

## Inhaltsverzeichnis

### Embracing Eros: Sexual Healing im 21 Jahrhundert

von Margaret L. Wade

Herausgeber: McLeod & Mattingly Smashwords Edition

Embracing Eros: Sexual Healing for the 21st Century

Copyright 2010 Margaret L. Wade

### [Meine Eigene Sexuelle Heilung](#)

#### [Sexuelle Heilarbeit](#)

#### [Eine Übersicht der Techniken und Vorteile der Sexuellen Heilarbeit](#)

#### [Einen Sexualheiler/ Sexualheilerin Finden und mit Ihm/ Ihr Arbeiten/](#)

#### [Vor, Nach und Während Einer Session](#)

#### [Nachsorge und Integration](#)

#### [Über die Autorin](#)

### Meine Eigene Sexuelle Heilung

Das erste Mal kam ich während einer typischen therapeutischen Massage mit sexueller Heilarbeit in Berührung. Das war im Jahr 1999. Der Masseur sagte mir, dass mein Backen- und Hüftbereich verspannt sei und es sich hierbei wohlmöglich um chronische Verspannungen handelte.

Nachdem er meine Muskeln und Faszien bearbeitet hatte, ließ er mich wissen, dass mir nun „körperinnere Arbeit“ ungemein weiterhelfen würde. Er beschrieb mir ausführlich, wie er vorgehen würde und welche positive Auswirkung dies haben könnte. Die potentiellen Vorteile überwogen die Risiken und so entschied ich mich, es zu versuchen.

Der Bodyworker zog einen Latexhandschuh an, benutze etwas Gleitmittel und führte einen Finger in meine Vagina ein. Er übte mit seinem Finger Druck auf ganz spezielle Stellen aus, während er die Muskeln in meinen Beinen dehnte und mir erklärte, dass er die Punkte berührte, an denen die chronisch verspannten Muskeln an den Knochen ansetzen. Der Druck löste die Spannung für einen Moment und erinnerte den Muskel daran, sich zu entspannen. Mit Nachlassen des manuellen Drucks wurde der Muskel wieder stärker durchblutet. Nach der Sitzung erlebte ich ein Gefühl von körperlichem Fließen, Wohlbefinden und einer Freiheit, die völlig neu für mich war. In den nächsten Tagen fühlte ich mich auch während meiner ganz alltäglichen Tätigkeiten fließender, wohler und freier. Tanzen, Skaten und Liebemachen waren besonders erfüllend.

Obwohl man nicht von einer einzelnen Sitzung welcher Therapie auch immer erwarten kann, dass dadurch chronische Krankheiten geheilt werden, veränderte diese Sitzung meinen Körper dauerhaft. Seit dieser Sitzung hatte ich keine Krämpfe während meiner Regel mehr. Nach fünf Sitzungen mit dem Bodyworker gehörten die Verstopfungen, unter denen ich die meiste Zeit meines Lebens gelitten habe, der Geschichte an. Selbst die Schmerzen im unteren Rücken ließen nach. Ich war davon ausgegangen, dass sie das Resultat von zwei Kletterunfällen waren und hatte mich darauf eingestellt bis zum Ende meines Lebens damit leben zu müssen.

Wahrscheinlich hätte ich mich nicht weiter mit sexueller Heilarbeit beschäftigt, wenn ich nicht eine Freundin zu einem öffentlichen Event, an dem Sexualheiler/Innen ihre Arbeit vorstellten, begleitet hätte. Sie verarbeitete die Erinnerung an einen alten, sexuellen Missbrauch und bat mich um meine emotionale Unterstützung bei dem Event. Was ich an diesem Abend hörte, versetzte

mich in Erstaunen. Sieben Leute stellten ihre Arbeit vor. Sie alle waren in einem Bereich tätig, den sie zwar ihrerseits mit Aufklärung und Heilung verbinden, der potentiell aber als Prostitution verstanden werden könnte, was wiederum dazu führen kann, dass derjenige, der einen solchen Dienst anbietet, verurteilt und verhaftet werden kann. Ich hörte, wie sie ihre Arbeit beschrieben, wie die Sitzungen bei ihnen aussahen, und welche Ergebnisse sie mit Klienten erreichten.

Eine von ihnen war eine attraktive, lebhaftere, ältere Frau, die sich selbst als heilige Hure bezeichnete. Sie zeigt Männern, wie sie mit ihren Ehefrauen und Freundinnen Liebe machen sollten. Eine zweite Frau arbeitete mit Frauen und Männern zu den Themen sexuelle Empfindsamkeit, chronische Verspannungen und Hingabe. Ein Mann bot die gleichen Dienste für Frauen an, und zeigte Männern, wie sie ihre sexuellen Funktionsweisen kontrollieren lernen. Ein anderer Mann in dem Panel hatte eine weltweite Gemeinschaft von Männern aufgebaut, die in Kursen und Workshops erotische Massage lernen. Er beschrieb, wie sie sich in den frühen Zeiten von AIDS gegenseitig sicher berühren konnten.

Im Bereich der sexuellen Heilarbeit wird davon ausgegangen, dass wir nur mangelhaft über Erotik Bescheid wissen und dass wir als Individuen und als Kultur darüber noch sehr viel lernen können. Dieser Lernprozess verbindet uns wieder mit unseren hochgradig persönlichen, erotischen Identitäten. So lernen wir, uns wieder anzunehmen, Selbstvertrauen zu gewinnen und in Ganzheit zu funktionieren. Manchmal führt uns das auch zu unserer Verbindung mit der göttlichen Quelle zurück – wie auch immer wir uns diese vorstellen. Wir durchlaufen einen Prozess, in dem wir uns mit unserer physischen Natur nach und nach immer wohler fühlen und es zunehmend genießen, einen Körper zu bewohnen. Hierbei stellen wir fest, dass das Leben sich nicht nur während sexueller Aktivitäten, sondern die ganze Zeit über köstlich und sinnlich anfühlt.

Freude heilt. Wissenschaftliche Untersuchungen ergeben, dass Endorphine – die natürlichen, stimmungserhellenden Neurotransmitter des Körpers, die während angenehmer Erfahrungen ausgeschüttet werden – eine ganz natürliche Heilwirkung haben. Kannst du dich an eine Zeit erinnern, in der du Schmerzen, Einsamkeit oder Trauer erleben musstest? War es nicht so, dass du dich besser gefühlt hast, wenn du ein angenehmes Gespräch geführt hast, in freundlicher Gesellschaft warst oder einen lustigen Film geschaut hast? Oder auch durch Sex? Freude verringert Anspannung. Und Freude zwischen Partnern kann Wunder wirken, um durch eine schwierige Zeit zu kommen.

Leider sind wir kulturell so konditioniert, dass wir eine negative Sichtweise auf Sex haben ohne es überhaupt mitzubekommen. Sex war für die meiste Zeit unseres Lebens solch ein Tabu, dass wir nicht einmal mitkriegen, dass die meisten öffentlichen Bezüge zu Sex entweder Werbung oder Witze sind oder einen Aspekt von Gewalt in sich tragen. Uns wird weisgemacht, dass es einerseits das Schönste ist, was wir mit unserem - von der Kirche abgesegneten - Ehepartner tun können, aber dass es andererseits schmutzig ist und nur zur Fortpflanzung genutzt werden darf. Dieser Widerspruch ist unglaublich verwirrend.

