



Lustvoll reifen

Sexualität als Wachstums-Chance

Christine Pfalz

Sozialpädagogin, Paar-und Sexualtherapie

Wolfgang Schulte am Hülse

Facharzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren, Männer-Medizin

Sexualität

@ zentrales Lebensthema

erfüllte Sexualität und liebevolle Beziehung(en)

@ lebenslang lernen

Jugend - Erwachsener - mit Kindern - Wechseljahre – Alter

@ sich einlassen

intime Nähe + innerer Kern: verletzlich, Ängste, alte Wunden

@ tiefe Sehnsucht

in Liebe verschmelzen, Vereinigung, eins werden
jenseits von Raum + Zeit, spirituelle Dimension

Polaritäten

- @ äußere
Reizüberflutung
 - @ Zeit für
sexuelle Fantasien
 - @ Wunsch nach
Glück + Liebe
 - @ lockerer Umgang
mit sexuellen Themen
- @ innere
Empfindsamkeit
 - @ Zeit für
gelebte Sexualität
 - @ Leid + Unzufriedenheit
in Beziehungen
 - @ sprechen über
eigene (!) Sexualität

Neurobiologische Muster

② Paarungs-Verhalten (pure Lust, YANG)

Dopamin = „Belohnungs-Stoff“, Verlangen + Begierde
Fokussierung auf sexuelle Aktivität und Orgasmus
Fortpflanzung: Gene möglichst gut vermischen

② Bindungs-Verhalten (reine Liebe, YIN)

Oxytocin = „Kuschel-Hormon“, Fürsorge + Wohlgefühl
Ausrichtung auf Berührung und intime Nähe
Aufzucht: langfristig, mit Partner sicherer

② Orgasmus-Folgesyndrom

Dopamin-Entzug = Müdigkeit, emotionale Distanz
Reizbarkeit, Unzufriedenheit, Dauer ca. 2 Wochen
-> Suche nach neuer sexueller Sättigung

Sexualität als Wachstums-Chance

*„Nicht das Vollkommene,
sondern das Unvollkommene
braucht unsere Liebe.“*

Oscar Wilde

sexuelle Beziehungsrealität

@ „Es funktioniert“

aber Lust und Leidenschaft lassen nach

@ Kuschel-Sex

Vertrautheit nimmt zu – Begehren nimmt ab

@ sexuelle Komfortzone

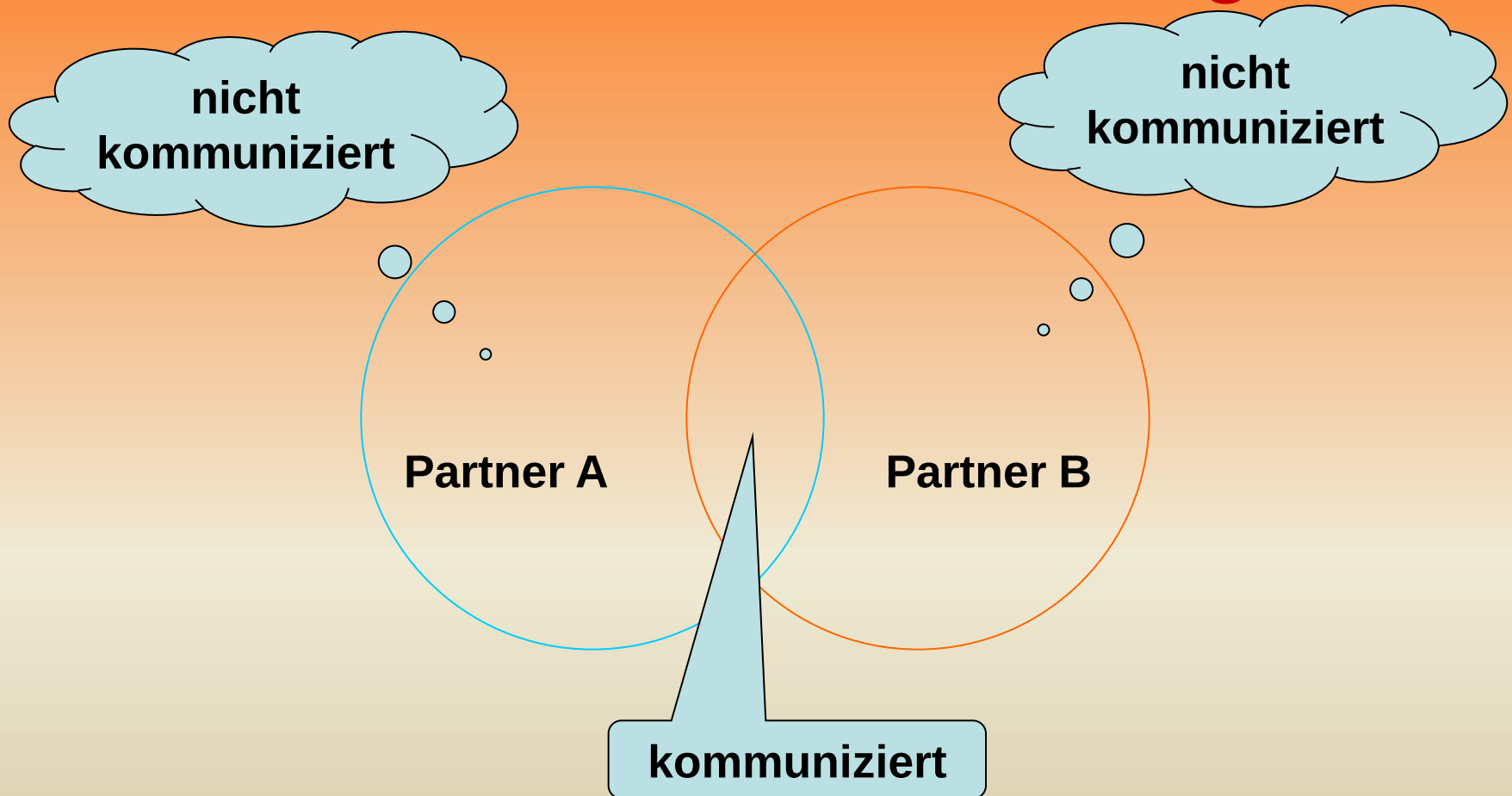
kleinster gemeinsamer erotischer Nenner als Sackgasse

