

/ BEGEHREN & BEGEHRLICHKEIT

Was finde ich an anderen Menschen anziehend?

Was könnten sie an mir anziehend finden?

	Was begehre ich?	Was an mir ist begehrllich?
<p>körperlich</p> <p>alles was ich sehen, tasten (spüren), hören, schmecken, riechen kann (zB. Tanz, bestimmte Bewegung, Gesten Mimik, Atem, Stimme, Haut, ...)</p>		
<p>emotionale Qualitäten & Stimmungen</p> <p>Gefühlsqualitäten, Intensität, emotionale Klangfarben einer Stimme, begehrt oder bestätigt werden, Lust an der Lust des anderen ...</p>		
<p>erotisch-sinnliche Fantasien</p> <p>Welche Gedanke Fantasien unterstützen oder steigern meine Begehren / meine Begehrllichkeit?</p>		
<p>lustfördernde Umweltbedingungen</p> <p>Umgebungen, Orte, Einrichtung, Gerüche, Temperatur</p>		

/ Desire is an arrow pointing to the real self and it always points at a real need. Look underneath!
(Betty Martin)

Es fühlt sich sicherer an, wenn wir unser Begehren nicht zeigen. Aber wenn wir nicht anerkennen was wir wollen, dann müssen wir einen Teil von uns unterdrücken. Wir geben dann auf und vergessen, dass wir dieses Bedürfnis in unserer Hand haben. Wir versuchen es dann in die Hände unserer Partner zu legen und wir versuchen sie dazu zu kriegen *das* zu wollen, was *wir* eigentlich wollen und vor dem wir Angst haben es zu zeigen. Mit einer Übung aus dem Buch "Klappt's – vom Leistungssex zum Liebesspiel – ein Übungsbuch für Männer" von Michael Sztenc kannst Du deinem Begehren und den darunter liegenden Bedürfnissen noch näher kommen:

Denk an 2 wunderschöne und 2 unschöne sexuelle Erlebnisse & gehe sie nach folgenden Gesichtspunkten durch:

- / Wo war es?
(zu Hause, bei der anderen Person, im Freien, virtuell ...)
- / Was für Handlungen / Aktivitäten sind es genau die Dich antunnen?
(Knutschen, Petting, Massage, Oralverkehr, Geschlechtsverkehr, Analverkehr ...)
- / In welchem Zustand warst Du?
(Stimmung, Gesundheit ...)
- / Worauf war deine Aufmerksamkeit gerichtet?
(auf dein körperliches Erleben, auf den Körper des Gegenübers, deine Gedanken, Fantasien, Gefühle oder was anderes ...)
- / Was genau an deinem Gegenüber hat Dich angemacht?
(Aussehen, Geruch, Kleidung, Bewegungen, Stimme, Laute, Gefühle, ihre Haut ...)
- / Was an dem Verhalten der anderen Person hat Dich erregt?
(wie hat sie ihre Lust gezeigt?)
- / Was genau hast Du gemacht?
(wie hast Du deine Lust zum Ausdruck gebracht?)
- / Welche Art von Beziehung hattest Du mit der Person?
(Partnerschaft, Freundschaft+, One-Night-Stand, Geschäftsbeziehung ...)
- / Um was ging es auf der Beziehungsebene?
(Macht, Vertrauen, Liebe, Trost, Zeitvertreib, Leidenschaft ...)