

Maria Schäfgen

Kommen Sie doch, wie Sie wollen...

Leseprobe

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

von [Maria Schäfgen](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b6409>

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.



INHALT

Sexualität- Abenteuer Selbsterfahrung.....	8
--	---

TEIL I

VON DER SEXUALFORSCHUNG BIS ZUR SEXUALTHERAPEUTISCHEN PRAXIS

Kapitel I: GRUNDLAGEN DER SEXUALFORSCHUNG:

WER, WARUM, wozu?	15
Absurditäten und Realitäten aus der Sicht männlicher »Forscher«.....	16
Vorläufer, erste Erkenntnisse und die Psychopathologisierung der Sexualität	17
Pioniere der historischen Sexualforschung.....	18
Die Begründer/innen der modernen Sexualforschung.....	21
Männliche Sexualforschung: Weibliche Sexualität ist bis heute wenig erforscht	24

Kapitel 2: NEUERE SEXUALFORSCHUNG:

DIE FRAU ALS SEXUELLES WESEN.....	26
Der G-Punkt-Wendepunkt und Anhaltspunkt	26
Die Klitoris - größer, länger, erotischer	29

Kapitel 3: DIE EIGENE AUSGANGSSITUATION:

WO STEHE ICH?	34
Lust und Unlust, Frust und Leid	34
Annehmen <i>was</i> ist - die eigene Wahrheit achten.....	41
Sexuelle Aufklärung.....	42
Märchen, Mythen, Männerträume- über den weiblichen Orgasmus.....	46
Die Zeitschleife: Flashbacks und andere Mitbringsel aus der Vergangenheit	52

Kapitel 4: Aus DER SEXUALTHERAPEUTISCHEN PRAXIS

Lösungsorientierte Prozessbegleitung in der homöopathischen Praxis.....	62
Übung: Fähigkeiten wieder erinnern	63
Vom Erlebnis sexueller Gewalt bis zu sexuellen Dysfunktionen	64

TEIL II
AUF DEM WEG ZU
SICH SELBST

Kapitel 5;
SEXFANTASIEN:
DAS GEHIRN ALS UNSER GRÖSSTES SEXUALORGAN..... 83
Beliebte Fantasie-Szenarien 85
Erlaubt ist *was* gefällt..... 90

Kapitel 6:
ANLEITUNG ZUM SELBERMACHEN:
VOM THERAPEUTISCHEN ORGASMUS BIS ZUR
EIGENEN ORGASMUSCHULE 91
Kleine Geschicke des Vibrators 91
Den Orgasmus erlernen -
Herausforderung *zum* Multitasking..... 92
Selbstbefriedigung-Liebe mit sich selbst 95
Finden Sie ihre G-Zone..... 97
Muskeltraining..... 100
Der Atem..... 102
Sex will geübt sein - Stimulierendes zur Steigerung
Ihres sexuellen Empfindens..... 102

TEIL III
**DURCH HOMÖOPATHIE UND TANTRA-YOGA
NEUE WEGE GEHEN**

Kapitel 7: SEX UND HOMÖOPATHIE	109
Klassische Homöopathie - eine moderne Therapie- und Behandlungsform.....	109
Die Wirkweise homöopathischer Arzneien.....	113
Erwartungen und Voraussetzungen in der homöopathischen Praxis	122
Die kollektive Ebene: Vorbelastungen in der Homöopathie.....	123
Wenn die Vergangenheit belastet - Homöopathische Arzneien als Schlüssel zu Zeitschleifen.....	125
Kapitel 8: HOMÖOPATHISCHE ARZNEIMITTELBILDER IM ZUSAMMENHANG MIT SEX, LIEBE UND PARTNERSCHAFT.....	126
Natrium chloratum - das Salz der Erde	126
Acidum nitricum	138
Sepia	143
Hyoscyamus - wegen Lust als Hure abgestempelt	157
Staphisagria - Wenn Liebe machen weh tut.....	162
Lycopodium - die erotische Leistungsshow	168
Platin- zwischen Hochmut und Unterwerfung.....	175
Therapie unter Freundinnen - Vorsicht bei Schubladendenken und anderen menschlichen Fallen	181
Kapitel 9: TANTRA: SEXUALITÄT, SPIRITUELLE ENTWICKLUNG UND PERSÖNLICHES WACHSTUM ...	183
Erste Begegnungen	183
Tantra-Yoga: Jenseits von Sexorgien und Räucherstäbchen....	186
Bibliografie	206
Literatur.....	207
Adressen	207

Sexualität - Abenteuer Selbsterfahrung

Es ist vielleicht unüblich, dass sich eine Heilpraktikerin mit sexuellen Problemen bei Frauen und Männern befasst und sie mit klassischer Homöopathie behandelt. Wie es dazu kam, ist eine längere Geschichte, die ich an dieser Stelle mit ihnen teilen möchte.

