

Jeder Tag kann Silvester werden

Was lädst du für ein neues Jahr in dein Liebesleben ein?

Viel gemeinsame Zeit zuhause, ein eingeschränktes Freizeit- und Konsumangebot und abends wird's früh dunkel. Die Chancen für Erotik und Sinnlichkeit stehen also gut - was ein erfreulicher Nebeneffekt der Pandemie wäre - denn Sex ist bekanntlich gesund. Das klingt reizvoll? Dann öffne dich für erotische Genüsse. Was wäre, wenn es wahr wäre, dass du dein Liebesleben in vollen Zügen genießen kannst? Nutze die Kraft deiner Vorstellung, rufe in dein (Liebes)Leben, was du dir wünschst und kreiere dir dein lustvolles Jahr 2021 mit diesen fünf Schritten: Was du dazu brauchst: ein Blatt Papier und einen Stift. Wenn du gleich die folgenden Fragen beantwortest, schreibe auf was dir einfällt, ohne groß darüber nachzudenken. Lasse die Worte auf das Papier fließen, ohne sie zu bewerten oder zu zensieren. Mit Schritt 5 kommst du auch gleich ins Tun. Ich wünsche dir viel Freude. Los geht's, kreiere dir dein lustvolles 2021:

Schritt 1:

Das Vergangene würdigen und dankbar zurückschauen:

Lasse das Jahr 2020 nochmal vor deinem geistigen Auge Revue passieren. Setze dabei den Fokus auf dein Liebesleben: Wenn du an dein Liebesleben, deine Erotik, deine Sexualität oder dein körperliches Genießen denkst, was hat dir in 2020 gefallen? Schreibe auf: In 2020 hat mir gefallen ...

- Was hast du genossen?
- Welche freudigen Erlebnisse hattest du?
- Welche positiven Erfahrungen hast du gemacht?
- Was hat sich wunderbar angefühlt?

Schritt 2:

Das Alte abschließen und loslassen:

Vielleicht gibt es auch Dinge in deinem Liebesleben oder deiner Sexualität, die nicht so positiv waren. Mir geht es manchmal so, dass mich die eigenen Einstellungen oder Haltungen hindern, mich auf meine Lust oder eine sexuelle Begegnung einzulassen. Was behindert dich in deiner freien Entfaltung deiner Sexualität oder im genussvollen Ausleben deiner Lust? Was möchtest du loslassen?

Schreibe alles auf: Ich lasse los ...

- eine Haltung oder eine Einstellung?
- Ängste oder Schuldgefühle?
- Scham oder Hemmungen?
- negative Erfahrungen aus einer anderen Zeit?
- vielleicht auch Personen?

Schritt 3:

Was lädst du ein für 2021 – wie willst du deine Erotik, dein körperliches Genießen erleben? Kreiere dein lustvolles 2021:

Schreibe alles auf: Darauf freue ich mich ...

- Was wird wunderbar in 2021? Wie wird sich dein Liebesleben, dein sexuelles Genießen entwickeln?
- Welche tollen Momente wirst du erleben und mit wem?
- Wie wirst du dich dann fühlen?
- Welche positiven Erfahrungen wirst du machen?



Schritt 4:

Eröffne dir neue Möglichkeiten. Wofür gibst du dir die Erlaubnis in 2021?

Schreibe alles auf, was du dir erlaubst: Ich erlaube mir ...

- vielleicht kannst du Begrenzungen überwinden?
- oder dein erotisches Potential erweitern?
- vielleicht kannst du dir deine sexuelle Kraft erlauben
- oder dir erlauben überhaupt sexuell zu sein?

Schritt 5: Und jetzt komme gleich ins Tun: Welchen konkreten ersten Schritt tust du für dich, für deine Sexualität, für dein körperliches Genießen, für deine lustvolle Erotik?

Kreiere einen ersten Schritt, den du jetzt gleich tun kannst:

Komme ins Tun: Mein erster Schritt, den ich jetzt gleich für mein Liebesleben tun kann, ist ...

Dein erster Schritt kann klein sein. Wichtig ist, dass du ihn gehst!

Einen lustvollen Start in das Jahr 2021 wünsche ich dir sowie Wachstum und Entwicklung für dein Liebesleben.



Ilona Tamas

Dozentin für weibliche Sexualkultur
www.ilona-tamas.de

Schenke Deinem Leben Erotik und Sinnlichkeit

In 2020 hat mir gefallen ...

- Was hast du genossen?
- Welche freudigen Erlebnisse hattest du?
- Welche positiven Erfahrungen hast du gemacht?
- Was hat sich wunderbar angefühlt?

Ich lasse los ...

- eine Haltung oder eine Einstellung?
- Ängste oder Schuldgefühle?
- Scham oder Hemmungen?
- negative Erfahrungen aus einer anderen Zeit?
- vielleicht auch Personen?

