



Der Weg in deine sexuelle Kraft

Teil 05 – Facetten & Vielfältigkeit

Hallo und herzlich willkommen zu Teil 5 auf deinem Weg in deine sexuelle Kraft. Schön dass du da bist.

- ✚ Was sind deine Erfahrungen die du in Teil 4 gemacht hast?
- ✚ Wie war die Begegnung mit deiner Lust?
- ✚ Hast du Fragen?

Ich freue mich von dir per Email an ute@utebenecke.de zu hören.

Auf dem Weg in deine sexuelle Kraft geht es auch darum, deine Lust kennen zu lernen, zu entdecken, zu erforschen und das aus vielen verschiedenen Perspektiven.

Damit du die Vielfalt in ihr und dir erkennen kannst.

Es gibt nicht nur diese „eine“ Lust.

Lust hat ganz viele Gesichter und Facetten und sie taucht in allen Lebensbereichen auf.

Es gibt die sexuelle Lust, Lebenslust, Lust auf Süßes, Verbotenes, Schönes, Verruchtes ...

Was fällt dir noch ein?

Schreibe noch mind. 5 weitere Punkte auf:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Und während wir im letzten Teil mit der Stuhlübung eher praktisch waren, wird es heute kreativ.

Wir beginnen wieder mit der Atmung. Setze dich bequem hin, wenn du magst in Meditationshaltung. Sorge dafür dass du für ca. 30 Minuten Ruhe hast und nicht gestört wirst.

Lege einen Blog und Stifte bereit, am besten neben dich.

Sobald du sitzt, schließe deine Augen und beginne deinem Atem zu folgen. Einatmen, ausatmen, lenke deine Konzentration auf deinen Atem. Komme ganz tief in deinem Körper an. Spüre deinen Atem und lasse dich in deinen Körper rein fallen. Mache das mind. 15-20 tiefe Atemzüge lang. Tief durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen.

Dann ändere die Atmung.

Atme von deiner Vulva ausgehend ganz tief ein und zähle bis fünf, dann halte den Atem an und zähle wieder bis fünf. Danach durch den Mund ausatmen und wieder von vorne. Mache das 5mal.

Spüre die Anspannung und Entspannung.

Sauge beim einatmen alles auf, und lass beim ausatmen alles los.

Und jetzt stellt dir folgende Frage:

- ✚ Wenn deine Lust eine Farbe wäre, welche Farbe wäre sie?
- ✚ Was drückt diese Farbe für dich aus?
- ✚ Was verbindest du mit dieser Farbe?

Schreibe alles auf was dir dazu in den Sinn kommt. Alles ist erlaubt. Es gibt kein falsch oder richtig.

Lass dir und deiner Lust freien Lauf. Schreibe solange, bis nichts mehr aus dir kommt.

Lege Stift und Papier wieder zur Seite und komme zurück zu dir und deinem Atem.

Nimm 3 tiefe Atemzüge, komme wieder bei dir an. **Und jetzt füllst du dich auf mit der Farbe deiner Lust.**

Kann sein dass sie von oben über dich einströmt und dich auffüllt bis du voll bist. Kann auch sein dass sie von unten kommt und in dich strömt. Vielleicht umhüllt sie dich auch. Hier gibt es kein falsch oder richtig.

Es wird sich dir zeigen wie es ist. **Fülle dich solange mit der Farbe deiner Lust auf, bis du genug davon hast und dich aufgefüllt hast.**

Spüre und fühle wie das ist. Nimm es in dich auf. Saug es in dich rein. Atem es in dich. Atme noch ein paar tiefe Atemzüge weiter und wenn du soweit bist, komm wieder zurück.

✚ Wenn du Lust hast, male noch ein Bild dazu. Direkt aus diesem Zustand heraus.

Im Alltag kannst du bewusst diese Farbe etwas mehr in dein Leben bringen. Dich mit ihr umgeben, kleiden ... da fallen dir bestimmt tolle Sachen ein.

Ich freue mich auf deine kunterbunte Rückmeldung per Email an ute@utebenecke.de und bin gespannt, was deine Farbe ist und wie es dir erging.

Farbig bunte Grüße

Ute

www.utebenecke.de

© Ute Benecke

