

## THE 5 EROTIC BLUEPRINTS & DIE 4 ELEMENTE DER EKSTASE

### SEXUELL (ELEMENT FEUER)

#### / CHARAKTERISTIKA & SUPERKRÄFTE

liebt Sex, Orgasmen & Genitalien, hat eine hohe Libido & ein warmes strahlendes lebendiges inspirierendes begeisterndes Wesen, ist initiativ und will sich im Sex selbst ausdrücken, ist impulsiv, direkt, expressiv, hat einen sehr direkter Zugang zur Lust, ist meist leicht zu befriedigen, bekommt relativ leicht zuverlässige Orgasmen (wenn sie es mal gelernt hat), Sex hat einen hohen Stellenwert und ohne Sex fehlt gewaltig etwas im Leben, hat oft Sex um sich zu entspannen, Lust entsteht leicht aus sich selbst heraus, ist leicht entflammbar, braucht nur ein kurzes oder gar kein "Vorspiel", ist sehr unkompliziert in Sachen Sex und man kann mit ihm echt Spaß haben, hat ein gesundes sexuelles Selbstbewusstsein & empfindet normal wenig Scham, ist für fast alles offen solange ihr Feuer fackeln darf, ist leidenschaftlich & übernimmt auch gern mal die Führung,

#### / TURN-ONS & EROTISCHE NAHRUNG

so gut wie alle gängigen Sexpraktiken: Oralsex, Penetration, analsex ... Orgasmen, nackte Körper ansehen, nackt sein, leidenschaftliches Küssen, Selbstbefriedigung, Wertschätzung für seine Lust & Begierde, Nehmen & Genommen Werden, Quickies, liebt das Sichtbare (also Licht an!), visuelle erotische Reize (Bilder, Pornos) oder erotische SMS & Literatur, Gebrauch von Sex-Toys, Reibung & Action, klare und direkte Ansagen, direkte genitale Berührung, direkte Nippelstimulation, steht oft auf intensive Berührungen, auch auf tiefe harte schnelle Stöße & darauf allen Impulsen zu folgen

#### / SCHATTEN & ENTWICKLUNGSPOTENTIAL

kann eine sehr enge Definition von Sex haben (zB. nur Penetration zählt), kann manchmal schlecht mit Kritik umgehen, sehr zielorientiert und auf Orgasmen fixiert, vergisst mitunter beim Gipfelsturm die Reise der erotischen Verbundenheit, kann "pushy" oder alarmiert reagieren wenn sich beim Partner keine Lust oder keine Orgasmen einstellen, Performance-Druck, kann auf den Rest des Körpers (den Anhang der Genitalien) und auf die mehr energetischen & gefühlvollen Aspekte von Sexualität vergessen, manchmal zu wenig Ideen außerhalb des Porno-Style-Sex, es kann schwer sein zu seinem starken Sextrieb zu stehen, vergessen dass es auch andere schöne Dinge im Leben außer Sex gibt. Lernaufgaben sind die Kontrolle von zu impulsivem oder egozentrischem Verhalten, die Erhöhung der Empfindsamkeit und Rezeptivität, die Verteilung von Energie im ganzen Körper, die Entwicklung von Geduld und Langsamkeit & das Zulassen von Verletzlichkeit

## SINNLICH (WASSER & ERDE)

Ich unterscheide hier 2 Subtypen, die in den "Erotic Blueprints" nicht vorkommen. Die zwei Yin-Elemente der Ekstase "Wasser" & "Erde" haben Seite an Seite gut unter der Schirmherrschaft der Sinnlichkeit Platz. Sie überlappen sich im sinnlichen Genuss – haben jedoch auch ihre eigenen Schwerpunkte. Damit bekommt der "SINNLICHE Erotic Blueprint" mehr Differenzierung und Du hast die Möglichkeit Dich dadurch noch besser kennenzulernen. Die zwei Typen / Elemente sind:

- a) sinnliche Erde
- b) sinnliches Wasser

### / CHARAKTERISTIKA & SUPERKRÄFTE

sinnlich – ein tiefer Genuss der Welt der 5 Sinne, durch Berührung und Empfindungen kann sie sich in intensives Körperbewusstsein fallen lassen, eine immense Kapazität an physischem Genuss ist möglich, eine schöne sichere ästhetisch-sinnliche Umgebung ist von Bedeutung, generiert organische Empfindungen aus Erfahrungen wie zB. Essen, einem Sonnenuntergang am Meer, einer exquisiten Symphonie ... , wenn er entspannt ist kann er sich den ganzen Tag einer sinnlich-erotischen Reise hingeben – ohne Fokus und Ziel.

