



Der Weg in deine sexuelle Kraft

Teil 01 – der erste Schritt

Deine sexuelle Kraft ist die größte Lebensenergie überhaupt. Wenn du sie aktivierst und lebst, wirkt sich das positiv auf all deine Lebensbereiche aus. Privat, Beruf, Familie, Freunde, Business, Ziele und Wünsche die du hast und so vieles mehr.

Deshalb geht es in allem was ich tue, worüber ich schreibe, worin ich Frauen helfe und begleite darum, in diese - deine sexuelle Kraft zu kommen. Sie zu entdecken, für dich als Quelle zu nutzen, aus ihr zu schöpfen. Und aus dem Weg zu räumen, zu heilen, was dem entgegen steht.

Viele Frauen spüren, dass da etwas ist. Eine enorme Kraft und Quelle. Manche haben Angst vor dieser Kraft. Halten sie lieber zurück, schneiden sich ab, versuchen sie zu unterdrücken. Doch das funktioniert auf Dauer nicht.

Deine sexuelle Kraft will gelebt werden. Sie will in die Welt. In voller Kraft, Stärke und Wildheit. Und wenn das nicht im Guten geschieht, passiert es auf andere Art und Weise. Sei dir dessen bewusst. Du kannst sie nicht „nicht“ leben.

Auf dem Weg in deine sexuelle Kraft gibt es viele Aspekte. Ich beginne hier mit einem ganz wichtigen und elementaren, der Lust. Lust ist eine Quelle, aus der du schöpfen kannst. Und du bist die Quelle deiner Lust.

✚ Lust ist Antrieb und Quelle für alle Lebensbereiche, nicht nur für Sex.

Wenn du Lust hast lade ich dich ein, Tagebuch zu führen auf deiner Reise hier. Vielleicht besorgst du dir dafür extra ein schönes, kleines, lustvolles Büchlein. Ein Lust-Büchlein.

Legen wir also los. Die Frage die sich stellt ist:

- ✚ Bist du mit deiner Quelle verbunden?
- ✚ Sprudelt sie wie eine Fontäne, tröpfelt sie einfach nur dahin oder ist sie am Ende ganz versiegt?

Ich lade dich ein für einen Moment in die Stille zu gehen. Nimm 2-3 tiefe Atemzüge um den Antworten zu lauschen. Deiner Lust zu lauschen.

- ✚ Kannst du dich mit ihr verbinden?
- ✚ Kannst du sie hören?
- ✚ Hat sie dir etwas zu sagen?

Du kannst dir hier ein paar Notizen dazu machen. Egal was dir dabei in den Sinn kommt oder auch nicht, einfach notieren. Es gibt kein falsch oder richtig.

In den 6 Lektionen von meinem Mini-Kurs bekommst du Fragen, Übungen und Ansätze, wie du wieder in deine Lust kommen kannst. Wir werden es gemeinsam von verschiedenen Seiten her angehen.

Vom Verstand und Kopf, denn der will ja auch mitkommen und dabei sein und hat auch seine Berechtigung. Dann körperlich. Unser Körper ist so viel schlauer, als unser Verstand. Mit Kreativität, Spaß und Freude.

Wir beginnen mit dem Bewusstsein. Werde dir darüber bewusst, wo du stehst. Dein Status Quo quasi. Dir deiner selbst bewusst sein. Erkenntnis ist immer der erste Schritt zur Veränderung.

Damit du säen und ernten kannst, muss zuerst der Boden bereitet werden.

Für mich der allererste Schritt ist, die Kröte zu schlucken. Bist du bereit?

- ✚ **Die Kröte ist die Verantwortung. Die Verantwortung für die eigene Lust.**

Ich erlebe sehr oft, dass Frauen nicht oder nicht gerne bereit sind, für ihre eigene Lust verantwortlich zu sein. Denn es ist ja viel bequemer, die Verantwortung dafür abzuschieben. Z.B. auf den Partner.

„Er soll dir Lust bereiten. Er soll dir Lust machen.“

Du hast zwar selber keine Ahnung davon, doch er soll es richten. Ich weiß das klingt jetzt etwas hart, doch wenn du zu den Frauen gehörst, die noch dieser Meinung sind, ist es meine Absicht dich damit wachzurütteln.

Es ist ein großer Unterschied ob deine Lust von innen heraus, aus dir heraus kommt, oder von außen.

