

Maria Schäfgen

Kommen Sie doch, wann Sie wollen...

Leseprobe

[Kommen Sie doch, wann Sie wollen...](#)

von [Maria Schäfgen](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b5039>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Was ist eine Erektionsschwäche?

Es gibt viele, vor allem medizinische Definitionen von »Erektionsschwäche«. Ich orientiere mich in meiner Arbeit an der inneren Wirklichkeit meiner Klienten, und da zählen weniger die medizinischen Fachausdrücke als vielmehr das persönliche Erleben. Patienten verstehen unter »Erektionsschwäche« meist Folgendes:

- »Er« wird häufig nicht so hart, wie sie es gerne hätten.
- »Er« wird häufig nicht so schnell so hart, wie sie es gerne hätten.
- »Er« wird häufig schneller wieder weich, als sie es gerne hätten.
- »Er« ist einfach störanfällig.

Sollte aus dem »öfter« ein »immer« werden, wird aus der »Erektionstörung« die »Impotenz«. Anders ausgedrückt: Bei Erektionstörungen geht es noch ein bisschen oder auch nur manchmal, bei Impotenz geht gar nichts mehr. Eine Erektionstörung ist schneller zu »beheben«, als das Gefühl, impotent zu sein. Bei der Definition von »Erektionsschwäche« ist wichtig, was der Mann, der mir gegenüber sitzt und seine sexuelle Erlebnisqualität verändern möchte, selbst empfindet. Die Unterteilung in medizinische Diagnosen halte ich in der praktischen Zusammenarbeit für unwesentlich, da ich mich am subjektiven Erleben des einzelnen Patienten orientiere. Jeder Mensch ist anders, und so sind auch die einzelnen sexuellen Probleme individuell. Gemeinsam ist den Patienten nur eines: Ein Mann erlebt sich in der Sexualität weniger potent, als er es gerne möchte und leidet darunter.

Um diese erotischen Schwächeanfälle zu verändern, sollten Sie bereit sein, sich zu entwickeln. Entwicklung beginnt dann, wenn Sie beginnen, sich konstruktiv mit sich selbst zu beschäftigen. Freuen Sie sich! Hören Sie auf sich als einen kranken Mann zu betrachten und beginnen Sie, sich als jemanden zu sehen, der seine sexuelle Erlebnisqualität verbessern und die Qualität seiner sexuellen Empfindungen steigern möchte. Jemand, der kein Haus besitzt, hat weniger Möglichkeiten als jemand, der ein Haus besitzt und überlegt, wie er es gestalten möchte. Mit der Sexualität ist es ähnlich.

Sie haben eine Sexualität und haben sich auf den Weg gemacht, um herauszufinden, wie Sie ihre Erlebnisqualität verbessern können. Das ist gut. Irgend ein Teil in Ihnen scheint zu wissen, dass dieser sexuelle Erlebnisgewinn möglich sein könnte und wie er aussehen könnte. Ansonsten hätten Sie ja dieses Buch nicht erworben. Vertrauen Sie diesem Teil in ihnen. Es gibt ihn.

Entwickeln bedeutet hier, dass Sie sich von alten Vorstellungen über sich, über Frauen und über Sexualität verabschieden; dass Sie alles, was Sie bisher über Männlichkeit und Weiblichkeit dachten, noch einmal überprüfen und eventuell neue Einstellungen dazu schaffen. Entwickeln bedeutet in diesem Zusammenhang auch, sich nicht als ein Auto zu betrachten, bei dem der Anlasser kaputt ist, der in der Werkstatt ausgewechselt werden kann. Sie sind kein Auto und ihr Penis ist kein auswechselbarer Anlasser.

Gehen Sie doch einmal davon aus, dass auch Sie als Mann ein hochsensibles Wesen sind, dessen körperliche Funktionen durch das Zusammenspiel von Gefühlen, Gedanken und natürlich den physischen Vorgängen bestimmt wird. Und dann könnte es auch bei ihnen so sein, dass ihre innere Organisation von Gedanken, Gefühlen und Bildern so gestaltet ist, dass die Sexualität frustrierend bleibt. Es kann ein Abenteuer sein, herauszufinden, wie diese innere Organisation aussieht und wie Sie sie verändern können, damit sich Ihr sexuelles Erleben verändert. Und dieses Abenteuer hat gerade begonnen und geht weiter, je tiefer Sie sich auf die Übungen und Gedankengänge einlassen, die in diesem Buch vorgeschlagen werden.

