



## Soluna über Sexualassistenz/Sexualbegleitung 2011

### Sexualassistenz & Sexualbegleitung, speziell bei Menschen mit einer körperlichen Behinderung

Sie kann ein lustvoller Weg sein zum ureigenen Selbst und letztlich zur Integration der eigenen Sexualität (Sexintegrität).

Mit anderen Worten: Über die Potenz wird das bestmögliche Potenzial im Körper zugänglich und wie man(n) ganz praktisch die körpereigenen Energien leiten kann.

#### Was mache ich konkret?

##### 1. Phase

Mein inneres Bild beim Berühren ist folgendes: Ich sehe konkret den Lebensstrom fließen in seinem Flussbett, in dem sich manchmal Geröll und Schutt abgelagert haben. Diesen löse ich und führe ihn den ableitenden Wassern zu, das heisst konkret, ich schiebe ihn zu den ableitenden Systemen des Körpers wie der Lymphe und dem Urin.

Da ich weiss, dass die Energie der Absicht folgt, spielt meine Intention eine wichtige Rolle.

##### 2. Phase

Nun folgt das Wellenreiten oder Surfen. Ich aktiviere und stimulare die sexuelle Energie (Kundalini) und begleite sie nach oben.

Dabei leite ich zur Atmung an oder ähnliches, schmiege mich auch mal selber mit meinem Körper an oder lasse meine Hände entspannt ruhen zur Integration des Geschehens.

##### 3. Phase

Jetzt wird diese kraftvolle Energie in den ganzen Körper geleitet, so dass jede einzelne Körperzelle energetisiert wird. Auf diese Weise kann der ganze Körper lebendig vibrierend und pulsierend werden.

Hier unterstütze ich den Prozess, indem ich den Körper bewege, damit sich die Energie optimal verteilen kann. Das tue ich mit Schütteln, auf dem Ball, mit Tanzen oder vibrieren mit meiner Stimme etc.

##### 4. Phase

Ab hier wird es ganz individuell. Wir setzen um, was wir besprochen haben.

Manche wollen ihre Fantasien umsetzen oder erfahren, ob ihre Gewohnheit Sexualität zu leben noch funktioniert?! Oder einfach gucken, was geschieht, wenn wir ruhig beieinander liegen?!

Was kann eine solche Begegnung auslösen?

Eine solche Begegnung kann Gefühle auslösen wie: Angst, Trauer, Liebe, Wut, Freude etc.

Zum Beispiel:

- Angst, die Dich erstarren lässt, sodass Du nichts mehr spüren oder fühlen kannst.
- Trauer darüber, was nicht (mehr) lebbar ist.
- Liebe, weil das Herz vor lauter Dankbarkeit überquillt.
- Wut, weil der Körper nicht (mehr) gehorcht.
- Freude, weil das Herz singt und weil vielleicht dafür ganz anderes möglich wird.



Manchmal wird die Erkenntnis ausgelöst, welche grosse Chance dies birgt, dass ein ganz anderer Umgang mit Sexualität gefunden werden kann, der mit einem uneingeschränkt funktionierenden Körper niemals (oder erst viel später) hätte entdeckt werden können.

Dies alles kann beim Akzeptieren behilflich sein und schliesslich kann es einen dem ureigenen Selbst näher bringen. Es löst oftmals Sehnsucht aus nach einer Partnerschaft, nach Liebe ganz allgemein, nach dem Ausleben der Sexualität und ist manchmal der Auslöser für Partnersuche oder dem sich öffnen für die Möglichkeit einer Liebesbeziehung. Bis es denn so weit ist, kann man schon mal üben.

Solche Sessions können auch während einer Beziehung ganz nützlich sein, denn auf diese Weise kann man weiterhin den eigenen intimen Raum ausloten und ebenfalls mit sich selbst in Kontakt bleiben. Vielleicht aber auch nur, um neu Erfahrenes in die Beziehung einzubringen. Leider zeigt der Beziehungsalltag, dass sich Paare mit der Zeit zumindest sexuell auf den kleinsten gemeinsamen Nenner beschränken und es braucht schon sehr viel Bewusstheit, Wissen und vor allem Wollen, um das Liebesleben zu kultivieren, damit es zur stabilen Basis der Beziehung werden kann und zum Katalysator der Entwicklungsprozesse.

Immer wieder mal löst es Gefühle des Verliebt Seins aus und auf mich werden diese Liebesgefühle projiziert, weil ich ja manchmal sozusagen stellvertretend den Platz einer Geliebten, der Freundin etc. einnehme. Das ist vollkommen normal und natürlich und darf auch sein.

Wenn es gelingt diese Verliebtheitsgefühle für sich selber zu nutzen, dann gelingt alles etwas leichter und die Welt scheint bunter.

Mir bereitet es weiterhin Freude wegweisend und Reisebegleiterin zu sein auf dem Weg zur inneren Quelle von Lust & Liebe.

Herzlich

Soluna