

*Eine befreite
Sexualität
jenseits von
**Sexsucht und
Ko-Abhängigkeit***



Dr. Ulla Sebastian

Copyright

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2014 © Ulla Sebastian

Dieses Buch ist ausschließlich zu deinem persönlichen Gebrauch bestimmt. Die Weiterverbreitung in jeglicher Form ist untersagt. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autorin darfst du Teile des Inhalts weder weiter verkaufen noch drucken außer kurzen Zitaten in einer Besprechung des Buches.

Haftungsausschluss

Diese Veröffentlichung ist nach bestem Wissen der Autorin entworfen. Bei Benutzung der Ideen dieses Buches wird keine Garantie für speziellen finanziellen oder psychologischen Erfolg übernommen. Deine Ergebnisse hängen von deinen Verhältnissen, Bemühungen, Fähigkeiten und deiner Anwendung ab.

Inhaltsverzeichnis

Copyright	2
Alle Rechte vorbehalten	2
Haftungsausschluss	2
Inhaltsverzeichnis	3
Einleitung	5
Wie gehst du am besten vor?	7
Was du über Sex und Beziehungen wissen solltest	8
Der ganz normale Sex	8
Wenn das Begehren anfängt	9
Lust und Sinnlichkeit	11
Die sinnliche Lust	11
Männliche und weibliche Lust	12
Leidenschaft und Sexsucht	15
Wenn er immer will, und sie nicht nein sagen kann	18
Sexsucht	19
Sexuelle Ko-Abhängigkeit	20
Ko-Abhängigkeit als kulturelles und persönliches Problem	21
Was verbirgt sich hinter Sexsucht und Ko-Abhängigkeit?	24
Die Angst vor Einsamkeit und dem Alleinsein	24
Die Angst, verlassen zu werden	26
Die Angst vor Machtlosigkeit	27
Die Angst, körperlich nicht attraktiv genug zu sein	28
Warum diese Lösungsversuche scheitern	29
Wie kommst du aus dieser Falle heraus?	31
Erkenne, dass du ein Problem hast	31
Schau hinter deine Ängste und gestehe dir deine Bedürfnisse zu	31
Konfrontiere deine Grundüberzeugungen	32
Probiere neue Leitideen aus	33
Auch allein kannst du glücklich sein	35
Der Weg aus der Ko-Abhängigkeit	35
Der Weg aus der Sexsucht	36

Eine befreite Sexualität jenseits von Sexsucht und Ko-Abhängigkeit	39
Meine persönlichen Erfahrungen	39
Dein sexuelles Potenzial entdecken	41
Die weibliche Sexualität.....	43
Die männliche Sexualität.....	45
Gemeinsam zu einer befreiten Sexualität.....	46
Die reife Sexualität in einer reifen Beziehung.....	49
Ausgewählte Literatur	53

Was du über Sex und Beziehungen wissen solltest

Der ganz normale Sex

Schlagermusik und Filme reden dir tagtäglich ein, dass eine Partnerschaft gelingt, wenn sie von Liebe und sexueller Anziehung getragen wird. Wenn nach der Phase der Verliebtheit die Alltagswirklichkeit ihren Tribut fordert, bleiben Liebe und Sexualität oft auf der Strecke.

Die Fähigkeit, eine Partnerschaft im Alltag zu gestalten, erfordert mehr als sexuelle Anziehung. Was alles dafür notwendig ist, habe ich ausführlich in dem Begleitband beschrieben: „Von der bedürftigen zur erfüllenden Liebe“.

Im Zusammenspiel der Geschlechter lautet die erste grundsätzliche Frage, wie weit die biologischen und emotionalen Rhythmen zweier Partner übereinstimmen.

Die alten Kulturen wussten um deren Bedeutung. Sie untersuchten, oft auch astrologisch, welche Partner seelisch und körperlich miteinander harmonieren. Wenn die Rhythmen unvereinbar sind, schafft dies viel Leid in einer Partnerschaft, da weder die Liebe noch therapeutische Verfahren in solchen Fällen helfen können.

Wenn die Rhythmen grundsätzlich übereinstimmen, gibt es Lebensphasen, in denen die Partner mit ihrer Energie anderweitig gebunden sein können, zum Beispiel in Zeiten von Leistungsstress, Verlusten von engen Bezugspersonen, finanziellen Sorgen oder Mutterschaft.

In solchen Zeiten ist häufig kein großes Interesse an Sexualität vorhanden. Hier ist oft entscheidend, wie sich Partner auf seelischer Ebene verstehen und ob sie Energien aus dieser Ebene für ihre Beziehung nutzen können.

Wichtig ist auch, ob die Partner ihre Bedürfnisse kennen und sie einander ehrlich mitteilen können und ob beide

dafür offen sind, das weite Feld der Liebe und Sexualität gemeinsam zu erkunden. Dies schließt Zärtlichkeit und alle Formen der Sinnlichkeit mit ein.

Lust und Sinnlichkeit

...

Männliche und weibliche Lust

Trotz aller sozialen und kulturellen Angleichungen zwischen Männern und Frauen gibt es biologische Unterschiede, die festlegen, wie Männer und Frauen sexuelle Lust erleben. Die Gründe dafür liegen auf zwei unterschiedlichen Ebenen.