Der eigene Ausgangspunkt

Sexualität soll funktionieren, ohne dass man groß darüber nachdenken muss. Das ist sicher wünschenswert. Manchmal ist es jedoch sinnvoll, sich bewusst mit einem Lebensbereich auseinander zu setzen um herauszufinden, wie zufrieden man eigentlich ist und ob es nicht vielleicht noch etwas gibt, das sich zu optimieren lohnt. So sind auch die folgenden Fragen gedacht, die Ihnen als Anregung dienen mögen, die eigene Sexualität näher zu beleuchten. Ob das eigene Liebesleben erfüllt ist oder nicht, hängt von drei konkreten Faktoren ab:

- Libido
- Orgasmusfähigkeit
- Befriedigung

Unter Libido versteht man den Appetit auf Sex. Fehlt die Libido, findet weniger und nicht so befriedigende Sexualität statt als mit einer stark ausgeprägten Libido, wenn man also viel Lust hat. Eine weitere Voraussetzung ist die Orgasmusfähigkeit. Orgasmen gelten als ein Merkmal für erfolgreiche Sexualität. Der weibliche Orgasmus ist bis heute noch nicht wissenschaftlich definiert. Es gibt viele verschiedenen Möglichkeiten, einen Orgasmus zu erleben. Das Vorhandensein eines Orgasmus ist wichtig, um Sexualität als befriedigend zu erleben. Die Fähigkeit, Sexualität und/oder einen Orgasmus als befriedigend zu erleben ist die letzte und die vielleicht wichtigste Voraussetzung, um Freude an der Sexualität zu haben.

Libido:

- Habe ich Lust auf Sex?
- . Habe ich manchmal mehr und manchmal weniger Lust auf Sex?
- Verwechsle ich manchmal die Lust auf Sex mit der Fähigkeit, Sex haben zu können?
- Was vermasselt mir die Lust auf Sex? (bestimmte Umstände, Verhalten der Partnerin, fehlende oder falsche Stimulation?)
- Was macht mir noch mehr Lust auf Sex?

Orgasmusfähigkeit:

- Wie leicht ist es für mich, einen Zustand sexueller Erregung zu erleben?
- Bekomme ich leicht eine Erektion oder brauche ich eine längere Anlaufzeit?
- Ist der Erregungszustand bei mir stabil oder leicht störanfällig?
- Was wirkt störend?
- Wie lange kann ich bei vollzogener Penetration die Erektion aufrecht erhalten?
- Finde ich diesen Zeitraum angemessen oder geht es mir zu schnell?
- Kann ich die Ejakulation bis zu einem bestimmten Punkt steuern?

Befriedigung:

- Erlebe ich meine Sexualität befriedigend?
- Was genau ist für mich emotional sowie körperlich befriedigend? Sind meine Orgasmen immer gleich befriedigend?
- Was muss passieren, damit es für mich besonders befriedigend ist?
- Unter welchen Voraussetzungen befriedigt mich der Sex überhaupt nicht/wenig, oder hinterlässt ein schales Gefühl?
- Was könnte die Intensität meiner Befriedigung noch steigern?

Allgemeines:

- Was gefällt mir an meiner Sexualität?
- Was mag ich am liebsten?
- Was stört mich?
- Was hätte ich gerne anders?
- Gibt es Praktiken, die mir unangenehm sind?
- Gibt es Techniken/Praktiken, die heute nicht mehr funktionieren, früher aber einmal funktionierten?

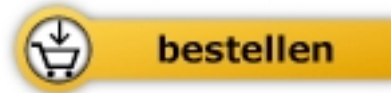


Maria Schäfgen

[Kommen Sie doch, wann Sie wollen...](#)

Homöopathische Wege zur Potenz

204 Seiten, kart.
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de