@ alltagsfreundliche Sexualität

vertraute Gewohnheiten, konventionell, störanfällig

sexuelle Komfortzone

Balance und Entwicklung



partnerbestimmte Sexualität

- @ gegenseitige Bestätigung
- @ gegenseitige Rücksicht
- @ Unterschiede ausgeblendet
- @ Gleichklang als Harmonie-Prinzip
ungewollt, aber mit guten Absichten
- @ fehlende sexuelle Selbstrealisierung

Wege aus der Sackgasse

- @ erotische Selbstbestimmung
- @ mehr Abstand und Fremdheit
- @ aktive Entscheidung
- @ der/die Unzufriedene fängt an
- @ erotische Kultur schaffen

Intimität und Verlangen

David Schnarch

Vier Aspekte der Balance :

- **stabiles und flexibles Selbst**
persönliche Stabilität auch in naher Verbindung
- **stiller Geist, ruhiges Herz**
sich selbst beruhigen können, für eigenes Wohlbefinden sorgen
- **angemessenes Reagieren**
kein Überreagieren, kein Vermeiden
- **sinnvolle Beharrlichkeit**
unangenehme Gefühle auslösen + aushalten können

Paarforschung

neue Studien zur Resilienz

@ Forgiveness

Bereitschaft, zur Vergebung
bewusste Entscheidung etwas zu überwinden

@ Vergebung geschieht unter zwei Augen

A.Retzer

@ Empathie-Forschung

ist verzeihen können messbar ?

@ Tantra = das große Herz des Mitgefühls

„Entschuldigen Sie die Störung“

- @ Wann kommt Mann zu früh?
oder: vorzeitige Ejakulation
- @ Wenn`s eng wird...
oder: Vaginismus
- @ Orgas-muss / Orgas-manie
oder: ausbleibender Orgasmus ?
- @ Hart wie Stahl und allzeit bereit ?
oder: erektile Dysfunktion

weibliche Sexualität

@Forschergeist

erotisch-sexuelles Spektrum erweitern
energetische Ausdehnung

@Gipfel und Plateau

viel Zeit, Innehalten an Schwelle, Strömungserleben
multiorgastisches Potential, Talorgasmus

@Vagina

tief und rezeptiv, G-Punkt

@Klitoris

direkt und schnell

männliche Sexualität

@ unter Druck stehen

beständig wollen, bedürftig sein

@ sexuelle Fantasien

dauernd in Gedanken an Sex

@ sexueller Leistungsdruck

frühzeitiger Samenerguss, Ejakulations-Kontrolle
Erektionsstörungen: groß - fest - hart - heiß

@ zielorientiert

Barry Long: „der hungrige Penis“

Taoismus: Ejakulations-Frequenz = Lebensalter : 5

polare Ergänzungen

- @ Herz - Sex
- @ Erotik - Geborgenheit
- @ leidenschaftlich - entspannt
- @ Initiative ergreifen - rezeptiv sein
- @ Monogamie - Reiz des Neuen

Sexuelle Lust ist,
wenn man sie lässt, eine Vagabundin,
die manchmal Heimweh nach einem
festen Wohnsitz hat.

