

**Mögliche Themen für Seminare sind (ihr sagt mir vorher, welche Bereiche euch interessieren und dann gestalten wir die Inhalte nach euren Bedürfnissen gemeinsam):**

Alle Themen können in verkörperten Übungen erforscht werden. **Wenn es in Übungen um Berührung geht, gibt es immer auch eine Variante für Selbstberührung und eine ganz ohne Berührung. Alle Übungen können mit Berührung an der Hand, am Arm etc. gemacht werden.**

Bei allen Übungen geht es nicht nur um individuelle Entwicklung und Wachstum, sondern ich stelle immer wieder den Bezug zu unserer Konditionierung her und erkläre, warum wir oft kollektiv in den patriarchalen Mustern stecken.

**Consent ist mehr als “ja” und “nein” sagen:**

Warst du schon mal unsicher darüber, was du willst? Hast du schon mal “ja” gesagt, obwohl du “nein” meintest? Kennst Du es, zu geben, obwohl es dir eigentlich zu viel ist?

Dir etwas zu nehmen, weil du es gerade “verdient” hast oder es richtig ist? Gibst du manchmal, weil du der anderen Person gefallen willst? Weil dich ihre Reaktion erfreut?

Wenn du und deine Partner\*in sich berühren, wißt ihr dann, für wen gerade die Berührung ist? Wer gerade das Geschenk bekommt?

***Was sind genau in diesem Moment und mit genau dieser Person Berührungen, die dir gut tun?*** Wie komme ich in Verbindung mit meinem Körper und mit mir, um das herauszufinden? Wie fühlt es sich an, wenn ich mir selbst trauen kann? Was ändert sich, wenn ich wirklich die Wahl habe?

**Wir sind auf “Berührung ertragen” konditioniert und das “bossy Spiel”:** Wurdest du als Baby beim gewickelt werden gefragt, was du möchtest? Beim Arzt? Wenn Du jemandem die Hand gibst?

Wie sehr erlaubst du dir, nach genau der Berührung zu fragen, die du haben möchtest?

Gibst du dich manchmal mit Berührung zufrieden, die “okay” ist (aber nicht phantastisch), weil du dein Gegenüber nicht so oft “korrigieren” willst?

Wie gut kannst Du Berührung beschreiben? Die Form, den Druck, das Tempo?

Gibt es Consent über die Intention der Berührung?

## **Kommunikation über Berührung und Sexualität:**

Ist reden im Bett unsexy und ein Zeichen davon, dass ihr schlecht zusammen passt? Kennst du "ich muss so viel sagen"? Bringt dich reden raus aus dem Körper?

Wie kommunizieren wir gut über Berührung und Sexualität? So, dass wir beide richtig Lust dazu kriegen, und es kein Stress wird? Geht das in verkörperter Form?

Was sind Wünsche? Und wie geht "Nein" sagen, ohne Zurückweisung?

## **3 mal Sex:**

Welche unterschiedlichen Arten von Sex gibt es? Was ist Spürsex, Verbundenheitssex, Phantasiesex? Wozu ist das gut? Warum haben wir überhaupt Sex? Und wollen wir gerade ein Rollenspiel, in hohe Energien gehen oder Slow Sex zusammen erleben?

## **Dein erotisches Kernthema (CET - core erotic theme):**

Die patriarchale Konditionierung sagt uns: "auf diese Person (auf diesen "Typ Frau\*/Mann\*/Mensch") fahre ich voll ab". Total unerklärlich fühlen wir uns dann zu wem hingezogen und wollen Berührung oder Sex mit dieser Person.

Was sind deine Motivationsmuster, wenn es um Erotik geht? Hast du Lust auf mehr Bewusstheit darum? Landest du immer wieder in ähnlichen Mustern?

Was sind deine unbewussten Antriebe? In deinem Core Erotic Theme / CET steckt eine ganz individuelle Mischung von Vorlieben und "turn on`s".

Bewusst und verantwortungsvoll angewendet bereichern sie dich.

**Das CET erklärt dir auch, was Verbote, Macht, Ambivalenz, Sehnsucht und Erwartung mit erotischer Anziehung zu tun haben.**

## **Konditionierte Skripte im Kopf und Schleifen:**

Welche Skripte sind in deinem Kopf? Skripte zu Attraktion und Begehren.

Von "gefallen wollen", "people pleaser", "fawn response", "es draufhaben müssen" und vielem mehr. Wo gehst du in Performance? Wo ist Druck?

Unsicherheit? Wo folgst du dem Skript und wo dir selbst? Wie unterscheidest du das?

Wie entstehen Schleifen und Muster und was, wenn du nur noch auf eine bestimmte Art Lust spüren kannst?

## **Bewusste Berührung, genitale Meditation, Lust und sexuelle Energie:**

Was ist das ABS unseres Körpers?

Wie geht bewusste Berührung? Welche Berührungsqualitäten gibt es und was machen sie?

Was hat mein Nervensystem und Sicherheit und Entspannung damit zu tun, wie ich Berührung fühle und gebe?

Wie entsteht erotische Energie? Atem, Bewegung und Stimme, Aktivierung und Verteilung. Wie navigiere ich hohe Energien? Wie containe ich Erregung?

### **Anatomie, die nicht im Schulbuch steht:**

Anatomie im Schulbuch und was davon stimmt? Wie sieht denn eine vollständige und anatomisch korrekt abgebildete Klitoris aus? Warum können manche Menschen squirts? Wie nennst du Teile deiner Genitalien, wenn sie nicht mehr "Scham" mit Vornamen heißen sollen? Was ist homologes embryonales Gewebe und wie entstehen Geschlechtskonfigurationen? Wie sehen die denn so aus? Welche Diversität gibt es da? Was wird sonst noch so im Schulbuch unterschlagen?

### **Mindful Masturbation und Pornos:**

Masturbierst Du nach immer ähnlichen Mustern und mit Phantasien? Hast du Lust auf Alternativen? Was ist luzide Masturbation? CET und masturbieren. Was ist bewusstes Porno schauen? Wie bringt dich das aus deinen Mustern / deiner Sucht heraus?