

Ich halte gerade in die Kamera die weltberühmteste Frucht. Es ist eine Erdbeere. Und womit assoziiert du eine Erdbeere zum Thema Sexualität? Diesem Thema möchte ich gerne heute in meiner Folge auf den Grund gehen.

Selbstbefriedigung versus Selbstliebe. Und die Erdbeere ist die süßeste Frucht und wird ganz viel mit Sexualität in Verbindung gebracht. Also eine sehr erotische Frucht.

Und schon haben wir ein Bild im Kopf. Und wir Menschen, wir denken überwiegend in Bildern. Wir denken ja nur in Bildern.

Dem einen ist es mir bewusst, dem anderen wieder nicht. Und darauf möchte ich gerne heute mehr eingehen und das mit der Selbstliebe mal mehr verbinden. Worum wird es da heute gehen? Es wird zu wenig über Sexualität gesprochen in unserer Gesellschaft.

Dabei ist Sexualität der wichtigste Part eines Menschen. Egal welcher Nationalität oder welcher Religion. Die Sexualität ist der wichtigste Bestandteil der Menschheit.

Und ich habe zeitlang meines Lebens unter meiner Sexualität gelitten. Ich habe eine Ausbildung gemacht zum Life-Coach und da gibt es eine Meditationstechnik, die nennt sich VAK. Ich erläutere es mal kurz.

V steht für visuell, ich sehe etwas, ich stelle mir etwas vor. Auditiv, das steht für das A, ich höre etwas. Und K steht für das Fühlen, kinesthetisch, fühlen.

Und wenn ich jetzt den Vorgang der Masturbation mir anschau, ist eine Masturbation eine Selbstbefriedigung. Nichts anderes als diese VAK-Meditation. Ich beschreibe mal kurz, was diese Meditation überhaupt bewirken soll.

Diese Meditationstechnik dient dazu da, um ein Ziel oder Ideal eines Kunden oder eines Patienten. Ich will wieder gesund werden zum Datum XY oder ich will zum Datum XY so viel Geld verdienen. Summe X. Darum geht es in dieser VAK-Meditation.

Man geht in diese Meditation rein, man legt einen Satz fest, einen Zielsatz. Ich bin so glücklich und dankbar dafür, dass ich ab sofort in meiner Selbstliebe bin. Zum Beispiel.

Und dann geht man in diese Meditation, hat diesen Satz, man stellt sich vor, dieses Gefühl, wohin man will. Das heißt, ich gehe einmal in die Zukunft und stelle mir einmal vor, wie es sein kann, jetzt plötzlich in meiner Selbstliebe zu sein. Und dann gucken wir mal, was da so an Bildern und Gefühlen hochkommt.

Das passiert in der Meditation. Das heißt, ich sehe es, ich höre es, ich fühle es, ich kann es sogar riechen und schmecken. Es dient dazu da, um den inneren Kritiker, der ja in uns allen wohnt.

Wir haben ja unsere Angstbarriere. Und wir können unsere Ziele nicht erreichen. Das passiert den meisten Menschen in unserer Gesellschaft, wenn sie sich etwas vornehmen.

Gerade bei Vorsätzen. Wie oft kennst du dieses Vorsatzgedudel im Radio zum Ende des Jahres und zum Anfang des neuen Jahres? Welche Vorsätze hast du für das neue Jahr? Du willst weniger rauchen. Du willst weniger Süßigkeiten zu dir nehmen.



Und wo bleibt es bei den Vorsätzen? Sie werden nicht umgesetzt, weil wir uns dieses Ziel nicht vorstellen können. Denn es ist ja potenzielle Gefahr. Denn Gesundheit ist in dem Moment, wenn ich weniger rauchen will, ist ja eine potenzielle Gefahr.

Und da geht der VAK herbei und geht einmal ins Unterbewusstsein und setzt diese Bilder ins Unterbewusstsein, dass es gar nicht so schlimm sein kann, mehr in der Selbstliebe zu sein oder mehr gesund zu sein oder weniger abzunehmen. Das macht der VAK. Dann habe ich einen Schritt weiter gedacht und dachte mir, was habe ich in meiner Sexualität denn überhaupt alles gemacht, was zu meiner aktuellen Situation geführt hatte, zu meiner Realität.

Ich habe mich vor vielen Jahren geoutet. Selbst dieser Vorgang war sehr schwer. Aber ich war dann in einer Situation, ich hatte versucht, mehrere Beziehungen aufzubauen und sie sind alle zerplatzt.

Und eine war sehr, sehr schmerzhaft davon und ich habe sehr darunter gelitten. Wie meine Sexualität überhaupt, wie ich die überhaupt lebe. Was habe ich denn in meiner Jugendzeit gemacht? Wie jeder Jugendliche, männlich oder weiblich, gibt es dann diesen Moment, man stellt sich was vor und man fühlt sich erregt.

Und dann gibt es diesen Part der Selbstbefriedigung. Und es sollte ja, da es ja für die Menschheit ja sehr wichtig war oder ist, es ist ja für die Menschheit sehr wichtig, sich selbst zu befriedigen. Und das ist auch ein Aspekt von Selbstliebe, deshalb heißt es ja auch Selbstbefriedigung, Selbstliebe.

Aber was habe ich denn gemacht? Dann bin ich bei Herrn Pei gegangen und habe mir das mal analysiert. Und ich bin zu dem Schluss gekommen, das werden wir gleich feststellen, dass dieser Schritt der Selbstbefriedigung, dieser VAK-Meditation, sehr gleicht. Man stellt sich irgendwas vor, man fühlt sich sehr erregt, man kommt in Wallung.

