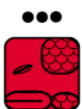




wirkende Kraft



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung  
A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • [katharina@wirkendekraft.at](mailto:katharina@wirkendekraft.at) • [www.wirkendekraft.at](http://www.wirkendekraft.at)  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



## Der Kuss der wilden Frau 1

### Anima & Animus

Jeder Mensch trägt sowohl weibliche als auch männliche Anlagen in sich. Diese werden **Animus und Anima** genannt. **Anima bezeichnet den weiblichen Anteil**, also das Unbewusste, Empfangende, Aufnehmende, Passive, Sensitive, Fürsorgliche etc. In jedem Menschen existiert somit eine Innere Frau, die gelebt und ausgedrückt werden möchte.

Im **Märchen** wird symbolisch die **Suche nach der Anima, bzw. dem Animus beschrieben**. Im **Froschkönig** beispielsweise muss die Prinzessin (= Anima) einen Frosch (=Animus) küssen, um ihn in einen Prinzen zu verwandeln. Das heißt, erst als sie ihn annimmt, ja sogar küsst, verwandelt er sich von einem Frosch in einen Prinzen. Im übertragenen Sinne hat sie durch das Akzeptieren ihrer männlichen Seite, die sie zuvor abgelehnt hat (Frosch), die wahre Schönheit ihrer eigenen männlichen Energie (Prinz) erfahren und integrieren können. Sie ist somit gereift und zu einem in sich ganzen Menschen geworden.

Im umgekehrten Sinne sucht der Prinz z.B. in **Dornröschen** seine Anima und muss sich hier durch eine Dornenhecke kämpfen, um die Prinzessin zu finden. Das heißt er muss einen Wachstumsprozess durchlaufen, um an seine weiblichen Qualitäten zu gelangen, um in sich selbst zur Einheit zu reifen.

Die Ganzheit ist also nur über die **Balance der männlichen und weiblichen Energie** in sich selbst zu erreichen.

Sehen wir uns unsere **Gesellschaft an, so geht es vornehmlich um männliche Eigenschaften**, wie Vorwärtstreben, Dynamik, Erfolg, Aktivität, Gewinnen, Analysieren, Ratio usw. und die weiblichen Eigenschaften wie Hingabe, Einfühlungsvermögen, Intuition, Passivität, Weichheit, Sanftheit etc. werden eher gering geschätzt.

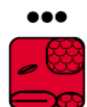
**Viele Frauen haben begonnen** mit den Männern in eine Art **Konkurrenzkampf zu treten**, um in einer von Männern dominierten Gesellschaft bestehen zu können. Der Nebeneffekt dabei ist, dass das Weibliche auf der Strecke bleibt.

In der Geschäftswelt scheint kein Platz zu sein für die weiblichen Qualitäten. Viele Frauen, die es in der Berufswelt weiterbringen möchten, verdrängen diese Eigenschaften.

Wir **leben in einer polaren Welt**, die durch eine Ausgewogenheit der Kräfte in Balance gehalten wird- z.B. Tag – Nacht; hell – dunkel; kalt - warm etc.

Nimmt eine Energie überhand, so kippt das ganze System. Der **Zustand der heutigen Welt** zeigt, genau dieses Dilemma. Die Achtung und der Respekt vor dem Weiblichen sind verloren gegangen, das sieht man z.B. in der Ausbeutung und Behandlung von Mutter Erde. Wir befinden uns zurzeit also in einem kritischen und un-balancierten Zustand.

Schon immer wurde **das Weibliche als bedrohlich, mystisch, ja sogar als gefährlich dargestellt**, als etwas das es zu unterdrücken gilt. Das Weibliche in all seiner Tiefe, Unberechenbarkeit und Urkraft wirkt auf Männer (die ihre Anima unterdrücken) bedrohlich und gefährlich.





## wirkende Kraft

Dem **Weiblichen haftet seit jeher etwas „Böses“** an - man braucht ja nur die Schöpfungsgeschichte von Adam und Eva herzunehmen, in der Adam von der „bösen“ Eva verführt wurde, den Apfel zu essen.

Ein weiteres Beispiel der **„Dämonisierung“ des Weiblichen** findet man in der Zeit der **Hexenverfolgung**. Damals wurden weise Frauen, die der Kräuterkunde, der Naturheilkunde kundig waren und im Einklang mit der Natur lebten als Hexen denunziert, angeklagt, gefoltert und verbrannt.

**Frauenunterdrückung hat eine lange, grausame Tradition** und ist kein Mythos aus ferner Urzeit, sondern findet auch heute noch täglich statt.

Die Schuld jetzt den Männern zuzuschreiben ist eindeutig zu wenig und auch nicht der richtige Weg. Es soll damit nicht verharmlost, verleugnet oder verdrängt werden, was Frauen **erlitten haben und immer noch erleiden**. **Aber** Schuldzuweisungen machen ohnmächtig und lassen weiterhin im Opferverhalten verharren – und genau diese Schiene soll ja endlich durchbrochen und transformiert werden.

**Die Emanzipation der Frauen** war wichtig und notwendig, hat aber nicht den erhofften Ausgleich gebracht.

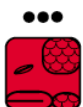
Immer mehr Frauen wird bewusst, dass sie die **Verbindung zu den weiblichen Qualitäten in sich selbst verloren haben** und es nun wichtig ist, eine neue Art des Frau-Seins, der Weiblichkeit zu finden.

Viele **Männer sind inzwischen ebenso verunsichert** mit ihrem gesellschaftlichen Rollenbild und auf der Suche nach einer neuen Identität. Alte Klischees wie Softi und Macho haben mittlerweile ausgedient. Aber es fehlt noch etwas Entscheidendes zur Überwindung der Kluft zwischen den Geschlechtern, zur Ganzwerdung: *die Heilung des Weiblichen*.

Frauen sind aufgefordert sich wieder mit ihrer Weiblichkeit zu verbinden, **die weibliche Urkraft für sich zu entdecken und auszudrücken**.

Wenn eine Frau die Gelegenheit erhält den erdigen, leidenschaftlichen, weiblichen Aspekt in sich zu feiern und zu genießen, erfährt sie, wer sie in Wirklichkeit ist. Sie ist dann in Kontakt mit ihrer Weiblichkeit und diese kann durch **keinerlei Umstände mehr erschüttert, verunsichert oder aus dem Gleichgewicht gebracht werden**.

Dann ist es für sie auch leicht, sich **auf den männlichen Pol zuzubewegen** und diesen zu integrieren. Und sie verspürt auch kein Bedürfnis mehr, mit den Männern in Konkurrenz zu treten.





---

**Die Sexualenergie kann uns auf unserem Weg zu Eigenständigkeit, Beziehungs- und Liebesfähigkeit unterstützen**, denn sie verbindet uns nicht nur mit unserer Lebensenergie, sondern auch mit unserem Körper und unseren Gefühlen. Der Körper, die Gefühle und die Sexualenergie machen zu einem großen Teil unser Frausein aus.

**Wirkliche Veränderungen geschehen erst, wenn der Körper und die Gefühle mit einbezogen sind.** Wir wohnen ein Leben lang in unserem Körper. Er passt sich an, verändert sich und ist im wahrsten Sinne des Wortes der Tempel unserer Seele.

Die durchschnittlich gebaute Frau trägt aufgrund des **heutigen Schönheitsideals** ein Bild der Unvollkommenheit mit sich herum. Komplimente anzunehmen fällt ihr schwer, da sie überzeugt ist, dass sie nicht ehrlich gemeint sind. Eine Frau sieht immer wunderschön aus, wenn sie zu sich steht.

Magie setzt ein, wenn wir in die Gegenwart – ins Hier und Jetzt – kommen und zu uns und unseren Geschichten stehen. **Wenn wir uns nackt zeigen, werden wir sehr verletzlich**, daher fühlen wir uns meist wohler, wenn wir uns verhüllen. Diese Ablenkungsmanöver nutzen wir, damit uns andere nicht im innersten erkennen. Doch es lohnt sich den ersten Schritt zu tun und uns so zu zeigen, wie wir sind – also nackt im wahrsten Sinn des Wortes. Dann lassen wir zu, ganz tief berührt zu werden.

*„Was Sprache verbirgt, kommt durch den Körper zum Ausdruck. Mein Körper ist ein eigensinniges Kind, meine Sprache ein hochzivilisierter Mensch!“*

### Übung: Die Schönheit des Nackt-seins

1. Stelle Dich vor den Spiegel und betrachte Dich genau. Mach eine positive Bilanzierungsliste, was alles schön ist an Deinem Körper: Die Fessel, der schlanke Unterschenkel, die feingliedrigen Finger, Deine Yoni, Deine Knospen, Dein Venushügel... Sei liebevoll, offen und achtsam und reflektiere darüber, was Du wahrnimmst und wie es Dir dabei geht.
2. Betrachte Dich und reflektiere welche Wörter Du für die einzelnen Körperpartien verwendest.

---

### Reflexionsfragen

1. Was in Deinem sexuellen Leben ist so wertvoll, dass Du es unbedingt bewahren und pflegen möchtest?
2. Was gibt es in Deinem sexuellen Leben, dass Du noch nicht erlebt hast, jedoch gerne erfahren möchtest?

### Übung

1. Die/der mit der Faust steht





## wirkende Kraft

### Menstruation – von der Menarche zur Menopause

Die **Menstruation ist stark mit dem Mond verbunden**. Das lateinische Wort "mensis" bedeutet Mond, Monat und Maß. Der Mond reguliert das Verhalten von Flüssigkeiten und sich auch auf das Unbewusste und die Träume auswirkt.

Den **Wechsel der Mondphasen** erfahren die Frauen auch in ihrem Inneren: so entspricht die Phase der Einreihung dem zunehmenden Mond, die Ovulationsphase kann man mit dem Vollmond vergleichen, die prämenstruelle Phase gehört zum abnehmenden Mond und die Menstruation entspricht dem Neumond.

Der **Mond symbolisiert seit jeher unsere Gefühle**. Er steht für unsere innere Stimme- unsere Intuition. Während des Eisprungs sind wir aufnahmebereit - in diesem Moment ist es auch möglich unsere geistigen Kinder in Form von Visionen und Träumen zu zeugen. Die Zeit des Eisprungs ist also unsere kreativste Phase.

**Unsere Monatsblutung** erinnert uns daran, dass alles in uns und um uns verändert. Wir erfahren, dass das Leben nicht einer linearen, sondern einer zyklischen Gesetzmäßigkeit unterliegt. Sie bietet uns einen Zugang zum weiblichen Mysterium.

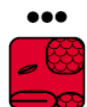
**Der rote Fluss des Blutes** ist ein Symbol von Weiblichkeit - ein sichtbarer Strom der Lebensenergie. Manche empfinden sie als Einschränkung, Schmerz oder Ekel und lehnen sie ab, oder sie haben eine ambivalente Einstellung dazu. In einigen Kulturen galt und gilt der Menstruationszyklus als heilig. Auch im **Tantrismus** werden die blutenden Frauen verehrt und mit besonderen Ritualen gewürdigt.

Wenn ein **Mädchen zum ersten Mal ihre Periode hat**, bedeutet das einen großen Einschnitt in ihrem Leben. Junge Frauen, auf der Schwelle vom Mädchen zur Frau, machen einen großen Schritt ins Unbekannte. Diesen **Initiationsschritt** gilt es mit einem Fest zu feiern.