Als ich 19 war und gerade mein Abitur gemacht hatte, dachte ich mir, dass ich das mit dem Sex ja jetzt auch mal angehen könnte. Eigentlich war ich ziemlich katholisch erzogen worden und meine Mutter war der Meinung, ich sollte als Jungfrau in die Ehe sehen. Ich sah das jedoch völlig anders und schlief mit meinem damaligen Freund, den ich wirklich gerne mochte und bei dem ich mich auch gut aufgehoben fühlte. Und was passierte dabei? Gar nichts. Ich fand es langweilig! Mir tat nichts weh, aber es war auch nicht schön, sondern einfach nur langweilig. Ich war zutiefst enttäuscht und sehr wütend! Gleichzeitig fühlte ich mich betrogen. Ich konnte nicht verstehen, wieso so viel Tamtam um das ganze Thema veranstaltet wurde. Es galt allgemein die Vorstellung, dass Sex mit einem geliebten Mann das Allerbeste wäre, was einer Frau widerfahren könne. Um mich herum waren auch die meisten meiner heterosexuellen Freundinnen und Freunde der Ansicht, dass es regelmäßig dazu kommen müsse. Aber warum nur, wenn es so langweilig und nichts sagend war? Wie kam es, dass meine Empfindungen sich so grundlegend von der anscheinend allgemeingültigen Norm unterschieden? Ich hatte meinen ersten Orgasmus mit 11 gehabt und wusste, was ich anstellen musste, um mit mir selbst glücklich zu sein. Aber Geschlechtsverkehr schien etwas völlig anderes zu sein.

So begann ich, Fragen zu stellen. Ich fragte alle Frauen, die ich kannte, einschließlich meiner Mutter. Die war zuerst fürchterlich sauer, aber ich ließ nicht locker und fragte immer wieder: »Wie ist das bei dir? Bei mir ist es langweilig. Ich spüre nichts. Wieso sollte ich Jungfrau bleiben? Was soll das?« Irgendwann erzählte sie mir dann ihre Geschichte und die verwunderte mich dermaßen, dass

ich das Bedürfnis hatte, noch viele andere Frauen nach ihrer Geschichte zu fragen.

Ich stellte fest, dass viele der Frauen, die in den 60ern jung gewesen waren, trotz sexueller Revolution und Hippie-Phase wenig heim Sex empfanden. Außerdem waren ja längst nicht alle Frauen Hippies gewesen, für viele war Sex weiterhin moralisch belastet, sie waren prude erzogen worden.

Ich war in den 80er Jahren Anfang 20 und studierte Psychologie. Die Frauen in meinem Alter hatten mehr Interesse am Zusammensein mit Männern als am Sex selbst, und dann fanden sie das Vorspiel interessanter als das Vögeln. Einige meiner Freundinnen waren sehr erstaunt, dass ich genau wissen wollte, ob sie beim Sex, vor dem Sex, nach dem Sex oder ohne Sex einen Orgasmus bekamen, aber dennoch antworteten sie mir auf meine neugierigen Fragen. Die meisten hatten einen Orgasmus beim Vorspiel, manche auch erst beim Nachspiel. Die Penetration erfüllte eher den Zweck der Partnerbindung, die meisten Frauen ließen sie zu, weil sie ihrem Freund mit der Bereitschaft zum Geschlechtsverkehr ihre Liebe zeigen wollten. Manche schätzten auch die Nähe zum Partner während des Verkehrs und nahmen es als gegeben hin, dass sie dabei wenig orgiastische Lust empfanden.

Einige meiner Kommilitoninnen waren damals schon Ende 30 und erzählten mir erstaunlicherweise ganz andere Dinge über ihr Sexleben. Ich erklärte mir dieses Phänomen damit, dass Frauen den Höhepunkt ihrer sexuellen Leistungsfähigkeit mit Mitte 30 erreichen und freute mich aufs Älterwerden.

Von den Ergebnissen meiner laienhaften Umfrage und meinen eigenen lauen Sex-Versuchen ernüchtert, widmete ich mich in den folgenden zwei Jahren intensiv meinem Psychologiestudium, statt mich um Sex zu kümmern.

Doch dann bekam ich heraus, wie ich beim Sex mit einem Mann einen Orgasmus haben konnte und fand die ganze Sache damit schon viel spannender. Mehr durch Zufall entdeckte ich immer mehr Details, veränderte beim Sex einige Kleinigkeiten, wodurch letztendlich meine sexuelle Empfindungsfähigkeit viel intensiver wurde.

Was war passiert? Da gab es einerseits anatomische und sexualwissenschaftliche Neuigkeiten, die mein Selbstverständnis

veränderten. Hinzu kam, dass ich schon sehr früh in Behandlung bei einem homöopathisch arbeitenden Heilpraktiker war. Die homöopathischen Arzneien bewirkten tief greifende Veränderungen, ich wurde immer freier und lebendiger und konnte auch meine Sexualität frei und lebendig genießen.

Ein vielseitiger Ratgeber

Dieser Rateeber kann Ihnen Information und Motivation bieten und mag Sie darüber hinaus auch berühren. Sie werden etwas über die weibliche Sexualität sowie über wissenschaftliche und populärwissenschaftliche Thesen erfahren. *Kommen Sie doch, wie Sie wollen...* liefert Anregungen, Neues auszuprobieren und Altes zu hinterfragen. Das Buch soll Sie dazu ermutigen, Sexualität nicht länger als »von Gott gegeben« hinzunehmen, sondern sie als einen Teil Ihres Lebens anzusehen, den Sie ebenso wie Ihre Persönlichkeit oder Ihre sozialen Fähigkeiten ständig weiterentwickeln können. Der Ratgeber vermittelt ihnen die Strategien und das Handwerkszeug für die entsprechenden Entwicklungsschritte. *Kommen Sie doch, wie Sie wollen...* ist schließlich auch ein Arbeitsbuch, mit dem Sie Ihre eigenen Erkenntnisse dokumentieren und erweitern können.



Maria Schäfgen

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

Homöopathische Wege zur weiblichen
Lust

256 Seiten, kart.
erschienen 2008



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de