Auf persönlicher Ebene sollen Frauen sich in der Öffentlichkeit wie enthaltsame Jungfrauen verhalten. Wenn sie dann heiraten, wird von ihnen erwartet, dass die Liebe, die sie für ihren Ehemann empfinden, sie in ihrer Hochzeitsnacht im Bett enthusiastisch und wissend werden lässt. Von Männern wird erwartet, dass sie in ihrer ersten sexuellen Begegnung die Führung übernehmen, obwohl ihr Wissen bis dahin wahrscheinlich nicht über Annahmen wie „Die Größe

macht den Unterschied“ und „Hast du eine flachgelegt?“ hinausgeht. Wenn Frauen das gleiche Verhalten an den Tag legen, das aus Männern angeblich Männer macht, werden sie als Schlampen denunziert.

Obwohl viele dieser Widersprüche im Wandel begriffen sind, geht dieser Prozess nur sehr langsam voran. Für drei Schritte vorwärts, werden zwei zurück gemacht. In Schulen wird „Aufklärung“ angeboten, die „Enthaltbarkeit“ propagiert. Und dennoch findet sich im Internet genug vernünftige Information für die, die wissen, wonach sie suchen sollten. Doch viele Onlinequellen verbreiten ihre eigenen Widersprüche und es wimmelt nur so von irreführender Information. Diejenigen, die Aufklärung am Nötigsten haben, befinden sich in der unguten Position, diese Informationen auf Qualität und Richtigkeit prüfen zu müssen.

Diese Konditionierung, die Sex so sehr ablehnt, ist heimtückischer Natur. Wenn wir uns weigern, unsere sexuelle Natur zu akzeptieren, negieren wir das wohl grundlegendste Charakteristikum unseres Seins: Wir werden alle während einer sexuellen Handlung gezeugt. Wir werden geboren, weil unsere Eltern Geschlechtsverkehr hatten. So einfach ist das. Wenn wir das eine Sünde nennen, fügen wir uns selbst unvorstellbaren Schaden zu.

Ich kenne ein Paar, die einen verspielten und liebevollen Umgang miteinander hatten und sehr glücklich waren. Als sie ein bestimmtes Alter erreichten, entschieden sie, dass sie keine weiteren Kinder haben wollten. Weil Sex in ihrer Religion nur der Fortpflanzung diene, war es für sie mit dem Liebemachen vorbei. Sie fühlten sich im Ausdruck ihrer Liebe für einander nicht mehr frei, hörten auf, sich zu berühren und sich ihre gewohnten, rituellen Begrüßungs- und Abschiedsküsse zu geben. Ihre körperliche Verbindung ging vollkommen verloren und irgendwann hatten sie sich auch emotional entfremdet.

Stell dir vor, wir würden das Essen – eine andere grundlegende Funktion, die unsere Bedürfnisse erfüllt und uns gleichzeitig Genuß verschafft – als eine ähnlich große Sünde betrachten!

Sexuelle Heilarbeit versucht, den Schaden zu reparieren, der durch diese Widersprüche, negative Konditionierung und fehlende Aufklärung entstanden ist. Meistens verläuft die Heilung in einem natürlichen, körperlichen Prozess sobald wir unseren eigenen Körper akzeptieren und ihm erlauben, erotisch ganz zu sein.

Sexuelle Heilarbeit zeigt Erfolge, wenn es um Themen wie Scham, Körperbild, chronisch verspannten Becken- und Hüftbereich und persönliche Selbstannahme geht, selbst wenn es auf den ersten Blick keine offensichtliche Verbindung zur Sexualität gibt. Das gesellschaftliche Bild von Sexueller Heilarbeit verändert sich. Nach und nach gewinnt diese Arbeit an Anerkennung. Hier lässt sich der Vergleich zur Einstellung der Öffentlichkeit zur Psychotherapie ziehen. Früher noch ein gesellschaftliches Stigma, wird die Psychotherapie heutzutage langsam salonfähig. Es gilt allgemein als akzeptabel, hilfreich und klug, sich in schwierigen Zeiten Hilfe zu suchen.

### Sexuelle Heilarbeit

In den letzten Jahren hat sich Sexuelle Heilarbeit als ein wirksames, therapeutisches Werkzeug für viele Einzelpersonen und Paare erwiesen. Die unterschiedlichenxs Anwender beschreiben ihre Arbeit vielleicht mit anderen Begriffen, doch die Bezeichnung Sexualheilung ergibt an dieser Stelle am meisten Sinn, weil die meisten Leute die allgemeine Bedeutung davon verstehen. Unter dem Begriff Sexualheilung ist eine Bandbreite von Techniken zusammengefasst, die sowohl für die Behandlung von körperlichen als auch emotionalen Themen eingesetzt werden können.

Sexualtherapie hat schon vielen Leuten geholfen, doch wir konzentrieren uns hier auf weniger bekannte Therapien, die denen körperliche Berührungen auch Teil der Behandlung ist. Psychologen und Sexualtherapeuten ist es untersagt, ihre Klienten anzufassen. Die meisten körperlichen Probleme entstehen auf Grund von medizinischen Eingriffen oder nachdem die herkömmliche Medizin ihre Mittel mit begrenztem Erfolg erschöpft hat.

Sexuelle Heilarbeit lässt sich in zwei Hauptkategorien unterteilen. In der ersten Kategorie der sexuellen Heilarbeit wird Leuten geholfen, die wirkliche Probleme mit ihrer Sexualität oder ihrer sexuellen Funktionsweise haben. Ein wachsender Bereich der Heilung wendet sich an die Leute, deren sexuelle Funktionsweise sich postoperativ oder auf Grund anderer medizinischer Eingriffe auf körperlicher Ebene problematisch gestaltet. Die offensichtlicheren Fälle in diesem Bereich sind Menschen, die Strahlentherapie, Mastektomien, Prostataoperationen und geschlechtsangleichende Operationen hatten. Diese Menschen werden darin unterstützt, zu lernen, wie sie ihre veränderten Körper benutzen können und wie sie neue Wege einschlagen können, um sexuelle Freude zu empfangen und zu geben. Eine Auseinandersetzung mit diesen Themen ist nur in den seltensten Fällen Teil der medizinischen Versorgung.

Nachdem die medizinischen Themen abgehakt sind, lässt sich ein Großteil der sexuellen Probleme auf die negative Einstellung der Gesellschaft gegenüber Sexualität zurückführen. Es scheint vielleicht so, als hätte Sex einen hohen Stellenwert, natürlich nicht zuletzt wegen seiner Omnipräsenz. Von allen Seiten werden wir mit sexuellen Bildern, Hinweisen und Witzen bombardiert, doch diese Anzüglichkeiten sind in den seltensten Fällen respektvoll oder anhebend.

In unserer Kultur wird scharf darüber geurteilt, wie jemand mit seinem oder ihrem eigenen Körper umgeht. Wir werden von einer allgemeinen, häufig unerkannten Einstellung beherrscht, die uns weismacht, dass unsere Körper nicht wirklich uns gehören und wir nicht wirklich damit machen dürfen, was wir wollen. Was am Körper wie benutzt und verändert werden darf, ist gesellschaftlich reglementiert. Schönheitschirurgie ist beispielsweise solange okay, wie jemand durch Verletzung oder Krankheit entstellt wurde, erhält aber in einem rein ästhetischen Kontext einen negativen Beigeschmack. Es ist okay, den Körper mit Makeup zu dekorieren und die Haarfarbe zu verändern (wenn du eine Frau bist), doch persönliche Kunst wie Tätowierungen stoßen auf Widerstand. Selbst Tätowierungen, die im Alltag von Kleidung bedeckt werden, werden häufig von einer Aura des Unmoralischen begleitet. Die steigende Beliebtheit von Körperkunst (dazu gehören auch Piercings und Branding etc.), ist zumindest teilweise ein Akt der Rebellion gegen diese unausgesprochenen, gesellschaftlichen Einschränkungen.