Die **Auseinandersetzung mit der Menstruation**, lädt uns ein, den roten Faden in unserem eigenen Leben zu entdecken und unsere eigene Ur-Macht zu leben. Eine solch geistige Schwangerschaft endet auch mit einer Geburt - der Geburt der eigenen Persönlichkeit, des eigenen selbst.

Im Leben einer Frau läuten **die Wechseljahre** eine Veränderung ein, die sich über einen Zeitraum von rund 6-10 Jahren vollzieht. Sie beginnt im Alter zwischen 40 und 50, wenn die Eierstöcke ihre Funktionsweise umstellen. Die Wechseljahre laden uns ein, offenstehende Themen zu erledigen. Wir sind aufgefordert, Ballast abzuwerfen und leicht zu werden, uns weiter zu entwickeln.

Mit all unseren **Erfahrungen des Zyklischen**, der Nähe zum Leben und der Möglichkeit der Empfängnis können wir den Weg der Weisen Frau gehen. Eine gewisse innere Ruhe und Gelassenheit kann entwickelt werden.



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



wirkende Kraft

## Der Kuss der wilden Frau 2

### Weichheit & Verletzlichkeit

#### Die weiblichen Organe

Die weibliche Brust besteht vorwiegend aus Fettgewebe und Drüsen, die sehr sensibel auf **hormonelle Veränderungen im Körper reagieren**. Sie verändern sich mit dem Menstruationszyklus und sind eng mit den **Geschlechtsorganen verbunden**. Durch die Stimulation der Brustknospen einem Streicheln oder beim Stillen wird in der Hypophyse mehr Prolaktin ausgestoßen. Dieses Hormon beeinflusst auch die Gebärmutter und kann Kontraktionen auslösen.

Als **Vulva** wird das sichtbare Genital der Frau bezeichnet. Zu ihr gehören die großen und kleinen Venuslippen, die Klitoris und die äußere Öffnung der Vagina. Die Haut der Vulva enthält ebenso wie die Haut Schweißdrüsen, die nicht nur durch körperliche Anstrengung, sondern auch durch emotionale und sexuelle Erregung stimuliert werden- das Schwitzen der Vulva.

Die Endstation des Mastdarms ist der **Anus** und verfügt über einen komplexen Schließmuskel. Die Haut des Afters ist mit einem Venengeflecht unterpolstert. Viele Frauen finden die Berührung dort sehr stimulierend.

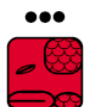
Die Stelle zwischen Vulva und Anus wird als Perineum bezeichnet. Das Zentrum des Beckenbodens liegt etwa beim Damm. Es wird oft auch als Tor zum Leben und zum Tod bezeichnet.

**Die äußeren Venuslippen** beginnen am Venushügel und erstrecken sich bis zum Perineum. In der Pubertät wachsen auf der äußeren Haut der Venuslippen die "Charmehaare", die Innenseite bleibt glatt und haarlos. Bei sexueller Erregung schwellen die äußeren und inneren Venuslippen an. Die Duftdrüsen scheiden Talg aus. Zwischen den äußeren Venuslippen und der Klitoris liegen die beiden Klitoralwurzeln. Sie sind für das Anschwellen der Venuslippen zuständig.

**Die kleinen oder inneren Schamlippen** sind bei jeder Frau anders geformt. Die Duft- und Schweißdrüsen der inneren Venuslippen sind ebenfalls für die Befruchtung verantwortlich. Bei sexueller Erregung füllen sich die inneren Venuslippen mit Blut - sie schwellen bis zur doppelten Größe an und verändern ihre Farbe. Am oberen Ende, wo sie ineinander übergehen, bilden Sie die Klitorisfalte.

**Die Klitoris** ist das einzige Organ, das allein der sexuellen Lust dient. Sie besteht aus erektilen Gewebe und hat einen kurzen Schaft, der sich in 2 lange Schenkel spaltet. Der größte Teil der Klitoris liegt im Körperinneren und ist von außen nicht zu sehen. Die Perle ist der Teil, der uns am vertrautesten ist. Doch abgesehen von der Perle besteht die Klitoris aus einem Schaft, einer Haube und 2 gegabelten Schenkeln. Diese verlaufen auf den Seiten der äußeren Venuslippen nach unten und innen unter die Klitoralwurzel. Der Schaft ist ebenfalls empfindlich und kann sich bei Berührung unwillkürlich bewegen.

**Die Perle**, Krone, Klitorisspitze, Kitzler ist relativ klein und enthält eine hohe Anzahl an Nervenenden. Bei sexueller Erregung vergrößert sie sich stark und wechselt auch ihre



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



## wirkende Kraft

Farbe. Die Perle ist äußerst sensibel - die Empfindungen können schnell von Lust in Schmerz umschlagen.

Die **Vagina** ist ein tiefer, gefurchter und muskulöser Kanal und erstreckt sich von der Vaginalöffnung (Vorhof) bis zum Gebärmutterhals. Bei sexueller Vereinigung spielt die Scheide eine wichtige Rolle, denn Frau und Mann können sich auf der körperlichen Ebene nicht näherkommen, als in der Vagina.

Wenn die **Frau erregt ist**, weitet sich die Vagina im hinteren Drittel aus, was als Zelteffekt bekannt ist. Bei hoher Erregung und beim Orgasmus bildet die Vagina eine sogenannte orgasmische Manschette, da sie sich am Vaginaleingang und im vorderen Drittel verengt.

Die **Öffnung zur Vagina** wird von einer Hautfalte, dem Jungfernhäutchen verschlossen. Nach dem ersten Geschlechtsverkehr (Defloration) bleiben häufig gut sichtbare Teile dieser Hautfalte in der Vaginalöffnung zurück.

**Die Harnröhre** öffnet sich unmittelbar über dem Eingang der Vagina. Die Harnröhre ist bei Frauen nur etwa 4cm lang - um einiges kürzer als bei Männern. Das ist auch ein Grund warum Frauen medizinisch gesehen eher zu Blasenentzündungen neigen. Die **Harnröhre wird von einem schwammigen Bindegewebe** umschlossen, das Drüsen, Kanäle und Blutgefäße enthält. Einen Teil dieses Schwammgewebes stimulieren viele Frauen, um zum Orgasmus zu kommen.

Die **bartholinischen Drüsen** sitzen links und rechts von der Vagina und befeuchten die Vaginalöffnung. Sie erzeugen sexuell stimulierende Duftstoffe (Pheromone) und stehen im Zusammenhang mit dem Östrogenzyklus.

Von der Scheidenöffnung kommen wir zu den Organen, die im Körperinneren liegen.

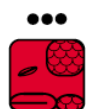
Die **Gebärmutter** (Uterus) ist ein **kräftiges, hohles Muskelorgan**, das an Gewebebändern im Zentrum des Beckens befestigt ist.

Bei einer Frau, die nicht schwanger ist, hat die Gebärmutter die Größe einer kleinen Avocado: Sie ist etwas 7-10 cm lang, zwischen 80-120g schwer und hat eine längliche birnenförmige Gestalt. Während der **Schwangerschaft dehnt sie sich auf die 20-fache Größe aus**.

Die etwa acht Zentimeter lange Gebärmutter (Uterus) liegt im kleinen Becken. Sie besteht aus dem **Gebärmutterhals, dem Muttermund und dem Gebärmutterkörper**. Die Öffnung der Gebärmutter wird als Muttermund bezeichnet und ist beim Geschlechtsverkehr spürbar (Kuss des Muttermundes).

Die Gebärmutter Schleimhaut entwickelt sich in der fruchtbaren Zeit der Frau (von der Pubertät bis zu den Wechseljahren) jeden Monat in der Weise, dass sie ein optimaler Nährboden für eine **befruchtete Eizelle** ist. Diese **Höhle ist der eigentliche Schoß** des Menschen, aus dem wir alle kommen.

Kommt es zu keiner Befruchtung, so wird ein Großteil dieser **speziellen Schleimhaut** während der Monatsblutung abgestoßen. Im nächsten Zyklus baut sich die Schleimhaut wieder neu auf.



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



## wirkende Kraft

Im **Fall einer Befruchtung**, die zur Schwangerschaft führt, vergrößert sich die Gebärmutter und stoppt während der gesamten Schwangerschaft die Kontraktion ihrer Muskelfasern. Erst wenn der Fötus ausgewachsen ist, beginnen die Kontraktionen wieder: Die Wehen setzen ein. Muttermund (Portio vaginalis cervicis) und Scheide (Vagina) erweitern sich und ermöglichen dadurch die Geburt. Nach der Geburt bildet sich die Gebärmutter unter Hormoneinfluss schnell wieder zurück.

**Während der Schwangerschaft** baut sich die Plazenta (Mutterkuchen) aus der Gebärmutter Schleimhaut auf und wird nach der Geburt wieder abgestoßen. Doch vorher gibt sie dem Ungeborenen alles, was es zum Leben braucht: Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen aus dem mütterlichen Blut, gleichzeitig die Entsorgung von Abfallstoffen - beispielsweise Kohlendioxid - aus dem eigenen kleinen Kreislauf. Die Plazenta erfüllt so vorübergehend die Funktion aller lebenswichtigen Organe des Menschen. Am Ende der Schwangerschaft wiegt sie etwa ein halbes Kilogramm.

Häufig wird die Gebärmutter lediglich im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt betrachtet. Im **übertragenen Sinn ist sie jedoch auch mit dem tiefen Selbstgefühl** und den Bildern der inneren Welt verbunden. Sie steht für die Träume und Visionen der Frau und für das Selbst, das sie „tragen“ möchte.

- 
- Welche Visionen hast Du und mit welchen Träumen gehst Du schwanger?
  - Wie lange trägst Du sie schon in Dir, um sie dann zu gebären und umzusetzen?

Der Gesundheitszustand der Gebärmutter ist ein **Spiegel der tiefen emotionalen Realität** und des Selbstvertrauens. Wenn wir mit unseren tiefsten Wünschen und Sehnsüchten verbunden sind, berühren wir unser Innerstes.

- Was willst Du umsetzen?
- Welche Art von Frau und Mensch willst Du sein?

Beim weiblichen Embryo entwickeln sich die beiden **Eierstöcke** im 4. Schwangerschaftsmonat. Die Ovarien sind bereits **bei der Geburt mit rund 400 000 Eiern** ausgestattet, aber nur rund 400 Eizellen reifen im Laufe des Lebens heran. Die Eizelle ist mit etwa einem halben Millimeter die weitaus größte Zelle des menschlichen Organismus.

Die Eierstöcke sind **kleine, längliche, perlmuttfarbene Organe**, die direkt unter den Eileitern auf beiden Seiten der Gebärmutter liegen. Gesteuert wird die Funktion der Eierstöcke von der Hirnanhangdrüse (Hypophyse).

Die Eierstöcke sind die **weibliche Schatzkammer der Evolution**, und die in ihnen gespeicherten Eier bilden eine Art Gedächtnis der genetischen Entwicklung. Die Eierstöcke schenken im wahrsten Sinne des Wortes „Leben“, indem sie das ureigene, ganz individuelle Erbgut der Frau mit dem Eisprung weitergeben.

Die Eierstöcke sind mit dem Thema Kreativität verbunden.



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW





## Modell der weiblichen Sexualtypen

Die Yoni einer Frau ist so einzigartig wie ihr Gesicht. Sie sieht bei jeder Frau anders aus, fühlt sich anders an und riecht auch anders.

