

# DAS KÖRPER - GEIST SYSTEM

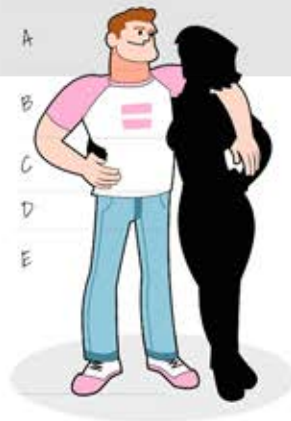
Ordnung in das Chaos bringen und sich besser verstehen

A) Kognitive Ebene

B) Beziehungsebene

C) Emotionale Ebene

D) Genitale Ebene



E) Emotionale Ebene

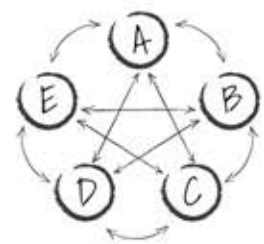
Trage im rot hinterlegten Feld, dein oder euer Problem ein. Dies kann zum Beispiel Analsex sein. Im nächsten Schritt tragst du in die grau hinterlegten Felder alle Stichworte ein, welche dir zum jeweiligen Bereich einfallen. Sei spontan, ehrlich und gehe achtsam und wertungsfrei mit dir um. Was denkst du über das Thema? Wie fühlt es sich in deinem Körper an, wenn du darüber nachdenkst oder dir die Situation vorstellst. Wie geht es dir dabei emotional? Kannst du im Genitalbereich allenfalls eine Reaktion spüren? Notiere alles was dir dazu einfällt.

Versuche nun im nächsten Schritt mögliche Verbindungen zwischen den verschiedenen Bereichen zu erstellen. Als Beispiel, Ich fühle Scham weil ich erzogen wurde, dass der Analbereich schmutzig ist. Mein Puls wird schneller wenn ich daran denke und zugleich wird es warm im Genitalbereich.

Es kann durchaus sein, dass du für dich widersprüchliche Emotionen und Empfindungen spürst. Keine Sorge, dass ist durchaus Normal. Wichtig ist für dich/euch zu erkennen wo allenfalls Ansätze für Gespräche oder Lernbedarf vorhanden sind.

Ihr könnt gerne als Paar diese Übung machen. Dabei solltet ihr jeweils getrennt das Übungsblatt ausfüllen. Am besten auch in einem anderen Raum. Kommt im Anschluss zusammen und besprecht offen und mit Humor die Resultate. Gebt euch jeweils genügend Zeit um zu schildern wie es euch geht. Keiner hat hier Recht oder Unrecht. Ihr habt lediglich die Möglichkeit eure Seite zu zeigen. Ihr müsst euch also nicht gegenseitig überzeugen.

Gewisse Prozesse brauchen Zeit, also überfordert euch nicht. Der erste Schritt ist das Reden. Bei Bedarf hilft es diese Gespräche auch mit dem Sexualberater zu führen.



A) Kognitive Ebene

B) Beziehungsebene

C) Emotionale Ebene

D) Genitale Ebene

E) Körper Ebene