Immer wieder entscheiden Regierungen und Religionen darüber, wer mit wem Sex haben darf -- und wie und wann -- selbst wenn es sich bei dieser Person um dich selbst handelt. Wir sind als Mitglieder dieser Kultur Teil einer fortwährenden Verurteilung von Sexualität ausgeliefert. Das fügt uns mehr Schaden zu, als den meisten von uns bewusst ist. Manche Menschen bekämpfen sich innerlich mit den heftigsten Mitteln, wenn sie das Gefühl haben, dass mit ihnen grundlegend etwas nicht stimmt. (Denk nur mal an die hohe Selbstmordrate unter jungen Homosexuellen in manch einem religiösen Umfeld) Selbst wenn es jemandem gelingt, diese negative Einstellung wegzurationalisieren, hat sie trotzdem noch Auswirkungen auf das Sexualleben. Das führt dazu, dass manche Leute sexuelle Funktionsstörungen bekommen und die Empfindung von körperlicher Freude nicht aushalten können.

Wenn jemand nun mit sexueller Heilarbeit beginnt, ist das erste Thema häufig, dass wir lernen,

uns so zu akzeptieren wie wir sind. Wir können lernen, Freude zu geben und zu empfangen. Diese Prozesse erfordern, dass wir über Schuld und Scham bezüglich einiger Dinge, die wir getan haben, hinaus wachsen. Es geht darum, das Bild zu überwinden, dass wir als Menschen die „Erbsünde“ in uns tragen. Lizenzierte Ehe- und Sexualtherapeuten können diese Themen ansprechen, aber sie dürfen ihre Klienten nicht berühren. Also erledigen die Sexualheiler, die außerhalb des gesellschaftlich anerkannten Bereichs arbeiten, diese körperlichen Aspekte der Arbeit. Es kann vorkommen dass sie mit einem Sexualtherapeuten zusammenarbeiten, um die besonderen Bedürfnisse ihrer Klienten und häufig auftauchende Probleme ansprechen zu können, doch das kommt bis jetzt eher selten vor.

Ein weiterer, großer Bereich von sexueller Heilarbeit richtet sich an die vielen, vielen Leute, die zu Opfern von Missbrauch oder Gewalt gemacht wurden. Hierzu gehören auch Vorfälle, bei denen die Gewalt nicht sexueller Natur war. Die Verletzung des Selbstwerts und die Missachtung der körperlichen Grenzen, die Teil eines jeden missbräuchlichen Akts sind, haben immer auch Auswirkungen auf die Sexualität.

Die zweite Kategorie der Sexuellen Heilarbeit benutzt erotische Methoden zur Heilung anderer Funktionsstörungen und Krankheiten. Der Gebrauch von erotischer Heilarbeit zur Behandlung von Themen, die mit Sexualität vordergründig nichts zu tun haben ist ein weniger verstandenes Phänomen. Basierend auf der Philosophie, dass der Körper eine natürliche Tendenz zur Gesundheit hat, wenn die grundlegenden Bedürfnisse – Essen, Schlafen, Sex, und so weiter – gestillt sind, hält er auf ganz natürliche Weise die eigene Gesundheit aufrecht. Viele alternative Heilmethoden basieren auf diesem fundamentalen Prozess. Im Biologieunterricht wird das Homeostasis genannt.

Sexualheiler arbeiten mit erotischen Energien, die im Körper des Klienten aufgebaut werden, um die Heilung anderer körperlicher Prozesse in Gang zu bringen. Das ähnelt einer Beschreibung davon, wie Systeme der energetischen Heilung funktionieren. Die Sexualheiler bringen die Energie dazu, aufzusteigen und dann durch den Körper zu fließen, um den Körper mit dem zu versorgen, was er braucht um sich selbst zu heilen.

Viele Leute können bestätigen, dass hierdurch nicht nur der Körper geheilt wird. Guter Sex kann einer Beziehung auch durch eine schwierige Zeit hindurch helfen. Andere Leute haben während dem Sex transformative Erlebnisse, die ihr Leben positiv verändern. Sexuelle Heiler ermöglichen absichtlich Erfahrungen dieser Art. Einige arbeiten mit Paaren, um ihnen zu helfen, schwierige Zeiten zu meistern und durch gemeinsames Durchlaufen von Beziehungsprozessen gemeinsam zu wachsen und die Beziehung zu stärken.

Einen fähigen Sexualheiler zu finden, ist nicht einfach. Das mag teilweise an den damit verbundenen, gesellschaftlichen Faktoren liegen. Aber die steigende Nachfrage und die zunehmende Annahme unserer Sexualität werden ihre Verfügbarkeit nach und nach verbessern. Im Lauf der Jahrhunderte gab es durchaus Zeiten, in denen sie gesellschaftlich akzeptiert waren, bevor sie wieder an den Rand der Gesellschaft gedrängt wurden. Doch jetzt ist die Zeit für sie wieder reif.

### Ein Überblick Über Techniken Und Vorteile Der Sexuellen Heilarbeit

Die Wurzeln der Sexualheiler liegen in vielen verschiedenen Traditionen begründet und sie

lernen ihr Handwerk unter ganz unterschiedlichen Bedingungen. Eine Form, die das annimmt, ist der Beruf Sexological Bodyworker, der vom Kalifornischen Amt für Erziehung zertifiziert wird. Seit dieser Beruf legal anerkannt wird, stehen Lehrplan und Anwendungen für dich zur Ansicht zur Verfügung. Die grundlegenden Lehrinhalte des Sexological Bodywork repräsentieren erfolgreiche, sexuelle Heilmethoden aus unterschiedlichsten Traditionen, ohne Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben.

Sexological Bodyworkerinnen sind somatische Sexualpädagoginnen, die ihren Klienten helfen, ihre erotische Energie zur Heilung, Freude und Transformation einzusetzen. Sie verwenden viele verschiedene Techniken, um noch mehr gewünschte Ergebnisse erzielen zu können. Dieser Beruf wird immer beliebter und wird folglich mit Sicherheit neue Methoden und Erfolge hervorbringen.

Ich erwähnte ja bereits, dass ich meine ersten Erfahrungen mit dieser Art von Arbeit wegen chronischen Verspannungen in Hüften und Becken machte. Mit Nachlassen der gewohnten Anspannung entwickelte ich ein neues Bewusstsein und Gefühl für mein Becken. Ich stellte fest, dass es eine Tendenz gab, diesen Bereich in bestimmten Situationen anzuspannen. Wann immer ich zum Beispiel Auto fuhr und etwas unerwartetes im Verkehr passierte, oder ich frustriert von Verkehrsstau war oder mir verrückte Autofahrer einen Schrecken einjagten, spannte ich diese Muskeln an, selbst wenn ich nicht gezwungen war, auf die Bremse zu treten oder ein anderes ausweichendes Manöver zu vollziehen. Ich stellte fest, wie ich mich während dem Liebemachen verspannte, wenn es mir zu schnell ging, oder wenn mein Partner eine Richtung einschlug, die für mich nicht funktionierte und ich das nicht offen aussprach.

Meine gesteigerte Sensibilität für diese Empfindungen kam direkt aus der Körperarbeit, die ich bekommen hatte. Ein verspanntes Becken das Ergebnis von gewohnheitsmäßigem Anspannen der Muskeln. Die angespannten Muskeln unterdrücken nicht nur die Blutzufuhr, sondern auch das Wahrnehmen feiner Empfindungen. Chronische Verspannungen verringern die Fähigkeit, körperliches Behagen zu registrieren.