**Die 5 Yonitypen der Cherokee Indianer** werden den 4 Himmelsrichtungen und je einem Element zugeordnet: Dafür werden die Form der inneren Venuslippen, der Abstand von dem äußeren Teil der Klitoris zur Vagina, die Tiefe und Öffnung der Vagina, sowie der Ort des Göttinnenpunktes miteinander verglichen.

### Die Luft (N)

wird dem mentalen Bereich zugeordnet. Die Luft kann sich über unterschiedliche Winde ausdrücken – vom lauen Sommerwind bis zum Hurrikan. Der Wind ist ein Symbol für die Schnelligkeit unserer Gedanken, Visionen und Phantasien-

### Das Feuer (O)

ist heiß, spendet Wärme und Licht. Dem Feuer wird die Energiebewegung zugeordnet.

### Das Wasser (S)

gehört dem Reich der Gefühle und Emotionen an. Das Element Wasser und somit unserer Gefühle bewegen sich viel langsamer als die Luft.

### Die Erde (W)

ist mit unserem physischen Körper und unseren Sinnen verbunden. Wenn wir in unserem Körper wohnen und unsere Sinnlichkeit leben, sind wir auch in Kontakt mit der Erde und den Naturzyklen. Die Erde hat den langsamsten Rhythmus.

Jeder der 4 Himmelsrichtungen wird **ein Frauentyp mit der Form ihrer Yoni zugeordnet**. Dafür werden die Form der inneren Venuslippen, der Abstand von dem äußeren Teil der Klitoris zur Vagina, die Tiefe und Öffnung der Vagina, sowie der Ort des Göttinnenpunktes miteinander verglichen.

### Die Nordfrau

Dem Element Luft gehört die Nordfrau an. Sie zeichnet sich durch ihre mentalen Fähigkeiten, die Schnelligkeit und Klarheit der Gedanken aus. Um auf der Körperebene sinnlich und erotisch zu werden, nutzt sie ihre Phantasien, die Kraft ihrer inneren Bilder.

Die inneren Venuslippen der Nordfrau fallen besonders auf: Sie sind recht zart und sehr lang. Wenn die Nordfrau steht, schauen die inneren Venuslippen hervor.

Der Abstand von Perle und Haube zur Vaginalöffnung beträgt etwa 2 Querfinger.

Die Vagina ist 10-12cm tief und etwa 3cm breit geöffnet.

Beim Stimulieren des nicht tief liegenden Göttinnenpunktes empfindet die Nordfrau schnell das Gefühl Druck auf der Blase zu haben und Wasser lassen zu müssen.

Ihr Höhepunkt drückt sich erst in explosiven, dann in impulsiven, spielerischen und luftigen Wellen aus. Die gelöste Energie äußert sich also zunächst über den Körper, die Bewegungen und die Stimme, um sich dann nach innen zu kehren und ruhiger zu werden.





## wirkende Kraft

### **Die Ostfrau**

Mit dem Element des Feuers ist die Ostfrau verbunden. Die Yoni der Ostfrau ist heiß und trocken. Die äußerst zarten und feingliedrigen inneren Venuslippen sind kleiner als die äußeren Venuslippen.

Die Perle liegt nahe am Vaginaleingang und kann eine kleine Haube besitzen.

Ihre Vagina ist tief und misst zwischen 17-20cm, die Vaginalöffnung ist mit einem Durchmesser von 2,5cm recht eng.

Bei der Ostfrau liegen alle Orte nah beieinander. Sie mag keine starke Stimulation und kein langes Vorspiel, denn für ihr Empfinden sind Erregung, Lust und Schmerz sehr nahe beieinander.

Ihr Orgasmus ist sehr explosiv und sie kann mehrerer Male hintereinanderkommen (Multiorgastisch)

### **Die Südfrau**

Dem Element Wasser und den Gefühlen wird die Südfrau zugeordnet. Sie liebt ein langes und gefühlsbetontes Vorspiel. Verbunden mit dem Wasser ist ihre Yoni (fast) immer feucht, doch bedeutet eine feuchte Yoni bei der Südfrau nicht automatisch, dass sie für die Penetration bereit ist.

Auffallend ist der lange, glatte Schaft, der in die Kapuze übergeht und die Perle versteckt. Die inneren Venuslippen der Südfrau sind fein, glatt und kleiner als die äußeren Venuslippen.

Die Vagina der Südfrau ist mit 12-17cm ziemlich tief-geöffnet ist sie in etwa 3cm. Auch der Göttinnenpunkt liegt eher tief.

Beim Höhepunkt drückt sich die Südfrau meist recht emotional aus. (Tränen der Freude, der Trauer oder des Verbundenseins).

Der Orgasmus wird als implosive-explosive Welle wahrgenommen. Sie kommt zuerst stark mit ihren Innenwelten in Kontakt und zeigt ihre Gefühle dann auch äußerlich.

### **Die Westfrau**

Sie genießt ihre innige Sinnlichkeit und sehr konkrete, körperliche Berührungen. Sie mag es wenn ihr Körper von oben bis unten massiert wird, sie tanzt und bewegt sich gerne.

Die Westfrau hat sehr dicke, faltige und fleischige innere Venuslippen und eine starke, zeltähnliche Haube. Die Vagina ist 8-10cm tief und 5-7xcm breit geöffnet – also relativ groß. Der Göttinnenpunkt liegt etwa 3cm in der Vagina.

Den Orgasmus erlebt sie mit dem ganzen Körper und bewegt sich heftig: ein Erdbeben mit vielen implosiven Wellen.

### **Die Zentrumsfrau**

Sie bewegt sich im Kreis und ist keinem Typ genau zuzuordnen.

Sie mag ein langes Vorspiel und die direkte Stimulation der Perle. Die Yoni der Zentrumsfrau ist meist feucht und der Göttinnenpunkt liegt recht tief.





wirkende Kraft

## Der Kuss der wilden Frau 3 Bedürfnisse & Grenzen

### Alle Gefühle sind im Körper gespeichert.

Um unterdrückte Gefühle zu befreien und die Energie wieder frei fließen zu lassen, müssen wir uns in erster Linie bewegen und unsere **Muskelverspannungen lockern**. Wenn wir die Körper-, Gefühls- und Energiepanzerungen gezielt lösen, werden auch alle Geschichten und Muster gelöst, die damit verbunden sind. Das Anschauen der eigenen Geschichte, die seit Jahren verdrängt in uns geschlummert hat, setzt eine erstaunliche Menge an Energie frei.

Mit dem **eigenen Körper in Einklang zu sein**, ist nicht nur für das Wohlbefinden wichtig, sondern auch um Grenzen setzen zu können. Wenn wir nicht in unserem Körper sind, wer soll dann sagen, was für uns stimmt und wie oder wo wir berührt werden möchten?

---

### Reflexionsübung aus dem Bauch heraus

Bei der Vorstellung von Liebe denke ich an...

Wenn ich liebe, fühle ich...

Wenn ich geliebt werde, fühle ich...

Als jemand, der liebt, suche ich nach...

Bei der Vorstellung von Sex denke ich an...

Wenn ich begehre, empfinde ich...

Wenn ich begehrt werde, empfinde ich...

Beim Sex suche ich...

### Reflexionsfragen

- Wie ging man mit Deinen Bedürfnissen um, als Du noch ein Kind warst?
- Durftest Du mit Deinem Geschlecht spielen?
- Wobei fühlst du dich besonders lebendig?
- Welche Vorbilder gab es?
- Welche Vorbilder gibt es jetzt?





## wirkende Kraft

- An welche Körpererfahrungen erinnerst Du dich aus Deiner Familie?
- Welche weiblichen Vorbilder hast Du?
- Was ist Dir vertraut, was nicht?
- Wie gehst du heute mit Deinen Bedürfnissen um?
- Wie gehst du heute mit Deinen Grenzen um?

### Meine Bedürfnisse ...

haben diese Farbe: \_\_\_\_\_

verkörpern dieses Tier: \_\_\_\_\_

würden so aussehen, wären sie ein Baum oder eine Pflanze: \_\_\_\_\_

### Meine Grenzen ...

haben diese Farbe: \_\_\_\_\_

verkörpern dieses Tier: \_\_\_\_\_

würden so aussehen, wären sie ein Stein: \_\_\_\_\_

---

## Die Chakren und ihre Kraft

### 1.Chakra

Am Ende der Wirbelsäule im Bereich zwischen Steißbein und Schambein liegt das erste Chakra. Urvertrauen und unser Stand auf der Erde, Sicherheit und Geborgenheit sind die Schlagwörter hierzu.

Sexuell steht das Basischakra für die aggressive, wilde und animalische Seite in uns, um instinkthaften, animalischen Sex zu leben. Wir leben dabei unserer Lust, unserer Wildheit und unserer Leidenschaft aus.

- ➔ geerdet, verwurzelt, Urvertrauen
- ➔ Angst, etwas zu verlieren oder materiell zu kurz zu kommen, aggressiv

Dein Überleben  
Mutterthematiken  
Ablehnung Deines Selbstwertes  
Dein Körperwesen  
Gefühle fließen lassen

### Feind des Energiezentrums: Schuld

### 2. Chakra

In der Höhe des Bauchnabels ist es mit unseren Eierstöcken verbunden. Dazu gehören auch zwischenmenschliche Beziehungen Leichtigkeit, Kreativität, emotionale Geborgenheit, das innere Kind und das Zugehörigkeitsgefühl.



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



## wirkende Kraft

Hier empfangen wir sexuelle Energie, schenken Lust und genießen sie. Es ist wie ein gemeinsamer Tanz zwischen 2 Körpern, bei dem wir unserem Partner/Partnerin wahrnehmen.

- prickelnde Kraft, Lust, Freude
- gefrustet, eifersüchtig, Konkurrenzkampf

Die Schattenanteile in Dir und ihre Projektile  
Dein Beziehungswesen  
Kontrolle und ihre Auswirkungen auf Dich  
Dein innerer Mann & Deine innere Frau  
Autoritäten in Deinem Leben  
Vaterthematik  
Die Sucht & der Mangel  
Loslösung von Abhängigkeiten

### Feind des Energiezentrums: Schimpf & Schande

#### 3. Chakra

Rund um die Magengegend ist es mit der Bauchspeicheldrüse verbunden. Die Zentriertheit im eigenen Wesen, das Selbstwertgefühl und die Selbstachtung sind dort zu Hause.

Sexuell leben wir hier eine gleichberechtigte Partnerschaft.

- präsent, klar in unserer Identität, einzigartig, selbstbewusst
- manipulieren, kontrollieren, festhalten

Die Verbindungsbänder zwischen Dir und anderen  
Abhängigkeit versus Unabhängigkeit  
Die Süße des Lebens  
Deine Macht, Kraft & Stärke  
Verlust – und Existenzangst  
Der erlebte Mangel an Rückhalt  
Dein Licht scheinen lassen  
Der Ort der Wertungen

### Feind des Energiezentrums: Angst

#### 4. Chakra

In der Mitte des Brustbeins und mit der Thymusdrüse verbunden, symbolisiert dieses Chakra das Empfinden von Freude und Mitgefühl, die Selbstliebe und die Fähigkeit bedingungslos zu lieben.

