in seinem Solarplexus hat.

Der Solarplexus ist ein eigenes Universum und Macht und Ohnmacht finden sich darin.

(Chakra Kurs Solarplexus – Text)

Wenn ein Mann Kraft und Verletzlichkeit in seinem Solarplexus zusammenbringt und eine Frau in der Nähe ist, die ihm vertraut, kann dies bei ihr einen Zustand der Hingabe auslösen.

Das ist denn beim Sex ist eine der Erfahrungen, nach denen sich Frauen so sehr sehnen, die Hingabe. Und doch kann es für viele von ihnen eine große Herausforderung sein, den Zustand der Hingabe zu gelangen.

Das hat zwei Gründe:

Der eine ist, dass die meisten Männer nicht in diesem Zustand sind, der ihnen ein natürliches Gefühl von Sicherheit und Entspannung gibt.

Aber der andere Grund ist, dass sie viele Barrieren und Ängste haben, wenn es darum geht, sich einem Zustand der Hingabe hinzugeben, weil sie kein Vertrauen haben und sich nicht sicher fühlen.

Die Übungen, die du in diesem Kurs erhältst, werden dich zu dem Mann machen, bei dem sie weiß, dass es sicher ist, sich vollständig hinzugeben. Du machst die Übung zuerst alleine. Erst wenn du ein wenig Übung hast, kannst du beim Sex damit zu spielen beginnen und die Wirkung dieser Übung auf deine Partnerin beobachten.

Sexuelles Mindset

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Der Grund, warum diese Übung so stark ist, ist der, dass du Macht und Verletzlichkeit zusammenzubringst.

Männer sind darauf konditioniert und sozialisiert, sich für das eine oder das andere zu entscheiden.

Es gibt Männer, denen beigebracht wird, dass es im Leben nur um Macht geht und dass alles davon abhängt, wie viel Macht sie haben, und sie verlieren oft ihr Einfühlungsvermögen, ihre Verbindung, ihre Menschlichkeit und haben am Ende erstaunlichen Einfluss auf der Welt oder auf die Menschen um sie herum.

Andere Männer werden in Verletzlichkeit sozialisiert. Sie wollen (sollen) weich, emotional, verletzlich sein und all ihre Gefühle und Erfahrungen teilen.

Aber diesen Männern fehlt oft die Kraft, die sie brauchen, um auch das zu bekommen, was sie in ihrem Leben wollen.

Diese Spaltung ist künstlich.

Es gibt keinen Grund, warum man als Mann nicht sowohl unglaublich kraftvoll als auch unglaublich verletzlich sein kann.

Wie ich bereits gesagt habe, macht es eine Spaltung schwierig, auf natürliche Weise präsent zu sein. Wenn ihr diese Spaltung in diese Übung integriert, werdet ihr eine größere Präsenz entwickeln.

Frauen werden diese andere Präsenz spüren, wenn ihr einen Raum betretet oder wenn ihr euch liebt.

Sexuelles Mindset

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



ANLEITUNG:

(kurze Aufstellung – volle Kraft – totale Verletzlichkeit – Eine Erfahrung der Macht, einer der Verletzlichkeit)

Stelle dich aufrecht hin.

Mache dir ein Bild davon, stell es dir vor wie es ist, voll in deiner Kraft zu sein.

Sieh die Energie durch dich fließen.

Was wäre, wenn du voll in deiner Kraft stehst.

Du kannst stampfen, Töne machen, brüllen, was auch immer, damit du spürst, wie sich deine volle Kraft anfühlt.

Öffne die Arme, deine Brust um deine Kraft wirklich in Besitz zu nehmen.

Dann trittst du in den Zustand deiner Verletzlichkeit eintreten.

Entspanne deinen Unterbauch.

Werde weich und offen und beginne die Empfindungen, die Gefühle in dir, dass was dir am Meisten weh getan hat, noch immer weh tut, dass was du am meisten fürchtest, laut aus.

Erlebe deine Verletzlichkeit.

Öffne nur deine Arme.

Du wirst nun zwischen dieser Macht, deiner vollen Kraft und deiner Verletzlichkeit hin und her wechseln.

Lege die Macht auf deine rechte Hand, spüre die Intensität deiner Macht.

Dann legst du die Erfahrung der Verletzlichkeit auf deine linke Hand legen.

Spüre ihr Gewicht ihre Qualitäten in deinen Händen.

Und jetzt führst du diese beiden Energien genau auf Höhe deines Solarplexus zusammenführen und erlaubst, sich zu vermischen, um eine Erfahrung von gleicher Kraft und gleicher Verletzlichkeit in dir zu erzeugen.

Spüre was es mit der macht. Spüre deine Präsenz.