Hier ein kleines Experiment zur Veranschaulichung: Schließe eine Hand zur Faust. Schiebe den Zeigefinger der anderen Hand in die Mitte der Faust durch die Öffnung zwischen Daumen und Zeigefinger der geschlossenen Faust. Achte darauf, wie sich der Finger für die Hand anfühlt und wie sich der Finger selbst anfühlt. Zieh den Finger wieder aus der Faust. Öffne jetzt die Faust soweit, dass die Muskeln der Hand weich und entspannt sind. Lass nun deinen Zeigefinger noch einmal hineingleiten, und erlaube deinem Finger weich zu sein und zu spüren. Bemerke die stärkere, taktile Empfindbarkeit in deiner Handfläche und deinem Zeigefinger.

Und so ist es auch mit den Muskeln und dem Gewebe in jedem Teil deines Körpers: Bist du entspannt, ist dein Körper empfänglicher für Empfindungen - besonders auch die subtileren. Wenn jemand also lernt, das Becken zu entspannen, erhöht sich dadurch die Fähigkeit, Empfindungen durch Berührung zu spüren und darauf zu reagieren. Dadurch verstärkt sich auch die sexuelle Freude.

Manchmal entwickelt jemand Beckenverspannungen, ohne dass es einen bekannten Grund dafür gibt. Manchmal geschieht es als Reaktion auf Veränderungen in der eigenen Sexualität nach chirurgischen Eingriffen oder anderen, medizinischen Problemen. Leute, die sexuell missbraucht oder angegriffen worden sind, haben häufig unter chronischer Beckenverspannung zu leiden. Zusätzlich zu der körperlichen Reaktion auf Gewalt, die zu muskuläre Verspannungen führen

kann, gibt es noch die emotionale Komponente. Laut einigen aktuellen, somatischen Theorien, wird emotionales Trauma im Gewebe gespeichert. Mit Loslassen der resultierenden Verspannungen, werden auch emotionale Erinnerungen und Schmerzen befreit. Während sich die Muskulatur entspannt, kommen die dazu gehörigen Emotionen an die Oberfläche. Sexological Bodyworker wissen, dass das passieren kann, und geben diesem Prozess Raum sich zu entfalten. Die empfangenden Personen auf der Massageliege werden ermutigt, tief und voll zu atmen, während die Emotionen auftauchen und weiterziehen. Das kann kathartisch sein und für manche ist es das erste Gefühl von friedlicher Berührung seit dem Übergriff. Aber es ist wichtig, nicht zu vergessen, dass es so etwas wie Garantien oder typischen Sitzungen nicht gibt. Ich möchte hier nur eine kurze Beschreibung einer Art von Sitzung liefern und eine Erklärung dafür geben, warum Menschen sich dafür entscheiden, die Dienste von Sexological Bodyworkern in Anspruch zu nehmen.

Ein weiterer, häufig genannter Grund, mit einer Sexological Bodyworkerin zu arbeiten ist das Erkunden von erotischem Potential und neuen Möglichkeiten. Manche Leute wollen einfach lernen, wie sie anderen mehr Befriedigung bereiten können. Vielleicht haben sie schon ein hohes Maß an Freude in ihrem Leben oder vielleicht fühlen sie sich auch von dem gesellschaftlichen Verbot, Sex allzu sehr zu genießen, eingeschränkt. Andere möchten ihre sexuelle Energie und Gefühle im ganzen Körper erweitern, neue erogene Zonen erkunden und neue erotische Spielarten entdecken, oder lernen, wie sie ihre Atmung für den Ausdruck ihrer eigenen Erotik besser einsetzen können. Sexualpartner wünschen sich manchmal Aufklärung in erotischer Kommunikation und einem besseren Verständnis für den Körper des anderen.

Wenn sich im Leben einer Person etwas verändert, verändern sich damit häufig auch das sexuelle Selbstbild und der sexuelle Ausdruck. Es kann ungemein hilfreich sein, eine fundierte Meinung einzuholen, um die Umstände, Möglichkeiten und Gelegenheiten, die man hat, zu beleuchten. Frauen, deren Körper und Libido sich während der Wechseljahre verändern, profitieren davon, über neue körperliche und erotische Möglichkeiten aufgeklärt zu werden. Das gleiche trifft auch auf die Andropause bei Männern zu. Dieses Equivalent zu den Wechseljahren wird zwar seltener erwähnt, ist aber ebenso wichtig. Männer mit Prostataproblemen sind dankbar für neue Wege, um ihre Sexualität zu genießen.

Leute, die Sexological Bodywork bekommen, können neue Definitionen für und Wege zu sexueller Erregung und Erfüllung finden, die besser zu ihren Körpern und Bedürfnissen passen. Transgenderleute können in einer sicheren Umgebung etwas über ihre sich verändernden Körper erfahren und erhalten unterstützende und kompetente Hilfe. Manchmal kann jemand, der intersexuell ist, davon profitieren, mit jemandem zu experimentieren, der offen und voller Akzeptanz ist. Ich kann gar nicht genug betonen, was für positive Auswirkungen es hat, als sexuelles Wesen in einer Umgebung, die von bedingungsloser, positiver Aufmerksamkeit geprägt ist, beobachtet zu werden.

Sitzungen im Sexological Bodywork können Klientinnen auch dabei unterstützen, neu zu lernen, befriedigt zu werden und es zu genießen, ohne sich mit Gedanken um die Befriedigung des Partners abzulenken. Coaching in Entspannung, Atmen und Sensate Focus (Hamburger Modell) kann Menschen helfen, einen Zustand zu erreichen, in dem sie achtsam mit ihrer Sexualität umgehen. Für manche Menschen ist das eine einzigartige Erfahrung. Einige Klienten, die zuerst auf Nacktheit und gegenseitige Berührungen hoffen, stellen fest, dass sie einen völlig neuen Zustand erreichen können, wenn sie sich nur auf ihre Empfindungen in ihrem eigenen Körper

konzentrieren. Manche erleben sehr starke Orgasmen und machen eine ganzkörperliche Erfahrung, während andere erstaunliche Aspekte ihrer eigenen Sexualität herausfinden und innere Prozesse durchlaufen.

### Bewusstes Atmen

Die meisten ersten Sitzungen mit einem Sexological Bodyworker konzentrieren sich auf das bewusste Arbeiten mit dem Atem. Volles Atmen vertieft alle anderen Arten der Körperarbeit und jede Form der sexuellen Aktivität. Die meisten von uns sind mit der unbewussten Angewohnheit aufgewachsen, flach zu atmen. Flaches Atmen taucht ganz natürlich auf, wenn wir Angst haben oder angespannt sind und kann sogar genau diese körperlichen Empfindungen hervorrufen. Im Gegensatz dazu sorgt tiefes, entspanntes Atmen sofort für körperliches Wohlbefinden und ein Bewusstsein für den Körper und die körperlichen Empfindungen. Atmen ist also ein guter Anfangspunkt für erotische Entdeckungsreisen.