Darauf freue ich mich ...

- Was wird wunderbar in 2021? Wie wird sich dein Liebesleben, dein sexuelles Genießen entwickeln?
- Welche tollen Momente wirst du erleben und mit wem?
- Wie wirst du dich dann fühlen?
- Welche positiven Erfahrungen wirst du machen?

Ich erlaube mir ...

- vielleicht kannst du Begrenzungen überwinden?
- oder dein erotisches Potential erweitern?
- vielleicht kannst du dir deine sexuelle Kraft erlauben
- oder dir erlauben überhaupt sexuell zu sein?

Mein erster Schritt, den ich jetzt gleich für mein Liebesleben tun kann, ist ...

Dein erster Schritt kann klein sein. Wichtig ist, dass du ihn gehst!

Gesundheitspraktiker*in für Sexualkultur - Wege der Ausbildung

Wer im Praxisfeld der Sexualkultur arbeiten will, wird sich nach und nach verschiedene Kompetenzen erarbeiten. Ein häufiger Weg ist der über Massagemethoden, die sich dann auf sexuelle Massage spezialisieren. Auch Meditationstechniken können eine Grundlage sein. Manche gelangen über therapeutische Selbsterfahrung oder eigene komplexe Erfahrungswege zu diesem Praxisfeld. Die Arbeit an der eigenen Sexualität, die Festigkeit in der Beziehung zu sich und in der Rollenkonsistenz in der Praxis ist für die Praxiskompetenz ein Wesensmerkmal. Denn da das Thema Sexualität von den Kunden mit vielen Projektionen und Komplexen durchzogen ist, werden die entsprechenden Komplexe und Prozesse auch bei den PraktikerInnen aktiviert.

Eine sehr gute Gesprächskompetenz ist unerlässlich.

Wissen und Können zeigen sich letztlich in der einmaligen Individualität, in der ein/e PraktikerIn Lebensfreude vermitteln kann. Wir gehen davon aus, dass die beste Methode immer die Persönlichkeit selbst ist. Der Name der Praktikerin, des Praktikers ist die Methode. Zur Zeit bieten folgende Anbieter*innen als Kooperationspartner der DGAM Methodenwege an. DGAM Kooperationspartner sind Ausbildungseinrichtungen und Einzelpersonen, die den DGAM Richtlinien für Aus- und Weiterbildungen verbunden sind:

,DAS PERLENTOR': Ausbildung in Frauenmassage und Sexualcoaching für Frauen. Leitung: Nhangha Ch. Grunow (DGAM-Dozentin für Sexualkultur). www.tantramassage-lernen.de/ausbildungen/das-perlensor.html

Co-Leitung: Inari Hanel (DGAM-Dozentin für Sexualkultur) www.inari-sexualkultur.de

,DAS JADETOR': Intensivlehrgang in körperorientiertem Sexualcoaching für Frauen. Leitung: Nhangha Ch. Grunow (DGAM-Dozentin für Sexualkultur) und Inari H. Hanel (DGAM-Dozentin für Sexualkultur). www.nhangha.de

Schoßbraun®-Institut: Ausbildung in **SCHOSSRAUM®PROZESSBEGLEITUNG**
Leitung Tatjana Bach (Gesundheitspraktikerin^{BfG} für Sexualkultur). www.schooss-raum.de

Zinnoberschule Schule Ausbildungen: **SEXUALCOACHING FÜR FRAUEN UND TANTRISCHE KÖRPERARBEIT UND MASSAGE** Leitung: Pamela Behnke (DGAM-Dozentin für Sexualkultur). www.zinnoberschule.de

Tantra-Institut Jembatan: Ausbildung

YONIHEILMASSAGE / TANTRAMASSEUR*IN

Leitung: Elvira Malinovskaja-Mühlbauer (DGAM-Dozentin für Sexualkultur) und Gerhard Mühlbauer. www.jembatan.de

Neben diesen Kooperationspartnern gibt es noch weitere Ausbildungswege, die je nach Vorbildung und Neigung interessant sein können. Zum Beispiel der schamanische Weg von www.lust-und-wissen.de oder www.sexocorporel.com

Bei Vorlage des Abschlusszertifikats der o.g. Kooperationspartner kann der Zertifizierungskurs der DGAM belegt werden. Mehr Info zur Zertifizierung Gesundheitspraktiker*in auf www.dgam.de

Rechtliche Anmerkung: Der Begriff GesundheitspraktikerIn ist auch in Kombination z.B. mit ‚für Sexualität‘ nicht geschützt und frei benutzbar. Nur dann, wenn **GesundheitspraktikerIn^{BfG}** ausgewiesen ist, handelt es sich um **durch die DGAM Bildungsakademie zertifizierte Anbieter*innen**.