Sexuelles Mindset

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Mach diese Übung solange, bis du sie wirklich spüren kannst, sie wirklich kennengelernt hast.

Danach möchte ich dich ermutigen, sie in realen Situationen anzuwenden und die Wirkung zu bemerken, die sie auf die Menschen um dich herum hat, wenn du diesen Zustand vollständig einnimmst.

ÜBUNG 3 – ATMUNG, LICHT & PRÄSENZ

Atme durch den Mund ein und aus. Ohne Pausen.

Beginne tiefer zu atmen.

Spüre den Atem in deinem Unterbauch zu spüren.

Entspannte dein Kiefer und atme tief ein und wieder aus. Ohne Pausen dazwischen.

Spüre wie sich dein Bauch hebt und senkt.

Zähle ein bisschen mit.

Jede Einatmung ist eins, jede Ausatmung ist zwei, Einatmung drei, Ausatmung vier.

Mach das bis 100.

Während der gesamten Übung behältst du diese Atmung bei.

Dadurch lernst du, dich zu konzentrieren und so wird dein ganzer Körper aktiviert und mit Sauerstoff versorgt wird. Auch für den Sex ist es wichtig den Körper aktiviert und versorgt zu haben.

Achte darauf, beim Einatmen oder Ausatmen keine Pause zu machen.

Du atmest vollständig ein, atmest vollständig aus, ohne Pausen zu machen.

Sexuelles Mindset

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Stelle dir einen Lichtball in deinem Unterbauch vor und spüre bei der Einatmung eine Ausdehnung alle Richtungen (oben, unten, links rechts, nach vorne und nach hinten, seitwärts, rundherum).

Bei der Einatmung dehne diesen Lichtball in alle acht Richtungen in deinem Unterbauch aus.
Bei der Ausatmung ziehst du diesen Energieball wieder aus allen Richtungen zusammen.
Diese Energiekugel reagiert auf jede Ein- und Ausatmung.
Lass die Lichtkugel so groß wie möglich werden und dann wieder so klein wie möglich werden.
Etwa 50 Wiederholungen.

Dann wandert diese Energiekugel nach oben in deine Brust.
Du spürst die Lichtkugel in der Mitte deiner Brust.
Und wieder beginnt die Lichtkugel sich bei der Einatmung in alle Richtungen auszudehnen.
Mit der Ausatmung zieht sich die Lichtkugel wieder aus allen Richtungen zusammen.
Wieder 50 Wiederholungen

Dann wandert diese Lichtkugel in die Mitte deines Gehirns.
Spüre, wie sie sich mit jeder Einatmung so weit wie möglich ausdehnt.
Mit der Ausatmung wird die Lichtkugel wieder kleiner.
Atme verbunden – lass die Lichtkugel ganz groß und wieder ganz klein werden.



ÜBUNG 4

Beginne dich an deinen Penis zu streicheln und bis etwa 70-90% zu erregen.

Dann lass die Erregung weniger werden.

Geh etwa auf 50-70%

Ohne zu viel Spannung, zu viel Intensität, oder dass du versehentlich in die Ejakulation gehen könntest.

Während du deinen Penis weiter streichelst, atme weiter, so wie in der Übung zuvor – atme ein und aus ohne Pausen.

Wenn du anfängst, deinen Penis zu streicheln, wirst du eine vollständige Körperwahrnehmung haben, d. h. deine Wahrnehmung ist buchstäblich in jeder einzelnen Zelle deines Körpers, als ob du dich auf jeden Knochen, jeden Muskel, jedes innere Organ einzeln konzentrieren könntest.

Dann beginnst du mit dem Scannen.

Du streichelst immer noch deinen Penis.

Du atmest immer noch tief und verbunden in den Unterbauch.

Beginne mit dem Scannen bei deinen Zehen und gehst dann zu deinen Füßen über.

Du wirst dich Stück für Stück, Körperteil für Körperteil, bis zum Scheitel durchscannen und nach den Empfindungen suchen.

Welche Empfindungen spürst du in deinen Waden?

Welche Empfindungen spürst du in deinen Knien?

Mit dem Körper Scannen bringst du dich in eine umfassende Wahrnehmung.

Wenn du am Scheitel angekommen bist, gehst du Schritt für Schritt, wieder hinunter zu deinen Füßen.

Fokussiere deine Aufmerksamkeit wie einen Laserstrahl.

Beginne eine Körperempfindlichkeit zu entwickeln, die dann euer Liebespiel auf das nächste Level hebt.

Wenn du feststellst, dass du in deinem Körper Anspannungen oder Widerstände verspürst, dann entspanne bewusst, jenen Teil deines Körpers, damit du in einen immer tieferen Zustand der Entspannung gelangst.