Hier einige Vorteile von Atemarbeit: \* Atmen verbessert den Energiefluss im Körper, besonders die sexuelle Energie. \* Atem erdet und zentriert eine Person. \* Atmen kann einen tiefen Zustand von Entspannung, Frieden und Glückseligkeit herbeiführen. \* Atmung vertieft die Freude und die Wahrnehmung von körperlichen Empfindungen. \* Atmung wirkt integrierend. Wenn Schmerz und Emotionen an die Oberfläche kommen, werden sie mit der Atmung losgelassen. \* Wenn man Atemarbeit mit erotischer Massage kombiniert, verteilt sich die sexuelle Energie durch den Körper und vermittelt eine energetische, ganzkörperliche Erfahrung. Es entsteht ein neuer Zustand, in dem Veränderung möglich ist.

### Massage Zur Entspannung Der Hüften Und Des Beckens

Sexological Bodyworkerinnen benutzen Massagetechniken, um Spannungen und Schmerzen im Beckenbereich zu lösen. Dazu gehört auch eine Massage der umgebenden Muskelgruppen, im unteren Rücken, der Gesäßmuskulatur, den Innenseiten der Oberschenkel, dem Bauch, und manchmal direkte äußerliche und innerliche Massage des genitalen und analen Bereichs.

Massage zur Entspannung des Beckenbereichs kann, wie auch die Atemarbeit mit anderen Techniken in einer Sitzung kombiniert werden, aber manchmal macht es mehr Sinn, die Sitzung darauf zu beschränken.

Massage zur Entspannung der Hüften und des Beckens hat folgende Vorteile: \* Lindert chronische Verspannung und Schmerzen in der Hüftgegend und im Becken. \* Wie jede Form der Massagetherapie verbessert sie die Durchblutung und schafft Bewusstsein und Empfindungen für chronisch verspannte Bereiche des Körpers. \* Personen, die diese Behandlung bekommen, beschreiben ein Gefühl von „mehr Bewegungsfreiheit“ und Leichtigkeit. \* Sportler und Tänzer beschreiben verstärkte Beweglichkeit und Bewegungsfreiheit. \* Sie kann eine gute Einleitung für die erotische Massage, Masturbation oder zum Liebesspiel sein. \* Sie kann körperlich und/oder erotisch Freude bereiten.

\* Wer sie empfängt, erfährt etwas über die eigene Hüftgegend und chronische Muster des Festhaltens (falls es welche gibt) und wie es sich anfühlt, wenn diese Spannung nachlässt.

### Genitalmassage

So wie die Genitalmassage von Sexological Bodyworkern angewendet wird, dient sie in erster Linie pädagogischen Zwecken. Ein körperlicher Orgasmus kann Teil der Erfahrung sein, doch das wahrscheinlichste Ergebnis ist eine ganzkörperliche, energetische Entladung.



Wenn man die Erotische Massage als pädagogisches Werkzeug einsetzt, kann man damit bewusst erotische Gewohnheiten und Fantasien aufdecken und feststellen, ob diese vielleicht dem direkten Erleben von Freude im Weg stehen. Nehmen wir zum Beispiel einmal an, dass jemand bei jeder sexuellen Erfahrung immer wieder auf die gleiche Fantasie zurückgreift. Das hält ihn davon ab, sich in dem Moment mit seinem Liebhaber zu verbinden, weil er sich so in seiner inneren Szenerie verliert. Während einer Massage von einer zertifizierten Sexological Bodyworkerin wird der Empfangende darin gecoacht, seine körperlichen Empfindungen in diesem Moment bewusst zu erleben. Vielleicht erkennt er auch, welche Bedeutung seine Fantasie hat und entdeckt Möglichkeiten, im Zusammensein mit einem Geliebten seine innere Freiheit zu erweitern.

Sexological Bodyworker wenden häufig die Taoist Erotic Massage (TEM) an. Das ist eine Form der erotischen Massage, mit der ein veränderter Zustand erreicht werden soll, um ein erhöhtes Bewusstsein für bestimmte Themen zu schaffen, die am Anfang der Sitzung bewusst gewählt werden. TEM beginnt mit einer ruhigen, erholsamen Massage. Während die Massage abläuft, coacht der Sexological Bodyworker den Empfangenden in einem bestimmten Atemmuster, bei dem die Einatmung aktiv ist und die Ausatmung durch loslassen geschieht. Bei der Massage der Vorderseite des Körpers, werden die Genitalien mit einer Hand massiert, während die andere Hand andere Bereiche des Körpers berührt. So wird die Energie der erotischen Empfindungen im ganzen Körper verteilt. Wenn sich die erotische Aufladung aufgebaut hat, bringt der Sexological Bodyworker die Massage zum Big Draw.

Manchmal wiederholt der Bodyworker auf Anfrage des Empfangenden bestimmte Schlüsselwörter oder Sätze während der Vorbereitung für den Big Draw, um zu helfen die Aufmerksamkeit zu lenken. Für den Big Draw, lädt die Person den Körper mit ihrer Atmung energetisch auf. Sie atmet die Luft stärker ein und spannt dann den ganzen Körper an, während sie die Luft anhält. Nach dem Big Draw deckt der Bodyworker die Person mit einer Decke zu und gibt ihm mindestens zehn Minuten, um den Empfindungen und allen geistigen oder emotionalen Prozessen, die vielleicht auftauchen, nachzuspüren. Wenn die Person sich absichtlich auf eine bestimmte Idee oder ein Problem konzentriert hat, bestimmt das meistens auch die inneren Vorgänge. Aus dem Zusammenspiel von erhöhter Sauerstoffzufuhr, erhöhter erotischer Energie und ganz spezifischer Gehirnaktivität, erreicht die Empfangende einen veränderten Bewusstseinszustand. Dieser veränderte Zustand öffnet den Geist und die Gefühlswelt für neue Möglichkeiten.

Einige Vorzüge der Genitalmassage: \* Die Klienten können neue Techniken der Selbstbefriedigung und des Liebesspiels lernen. Sie können mehr über ihre Körper und ihr erotisches Potential erfahren. \* Liebevoller, geschulte Berührung kann dabei helfen, Scham zu überwinden und sich selbst mit mehr Akzeptanz zu begegnen. \* Wenn die Genitalmassage während einer Taoist Erotic Massage (TEM) mit bewusstem Atem kombiniert wird, kann sie dabei helfen, den Klienten in einen hohen Erregungszustand zu bringen. Die sexuelle Energie durchströmt den Körper und kann einen entspannten, seeligen Geisteszustand erzeugen oder zu größerer Selbsterkenntnis führen. \* Männer können lernen, ihre Ejakulation zu kontrollieren, indem sie sich auf ihre Atmung konzentrieren und währenddessen durchgehend, aber abwechslungsreich genital stimuliert werden. \* Frauen, die Schwierigkeiten haben, zum Orgasmus zu kommen, können lernen, welche Berührung ihr Körper bevorzugt und worauf er am eifrigsten reagiert. Sie können sich an höhere Erregungszustände gewöhnen und auf größere Freude einstellen. \* Menschen, die Schwierigkeiten haben, Freude zuzulassen, können lernen,

höhere Erregungszustände und positive Stimulierung auszuhalten und können solche Geschenke der Berührung von einem Liebhaber annehmen. \* Befriedigung kann verjüngende, regenerative Auswirkungen haben.

### Analmassage

Am unteren Ende der Wirbelsäule befindet sich eine der Grundlagen für unser körperliches Dasein, eine Quelle des Behagens und Unbehagens für unser ganzes Wesen. Viele Leute haben angewöhnte Spannungen in diesem Bereich. Unnötige, fortbestehende Anspannung dieser Muskeln kann zu Verstopfung, Schmerzen im unteren Rücken, Menstruationskrämpfen, Hämorrhiden und körperlichen Verengungen führen, die eine Beeinträchtigung der athletischen Leistung oder Lebensqualität zur Folge haben. Analmassage kann helfen, diese unnötige Anspannung zu verlieren. Sobald Entspannung eintritt, tauchen manchmal Gefühle von Scham auf, die dann losgelassen werden können. Das Ergebnis einer größeren Entspanntheit in der Analgegend ist häufig immense Ruhe im ganzen Körper.