Sexuell nehmen wir unseren Partner als komplettes Wesen wahr, ohne die schwierigen Seiten abzulehnen oder zu bewerten. Die Gegensätze werden vereint und wertgeschätzt.

- spüren ein Wegschmelzen unseres Egos und erleben ein tiefes Gefühl von tiefer Liebe





## wirkende Kraft

- ➔ Tendenz zum Helfersyndrom, Angst vor Zurückweisung, Bedingungen an die Umwelt, bevor Du Dich öffnest

Deine Herzenswünsche  
Deine emotionalen Wahrnehmungen & Empfindungen  
Der Zustand der Gelassenheit  
Die Einsamkeit im Herzen  
Der Fluss der Liebe  
Die Depression und die Weigerung das Leben zu fühlen  
Die Orientierungslosigkeit, Angst & Panik  
Die innere Leere füllen  
Kontrolle und die Verhinderung des Lebens  
Aussteigen aus der Leistung  
Die Macht des Verzeihens und Vergebens

### Feind des Energiezentrums: Ärger

#### 5. Chakra

Die Kehle verbunden mit der Schilddrüse geht mit folgenden Themen in Verbundenheit: offener, freier Ausdruck der Gefühle, Gedanken und Erkenntnisse und um die Kommunikation der eigenen Wahrheit.

Im Sexuellen teilen wir uns mit und sagen, was wir uns wünschen und was wir nicht wollen.

- ➔ sich selbst treu, eigener kreativer, schöpferischer Ausdruck, Umsetzen der eigenen Träume
- ➔ zu viel Aufgenommenes und Geschlucktes

Deine Gedanken und Gefühle im Ausdruck des Seins  
Die Übernahme von Verantwortung  
Krankheit & Entscheidung, und wie sehr beide miteinander verflochten sind  
Die Macht Deine Gedanken  
Kodierte Wörter und ihre Auswirkungen  
Die Kraft der inneren Stille  
Die zugeschnürte Kehle der Angst  
Die Perfektion, als Verhinderung des Selbstaudrucks  
Die Haut, Dein größtes Kommunikationsorgan  
Konflikte lösen und den Klang frei schwingen

### Feind des Energiezentrums: Stress

#### 6. Chakra

Das Ajna Chakra, über der Nasenwurzel ist mit der Epiphyse (Zirbeldrüse) verbunden. Hier geht es um intuitives Wissen und das Erfassen von Zusammenhängen – um das Erleben der Einheit zwischen innen und außen, um Klarheit und Introspektion.

Im Sexuellen sind wir mit der inneren Beobachterin verbunden, die zuschaut und sich freut, sich jedoch nicht mit dem Geschehen identifiziert.





## wirkende Kraft

- ➔ klar in unseren Handlungen und in Kontakt mit unseren Visionen, Träumen und intuitiven Fähigkeiten
- ➔ unklare Weltbilder, Empfindungen von Isolation und Engstirnigkeit

Die Kreativität des Imaginierens  
Dein eigenes Original & die eigene Würde  
Die Kraft der Distanz  
Den Ängsten ins Gesicht blicken  
Die innere Haltung  
Das Tor zum Höheren Bewusstsein  
Erkenntnisse durch das „dritte Auge“  
Den Mut zur Unerschrockenheit

### Feind des Energiezentrums: Depression

#### 7.Chakra

Auf dem Scheitel liegt das 7. Chakra das auch mit der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) verbunden ist. Es weist den Weg zu unserer Spiritualität und zu unserer Ekstase, denn es geht um die Verschmelzung mit Allem und das Erkennen unseres Lebenssinnes.

Im Sexuellen verschmelzen wir mit dem Partner und gleichzeitig mit der Welt.

- ➔ totale Verbindung mit Allem und Jedem, ein Gefühl von All-Eins-Sein
- ➔ fühlen uns getrennt und isoliert vom Gegenüber und der Welt

Dein Ich bin-Bewusstsein  
Integration Deines Wesens  
Auflösung des vernebelten Denkens  
Transzendente Ideen  
Raum für Intuition & Vision  
Hingabe an das Leben  
Die Macht des Augenblicks  
Das Leben an sich anbranden lassen

### Feind des Energiezentrums: Eifersucht





wirkende Kraft

## Der Kuss der wilden Frau 4 Verführung & Erotik

In lang andauernden Beziehungen macht sich oft die Tendenz bemerkbar, das **Vorhersehbare dem Unvorhersehbaren vorzuziehen**. Erotik lebt vom Unvorhersehbaren. Lust verträgt sich nicht mit Gewohnheit und Wiederholung.

Doch wir trachten alle **nach Sicherheit**: nach Konstanz, Verlässlichkeit, Stabilität und Kontinuität. Diese tief verwurzelten Instinkte erden gewissermaßen unsere menschliche Erfahrung. Der Reiz des Neuen und Veränderung sorgt für frische Energie und schenkt unserem Leben Fülle und Abwechslung.

**Liebe steht daher nicht mehr** für emotionalen Unterhalt, Mitgefühl und Partnerschaft, sondern wir erwarten darüber hinaus, dass sie das Allheilmittel gegen existenzielle Vereinsamung darstellt. Oft hat uns das moderne Leben von traditionellen Ressourcen abgeschnitten und eine Situation geschaffen, in der wir bei einer einzigen Person jenen Schutz und emotionalen Halt suchen, der früher durch ein differenziertes Netz sozialer Beziehung gewährleistet wurde.

**Unsere sexuellen Vorlieben entspringen den Reizen, Herausforderungen und Konflikten unserer frühen Jahre**. Wie sich diese im Hinblick auf Annäherung und Genussempfinden auswirken, ist Gegenstand dieser Reflexion.

**Zur erotischen Blaupause gehört eine Facette, die das Irrationale unseres Verlangens besonders deutlich hervorhebt**: häufig geht das, was uns am meisten erregt, auf Verletzungen und Enttäuschungen in der Kindheit zurück.

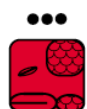
Jene Erfahrungen, die uns als Kinder sehr wehgetan haben, können später zur Quelle großer Lust und Erregung werden.

**Das zentrale Anliegen der Erotik ist die Vorstellungskraft**, doch bei vielen Menschen wird das Projekt der sexuellen Selbsterfahrung von elterlichen Botschaften behindert, die Angst, Schuldkomplexe und Misstrauen hervorrufen. Was Kinder schützen soll, verkehrt sich später häufig zum Problem.

Es gilt daher **ohne Angst vor dem Verlust der Identität** ineinander aufzugehen, wie es uns auch gelingen muss, ohne Verlassenheitsängste die Erfahrung unseres Geschiedenseins vom anderen zu ertragen.

Die Kultivierung **einer gewissen Spielart von Rücksichtslosigkeit** in unseren intimen Beziehungen ist durchaus geeignet, Probleme mit der Lust auf spannende Weise zu beheben. Sie mag auf den ersten Blick lieblos erscheinen, fußt aber in Wahrheit auf einer Verbindung von Liebe und Sicherheit.

Paradoxerweise schafft Rücksichtslosigkeit mehr Nähe. **Erotische Intimität** versetzt uns in einen Zustand der Ungebundenheit, der uns das süße Gefühl von Freiheit vermittelt. Für wohltuende Momente sind wir all unseren Zwängen entbunden – vom Erbe unserer Kindheit, den Gewohnheiten unserer Beziehung und den Auflagen unserer Kultur.



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW





## wirkende Kraft

Sich **ohne Scheu** und im Wissen um die Belastbarkeit der Beziehung ganz und gar gehen lassen zu können, ist eine seltene Erfahrung von Vertrauen. In der erotischen Begegnung erreichen wir eine einzigartige Form von Intimität. Sie übersteigt die gesittete Zuvorkommenheit der emotionalen Verbindung und trägt unseren drängenden Impulsen Rechnung. Durch zahmere Ausdrucksweisen der Liebe lässt sich nicht so viel Wärme erzeugen, wie bei der Reibung von Haut.

**Das Eins werden mit dem geliebten Menschen erwächst unserer Fähigkeit, die unüberwindliche Trennung anzuerkennen.**

*„Liebe fordert nicht den Preis der Selbstverleugnung! Jemand zu lieben, ohne sich selbst dabei zu verlieren, ist das zentrale Dilemma der Intimität!“*

---

### Eine erotische Sprache finden

Oft kennen wir nur wenige Worte, um das was wir meinen auch bezeichnen zu können. So greifen wir häufig auf eine klinische oder vulgäre Sprache zurück. Im medizinischen Vokabular häufen sich schambesetzte, auf einen Mangel hinweisende oder bewertende Begriffe, wie Schamlippen, Brustwarzen, Schmierblutung, Schleimhaut..., aber auch in der Alltagssprache werden Wörter verwendet, die wenig liebevolles oder wertschätzendes in der Sprache haben:

*Wörter für die Scheide: Muschi, Fotze, Möse, Fut, Schlitz, Graben, Höhle ...*

*Wörter für die Brüste: Zitzen, Titten, Glocken, Töpfe ...*

*Wörter für Geschlechtsverkehr: schnaxeln, budern, ficken ...*

Da die Energie dem Gedanken und somit dem Wort folgt, sollten wir für das Thema **Sexualität eine Sprache finden, die uns entspricht** und uns die Tore zu Erotik und Sinnlichkeit, Lust und Liebe öffnen.

#### **Wörter sind:**

*Scheide: Jadetor, Blume, Grotte, Liebeshöhle, Spalt, Lotus, Rose, Muschel, goldenes Tor, geheimnisvolles Tal, Tor des Lebens, Himmelstor*

*Schamlippen: Venuslippen, Schmetterlingsflügel, Rosenblätter*

*Schambein: Venushügel*

*Brustwarzen: Knospen, Rosenknospen*

*Muttermund: Inneres Tor, Tor zum Leben, Lebenspforte*

*Menstruation: die Zeit der Blumen, der rote Fluss*

➔ **Assoziationen zu den Wörtern und ihre Wirkung auf Dich**

Aus der tantrischen Tradition stammt für das weibliche Genital das traditionelle Wort **Yoni**, das aus dem Sanskrit stammt. Im Tantrismus werden die weiblichen Genitalien als **heilige Symbole der großen Göttin Shakti betrachtet** und verehrt. Shakti steht für das weibliche Energieprinzip, für die Schoßkraft, für Fülle und Lebendigkeit - für das Urweibliche. Somit ist die Yoni ein Symbol des universalen Schoßes - der Quelle von allem.

➔ **Welches Wort für Deine Yoni gefällt Dir am besten?**



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



## wirkende Kraft

**Es gilt herauszufinden, was uns guttut**, was wir brauchen, um uns sinnlich und erotisch zu fühlen und den Mut zu finden, dies unserem Partner mitzuteilen. Es gilt die eigene Wahrheit auszusprechen und es direkt zu formulieren. Falsch verstandene Rücksichtnahme, ist Verletzung an uns selbst, weil wir uns nicht treu sind und unsere Wünsche und Bedürfnisse, also unsere Wahrheit, nicht aussprechen. Die Folge ist zumeist Zurückhaltung, nicht mehr voll dabei zu sein und uns zu verweigern.

**Weibliche Erotik ist diffus**, sie lässt sich nicht in den Genitalien lokalisieren, sondern ist auf den ganzen Körper, die Sinne und den Verstand verteilt. Sie ist fühl- und hörbar, an Geruch, Haut und Berührung gebunden. Erregung wird weniger körperlich als subjektiv empfunden, und das Verlangen entwickelt sich aus einem Netz von Emotionen.