Im Begleitbuch „Von der abhängigen zur erfüllten Liebe“ habe ich auf den grundsätzlichen Unterschied zwischen dem weiblichen und männlichen Prinzip hingewiesen, der empfangenden und tätigen Seite, dargestellt im Symbol von Yin und Yang. Diese unterschiedlichen Tendenzen wirken sich auch in den sexuellen Vorlieben und Praktiken aus. ...

Du kennst vielleicht noch die Diskussionen aus den siebziger und achtziger Jahren um männlichen Orgasmus und weibliche Plateauphasen.

Für den Mann war damit der schnelle Aufstieg zum Höhepunkt und die Entladung wichtig, also der physiologische Ablauf.

Für Frauen ist die befriedigende sexuelle Vereinigung komplex und ganzheitlich. Sie schließt die sinnlich-emotionale Erfahrung mit ein. Diese Komponente ermöglicht ihr das Hingleiten auf der Welle vielfacher Orgasmen. ...

Im Unterschied zum physiologischen Ablauf spielt die emotionale Verbundenheit für Frauen eine viel größere Rolle als für den Mann.

Für den Mann dient der sexuelle Akt oft einfach nur der körperlichen Entspannung. Durch den lokal begrenzten Orgasmus entlädt er Druck und Stress, den er aus der Arbeitssituation mitbringt. Die emotionale Seite ist für ihn an diesem Punkt nicht bedeutsam.

Für Frauen ist der sexuelle Akt viel stärker eine ganzheitliche Erfahrung, deren Befriedigung von der Stärke und Intensität der emotionalen Verbundenheit mit dem Partner abhängt.

In unserer Kultur, in der die Frauen die Freiheit haben, ihre Lust erkunden und leben zu können, haben beide, die männliche und weibliche Variante Platz.

Das bedeutet, dass auch Frauen eine wilde, rein körperliche Sexualität genießen können. Und dass auch für Männer ein tiefer emotionaler Kontakt und Austausch mit der Partnerin befriedigender sein kann als der vollzogene Geschlechtsakt.

In einer reifen Beziehung ist das männliche oder weibliche Prinzip nicht statisch auf die beiden Geschlechter festgelegt, sondern kann je nach Übereinkunft und Bedürfnis von beiden, Frau und Mann, gelebt werden.

Dies unterscheidet die reife Beziehung von der abhängigen, die ich im weiteren Verlauf dieses Bandes ausführlich darstelle.

Eine befreite Sexualität jenseits von Sexsucht und Ko-Abhängigkeit

...

Dein sexuelles Potenzial entdecken

Es ist erstaunlich, wie viel Zeit und Energie Menschen aufwenden, wenn es darum geht, ein Haus, eine Wohnung, die Einrichtung oder das nächste Auto zu erstehen.

Verwendest du auch so viel Zeit darauf, dein sexuelles Potenzial zu erkunden? Oder meinst du, dass dir dieses Wissen von alleine zufliegt, wenn du erwachsen bist? So ist es leider nicht.

Aus zahlreichen Seminaren, Workshops und Beratungen habe ich den Eindruck gewonnen, dass es in diesem Bereich noch viele Entwicklungsmöglichkeiten gibt.

Zwar sind die Medien voll mit diesem Thema, doch geht es bei näherem Hinschauen dabei meist um die Anpassung an aufgestellte Ansprüche und Normen.

Und genau darum geht es mir hier nicht!

Uns zeichnet als Menschen gerade eine enorme Vielfalt an schöpferischen Möglichkeiten aus, zu denen auch das sexuelle Repertoire zählt, sowohl in der Praxis wie in der Phantasie. Die meisten Menschen im Westen, so vermute ich, nutzen davon nur einen kleinen Anteil.

Bevor du dein sexuelles Potenzial in eine Beziehung einbringen kannst, musst du es für dich erkunden, so dass du deinen Partner oder deine Partnerin über deine Bedürfnisse und Wünsche informieren kannst.

Hier treffen wir auf zwei Schwierigkeiten: Es für dich selber zu wissen und auch noch darüber mit dem Partner reden zu können.

In früheren Zeiten gab es in verschiedenen Kulturen Rituale, die davon ausgingen, dass für eine befriedigende Paarbeziehung auch sexuelles Wissen vermittelt werden muss.

In einigen Stämmen führten die Stammesälteren die jungen Frauen und Männer vor der Hochzeitsnacht in die sexuell bewährten Riten ein.

In anderen Kulturen gab es Liebesschulen, in denen die Männer ein grundlegendes Repertoire von erfahrenen Frauen erwarben. Hier ging es also nicht um Prostitution, sondern um die Weitergabe von Wissen und Erfahrung.

Die meisten von uns hören in der Pubertät über Medien oder Austausch unter Gleichaltrigen, was es mit der Sexualität auf sich hat. Bei diesen Informationen spielen allerdings Konkurrenz, Leistungsgehebe oder diffuse Ansprüche eine größere Rolle als erprobtes Erfahrungswissen.

Du hast heute die Möglichkeit, dir über Bücher oder Kurse ein Verständnis anzueignen, das mehr Erfüllung und Befriedigung verspricht als die eben angesprochenen Kanäle.