#### **mehr Erde:**

strahlt ein Gefühl von Sicherheit & Vertrauen aus, gibt beim Sex Halt, Raum & Stabilität, Sex ist für sie die natürlichste Sache der Welt, Nacktheit & Körperlichkeit können zelebriert werden, Sex ist natürlich, unschuldig, unkompliziert & urteilsfrei, in erotischen Begegnungen ist er oft berührbar, ehrlich, verlässlich & unterstützend, gut mit dem Körper verbunden & im Reinen, Sex ist die natürliche Verlängerung von guten Gesprächen & genussvollen Berührungen, Sex ist wie leckeres Essen oder ein gutes Glas Rotwein, kann sinnlichen Sex genießen ohne dass eine wahnsinnige körperliche Anziehung oder emotionale Verbindung bestehen muss, kann sexuell sehr ausdauernd sein

#### **mehr Wasser:**

intuitiv, rezeptiv & empfänglich, Sex als musikalische Improvisation, der Sex ist sehr intim & verbunden, tief an Gefühl & Ausdruck von Gefühlen, sucht Nähe & eine starke Verbindung von Sex & Gefühl, ganzkörperliche Entspannung ist Voraussetzung für Sex & Lust, Genuss in Wellen, fließende rhythmische Bewegungen – anfangs langsamer – dann kräftiger und intensiver, braucht etwas länger um in Fahrt zu kommen, Sex ist wie ein Tanz mit Lust auf Verschmelzung & Entgrenzung, der Sex kann sehr nährend und fürsorglich sein, Sex kann Medium für emotionaler Heilung sein, starkes Potential für Hingabe, emotionale Bedürfnisse sollen und wollen im Sex erfüllt werden, das Herz will tief berührt werden, Sex ist oft Ausdruck von Liebe, Orgasmen können eine kathartische Entladung sein (Lachen, Weinen)

## / TURN-ONS & EROTISCHE NAHRUNG

ein Fest der Sinne: Musik, eine schöne Umgebung, ein aufgeräumtes Zimmer, Pflanzen, das richtige Licht, Duft, ein heißes Bad oder Spa-Besuch als Vorspiel, Massagen, leckeres Essen, verwenden von Federn & Fellen etc. Augen verbinden, sinnliche Küsse, leise oder laute Laute der Lust

### **mehr Erde:**

viel Körperlichkeit & Berührung, direkte Berührung der Genitalien & des ganzen Beckenraumes (inkl. Hoden Beckenboden, Perineum & Anus), tiefe kraftvolle und dennoch sinnliche Penetration & Stoßbewegungen, klare körperliche kräftige tiefe Stimulation (halten, drücken, küssen, beißen), Druck & Reiben, feste Umarmungen, Nacktheit, Körpergewicht spüren lassen, Halten, Stabilität, Gelassenheit & Ruhe, Sex in der Natur

### **mehr Wasser:**

ölige lange langsame gleitende Massagestriche mit der ganzen Hand die sich um die Kurven des Körpers schmiegen, langsames Tanzen, Berührungen die Genitalien einschließen - sich aber nicht darauf fokussieren, Worte & nonverbale Botschaften wie "Ich bin Dir nahe, Vertrau mir, Du kannst Dich entspannen...", fließende kreisende Bewegungen, weicher Blickkontakt, Vertrauen aufbauen, nach dem Sex dann halten & kuscheln, alle Gefühle zulassen, dem Brust & Herzbereich Aufmerksamkeit schenken, Slow Sex, der richtige Rhythmus & Flow bringt Erregung, es muss fließen wie Wasser

## / SCHATTEN & ENTWICKLUNGSPOTENTIAL

### **mehr Erde**

fehlender Eigenantrieb, zu viel Routine im Sex und zu wenig Abwechslung für ihre Partner, Mangel an erotischer Kreativität, Fantasien & Ideen, kann wenig mit Kopfkino anfangen, Anpassung an den Partner aus Großzügigkeit heraus, wegen seiner sehr körperlichen Art des Eros könnte man bei ihm tiefere oder intensivere Emotionen vermissen und ihm das als Beliebigkeit auslegen