- ✚ Lust die vom Außen abhängt, die davon abhängt dass jemand anderes etwas tut was dir Lust macht, ist nur von kurzer Dauer und meist auch nicht so sehr erfüllend. Zusätzlich bist du dadurch abhängig von jemand anderem.
- ✚ Hingegen Lust die von innen kommt, die kannst du jederzeit selbst aktivieren und an und ausschalten. Wenn deine Lust von innen kommt, bist du mit deiner eigenen Quelle verbunden und kannst jederzeit aus ihr schöpfen und sie sprudeln lassen. Du bist frei und unabhängig.

Und das betrifft nicht nur die Sexualität, sondern gilt für dein Leben überhaupt.

Deshalb also die große Frage:

- ✚ Bist du bereit die Verantwortung für deine Lust zu übernehmen?
- ✚ Bist du bereit die Macht darüber wieder zu dir zurück zu holen?
- ✚ Bist du bereit zu dir und dem was bei dir ist zu stehen?

Bist du dabei?

Willkommen! Ich gratuliere dir. Hier ein neues Mantra für dich:

- ✚ Ich bin verantwortlich für meine Lust.

Mit „ich bin“ versetzt du dich bereits in den Status davon. Die Formulierung ist hier wichtig. Du kannst dieses Mantra z.B. während einer Meditation in dir wälzen und schauen, was sich dir dabei zeigt.

Eine schöne Möglichkeit ist auch es laut zu sagen und dann ganz tief und langsam einatmen, ausatmen. Du atmest es quasi in dich hinein.

Du meinst dass du die Verantwortung für deine Lust schon übernommen hast?

Mache es trotzdem einmal und spüre, ob vielleicht noch etwas mehr geht. Erfahrungsgemäß hast du noch viel viel mehr Potential als du denkst.

Ich empfehle dir mind. 2mal täglich die Variante mit dem laut sagen und tief ein- und ausatmen. Das führt dazu, dass du es verinnerlichst und dein System auch anfängt es zu glauben. Einmal morgens, einmal abends. Das dauert nicht mal 3 Minuten. Also einfach einzubauen.

Widerstände

Wenn Widerstände kommen, im Kopf, im Körper, bitte nicht wegdrücken. Lass sie da sein. Versuche sie zu beobachten, ohne sie zu bewerten. Denn die Bewertung und Verurteilung schadet dir, nicht der Widerstand.

Der Widerstand ist in deinem Körper?

Versuche zu spüren wo er ist und dann atme in diese Region ein und aus. Fokussiere dich auf die Stelle wo du ihn spürst. Verbinde dich zusätzlich mit deinem Herz (du kannst auch deine Hand darauf legen) und dann atme tief ein und aus, ein und aus, ein und aus.

Solange, bis du den Eindruck hast, es hat sich gelöst. Du kannst das immer und immer wieder machen wenn du spürst, da ist ein Widerstand.

Spielt dein Kopf und dein Verstand dir einen Streich, kannst du auch die Atemübung wie oben beschrieben machen. Das gute dabei ist, du kannst nicht denken und atmen zugleich.

Wenn es sehr viele Widerstände sind die dir da in Kopf kommen, schreibe sie auf einen Zettel. So lange, bis dir keiner mehr einfällt. Dann bedanke dich bei deinen Widerständen. Du kannst z.B. sagen: „Danke, dass du da warst, jetzt darfst du gehen“. Dann verbrenne den Zettel und übergebe die Asche dem Fluss oder deiner Toilette ;-)

Dir Krux ist, dein System will nicht dass du in deine Lust, in diese Kraft, in dein Licht, in deine Größe gehst.

Das hätte viel lieber dass du klein bleibst und leidest. Von daher kann es sehr gut sein und ist es auch normal, wenn da etwas ist, das dich zurück halten will.

Zum Abschluss verbinde dich mit deinem Herzen und deiner Lust. Und dann sag JA zu ihr und atme ein und aus, einatmen, ausatmen, ja, einatmen, ausatmen, ja ...

Ich bin gespannt wie es dir ergangen ist und freue mich von dir zu hören. Wenn du Fragen hast oder es Unklarheiten gibt, schreib mir eine Email an ute@utebenecke.de . Ich bin gerne für dich da.

Ich wünsche dir eine lustvolle Zeit.

Herzliche Grüße

Ute

www.utebenecke.de

© Ute Benecke