Mütter sind es gewöhnt ihre eigenen Interessen hinter ihre Mutterpflichten zurückzustellen oder gar nicht zur Kenntnis zu nehmen. Sie haben ihre Freiheit und Unabhängigkeit - unverzichtbare Voraussetzungen sexuellen Verlangens - aufgegeben und sich selbst das Recht auf Eigenständigkeit aberkannt.

Wir neigen dazu, anderen zukommen zu lassen, was wir uns selbst von ihnen wünschen, das aber entspricht nicht unbedingt dem, was sie selbst anzunehmen oder zu geben bereit sind. Es gilt diese Differenzen wahrzunehmen und anzuerkennen.

**Sexuelle Ausstrahlung ist das Spiel mit der Erotik.** Viele jedoch tragen den Satz in sich: „Wenn ich viel verspreche, muss ich es auch einlösen, sprich: Wenn ich mich in meiner Sinnlichkeit und Schönheit zeige, muss ich auch JA zum Sex sagen. Doch dies ist ein Irrtum, den vor allem junge Frauen häufig verwechseln. Sie senden eine Doppelbotschaft bez. Sinnlichkeit und Sexualität aus, indem sie Männern signalisieren: „Hallo hier bin ich. Nimm mich wahr und verehere mich!“

Doch dann sind sie zutiefst empört, wenn ein Mann tatsächlich auf sie zugeht. Es fällt ihnen schwer, die Aufmerksamkeit, die sie auf sich ziehen, auch auszuhalten. Ihr Selbstbild stimmt nicht mit dem Bild überein, dass sie nach außen hin zeigt, und meist sind sie noch nicht imstande, die Spannung der Erotik auch zu halten.

Zeigen wir unsere Lebendigkeit ist es ein Genuss und ein Geschenk für alle – besonders für uns selbst. Sinnlichkeit ist reine Lebensenergie – Erotik pur. Das Spiel mit unserer Kleidung und unserem Auftreten können wir nutzen, um unserer Energie einen Weg zu bahnen und wach zu küssen, was in uns schlummert. **Eine schöne Frau wirkt deshalb auf uns, weil sie all ihre individuellen Aspekte ausdrücken kann.**

## Reflexionsfragen zu Erotischen Blockaden

1. Was ist ein sexuelles Dilemma für Dich?
2. In welchen Situationen fühlst Du Dich besonders angespannt?
3. Was ist für Dich sexuell verboten?
4. Was törnt Dich sexuell ab?



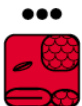
© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



## wirkende Kraft

5. Was ist eine besonders verletzbare Seite Deiner Sexualität, mit der Du zu kämpfen hast?
6. Was glaubst Du, ist eine besonders verletzbare Seite der Sexualität Deines/r Partners, mit der er/sie zu kämpfen hat?
7. Erinnerst Du Dich an ein sexuelles Ereignis, das Du nicht mochtest?
8. Gibt es Dinge in Deiner Sexualität, die Dich ängstigen?
9. Wann empfindest Du besonders viel Scham?
10. Gibt es in Deiner Sexualität eine Barriere, die Du überwinden möchtest?
11. Wann möchtest du Dich besonders ungern berühren lassen?
12. Wann fühlst Du dich besonders blöd?
13. Bei welchen lustvollen Erlebnissen hast Du Schuldgefühle?
14. Wurdest Du in der Liebe schon einmal verletzt?
15. Hast Du in der Liebe schon jemand verletzt?
16. Wurdest Du beim Sex schon einmal verletzt?
17. Hast du schon einmal jemand auf eine Art und Weise berührt oder Dich gebeten, ihn zu berühren, wie Du es nicht mochtest?





## Der Kuss der wilden Frau 5 Leidenschaft & Verlangen

*Liebe entsteht aus Imagination, einer kreativen Synthese, die darauf abzielt, unsere tiefsten Sehnsüchte und ältesten Träume wahr werden zu lassen, wodurch wir uns erneuern und verwandeln können. Liebe ist zugleich Affirmation und Transformation unseres selbst. (Ethel Person)*

Die **erste Phase einer jeden Begegnung** ist mit Fantasien aufgeladen, mit einer Fülle von Projektionen, Erwartungen und Regungen, die in einer Beziehung münden können oder auch nicht.

Man **betrifft die jeweiligen Welten der persönlichen Gewohnheiten** und wird familiär miteinander. Es kommt zu Routinen, die ein Gefühl der Sicherheit entstehen lassen. Je größer die Vertrautheit, desto unbefangener und zwangloser wird miteinander umgegangen. **Diese Unbefangenheit** ist zwar als hervorstechendes Merkmal der Intimität willkommen, hat sicher aber auch als ein wirksames Anti-Aphrodisiakum erwiesen.

Wenn Intimität so weit führt, dass die **Partner gewissermaßen verschmelzen**, ist nicht der Mangel, sondern ein Zuviel an Nähe Ursache für ein Schwinden des Verlangens. Wir bedürfen der Zweisamkeit, wie auch der Unabhängigkeit. Das eine existiert nicht ohne das andere. Ist die Distanz zu groß, kann es nicht zur Anbindung kommen. Verschmelzung aber hebt die Verschiedenheit zweier Individuen auf. In diesem Fall bleibt nichts, was sich überhöhen oder überbrücken ließe.

Wenn die Partner verschmelzen, kann es ebenfalls **nicht zur Anbindung kommen**. Es gibt kein Gegenüber, mit dem man in Kontakt treten könnte. Darum ist ein gewisser Abstand voneinander eine Vorbedingung für Anziehung und Verbundenheit.

*Nirgends wird der Übergang zwischen inniger Verbindung und Vereinzelung so deutlich wie am Ende des Geschlechtsakts.*

*Liebe sucht Nähe, doch das Verlangen braucht Distanz.*

**Es fällt schwer eine Person attraktiv zu finden, die ihre Autonomie aufgibt.** Dadurch fehlt die nötige Spannung. Sie ist daher unabdingbare Notwendigkeit, ein intimes Verhältnis zur eigenen Person als Gegengewicht zur Partnerschaft zu entwickeln.

**Persönliche Intimität** markiert eine private Zone, die akzeptiert und respektiert sein will. Sie ist ein **physischer, emotionaler und intellektueller Bereich**, der ausschließlich einem selbst gehört. Es muss nicht alles offenbart werden. Einen solchen **heimlichen Garten** sollte jeder hegen.

**Das Verlangen braucht Geheimnisse.** Liebe will den zwischenmenschlichen Abstand verringern, der für das Lustempfinden unentbehrlich ist. Gewöhnung schafft Intimität, lässt aber **Erotik verkümmern**, denn diese nährt sich am Geheimnisvollen, Neuartigen und Unerwarteten. Liebe und Verlangen verhalten sich zueinander wie die Kategorien Haben





## wirkende Kraft

und Wollen. Als Ausdruck des Sehns nach richtet sich die Lust auf das, was flüchtig ist. Sie will nicht verharren, sondern sucht ein Ziel.

An die Stelle von **Respekt** als Fundament einer Partnerschaft sind **Vertrauen und Zuneigung** getreten, die der Intimität eine zentrale Bedeutung beimessen.

Frauen dürfen verstehen lernen, dass **Männer den körperlichen Ausdruck brauchen**, um ihre zärtlichen Gefühle für sie und den Wunsch der Nähe eine Stimme geben zu können. Indem die Frau den Mann auf ihre eigene nicht körperliche Sprache begrenzt und seinen sinnlichen Ausdruck ausschließt, hindert sie ihn auf „seine Weise“ mit ihr zu „sprechen“.

Somit wird der Mann wie er wirklich ist nicht zur Kenntnis genommen und die **Konflikte sind vorprogrammiert**. Wenn sie ihm abverlangt sich in Worten mitzuteilen, verschwindet der romantische Liebhaber und stattdessen tritt der ungehobelte Klotz in Erscheinung.

Leider **verstehen wir unsere Beziehung häufig als Zuflucht**, die uns vor den Fallstricken und Pfeilern des Lebens schützen soll. Liebe ist aber von Natur aus instabil. Wir ziehen die Grenzen enger, igeln uns ein und sorgen für Verlässlichkeit, um uns sicher fühlen zu können. Paradoxerweise aber gefährden wir mit solchen Sicherheitsmaßnahmen ausgerechnet das, was wir zu schützen versuchen.

Wir schaffen Vertrautheit, richten uns häuslich ein und übersehen dabei, dass wir der Langeweile Vorschub leisten.

---

*„Sag mir, wie Du geliebt wurdest, und ich sage Dir, wie Du liebst“*

**Selbstreflexion:** Wenn Du so keinen Sex haben möchtest:

Heißt das mit Deinem Partner nicht...

unter diesen Umständen nicht....

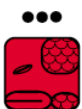
so nicht wie bisher .....

oder auf eine bestimmte Art nicht.....

Was wäre die Form von Sex, zu der Du ja sagen könntest?

➔ **Übung:** Eine erotische Geschichte

Ein Paar sitzt sich Rücken an Rücken und erzählt sich eine erotische Geschichte (Nicht den Partner handeln lassen, sondern nur sich selbst, kein „würde“, ausschließlich in der Gegenwartsform bleiben)



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



## wirkende Kraft

### Die Sexualenergie

*Die Sexualenergie ist wie ein Pferd. Es ist eine Tatsache, dass das Pferd nicht nur viel stärker, sondern auch viel schneller ist als Du. Du kannst Dich entscheiden, den Weg zu Fuß zu gehen. Das ist völlig in Ordnung.*

*Du hast aber auch die Möglichkeit, das Pferd als Fahrzeug zu benutzen. Wenn du diese schnellere Möglichkeit wählst, musst Du als erstes die Kraft und die Schönheit des Pferdes anerkennen. Du hast keine Chance, das Pferd zu kontrollieren - Du kannst es nur lenken. Wenn Du Dich also auf das Pferd setzt, und oben bleiben willst, musst Du die Kraft des Pferdes annehmen, sie umhüllen und darfst nicht dagegen ankämpfen. Du musst das Ende des Weges vor Augen haben, und Dich immer wieder darauf ausrichten.*

*Lass deinen Blick offen und weit sein, sodass Du alles wahrnehmen kannst. Das Pferd, die Umgebung, das Ziel, Deinen Körper. Damit Du das Pferd in die entsprechende Richtung lenken kannst, musst Du ihm eine Aufgabe geben.*

*Es ist kein leichtes Unterfangen, ein Pferd zu reiten. Es bedingt Deine volle Aufmerksamkeit als Reiterin: Du darfst nicht starr oben sitzen und Dich festhalten, sondern musst sehr zentriert sein. Du musst mit allen Bewegungen und mit dem Rhythmus des Pferdes mitschwingen, und mitgehen. Bleibe bei Dir und werde ganz zum Pferd - lass beides zusammenkommen, sodass Du, das Pferd und die Umgebung, in der ihr seid, eins werden. (Akong Rinpoche, buddhistischer Lama)*

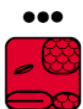
### Das Spiel mit der eigenen Sexualenergie

**Lust ist ein sehr komplexes Gefühl, das einen Wellencharakter hat.** Die Wellenbewegung der Lust zeigt sich auch im Monatszyklus. Die meisten Frauen haben vor dem Eisprung mehr Lust auf Sex und nach dem Eisprung weniger.