### **mehr Wasser:**

muss sich erst völlig in ihren Körper hinein entspannen bevor sie Sex haben kann, kann leicht abgelenkt werden (wenn zu heiß, zu kalt, zu laute Musik...), beim Partner könnte ein Gefühl von "Ich kann es nie richtig machen" einstellen, es könnte schwierig sein sie vom Genießen zu einem Gipfel-Orgasmus zu bringen, er tut sich ev. nicht leicht seine Lust in etwas wilderer & aggressiverer Weise auszudrücken, neigt dazu sich mit ihren Impulsen zurückzunehmen & den anderen zu versorgen, auf der anderen Seite kann sie schnell mal in emotionales Drama abgleiten, zu viele Gefühle können die körperliche Lust stören, können auch in ihrem Kopf mit kreisenden Gedanken feststecken wie: "Brauche ich zu lange? Bin ich zu langweilig, zu fett?", Wasser-Männer könnten sich durch kulturelle Rollenbilder unmännlich & dadurch sexuell unsicher fühlen

## ENERGETISCH (LUFT)

### / CHARAKTERISTIKA & SUPERKRÄFTE

sehr sensitiv, kommt leicht in veränderte Bewusstseinszustände & kann die Grenzen dieses Körpers sprengen, hat ein großes Potential für tiefe Verbindung auf spiritueller Ebene, Erregung kann lange vor körperlicher Berührung einsetzen, intuitiver Liebhaber, Sex kann ein transformierendes heiliges Wachstumsfeld für ihn sein, große Präsenz und energetische Resonanz (fühlen was andere fühlen), kann leicht mit kollektiven Themen in Resonanz kommen, kann ihre Vorstellungen und ihr Denken für ihre Erregung nutzen (Visualisierungen, Vorstellungen, Gedanken & Ideen in-form-ieren den Körper), Ganzkörper-Orgasmen ohne Berührung der Genitalien möglich (manchmal sogar überhaupt ohne Berührung), Sex kann Energie für andere Lebensbereiche generieren ("Sexualmagie"),

### / TURN-ONS & EROTISCHE NAHRUNG

Schaffen eines sicheren Raumes mit klaren Grenzen, Sehnsucht & Vorfreude kultivieren, necken & spielen, WARTEN - dem Gegenüber erlauben sich zu sehnen, der Raum dazwischen ist erregend, sich gegenseitig in die Augen schauen & gemeinsam atmen, weniger (Berührung) ist mehr (Erregung), sehen hören und spüren der Lust des Gegenübers, Visualisierung der sexuellen Energie, Meditation, Stille, schöne Worte, heilige Sexualität: zB. Tantra, Tao, Yoga / Rituale, Mystik & Spiritualität, Vielseitigkeit & Abwechslung – Luft braucht Freiheit, Leichtigkeit, Zeit & Raum, Forschen & Experimentieren, leichte Berührungen auf der Haut oder oberhalb im Energiefeld, federleichte und langsame neugierige Berührungen mit den Fingerspitzen, Atem auf der Haut, langsames annähern & wieder zurückziehen, vibrieren, hauchen, mit Federn berühren

### / SCHATTEN & ENTWICKLUNGSPOTENTIAL

Überempfindlichkeit kann das System überlasten und einen "Kurzschluss" verursachen, kann bei zu viel Berührung oder Stimulation überreizt werden (bis hin zum Schmerz), verlässt dann leicht ihren Körper (dissoziiert), lässt sich leicht vom Zustand des Partners oder der Umgebung beeinflussen, die Erregung ist sehr störanfällig, kippt dann schnell in den Kopf und aus dem Körper, manchmal kann ein Gedanke von "Ich bin spiritueller als Andere & andere Blueprints sind weniger entwickelt", andere könnten denken, dass man zu viel Raum oder Aufmerksamkeit braucht, sie findet sich leicht in einem Mangel an Sicherheit wieder, es fällt ihm schwer seine Grenzen zu wahren, das Gegenüber könnte durch die überpersönliche Qualität des Kontaktes zu wenig emotionale Verbindung spüren, wenn sie ihre feinstoffliche Sexualität noch nicht gefunden hat kann sie sich asexuell fühlen

## KINKY (ERDE & LUFT)

Es gibt zwei Grundarten von KINKS:

- / empfindungsbasierter Kink (= kinky Erde)
- / psychologischer Kink (= kinky Luft)

**Kinky Erde** wird mehr durch die Empfindungen selbst erregt (zB. vom Gefühl des Seils auf der Haut, der Einschränkung des Atems oder dem brennenden Stechen eines Schlages)

**Kinky Luft** wird durch die Machtdynamik von Kink und durch seine Fantasie, das Spiel selbst und die mentale Stimulation erregt. Natürlich kann beides in Kombination auftreten - tut es praktisch gesehen auch oft.

