

/ DEINE SEXUELLEN KERNTHEMEN

SEXUELLE GIPFELERLEBNISSE SIND FENSTER
IN UNSEREN EROTISCHEN GEIST
(Jack Morin – The Erotic Mind)

DAS CET UND SEINE KERNIDEE

Die Aufgabe deines CET (Core Erotic Themes) ist es, alte Wunden und Konflikte als Aphrodisiaka zu verwenden. Das CET ist kein Gefängnis ... es ist ein Rahmen für die Kreation von erotischen Skripten die auf den Dilemmen Deiner Kindheit und Jugend basieren. Egal ob es Dir gefällt oder nicht – dein CET bestimmt schon seit langem Dein Unterbewusstsein – Du kannst es umarmen oder herunterspielen. Du kannst dein Wollen nicht Wollen ... Du wählst es nicht – vielmehr wählt es Dich. Du kannst dich ihm hingeben, dagegen kämpfen oder davor davonlaufen. Freiheit wächst mit Bewusstheit. Die Beschäftigung mit deinem CET ist ein Schritt dorthin. Der Wert im bewussten Entdecken Deines CET's liegt darin, dass du dir bewusst machen kannst, wie es entstanden ist und es dann formen und in eine Richtung entwickeln kannst, die dir und deinem Leben dient.

Wenn du dich entschließt es zu entschlüsseln, dann solltest du es auch ehren und mit Respekt behandeln. CET's sprechen die Ursprache deines erotischen Geistes. Lerne diese Sprache zu sprechen und Du wirst die Quelle deiner Lust kennen.

AUF DEN SPUREN DEINES CET's:

I) Reale Erlebnisse:

- / Beschreibe deine 2-3 bedeutsamsten positiven sexuellen Erfahrungen!
- / Was waren die 2-3 schönsten erotischen Begebenheiten deines Lebens?

Reale Erlebnisse (Fortsetzung):

- / Was genau ist der Kern dieser Erfahrung, die sie zu einem Gipfelerlebnis für dich gemacht hat? Was war das Besondere an diesen Situationen?
- / Wie sollte deine Sexualität sein, damit du diese wundervollen Gefühle wieder erleben kannst?
- / Wenn du Sexualität erlebst und es ist nicht so schön, wie du es früher schon mal erfahren hast, was mag wohl der Grund sein?

II) Fantasien:

- / Stell dir vor du willst erregt sein – bist es aber nicht. Basierend auf allem was du über deine Sexualität weißt, beschreibe die Fantasie die dich mit ziemlicher Sicherheit am schnellsten und meisten erregen würde. Beschreibe den aufregendsten Gipfelpunkt dieser Fantasie. Was ist der Kernpunkt?

(Fantasien können auch Gedanken, mentale Bilder, Tagträume usw. sein - alles was sich in deinem Geist abspielt). Welche Phantasie ist für dich essentiell bedeutsam, um sexuelle Erregung in dir auszulösen?

III) Sexuelle Medien:

- / Wenn du Pornos oder Erotische Magazine ansiehst oder Erotische Literatur liest (oder schauen / lesen würdest) – welche Szenen / Bilder turnen dich am meisten an? Was genau an diesen Szenen ist es, was dich anturnt?

IV) Schatten / Dunkle Begierden

- / Wenn du jetzt noch für einen Moment jegliche Moral weglässt - welche Schattenfantasien gibt es vielleicht noch, die du bis jetzt nicht erwähnt / zugelassen hast? Welche dunklen Begierden gibt es hinsichtlich der Sexualität? Was drängt vielleicht aus Dir, was reizt Dich in der Fantasie, worüber bist Du ambivalent, was würdest Du ausprobieren, wenn Du zu 100% wüsstest, dass weder Du noch ein anderer Mensch dabei wirklich zu Schaden kommen würde?

AUSWERTUNG:

- / Auch wenn diese vier Punkte vielleicht unterschiedliche Szenarien widerspiegeln – gibt es Gemeinsamkeiten? Gibt es Knotenpunkte? Einige zentrale Kernthemen?