Das Gefühl steigt, die Emotion steigt. Man stellt es sich vor, man sieht es, V, visuell. Dann hört man, oder ja genau, hört man das auditiv, diesen Akt.

Man stellt sich eine Person X vor, mit dieser Person jetzt miteinander zu schlafen. Und das ist doch ein sehr wunderbares Gefühl, es erregt noch mehr. Also höre ich quasi diese Person, was diese Person vielleicht zu mir sagt.

Oder ich höre dieses Schmatzen von Küssen, was ja sehr erregend ist. Und was ich noch sehe visuell, ist natürlich der Körper. Ich sehe den Körper meines sexuellen Partners oder ich sehe meinen Körper, finde das alles sehr erregend.

Und dann fühle ich es ja auch, ich stelle es mir quasi bildlich vor, wie ich diese Person anfasse. Dann rieche ich auch diese Person, meinetwegen das Parfum dieser Person, meines sexuellen Partners. Und natürlich auch das Schmecken.

Man stellt sich diesen Zungenkuss vor und man schmeckt natürlich diesen Zungenkuss. Und dann kommt der Höhepunkt. Und der Höhepunkt ist der emotionale Peak, der ins Unterbewusstsein reingeht.



Und darum geht es. Und das macht genau dieser VAK-Prozess, diese Meditation. Und deshalb ist eine Masturbation nichts anderes als ein verstärkter VAK.

Und deshalb ist es so wichtig zu schauen, wie stelle ich mir denn jetzt diesen Akt vor. Was stelle ich mir vor? Ich war zu jener Zeit sehr undienlich gewesen. Ich habe mir das vorgestellt, genauso wie ich es gerade beschrieben hatte, bin zum Höhepunkt gekommen.

Aber in dem Moment des emotionalen hohen Peaks bin ich dabei gegangen und habe gesagt, das kann nicht sein, ich kann mir das nicht vorstellen, ich bin krank. Ich kann mir keine gleichgeschlechtliche sexuelle Beziehung vorstellen. Oder diesen Akt kann ich mir nicht vorstellen, weil die Gesellschaft das nicht will.

Und ich habe mich dafür verurteilt. Ich habe mich gehasst dafür. Du darfst das nicht.

Du musst das gesellschaftliche Bild umsetzen. Das heißt, Frau, Kind, Haus. In dieser Reihenfolge habe ich mir das immer vorgestellt.

Und ich war nicht gerade lieb zu mir in Form von Gedanken. Und ich habe mich selbst für meine Fantasien, die ich vorher gespürt habe und gesehen habe, dafür habe ich mich verurteilt. Und das darf man nie tun.

Denn es ist sowas von undienlich. Denn was habe ich denn dadurch gemacht? Ich habe mir genau das manifestiert in meiner Sexualität, das sehr große Herausforderungen mit sich bringt. Deshalb Beziehungen können dann eine ziemlich große Herausforderung sein.

Das möchte ich mit dieser Folge heute mal mehr beleuchten und was Selbstliebe damit zu tun hat. Denn Selbstliebe geht daher und sagt, okay, wenn es so ist, diese Vorstellung, ich darf das mit dieser Person erleben, dann erlaube ich mir auch ganz viel. Und das darf man sich einmal bewusst machen.

Es ist ein ziemlich brisantes Thema, was ich heute anspreche. Aber wir sprechen viel zu wenig über Sexualität. Und es ist genau wichtig, einmal zu wissen, was wir da tun.

Und die Selbstliebe, ich bin so dankbar über diese Selbstliebe, die hat mir so viel gegeben, dass ich für mich ganz viel erlauben darf. Und dass ich ganz viel Gewalt aus meinem System heraus ziehen kann, herauslösen kann. Denn es war ja eine Form von Gewalt.

Nicht, dass ich schon ohnehin Gewalt in meinem Umfeld, in meinem Zuhause, in häuslicher Gewalt erlebt habe. Denn ich selbst war ja auch noch gewalttätig mir gegenüber. Indem ich mir das ja immer vorgestellt habe und mich dafür verurteilt habe, diese Vorstellungen überhaupt gelebt zu haben.

Und das hat ganz viel zerstört in meinem Leben. Das hat ganz viele große traumatische Erlebnisse gegeben. Und deshalb ist Sexualität unglaublich wichtig.

Und dann auch dieser Aspekt von Selbstbefriedigung ist unglaublich wichtig. Das darfst du dir einmal wirklich reflektieren und reinziehen. Und darfst es gerne mal für dich überprüfen.

Bin ich wirklich in meiner Selbstliebe in dem, was ich mir vorstelle? Im Geiste sind wir alle frei. Aber wisse, dass es eine massive Manifestation sein kann. Also dürfen wir auch hier



schauen, was stellen wir uns vor? Wie denken wir darüber? Und so darfst du auch dann hier in diesem Aspekt, in deiner Sexualität viel mehr Gesundheit reinbringen.

Denn eine Selbstbefriedigung ist doch eine wunderschöne Sache und sollte eine wunderschöne Sache bleiben. Und wenn dir diese Folge jetzt gefallen hat und du schon deine ersten Erkenntnisse gewonnen hast, lade ich dich nochmal dazu ein. Geh auf mein Profil auf Instagram und geh mal unter meinem letzten Beitrag und kommentiere mal deine Erkenntnisse.

Oder du kannst mir auch gerne eine private Nachricht schreiben. Ich freue mich darauf, dass du auch zur nächsten Folge wieder einschalten wirst. Bis dahin wünsche ich dir eine wunderschöne Zeit, viel Gesundheit und viel seelische Stabilität in deinem Leben.

Denn du bist wunderbar!