Analmassage hat sowohl innere als auch äußere Komponenten, die je nach Ermessen zusammen oder getrennt angewendet werden können, allerdings nur, wenn der Körper des Empfangenden dazu bereit ist. Sexological Bodyworker lernen in ihrer Ausbildung die Empfindsamkeit, die notwendig ist, um die unterschiedlichen Botschaften des Körpers richtig deuten zu können. Natürlich ist das besonders wichtig, wenn es um das Empfangen intimer Berührungen geht. Selbstverständlich wird vorher geklärt, welche Techniken während einer Sitzung benutzt werden.

Einige Vorteile der Analmassage sind: \* Analmassage, die von einer achtsamen, gut ausgebildeten, professionellen Masseurin angewendet wird, kann dem Klienten helfen, diesen Teil des Körpers zu entspannen. Das liefert den Grundstein zur Überwindung von Scham oder negativen Gefühlen. \* Eine Klientin kann lernen, ihren Anus zu entspannen, und damit in eine tiefere, ganzkörperliche Entspannung abzutauchen. \* Empfindsame Analmassage kann unter Umständen helfen, Hämorrhiden und chronische Verstopfung zu heilen. \* Für Klienten kann sich eine neue Welt der körperlichen und erotischen Freude öffnen. \* Männer genießen die Prostatamassage und profitieren außerdem von den positiven Auswirkungen auf die Prostata. \* Das Zusammenspiel aus Anal- und Genitalmassage erzeugt sinnliche, sexuelle Freude.

### Masturbationscoaching

Masturbation ist ein sehr tief gehendes Mittel zur Selbsterkenntnis und ermöglicht, innere Botschaften der Selbstliebe oder der Selbstbeziehung und Scham zu hören. Manchmal ist es schwierig für eine Person, ihren inneren Dialog soweit zu überwinden, dass sie überhaupt masturbiert. In jüngster Zeit hat unsere Kultur die Masturbation dämonisiert. Sobald wir diese Einschränkung überwinden, finden wir ein Wunderland, in dem sich die Möglichkeit zur Aufklärung, Freude und dem Teilen mit dem Liebhaber/ der Liebhaberin entfalten.

Beim Masturbationscoaching sitzt die masturbierende Person normalerweise vor einem Spiegel und der Coach befindet sich außer Sichtweite. Während der Sitzung wird nur sehr wenig geredet, mit der Ausnahme, dass Fragen gestellt werden können oder Erinnerungen ausgesprochen werden, um die der Klient vorher gebeten hat. Ein Coach bietet erst nach der Sitzung Beobachtungen oder Vorschläge an. Manchmal reicht es für die sinnvolle Integration der Selbsterkenntnis der Masturbierenden schon, dass es einen bedingungslos annehmenden Beobachter gibt.

Vorteile des Masturbationscoachings: \* Klienten können ihre Scham über Masturbation heilen und erreichen, dass sie sich selbst und ihre Sexualität annehmen. \* Klientinnen können neue Techniken lernen, wie sie alleine oder mit zusammen mit anderen mehr Spaß am Sex haben können. \* Masturbationscoaching schafft ein unterstützendes und ermutigendes Umfeld. \* Klientinnen können es genießen, sich in einer bedingungslos akzeptierenden Umgebung aufzuhalten und zu entdecken.

### Sexcoaching

Sexological Bodyworker können ihren Klienten Techniken und Einstellungen nahe bringen, die ihnen und ihren Partnern helfen, befriedigendere sexuelle Erlebnisse zu haben. Einzelpersonen, Paare und Lerngruppen können im Sexcoaching eine Lernsituation erleben, in der sie nicht beurteilt werden und maßgebliche Fähigkeiten lernen.

Die Vorteile von Sexcoaching: \* Klienten erhalten Unterstützung von außen und zwar in einem Bereich, in dem es normalerweise nicht möglich ist. \* Durch Einzelcoaching werden Klientinnen in Techniken geschult und können ihre Einstellungen überprüfen, um ihre sexuelle Freude zu vertiefen. \* Körperliche und sexuelle Scham kann überwunden werden. So entsteht ein Raum, in dem wir die Schönheit unserer erotischen Gemeinsamkeiten und Unterschiede erkennen und wertschätzen.

### Videos, Bücher und Toys

Sexological Bodyworker werden darin ausgebildet, den Inhalt ihrer Sitzungen mit Videos, Texten, Sextoys und Vorschlägen für Übungen zu Hause zu bereichern. Es ist wichtig, dass Schüler verstehen, dass sie alles, was sie in einer Sitzung mit einem Sexological Bodyworker lernen, auch alleine zu Hause machen können, mit ihren Partnern oder mit sich selbst. Was sie in der Sitzung lernen, ist nur bis zu dem Grad wertvoll, wie es ihr Leben außerhalb der Sitzung bereichert. Der wichtigste Teil des Lernens ist also die effektive Integration der Lerninhalte ins Leben.

### Eine/n Sexualheiler/in Finden und mit Ihm/Ihr Zusammen Arbeiten

Wenn du dich entscheidest, mit einer Sexualheilerin zusammenzuarbeiten, suche dir diese Person bitte sorgfältig aus. Geh nicht einfach in eine Sitzung mit der erstbesten Person, die dir über den Weg läuft und dir sagt, sie verstehe etwas von sexueller Heilarbeit. Wähle bewusst aus; achte hier genau auf deine Instinkte und deine Intuition. Hier sind einige Vorschläge, wonach du suchen solltest und wie du vorgehen kannst.

Aber vorweg möchte ich ein paar Dinge ansprechen, die nicht wichtig sind. Für die meiste Arbeit dieser Art spielt die sexuelle Orientierung des Heilers keine Rolle. Wenn er gut darin ausgebildet ist, mit erotischen Energien zu arbeiten, sind seine sexuellen Vorlieben irrelevant. Es ist nicht notwendig, dass du dich zu der Person hingezogen fühlst, die die Arbeit macht. Hier geht es nicht darum, eine Beziehung zu einem Liebhaber aufzubauen, oder Sex mit einer Partnerin zu haben. Es geht darum, mit jemandem zu arbeiten, der mit dir resoniert und deine Bedürfnisse versteht. Manchmal ist erotisches Knistern zwischen euch hilfreich, und manchmal kann es auch stören. Meistens ist es gleichgültig. Die sexuelle Orientierung einer begabten, erotischen Pädagogin ist also in Bezug auf ihre Effizienz völlig unerheblich.

Andere Faktoren, die normalerweise in dieser Art von Arbeit nicht viel ausmachen, sind das Alter, die Rasse, die politische Einstellung, der Beziehungsstatus und andere ähnliche

Charakteristika dieser Person. Du hast vielleicht deine Vorlieben, aber wenn du stur darauf beharrst, bist du vielleicht enttäuscht, welche Optionen für dich übrig bleiben. Anders formuliert: Wenn du nur mit jemandem zusammen arbeitest, der auf eine ganz bestimmte körperliche Beschreibung passt, könnte es sein, dass du auf einer anderen wichtigeren Ebene Kompromisse eingehst und zum Beispiel der Kompetenz dieser Person zu wenig Beachtung schenkst.

Wonach solltest du also suchen?

