

# **Sexuell abgelehnter Mann - Eine Reise vom Mangel in die Fülle**

Tantrakongress 2021 // Die Wunde zwischen Mann und Frau heilen

Life Session vom 19.04.2021 von Ingrid Niedermayr

mit Dr. Daniel Vonwil von [www.liebensfreude.com](http://www.liebensfreude.com)

## **Einige Essenzen vom Weg aus dem Mangel in die Fülle**

Auf meiner Reise habe ich viele Erkenntnisse gewonnen, die mich unterstützt haben, vom Mangel in die Fülle zu kommen. Ohne Anspruch auf Vollständigkeit möchte ich hier 10 Punkte mit dir teilen, die mir wichtig scheinen. Die Reihenfolge widerspiegelt in etwa die Chronologie meiner Entwicklung. Das kann bei dir natürlich ganz anders aussehen. Der Hauptfokus dieser Liste liegt auf der Entwicklung in Sexualität und Beziehung.

Diese Reise ist ein steter Prozess in welchem ich immer wieder an bestimmte Punkte zurückkehre. Es ist also nicht eine Liste die ich einmal durchgearbeitet habe und danach herrschte für immer Fülle. ;-)

Mach einfach deins draus. Egal ob Mann, Frau, trans oder non-binär. Mangel und Fülle kennt kein Geschlecht und keine sexuelle Orientierung.

### **1. Was will ich?**

- Mein Bedürfnis spüren, wahrnehmen, bewusst kriegen
- Bedürfnisorientierte Kommunikation => Kurs: Wheel of Consent / Konsensrad ([vielfaeltig-lieben.de](http://vielfaeltig-lieben.de))
- Erotische Fantasien verstehen => Buch: Erotische Intelligenz v. Jack Morin. Kurs: Erotische Fantasien – verstehen & nutzen ([liebensfreude.com](http://liebensfreude.com))

### **2. Mich annehmen**

- Ehrlich mit mir sein, zu mir stehen
- Informationen einholen (Foren, Bücher), bin ich normal verrückt. 😊
- Beratung, evt. therapeutische Begleitung zu Themen holen, mit welchen ich mich schwer tue oder von denen ich denke, sie können die Beziehung gefährden
- Mich mit anderen austauschen (z.B. Stammtische und Foren auf [joyclub.de](http://joyclub.de))

### **3. Mich zeigen - Transparenz**

- Auch von den Seiten die ich für Beziehungsinkompatibel halte
- Karten offen auf den Tisch legen
- Mut mich verletzlich zu machen
- Bereit sein dafür auf Ablehnung zu stoßen, dafür aber auch...
- ....gesehen werden können von Menschen die zu meinem authentischen Wesen passen

### **4. Vom Kopf in den Körper**

- Fühlen und spüren
- Sprache für Fühlen, spüren, für Sexualität finden und üben
- Sexological Bodywork, Tantramassagen, Somatic Experiencing, Körperpsychotherapie ist hier hilfreich.

## **5. Mich verstehen**

- Unter die Oberfläche schauen/spüren
- Tiefenpsychologische Ansätze (Erotische Intelligenz, Schematherapie, Psychoanalyse, Tagebuch führen)
- Tantrakurse mit Fokus auf Selbsterforschung
- Mich (spielerisch) ausprobieren und reflektieren

## **6. Macht annehmen**

- In die Selbstverantwortung gehen
- Dinge möglich machen

## **7. Macht abgeben**

- Dein\*e Partner\*in unterstützen in die Macht zu gehen
- In Hingabe gehen
- Raum und Zeit lassen, Druck rausnehmen
- Nachfragen (Wie kann ich dich unterstützen...)

## **8. Vom Recht haben zum Mitfühlen**

- Meine eigene Wunde kennen – Mitgefühl für mich selbst
- Die Wunde meines Gegenübers kennen – Mitgefühl
- Dein Gegenüber als Entwicklungshelfer erkennen. => Buch: Collin C. Tipping, „ich verberge“
- Erkennen wo wir uns gegenseitig „die Knöpfchen drücken“ => Schematherapie, Moduszyklen.

## **9. Innehalten**

- Selbstcheck. Wo stehe ich gerade, wie fühle ich mich?
- Bin ich in der Fülle/im Mangel?
- Was brauche ich?

## **10. Mich nähren**

- Bedürfnisse und Wünsche äußern
- dir Selbstberührung schenken => Selbstlieberituale
- Dir Selbst Berührung schenken => Tantramassage genießen
- Was immer dich nachhaltig mit Freude, Liebe und Genuß erfüllt

Das ICH stärken, um keine Angst zu haben, sich in der Auseinandersetzung mit einem starken DU zu verlieren und so ein lebendiges und verbundenes WIR zu schaffen.

Um Wunden zu heilen braucht es Liebe. Für Liebe brauchte es Fülle. Fülle aus der ich geben kann ohne zu nehmen und gleichwohl zu bekommen.

Viel Freude am Lieben, Daniel