Unsere allgemein **körperliche Befindlichkeit** beeinflusst unsere Lust ebenso. Wenn wir uns wohl fühlen und vor Energie strotzen, sind wir in der Regel mit unserer Lust verbunden und für jeden Körper Kontakt empfänglich. Werden wir hingegen stark beansprucht oder bedrückt uns etwas, ergreifen wir nur selten die Initiative und haben wenig Lust auf einen sinnlich- sexuellen Austausch.

**Stress kann bis zu einem gewissen Grad ein Kick sein.** Hält er jedoch zu lange an, wirkt er zermürend. Wir sind auch nicht bereit, mit unserem Partner die Sexualität zu teilen, wenn wir uns in der Beziehung unsicher fühlen, wenn wir ständig anderer Meinung sind oder wenn wir uns verletzt und nicht wertgeschätzt fühlen.

➔ Übung: Das ideale sexuelle Szenario



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



## Der Kuss der wilden Frau 6 Hingabe & Selbstliebe

### Hingabe als Tor zur Spiritualität

*"Jenseits von gutem Tun, jenseits von schlechtem Tun, da gibt es ein Feld.  
Treffen wir uns dort!" (Mystiker Rumi)*

Wenn wir die Perspektive von vermeintlich Gutem und Schlechtem aufgeben und beides als gleichwertig akzeptieren, öffnet sich das Tor zur **Hingabe, Mitgefühl und allumfassenden Liebe**.

Diese Werte entsprechen unserer weiblichen Seite und stehen deshalb ganz oben auf der Shakti Skala. Auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, sehnen wir uns danach diese Eigenschaften zu verwirklichen. Doch das ist nur dann möglich, wenn wir entsprechend auch unsere hellsten männlichen Fähigkeiten entwickeln und nutzen: **Bewusstheit und Ausgerichtet-sein**.

Damit lernen wir das Leben in seinen Aspekten zu betrachten und anzunehmen, ohne dabei zu werten, zu urteilen oder den Ausgang eines Ergebnisses kontrollieren zu wollen.

Der Weg der Hingabe ist eine Herausforderung, weil wir die **Angst davor, die Kontrolle zu verlieren, überwinden müssen**. Bei wirklicher Hingabe verbindet sich unsere weibliche Fähigkeit des Umfangens mit der männlichen Fähigkeit der Bewusstheit.

Bewusste Hingabe bedeutet auch, dass wir **dienen können**. Wir lassen uns ganz auf jemanden anderen oder etwas anderes ein. Wenn wir die Entscheidung bewusst fällen und in Kontakt mit unserem Innersten bleiben, hat das nichts Unterwürfiges an sich.

**Aufrichtig Dienen bedingt die klare Absicht**, ein Geschenk zu machen und zu wissen, dass wir unserer Kraft und Energie für etwas anderes oder jemand anderen zur Verfügung stellen. Wenn wir dienen, wecken wir die Qualität der Demut. Wir lernen, unser Ego hintenanzustellen, und dieses immer wieder etwas mehr loszulassen. Das bedingt eine große innere Stärke und das Verzichten auf die gewohnten Machtkämpfe. Demut ist notwendig, wenn wir uns für die Liebe entscheiden, und uns der Lebenskraft öffnen, ohne Vorbehalte zu haben.

Wenn ich **JA zum Leben sage**, nehmen wir unser Dasein mit all seiner Schönheit und Hässlichkeit an. Dann umhüllen wir das Leben, lassen es geschehen und öffnen uns für Liebe und Freude, Schmerz und Verlust. Wir wissen, dass wir die Gesetzmäßigkeiten dieser Welt nicht ändern können, und Vertrauen darauf, dass der Lebensfluss uns das bringen wird, was wir für unser Wachstum brauchen.

*Die wichtigste Frage ist: „Was ist mein größtes Geschenk, und wie lasse ich diese Gabe in meine Beziehungen, in meine Partnerschaft, in mein Leben einfließen?“*

**Nähe und Liebe sind Prozesse, keine Ergebnisse**. Nähe zu sich selbst ist nichts anderes als präsent sein. Erst wenn wir unserem eigenen Lebensplan





## wirkende Kraft

verantwortungsbewusst folgen, haben wir auch die Größe, den Prozess eines anderen zu akzeptieren, und sind in der Lage, uns in einer Beziehung einzubringen. Dann kann echte Intimität, also Nähe aufgrund gegenseitiger Achtung und Liebe, entstehen.

Es ist und bleibt eine **hohe Kunst**, gleichzeitig die eigene Individualität zu fördern und in einer Beziehung mit einem geliebten Menschen zu leben. Das Bindeglied ist die Freundschaft - eine warme Verbundenheit zwischen zwei Liebenden.

---

## Die weibliche Ejakulation

**Die weibliche Prostata** wird durch rund 30 Kanäle mit der Harnröhre verbunden. Die Kanäle transportieren die drüsensekrete, die weiblichen Liebessäfte. Bei diesem weiblichen Ejakulat handelt es sich um eine klare, glyzerinähnliche Substanz.

Während eines Aktes ist es möglich, dass die Frau mehrmals ejakuliert. Die **Menge des Ejakulats** nimmt sogar zu, wenn der G-Punkt weiter stimuliert wird.

Die Menge der Flüssigkeit, die ausgestoßen wird ist von Frau zu Frau verschieden und ist **von mehreren Faktoren abhängig:**

- Der Tag des Zyklus, an dem ejakuliert wird
- Wie stark der G-Punkt stimuliert wird
- Deine Einstellung zur sexuellen Begegnung
- Deine Einstellung zur Ejakulation
- Die Stärke Deiner Beckenmuskulatur
- Die Art wie Du stimuliert wirst, und ob Dir dies entspricht

Bei vielen Frauen bildet sich zwischen ein paar Tropfen und wirklich beachtlichen Mengen eine Flüssigkeit, wenn ihr G Punkt stimuliert wird. Der G-Punkt (Gräfenberg Punkt, nach dem deutschen Gynäkologen Dr. Ernest Gräfenberg benannt) ist ein Gewebe, das eine Vielzahl von Nervenenden, Blutgefäßen, para-urethralen Drüsen und Kanälen enthält und die Harnröhre umhüllt. Das Gewebe enthält ein Enzym mit einer Struktur, das sich auch in der männlichen Prostata findet.

Das Ejakulat selbst kommt aus der **weiblichen Prostata, die kleiner ist als die des Mannes, dafür jedoch länger**. Sie ist in der Wand der Harnröhre eingebettet und liegt meistens in der Nähe der Harnröhrenmündung. Sie hat etwa vierzig Drüsen und Gänge, dies ist mehr als dreimal so viel wie beim männlichen Organ.

Nachdem **das Ejakulat von der weiblichen Prostata in die Harnröhre ausgestoßen wurden**, kann es in 2 Richtungen abfließen:

- Durch die Harnröhre hinaus, wo das Ejakulat sichtbar und spürbar wird
- Oder in die Blase zurück, dann wird es Rückwärts-Ejakulat genannt

Deswegen wird das weibliche Ejakulat **oft fälschlicherweise als Urin gehalten**.

Die Tantriker bezeichnen das weibliche Ejakulat als Nektar. Alte tantrische Texte sprechen vom lieblichen Duft und der heilenden Kraft des weiblichen Liebessaftes. Den G-Punkt als



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW





## wirkende Kraft

Göttinnen-Punkt zu bezeichnen, wird dieser höchst erogenen Zone mehr gerecht. Es ist ein geriffeltes Gewebe an der inneren Vorderwand der Scheide.

Bei den indigenen Völkern wird das weibliche Ejakulat **auch „Das Wasser der Gaia“** genannt. Ein Schamane der „twisted hairs“, der in den frühen Jahren der 1950er die Einweihung in die Mysterien des Quodoushka – der heiligen sexuellen Vereinigung – erhielt, sagte: *„Die 3 Wasser sind die Vaginalsekrete und die „Tautropfen“ vom Muttermund. Wenn sich diese mischen, werden sie „Nebel des roten Löwen“ oder „Jacquer“ genannt. Wenn sich der Nebel mit der Ejakulationsflüssigkeit vermischt, entsteht „die Flut der Venus“ oder „das Elixier des Lebens“. Dieses Elixier ist ein Maß für die eigene Lebensenergie, auch Orendo oder Chi genannt!“*

**Die weibliche Ejakulation** steht für die **weibliche Fähigkeit ihre männliche Seite anzunehmen**. Eine Frau die ejakuliert, ist eine „freie, individuelle und unabhängige Frau, die ihre orgasmische Kraft vollkommen beherrscht!“

Hier kommt ein Muskel ins Spiel, der **PC- Muskel** genannt wird. Dieser Muskel umschließt die Geschlechtsorgane um Beckenbodenbereich. Er sorgt dafür, dass die angrenzenden inneren Organe nicht absinken. Zudem steht er in Verbindung mit dem Schammerv, der Signale von den Geschlechtsorganen zum Gehirn sendet und dort Sexuohormone und Endorphine ausschüttet.

Außerdem gibt es eine **Nervenverbindung des PC Muskels zum Beckennerv**, der wiederum in Verbindung mit dem Uterus und der Blase der Frau und der Prostata und Blase des Mannes steht. Ein starker PC Muskel **beugt daher Blasenschwäche** vor. Zudem gilt ein trainierter PC Muskel als **Orgasmusverbesserer**.

**Yoga, Sex und Liebeskugeln** unterstützen den Prozess sich selbst anzunähern, und seine ganze Weibeskraft zu leben.

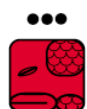
## Der Beckenboden

**Der Beckenbodenmuskel ist nicht nur ein Muskel, sondern eine ganze Muskelschicht**. Er hat 4 Fixpunkte: vorne das Schambein, hinten das Steißbein, hinzu kommen der linke und der rechte Sitzbeinhöcker. Der Muskel schließt den Beckenraum wie eine Hängematte im Schritt nach unten ab.

Ist der Beckenboden optimal gespannt fühlen wir uns wohl und erleben eine erfüllte Sexualität, da auch jede Bewegung des Beckenbodens den äußeren Teil der Klitoris stimuliert.

Die **äußere Schicht** des Beckenbodenmuskels liegt wie eine Achterschleife zwischen Steiß und Schambein. Die eine Schleife umschließt die Harnröhre und die Vagina, sie kreuzt am Damm und verläuft dann um den Anus. Diese Schicht kann durch kurzes anflimmern stimuliert werden.

Die **mittlere Schicht** kannst Du energetisieren, indem Du in Deiner Vorstellung die Sitzbeinhöcker zueinander ziehst.



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



## wirkende Kraft

Die **innere Schicht** ist die größte und entfaltet sich wie ein sechsteiliger Fächer. Sie verbindet Steißbein mit dem Sitzbein und den Schambeinknochen wenn Du das Becken nach vorne und hinten kippst, wird diese Schicht aktiviert.

### Beckenboden stärken

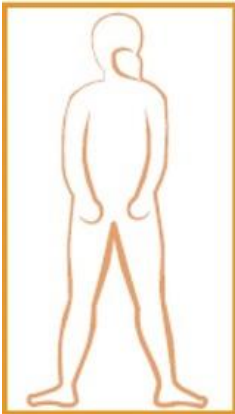
#### Übung 1



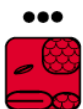
Die Übung kannst Du im Sitzen, Stehen oder im Liegen durchführen. Die Beckenbodenmuskeln, wie oben beschrieben, so stark wie möglich anspannen, ohne dabei andere Muskelpartien mit zu beanspruchen.