#### Präsenz

Wenn du die Person zum ersten Mal kontaktierst, unterhalte dich mit ihm. Achte darauf, wie er dir zugehört und ob du das Gefühl hast, gehört zu werden. Es gibt nur wenige Leute, die wirklich gut zuhören können und einem guten Zuhörer zu begegnen ist leider ein seltenes Vergnügen. Du kannst dich in dieser Art der intimen Zusammenarbeit nur mit jemandem wohlfühlen, der dir das Gefühl gibt, wirklich verstanden zu werden. Du solltest also spüren, dass die Person dir absichtlich zuhört und ehrlich versteht, wonach du suchst.

Präsenz bedeutet, dass du dort abgeholt wirst, wo du dich gerade körperlich, emotional, geistig und spirituell befindest. Präsenz bedeutet nicht, dass die Person in allen Aspekten so ist wie du, aber dass sie dich voll und ganz respektiert und akzeptiert. Präsent zu sein bedeutet auch, dass die Sexualheilerin sich voll auf die Bedürfnisse des Individuums einstellt, mit dem sie zu tun hat und sich auf die Situation einlässt, ohne zu voreiligen Ergebnissen zu kommen, was sich in der Person abspielt und ohne zu versuchen, zu führen oder die Kontrolle zu übernehmen. Viele Sexualheiler vergleichen ihre Erfahrung, präsent zu sein mit einer offenen Leitung für Heilung, oder sie beschreiben ihre Präsenz als das Channeln von göttlicher Energie oder einfach damit, dass sie als Zeugen für ihre Klienten da sind. Sie begrenzen das, was sie persönlich an Input liefern und lassen zu, dass die heilende Energie in der Situation die Führung übernimmt. Dieser Grad an Präsenz ermöglicht, dass wunderbare und erstaunliche Dinge geschehen.

#### Geschlecht

Das Geschlecht der Person, mit der du zusammen arbeiten wirst, könnte tatsächlich eine Rolle spielen. Wenn du in der Vergangenheit unangenehme Situationen, Druck oder Missbrauch erlebt hast, besonders wenn Sex oder deine Genitalien darin verwickelt waren, möchtest du vielleicht mit einer Person des anderen Geschlechts als des Täters/ der Täterin arbeiten. Später, und mit Erfahrung, könnte es dir zu Gute kommen, dass du die Erfahrung so veränderst, dass jemand mit dem gleichen Geschlecht wie die Person, die dich in der Vergangenheit missbraucht hat, sich in gegenseitigem Einvernehmen auf dich bezieht.

#### Referenzen

Die uralten Tempel der Göttinnen, die heilige Prostituierte ausbildeten und initiierten, gibt es nicht mehr. Wenige Ausbildungsstätten vermitteln die Fähigkeiten, die für diese Art der Berufung notwendig sind. Während die Anzahl der Institute, in denen sich heilige ertoische Rituale und Heilungen vollziehen, stetig wächst, kann es dennoch schwierig sein, einen kompetenten Partner zu finden, der die nötigen Referenzen für diese Arbeit vorweist. Erkundige dich nach Empfehlungen von anderen Klienten; frag nach, wo er seine Ausbildung gemacht hat. Hat er irgendwelche Zertifikate, Initiationen, oder Lehrer, die du recherchieren kannst? Diese Art von Referenzen ist vielleicht nicht verfügbar, aber die Reaktion des Sexualheilers auf eine solche Frage und wie entspannt er damit umgeht, können dir vielleicht dabei helfen, zu entscheiden, ob du dich mit ihm wohlfühlen würdest.

## Intention

Eine kompetente Sexualheilerin wird dich um eine Beschreibung deiner Wünsche und Absichten für die Zusammenarbeit mit ihr bitten. Sie wird sie mit dir besprechen, um dir zu helfen, einen Fokus zu entwickeln, falls du dir am Anfang nicht sicher bist. Vielleicht lässt sie dich sogar einen kompletten Fragebogen über dein Leben und deine Bedürfnisse ausfüllen. So eine Liste ist hilfreich, um deutlich herauszufinden, was du denkst und was du dir wünschst. Ihr müsst für euch beide Klarheit über deine Absichten für die Arbeit schaffen.

## Garantien

Kein Mensch kann Heilung garantieren, auch Ärzte können das nicht. Ein sexueller Heiler weiß, dass es keine Garantien gibt, wenn man in einer Sitzung mit heilenden Energien oder Spiritueller Praxis arbeitet. Im Moment präsent zu sein ermöglicht, dass die Bedürfnisse und Intentionen in einer Sitzung den Fluss und den Inhalt der Aktivitäten bestimmen. Eine Garantie zu geben, dass ein Klient „Sex haben“ wird oder irgendeine andere Aktivität stattfindet, könnte störende Auswirkungen haben und verhindern, dass sich passendere Möglichkeiten entwickeln können. Obwohl bestimmte Gesichtspunkte der Sitzung zuvor diskutiert und verhandelt werden müssen – so wie die Intention, oder welche Methoden benutzt werden – lässt sich das Ergebnis nicht vorhersagen.

## Grenzen

Für dich ist wichtig, ein klares Einverständnis über eure gegenseitigen Grenzen zu schaffen. Geh sehr klar damit um und verleihe allen Sorgen, die du hast, Ausdruck. Sprich alle Bereiche an, über die du dir nicht im Klaren bist. Kommuniziere, was du ausdrücklich nicht tun willst, und teile alles mit, von dem du das Gefühl hast, dass du darauf keinesfalls verzichten kannst. Wenn du beispielsweise in einem bestimmten Bereich deines Körpers nicht berührt werden willst, musst du das offen sagen.

Demonstriere den Teil des Körpers und die Art der Berührung, die du nicht willst. Wenn du ganz ausdrücklich zärtliche Berührungen entdecken willst und vielleicht deine Empfindsamkeit diesbezüglich ändern willst, solltest du auch das kommunizieren.

Der Anwender wird auch ganz bestimmte Grenzen haben. Erkundige dich danach. Es gibt zum Beispiel Sexualheiler, die keinen Geschlechtsverkehr mit ihren Klienten haben. Manche arbeiten vielleicht nicht mit einem Partner, der in einer Beziehung ist, bevor sie nicht den anderen kennengelernt haben oder mit beiden Partnern arbeiten.

## Verschwiegenheitspflicht

Deine Arbeit mit einer Sexualheilerin unterliegt vollkommen der Verschwiegenheitspflicht. Ohne dein Einverständnis wird sie deinen Namen oder irgendwelche Informationen über dich nicht mit anderen Leuten teilen.

Wenn du bemerkst, dass tiefe oder komplexe, emotionale Themen auftauchen, während du mit einem professionellen Sexualheiler arbeitest, kann es sehr viel bringen, einen Psychotherapeuten zu Rate zu ziehen. Vielleicht kann dein Sexualheiler dich an jemanden überweisen, den er kennt. Viele Therapeuten kennen diese Art von Arbeit jedoch nicht, also macht es Sinn, sich ganz genau zu überlegen, mit wem du arbeitest. Wenn eine Gesprächstherapeutin noch nie etwas von erotischer Heilarbeit gehört hat, aber demgegenüber offen ist, kannst du ihr vorschlagen, dass sie dieses Buch liest oder sich über „Sexological Bodywork“ erkundigt, um ein Verständnis davon zu entwickeln.