Sexuelle Lust ist eine Sesshafte,
die manchmal
vom Fernweh geplagt ist.

Ulrich Clement

*„Tantra
ist die Transformation
von Sex in Liebe
durch Bewusstsein.“*

Osho

tantrisch inspiriert

@ leidenschaftlich leben

Lust und Spiritualität im eigenen Leben verbinden

@ bewusster Umgang mit Sexualität

beseelt, selbstbestimmt, gut verankert

@ Grenzen erforschen

gemeinsames Lernfeld, gegenseitige Inspiration

@ lustvoll reifen

Sexualität als Wachstumschance

Tantra als Weg

@ Perspektiv-Wechsel

statt außen + oben -> nach innen + unten

@ Körperbewusstsein

Verankerung in sich selbst

Spüribewusstsein für feine Energieströme / Gefühle

@ ausgedehnte Energie-Zustände

präsent + entspannt, bewusst verlangsamen
von Moment zu Moment spüren

@ sexueller Forschergeist

Neugier, gemeinsames Experimentierfeld
gegenseitige Inspiration

Körper als Tempel

- @ Annahme des eigenen Körpers
liebevoller Umgang mit sich selbst
- @ „das innere Feuer entzünden“
Energieaufladung: Atem, Stimme, Bewegung
- @ erotisches Selbstbild
Fähigkeit zu Initiative, Hingabe und Genuss
- @ Kultur der Sinnlichkeit
erotische Energie aus genitaler Fixierung lösen

Art of Loving

Tantra des Herzens

@ Herz-Sex-Verbindung

gegenseitiges Geschenk zw. Mann und Frau
Ausgleich Yin-Yang-Pole

@ Sinnlichkeit und Intimität

sexuelle Energie aus konventioneller Fixierung lösen
sinnliche Kommunikation, multiorgastisches Potential
viel Zeit für liebevolle Intimität ohne Ziel

@ Transpersonale Öffnung

vom „human doing“ zum „human being“
Gehirnwellen wie in meditativen Zuständen
Sexualität als Tor zum „awakend mind“

lustvoll reifen

🕒 Selbsterforschung

Körpergefühl, Atem, Energielenkung, Beckenboden

🕒 sexuelle Gewohnheiten ändern

Vertrauen in Lernfähigkeit („Neuroplastizität“)
sexuelle „Störungen“ als Wachstumschance

🕒 dauerhafte Beziehungen

Bereitschaft zur Vergebung (Forgiveness)
„Vergebung geschieht unter zwei Augen“ A.Retzer

🕒 Tantra: das große Herz

Grenzerfahrungen, Transformation schwieriger Situationen
vgl.: Lotusblüte wurzelt im Sumpf

zum Kennenlernen

@ Tag der offenen Tür

im Integralis-Institut Hamburg, Januar + September

@ Tantra-Intensivtage

für Einsteiger, Neugierige und Genießer

@ Sommerfest

3-4 Tage im MaRah, Tantrischer Abend + Vortrag

@ Tantra-Urlaub

im Sommer: „EROS und MEER“ auf Korfu

im Winter: „Männer im Schnee“ in Norwegen

Urlaubseminar Korfu

@ EROS und MEER

Corfu Buddha Hall im Nordwesten Korfu

@ sinnlicher Urlaubsgenuss

Weite des Meeres, stille Schönheit der Olivenhaine

@ tantrische Entdeckungsreise

Körperbewusstsein, Sinnlichkeit und Lebensfreude

@ erfüllende Begegnungen

Eros als Quelle von Lebendigkeit entdecken



Urlaubseminar Norwegen

@ MÄNNER im Schnee

Männer-Seminar Anfang Januar alle 2 Jahre

@ „Auszeit“ zum Jahresbeginn

frei von Verpflichtungen, Beruf, Familie, Beziehungen

@ „auftanken“ + Unterstützung

Männer-Themen: Kraft, Aggression, Sexualität

@ bei sich selbst ankommen

meditative Stille + Weite der verschneiten Berglandschaft



Eros und Liebe

tantrisches Jahrestraining

- Ⓢ Ja zu Lust und sexueller Energie
- Ⓢ Sinnlichkeit und Sexualität erforschen
- Ⓢ mit Respekt und in Achtsamkeit
- Ⓢ Beziehungskompetenz erweitern
- Ⓢ Meditation und Bewusstheit schulen
- Ⓢ Heil- und Wunschrituale erleben



Christine Pfalz

Sozialpädagogin, Paar-und Sexualtherapie

Wolfgang Schulte am Hülse

Facharzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren, Männer-Medizin