Wiederhole die Übung bis zu zehn Mal. Versuche, die Muskeln jeweils sechs bis acht Sekunden anzuspannen. Die Übungen solltest Du mindestens drei Mal täglich durchführen. Noch effizienter wird es, wenn Du die Muskeln erst acht Sekunden zusammenziehen und im Anschluss daran versuchen, die Muskulatur mit drei- bis viermaligem, raschen Zusammenziehen noch weiter zu verschließen.

#### Übung 2



Stelle Dich aufrecht hin und spreize die Beine. Die Hände liegen auf dem Gesäß. Ziehe nun die Beckenbodenmuskeln nach oben und innen. Die Hände kontrollieren, dass Du nicht die Gesäßmuskulatur nutzt. *Wiederhole diese Übung mehrmals täglich.*



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



## wirkende Kraft

### Übung 3



Lege dich flach auf den Bauch und winkle ein Bein an. Spanne nun abwechselnd Deine Bauch-, Gesäß- und Beckenbodenmuskeln an. Halte die Anspannung jeweils für zwei bis drei Sekunden. *Wiederhole diese Übung mindestens acht Mal.*

### Übung 4



Knie dich mit leicht geöffneten Beinen auf den Boden. Die Füße berühren sich gegenseitig. Lege Deinen Kopf auf die Hände. Hebe nun das Gesäß an und zieh die Knie zusammen, indem Du die Beckenbodenmuskeln anspannen. *Wiederhole diese Übung mindestens acht Mal.*

### Übung 5



Lege dich mit leicht angezogenen Knien auf den Rücken. Heb beim Ausatmen das Gesäß an und zieh den Bauch für zwei bis drei Sekunden ein. *Wiederhole diese Übung mindestens acht Mal.*

### Übung 6



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

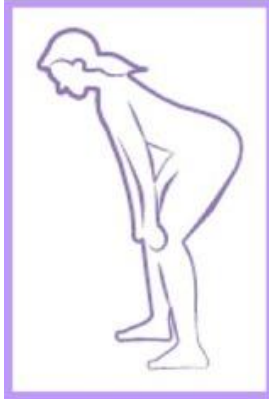
A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • [katharina@wirkendekraft.at](mailto:katharina@wirkendekraft.at) • [www.wirkendekraft.at](http://www.wirkendekraft.at)  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



## wirkende Kraft

Setze Dich im Schneidersitz hin, halte den Rücken gerade und stütze Dich mit den Händen ab. Jetzt hebe die Beckenbodenmuskeln nach oben und innen.  
*Wiederhole diese Übung mindestens acht Mal.*

### Übung 7



Stelle Dich mit leicht geöffneten und gebeugten Beinen hin. Stütze Dich mit den Händen auf die Oberschenkel, dabei sollte der Rücken gerade bleiben. Zieh die Beckenbodenmuskeln nach oben und innen.  
*Wiederhole diese Übung mindestens acht Mal.*

### Übung 8



Setze Dich auf einen Stuhl und stell die Füße auf den Boden. Nun hebe die Beine mit geschlossenen Knien und geradem Rücken vom Boden ab. Atme dabei aus und spanne die Gesäß- und Bauchmuskulatur für einige Sekunden an. Beim Einatmen setze die Füße wieder auf dem Boden ab.  
*Wiederhole diese Übung mindestens zehn Mal.*





## wirkende Kraft

### Der Orgasmus

#### Was passiert beim Orgasmus?

Das Wort Orgasmus stammt aus dem Griechischen und bedeutet „mit Lust anschwellen“ und „Vor Begierde strotzen“. Das Adjektiv „Orgiastisch“ bezieht sich ebenfalls auf ein ekstatisches, herausragendes Gipfelerlebnis. Je stärker wir erregt sind, desto mehr Blut wird im Beckenraum zurückgehalten. Diese Blutfülle verstärkt sich in den Schwellkörpern der Genitalregion. Wenn wir kurz vor dem Orgasmus stehen, reagieren Klitoris, Harnröhre und Vagina gleichzeitig. Im Ruhezustand sind sie deutlich voneinander getrennt, im Zustand der sexuellen Erregung werden sie zu einer Einheit.

Jeder Orgasmus hat seine eigene Qualität. Grundsätzlich kann zwischen dem sogenannten **explosiven und dem implosiven Orgasmus** unterschieden werden.

Die meisten Frauen erleben die Stimulation der Perle und der ganzen Gegend rund um die Perle besonders lustvoll. Hoch erogen sind auch die kleinen Venuslippen und das Gebiet rund um den Harnröhrenausgang, weil hier viele Nervenenden liegen.

#### Der klitorale Orgasmus

Wenn sich das Gewebe eher im äußeren Bereich der Scheide rhythmisch zusammenzieht, wird vom klitoralen Orgasmus gesprochen. Es wird als kribbelnde, pulsierende Vibration empfunden.

#### Der vaginale Orgasmus

Hier ist die Aufmerksamkeit und das Erleben der Lust tief in der Vagina bezeichnend. Die Lust des „in sich spüren wollen“ kommt aus dem Becken, aus dem Inneren – aus der Tiefe. Die tiefen rhythmischen Kontraktionen der Gebärmutter wird als sehr beglückenden Teil des Orgasmus beschrieben. Er ist sanfter als der klitorale Orgasmus und bezieht den ganzen Körper mit ein.

#### Der uterale Orgasmus

Möglich wird dieser Orgasmus erst, wenn wir sehr stark sexuell erregt sind, aber gleichzeitig körperlich vollkommen entspannt. Die völlige Hingabe ist von Nöten, wenn sich Penisspitze und Muttermund küssen.





wirkende Kraft

## Der Kuss der wilden Frau 7 Fantasien & Begierden

*Die Fantasie ist ein sprechendes Symptom!*

**Sexuelle Fantasien liefern eine Fülle von Informationen** über das Innenleben der einzelnen Personen und die dynamischen Prozesse in der Beziehung des Paares. Fantasien sind ein erfinderisches Mittel unseres kreativen Verstandes zur Konfliktbewältigung im Problemkreis von Verlangen und Intimität. Die erotische Vorstellung bietet einen geschützten Rahmen, indem wir unsere Ängste und Hemmungen überwinden können. Unserer Fantasien gestatten uns, die von unserem Gewissen, unserer Kultur und unserem Selbstbild gezogenen Grenzen zu negieren und aufzulösen.

Fantasien sind wie die **Landkarten, auf denen Verlangen, Beherrschen, Flucht und Verdunkelung verzeichnet sind**. Der Kurs, auf dem wir die Riffe und Untiefen der Ängste, Schuldgefühle und Hemmungen umschiffen wollen, müssen wir selbst bestimmen. Das geschieht zwar bewusst, ist aber eine Reaktion auf unbewusste Zwänge. Faszinierend ist nicht nur, wie bizarr, sondern auch, wie verständlich Phantasien sein können. Jede vermittelt uns ein zusammenhängendes und in sich geschlossenes Bild der unbewussten Persönlichkeit, die sie ersann, auch wenn der Betreffende sie nur für eine flüchtige Laune des Augenblicks hält.

**Viele Frauen haben jenes mächtige Vorurteil verinnerlicht**, dass explizite Wünsche weiblicher Sexualität als hurenhaft und mit intimer Liebe unvereinbar disqualifizieren. Die Angst, dass Männer sich in ihrer Männlichkeit herabgesetzt fühlen, wenn die Frau ihm sagt: „Tu dies, das bitte nicht, nicht so schnell, lass Dir Zeit...“, ist in der Vorstellung über dominant. Der Mann erwartet jedoch deutliche Zeichen des Verlangens. Er begehrt eine sexuell adäquate Partnerin, die ihm die Ungewissheit vager Mutmaßungen und die Furcht nimmt, womöglich nicht das Richtige zu tun.

In unserer Kultur wird Passivität mit Schwäche gleichgesetzt, weshalb Männer (und auch Frauen) in **große emotionale Konflikte geraten, wenn sich der Wunsch meldet, Kontrolle aus der Hand zu geben** und passiv zu sein.

Viele Frauen haben Schwierigkeiten damit, ihr **Bedürfnis nach sexueller Unterwerfung zu akzeptieren**. Erotik aber erlaubt uns eben dies: Abstand von uns selbst zu nehmen und kulturelle Restriktionen zu überwinden. Es sind insbesondere jene Verbote, an denen wir im Alltag entschieden festhalten, gegen die wir im Bett lustvoll verstoßen. Dort können wir bedenkenlos mit unseren Tabus experimentieren. Die erotische Fantasie vermag Vernunft, Konventionen und gesellschaftliche Schranken außer Kraft zu setzen. Das, wovon wir uns in der Öffentlichkeit bedroht fühlen, wirkt im Privaten stimulierend.

Wir übersehen häufig, dass **stumpfe, langweilige sexuelle Beziehungen oft eine Folge verdrängter Fantasien sind**. Die erotische Imagination ist ein überschwänglicher Ausdruck unseres Lebendig sein und eines der geeignetsten Werkzeuge zur Wartung unseres Verlangens. Wenn wir ihr ein Mitspracherecht einräumen, können wir uns von vielen persönlichen und sozialen Hindernissen befreien, die unserer Freude im Weg stehen.



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



## wirkende Kraft

**Bei Störungen der sexuellen Lust** und dem Verweigern der Lust, dem Begehren und der Hingabe, ist der Fokus ein nicht zu unterschätzender Aspekt.

Sagen wir: „Ich kann nicht!“, gehst Du in die Problem-Opfer Haltung. Du orientierst Dich am Defizit und der Begrenzung und das Außen hat die Verantwortung dafür zu tragen. Sagst Du jedoch: „Ich will nicht!“ bedarf es Mut, denn Du formulierst ein klares Stopp, so nicht! Somit bist Du mit Deinem Fokus bereits bei Möglichkeiten und Ressourcen und bist damit zumindest teilweise „Herr/Frau des Symptoms“.

Daraus entsteht dann oft die Pattsituation von: Ich will, aber ich kann nicht!“

**Die sexuellen Beziehungsangebote**, die wir erhalten, ergeben ein Vierfelder Schema:

	<b>AKTIV</b>	<b>REZEPTIV</b>
<i>Nicht invasiv</i>	Geben	Empfangen
<i>Invasiv</i>	Nehmen	Genommen werden

Nur in der **horizontalen Achse** sind die beiden Angebote komplementär und passend.

Auf der **diagonalen Achse** sind die Angebote konfliktbehaftet. Der gebende Partner läuft mit seinem Angebot bei einem Partner ins Leere, der genommen werden möchte. Der übergriffig nehmende Partner frustriert den Partner, der empfangen möchte.

Auf der **vertikalen Achse** sind die Angebote ebenfalls konfliktbehaftet: Der gebende Partner fühlt seine Gabe vom übergriffig nehmenden Partner entrissen. Der empfangende und der genommen werdende Partner warten jeweils aufeinander, ohne dass der Partner kommt.