## Die Umgebung

Wenn du in dem Sessionraum oder der Praxis von jemandem ankommst, achte darauf, ob du dich dort wohl fühlst. Wenn du dich nicht entspannen kannst, versuch herauszufinden, woran das liegen könnte. Es könnte an dem Ort liegen, deinem Gegenüber, oder deiner eigenen Nervosität. Vielleicht ist dir die Situation während deiner ersten Erfahrungen auch nicht ganz geheuer, weil es nicht zu den alltäglichen Aktivitäten gehört. Aber wenn du dich mit der Person wirklich unwohl fühlst, lass dir Zeit, und gib dir selbst die Erlaubnis, jeder Zeit zu gehen, wenn das unangenehme Gefühl nicht nachlässt.

Wenn du deine Gefühle mit dem sexuellen Heiler besprichst, kann vielleicht eine Veränderung beginnen, besonders wenn es sich um mangelndes Vertrauen handelt. Sexuelle Heilerinnen begegnen regelmäßig diesen Themen, weil Betrug und Missbrauch häufig der Grund für die Symptome sind, die eine Person veranlassen, sich Hilfe zu suchen. Also werden sie sich nicht angegriffen fühlen, wenn du deiner Unsicherheit Gehör verschaffst.

Eine fähige sexuelle Heilerin wird dir helfen, dass du dich in ihren Praxisräumen wohl fühlst. Sie wird eine besondere Umgebung geschaffen haben, die sich in diesem physischen Raum widerspiegelt. Er wird eine Art „Container“ für die Arbeit geschaffen haben, in dem sie ein Anfangs- und Schlussritual benutzt, vielleicht durch das Rezitieren eines besonderen Satzes oder Gebetes. Manchmal, wenn sie deine spirituelle Richtung nicht kennt (und nur wenige offenbaren ihre bis sie wissen, ob du dich mit so etwas wohl fühlst), kann sie vielleicht einfach mit einem einladenden Ritual beginnen.

## Während einer Sitzung

Eine der wichtigsten Techniken für erfolgreiche erotische Arbeit ist das bewusste Einsetzen der Atmung. Du kannst davon ausgehen, dass tiefe, volle, rhythmische Atmung in den meisten, wenn nicht sogar allen deinen Sitzungen vorkommen wird. Nur so können die physiologischen Bedingungen geschaffen werden, die erotische Freude und Ekstase hervorbringen.

Ein sexueller Heiler wird dich um Erlaubnis fragen bevor er deine Genitalien berührt oder irgendeinene Körperöffnung ins Geschehen miteinbezieht. Oft geschieht das auch nachdem ihr das schon ausführlich abgesprochen habt. Das ist nicht nur höflich und respektvoll, sondern es zeigt ebenso Anerkennung für das Heiligtum deines Körpers als Tempel und richtet die Aufmerksamkeit auf die besondere Verbindung, die ihr schafft. Dadurch hast du auch während der Sitzung die Gelegenheit, deine Meinung zu ändern, und es ermutigt dich und den Behandler, mit der Erfahrung im jetzigen Moment zu bleiben.

Du solltest dich mit der Geschwindigkeit, in der sich die Sitzungen entfalten und dem Fortschritt, den du von Sitzung zu Sitzung machst, wohl fühlen. Gib an, falls du dich unter Druck gesetzt fühlst oder das Gefühl hast, keinen Fortschritt zu machen. Jede Sitzung wird wahrscheinlich damit beginnen, dass du deine Gefühle beschreibst, und erläuterst, wie dein Fortschritt in Richtung der gewünschten Ziele aussieht und ob du für diese Sitzung besondere Bedürfnisse und Intentionen hast.

Es ist wichtig, dass du dich daran erinnerst, dass ein Sexheiler einen Beruf hat wie jeder andere auch und auch dementsprechend behandelt werden sollte. Die meisten Absprachen in Berufen erwarten, dass man nur bis 24 Stunden vor der Sitzung absagen kann und die erbrachten Leistungen voll bezahlt. Im Gegenzug wirst du auch mit Respekt und Sorgfalt behandelt.

## Integration Und Nachsorge

Während der sexuellen Heilarbeit kann es zu transformativen, bahnbrechenden Erfahrungen kommen. Manchmal bekommt man allerdings nur einen kurzen Einblick darauf, wie das Leben sein könnte, oder erfährt für ein paar Tage Freiheit von einem alten Problem. Die neue Perspektive oder die erwünschten Veränderungen auf Dauer zu halten, erfordert meistens bewussten, fortlaufenden Einsatz. Um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass die Veränderung erhalten bleibt, gibt es verschiedene Dinge, die man zu Hause nach oder zwischen Sitzungen tun kann.

Am Tag der Sitzung schreib oder nimm deine Gedanken über die Sitzung auf. Je früher du das machst, umso zutreffender und inspirierender werden deine Worte sein. So bleibt deine Erinnerung frisch und es wird leichter, den Wert deiner Erfahrung einzuschätzen. Dazu gehören auch Aspekte, die normalerweise sehr schwierig zu formulieren sind. Wenn du kannst, nimm dir nach der Sitzung etwas Zeit für dich. So kannst du über die Erfahrung reflektieren und der emotionale Inhalt und die Energie der Sitzung können frei und klar hochblubbern. Das ist an der frischen Luft einfach leichter und so kann dir zum Beispiel ein Spaziergang im Park oder am Strand dabei helfen.

Um deine Erfahrung wirklich zu integrieren, ist es am Besten, wenn du dich täglich daran erinnerst, was deine ursprüngliche Intention war und welches Ergebnis du dir erhoffst. Lege bestimmte Zeiten für diese Erinnerung fest oder mach dir eine gut sichtbare Notiz. Am effektivsten und einfachsten ist es, wenn du dir einen Zettel an deinen Kühlschrank oder deinen Badezimmerspiegel hängst. Die meisten Arten von persönlicher Reflektion und Selbstfürsorge – Meditation, Yoga, Kampfsport, Tagebuch schreiben, Atmen etc. – die traditionell als tägliche Disziplin oder spirituelle Praxis genutzt werden, können dir bei der Integration helfen, weil sie regelmäßig die Achtsamkeit erweitern. Besonders hilfreich ist es, wenn du deine geistige, emotionale und körperliche Aufmerksamkeit auf eine Übung richtest, in der alle drei enthalten sind.

Aber am Wichtigsten ist: Sei geduldig mit dir selbst. Ein solcher innerer Prozess, wie er manchmal von Sitzungen in sexueller Heilarbeit eingeleitet wird, kann sich in Eile nicht entfalten.

## Deine Intuition und deine Gefühle ehren

Behalte vor allem im Kopf, dass deine Gefühle wichtig und wertvoll sind. Deine Intuition spricht, um dich zu führen und zu beschützen. Vertraue auf deine Gefühle und deine Intuition. Erlaube dir selbst, alles zu fragen und über alles zu reden, was du nicht verstehst oder womit du dich unwohl fühlst. Und sei dir bewusst, dass du die Kontrolle darüber hast, was dir passiert. Du kannst eine Sitzung beenden, sie verändern oder sogar gehen, wenn du dich bedroht fühlst. Eine Sexualheilerin wird verstehen, falls sich deine Gefühle verändern, selbst wenn sie sich mehrmals ändern. Auch sie wird deine Gefühle und deine Intuition ehren.

~~~~

## Über die Autorin

Magret L. Wade lehrt menschliche Sexualität und Kommunikationsfähigkeiten für die, die sich mehr Freude und Freiheit in ihrem Leben wünschen. Sie hat geholfen, Sexological Bodywork, die erste von der Regierung anerkannte Ausbildung in Verkörperlichter Sexualaufklärung, zu entwickeln und zu lehren.