### / CHARAKTERISTIKA & SUPERKRÄFTE

kann durch die Kombination von Empfindungen & Gedankenspiel (Fantasie, Machtdynamik, sexuelle Spiele) Gipfel der Erregung & Orgasmen erreichen, ebenso nichtalltägliche Bewusstseinszustände (wie eine Art Trance – Kink als “Hingabe-Meditation”), muss keinen Geschlechtsverkehr oder direkte sexuelle Stimulation haben um intensive erotische Zustände zu erreichen, körperliche und emotionale Schmerzen können in Lust transformiert werden, kann sehr kreativ sein und hat ganze Welten an unterschiedlichen KINKS zu entdecken, es gibt endlose Möglichkeiten zu spielen, durch positive Kink-Erfahrungen & Kink-Gemeinschaft kann enorme Heilung & Transformation geschehen

### / TURN-ONS & EROTISCHE NAHRUNG

tiefe Akzeptanz der eigenen Triebe & Wünsche, Erforschung von Tabus, Verspieltheit, Machtspiele, Rollenspiele, Fantasien, Mindfuck, Kontrolle Dominanz & Unterwerfung, Demütigung, Voyeurismus & Exhibitionismus, Polaritätsspiele, festhalten fixieren & fesseln / gefesselt werden, Dirty Talk, Atemrestriktion, Spiele mit Schlägen (Spanking, Ohrfeigen ...), Hitze- oder Kälte, erotisches Wrestling, Elektrostimulation, Anal- oder Tabu-Spiele, Pinkelspiele - viel zu viele Kinks, um sie alle aufzuzählen (sowohl die praktischen – also auch die psychologischen 😊)

### / SCHATTEN & ENTWICKLUNGSPOTENTIAL

tiefe Scham- oder Schuldgefühle wegen ihrer Fantasien & Wünsche, mitunter so stark dass sie ihre Wünsche selbst nicht kennen, Angst ihre Kinky-Wünsche mit ihren Partnern zu teilen, ein bestimmter Fetisch kann zur Sucht werden (und der einzige Weg zum Orgasmus) was für sie & ihre Partner eine Herausforderung sein kann, emotionales Down nach einer epischen Session (Kink-Blues), gesundheitliche Gefahren bei extremeren Spielvarianten

## SHAPESHIFTER (ELEMENTE-MIX)

### / CHARAKTERISTIKA & SUPERKRÄFTE

die Stradivari der Blueprints & Elemente, er beherrscht sie alle - was ihn zu einem außergewöhnlichen Liebhaber macht, kann seine Lust und Orgasmen auf viele verschiedene Arten erleben, kann sich gut an die Bedürfnisse der Situation und der Gegenüber anpassen, findet leicht eine erotische Schnittmenge, enorme Fähigkeit für Lust & Ekstase, (mit) ihr wird (es) im Sex nie langweilig, er verändert sich ständig – es gibt viel Inspiration, Abwechslung & Kreativität in der Sexualität

### / TURN-ONS & EROTISCHE NAHRUNG

ein Fließen zwischen den verschiedenen Blueprints & Elementen, Abwechslung, Abenteuer, Entdeckungsreisen, Überraschungen & Spiel, Neugier stillen, kreativer erotischer Ausdruck, verschiedene Arten von Berührungen, viele Empfindungen auf einmal oder auch gegensätzliche Empfindungen, Ausprobieren von Sex-Toys, ausgedehnte Lust-Sessions, die Erfahrung mehrerer Hände

### / SCHATTEN & ENTWICKLUNGSPOTENTIAL

sie hat manchmal das Gefühl zu viel zu verlangen oder zu anspruchsvoll zu sein, schätzt sich selbst als zu komplex ein, verwandelt sich oft in die Blueprints ihrer Partner um ihnen zu gefallen, fühlt sich vielleicht ausgehungert weil sie nie das einfordert was sie wirklich will, langweilt sich wenn es an Neuem mangelt und er nicht in mehreren erotischen Sprachen gefüttert wird, das kann auch zu chronischer Unzufriedenheit führen, manchmal kann ihre Komplexität und ihre wechselnden Bedürfnisse sie und ihre Partner verwirren (was gestern funktionierte, funktioniert heute nicht mehr), er könnte sich schwer tun sich länger auf einen anderen Menschen einzulassen wenn dieser nicht auch eine größere sexuelle Bandbreite aufweist

## EROTIC BLUEPRINT TEST – BY JAIYA

/ <https://theblueprintbreakthrough.com>

## ELEMENTE DER EKSTASE (TEST & KURSE) – VON ILAN STEPHANI

/ <https://ilanstephani.com/de/die-elementederekstase/>