**Die sexuellen Interaktionskompetenzen sind folgende:**

<b>Position</b>	<b>Aktion</b>	<b>Vorausgesetzte Kompetenz</b>
Geben (Diener)	Ich tue sexuell etwas für Dich.	Ich kann mit der Aufmerksamkeit ganz bei Dir Sein, ohne mich zu verlieren. Ich habe etwas zu geben.
Empfangen (Bestimmer)	Ich nehme an, was was Du für meine Befriedigung tust.	Ich darf ganz bei mir sein, ohne, dass Du nachher weg bist. Ich brauche keine Verantwortung für Deine Erregung übernehmen. Ich traue Dir zu, dass Du etwas zu geben hast.
Nehmen	Ich errege mich durch Dich und benutze Dich für meine Lust.	Ich darf Dich ohne Schuldgefühle für meine Lust benutzen. Ich bin es wert, dass Du Dich von mir nehmen lässt.
Genommen werden	Ich gebe mich Dir und Deiner Erregung hin und stelle mich zur Verfügung.	Ich kann mich für Deine Erregung zur Verfügung stellen, ohne mich zu verlieren oder missbraucht zu fühlen.





## wirkende Kraft

*Wer in seinem alltäglichen Leben Abhängigkeiten zu vermeiden sucht, mag sie in der Erotik willkommen heißen. Wer Aggressivität abstoßend findet, mag im geschützten Rahmen eines sexuellen Machtspiels damit einverstanden sein. Aggression ist die Kehrseite von Liebe und ein unabdingbarer Bestandteil der Sexualität.*

---

## Der Schatten des Dritten und das Treuegebot

*„Sex ohne Sünde ist wie ein Ei ohne Salz!“*

**Das Dilemma der Monogamie** besteht einerseits im Wunsch nach Zugehörigkeit und emotionaler Heimat und braucht daher Berechenbarkeit und Verlässlichkeit, andererseits der Wunsch nach Freiheit und Autonomie und braucht daher Offenheit und will nicht festgelegt sein.

### **Die Romantische Trias besteht aus Liebe, Sex und Bindung.**

Liebe und Bindung ist oft ohne Sex.

Liebe und Sex ist oft die Affäre.

Sex und Bindung ist oft die eheliche Pflicht.

*Denn das Paradoxon von Liebe und Erotik besteht darin, dass Liebe Nähe will und Erotik Abstand braucht.*

### **Die erotische Gleichung lautet daher:**

Erregung = Anziehung + (überwindbare) Hindernisse

Die Hindernisse, die es zu überwinden gilt, regt die Fantasie an und heizt die Erregung an, da die Erotik einen dramatischen Spannungsbogen beschreibt und die Suche nach Sicherheit die erotische Kraft aufzehrt.

**Affären** sind riskant, gefährlich und labil. Alle diese Attribute steigern die Erregung, die Beachtung, das Gefühl von Bedeutung und das nicht allein sein. „Es ist nicht die Suche nach einer anderen Person, sondern nach einem anderen Selbst!“

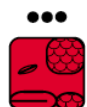
**Ein Konflikt** wird jedoch nicht dadurch aufgehoben, dass man ihm aus dem Weg zu gehen versucht, und hat zumeist in dieser Konstellation die Eifersucht im Gefolge.

Diese ist auch bei den Geschlechtern unterschiedlich gelagert:

- Bei **Männern ist die Eifersucht** mit der Vaterschaftsungewissheit gekoppelt und für sie ist die sexuelle Untreue auch schlimmer.
- Bei **Frauen** geht es um Ressourcensicherung und für sie ist emotionale Untreue schlimmer.

## Das Dilemma der Monogamie

1. Wie ist die Trias von Liebe, Bindung und Sex koordinierbar?
2. Ist Liebe in ihrem Wesen nach monogam? Kann man zwei oder mehr Personen lieben?



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW





## wirkende Kraft

### Daraus ergeben sich moralische Fragen: (in Phasen denkend):

1. Habe ich ein Recht auf die Sexualität meines Partners?
2. Habe ich ein Recht auf Treue?
3. Habe ich ein Recht auf Offenheit meines Partners?
4. Habe ich die Pflicht zur Offenheit gegenüber meinem Partner?
5. Habe ich ein Recht auf Privatheit?
6. „Wer liebt, hat recht!“ Ist Fremdgehen legitimiert, wenn ich mich ernsthaft verliebt habe?

### Daraus ergibt sich folgende Überlegung:

1. Was wäre für Dich Bedingung dafür, sich in ein und derselben Beziehung sicher und zugleich angeregt fühlen zu können?
2. Warum sind Heiterkeit und Verspieltheit unvereinbar mit Liebe und Hingabe?
3. Wie lässt sich in einer intimen Beziehung dem Bedürfnis nach Freiheit Rechnung tragen?

---

## Das Fremdgehen und der Vulnerabilitätskreislauf

### **Gründe fürs Fremdgehen** gibt es viele:

enttäuschte Liebe, Rache, unerfüllte Sehnsüchte oder schlicht und einfach Wollust. Mal wird eine Affäre zur Sucht nach gesteigerter Intensität, mal ist sie eine Rebellion gegen die Zwänge der Ehe oder das Zusammenleben hat sich in etwas verwandelt, was der Monotonie sehr nahekommt. Die Liebe kann dem widerstehen, aber für die Leidenschaft ist es fatal.

Verbote haben aphrodisische Wirkung, und manchmal sind Geheimnisse geeignet, die eigene Autonomie zu rehabilitieren oder einen Mangel an Privatsphäre auszugleichen.

### **Die Ehe selbst** ist eine unvollkommene Einrichtung:

Sie beginnt mit dem Wunsch nach Einheit, doch dann entdecken wir unsere Differenzen. Der Gedanke an all die Dinge, die wir nicht mehr haben können, macht uns Angst. Wir kämpfen und wir ziehen uns zurück. Wir kreiden dem Partner an, dass sich das Versprechen, mit ihm ein Ganzes sein zu können, nicht erfüllt hat. Wir suchen danach woanders.

**Alte offene Rechnungen und ungelöste Konflikte** aus der Vergangenheit können die Weiterentwicklung eines Paares verhindern. Diese werden in Vorwürfen ausgedrückt. Das Festhalten an den Vorwürfen verhindert die Veränderung, da Vorwürfe vergangenheitsorientiert sind und Veränderung zukunftsorientiert.



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



## wirkende Kraft

Oft genug entsteht daraus jedoch der **Vorwurfs- Verteidigungszirkel**. Ein nachhaltiger Ausstieg aus dem Konfliktzirkel ist erst möglich, wenn beide Partner das Gefühl haben, dass ihre verletzte Seite vom anderen wahrgenommen wird.

### **Daraus entsteht ein Vulnerabilitäts-Kreislauf**

Mit Vulnerabilität ist die biographisch nachvollziehbare individuelle Empfindlichkeit gemeint, „der wunde Punkt“ einer Person. Das kann zB: die Angst sein, verlassen zu werden, abgewertet zu werden, hintergangen zu werden...

Mit Überlebensstrategie ist das Verhaltensmuster gemeint, das sich jemand angeeignet hat, um sich gegen Verletzungen zu schützen. Das kann zB: klagen, aggressives Verhalten, sich zurückziehen...

**Vulnerabilität und Überlebensstrategie gehören derart zusammen**, dass die Vulnerabilität die Wahrnehmungsweise des „Empfängers“ beschreibt, die Überlebensstrategie die Verhaltensweise des „Senders“.

Das heißt A wertet ein Verhalten von B als verletzend, zeigt aber nicht direkt die Verletzung, sondern übersetzt sie in seine Überlebensstrategie. Auf diese reagiert wiederum B verletzt, zeigt sie also als seine Überlebensstrategie ...

Während die innere Dynamik also durch die Vulnerabilität gesteuert ist, findet im sichtbaren Verhalten ein Austausch lediglich der Überlebensstrategien statt.

*Das heißt, was für den einen Partner die Lösung ist, ist für den anderen das Problem. Jeder Partner reagiert auf das Verhalten, nicht auf das Motiv!*

**Paare, die den Eventualfall „Seitensprung“ im Blick haben**, erkennen die dem Partner eigene Sexualität an, auch wenn diese Phantasien und Sehnsüchte enthalten, die mit einem selber nichts zu tun haben.

**Monogamie tabuisiert das Verbotene**, trifft aber nur selten Vorkehrungen für den Ernstfall. Lässt das Verlangen nach, wird Monogamie schnell zölibatär. Wenn dies geschieht, ist **Treue keine Tugend mehr, sondern eine Schwäche**. Um Modelle dauerhafter Liebe auszuprobieren, darf Treue nicht als sexuelle Exklusivität, sondern als emotionale Verbundenheit begriffen werden.

Die **große Illusion verbindlicher Liebe** besteht darin, dass wir unsere Partner ganz für uns zu haben glauben. In Wahrheit sind und bleiben sie eigenständig und mit Geheimnissen behaftet, die wir nie ergründen werden. Wenn wir das einzusehen beginnen, wird dauerhaftes Verlangen möglich. Es ist erstaunlich, wie oft eine Bedrohung des Status quo (durch eine Affäre, eine längere Abwesenheit oder durch einen heftigen Streit) ein plötzliches Verlangen zur Folge hat.

**Positive Erwartungen implizieren Vorfremde**. Fantasie nährt die Erwartung und vergegenwärtigt, wie etwas sein wird. Sie ist eine Art Vorspiel, die außerhalb der direkten Interaktion des Paares stattfindet. Erwartung ist Teil der Komposition eines Handlungschemas. Sehnsüchtiges Erwarten ist eine unabdingbare Voraussetzung für Verlangen. Durch den geplanten Sex gelingt es den Fesseln der Realität für eine Weile zu entschlüpfen.





## wirkende Kraft

Tiere haben Sex. **Erotik als eine durch Vorstellung transformierte Sexualität** ist allein den Menschen vorbehalten. Erotik ist kultivierte Erregung in der Absicht Freude zu erfahren. Erotik offenbart uns eine andere Welt innerhalb der Sphäre unserer Wirklichkeit.

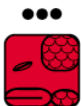
Die **Sinne werden zu Dienern der Imagination** – sie lassen uns das Unsichtbare sehen und das Unhörbare hören. Die Hingabe an den anderen, verlangt nicht die Preisgabe aller Freiheiten. Die Erotik in den eigenen 4 Wänden erfordert aktives Engagement und Vorsätzlichkeit.

*Wahlfreiheit ist etwas, was eine Beziehung am Leben erhält und die Selbstbehauptung führt zu mehr Intimität.*

### **Nichtmonogame Beziehungen**

- a) Französisches Modell = Doppelleben. (Heimlich und Halb-Wissen, bzw. nicht wissen wollen)
- b) Offene Ehe = Verabredung, dass sexuelle Beziehungen mit anderen möglich sind, jedoch Transparenz des Paares zueinander. Voraussetzungen hierfür sind klare Regeln.
- c) Friends with benefits = sexuelle Freundschaften: ohne Verliebtheit, keine exklusiven Rechten, kein Paar
- d) Polyamorie = Ja man kann mehrere Menschen lieben und dies sexuell realisieren, doch nur mit Transparenz für alle, sonst ist es Betrug!
- e) Swinger = Man geht mit einem fixen Partner hin und ist im Wissen und Beisein des anderen

*Liebe und Leidenschaft gehören zusammen und geraten immer wieder miteinander in Konflikt. Darin liegt das Geheimnis der Erotik. (Jack Morin)*



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



wirkende Kraft

## Der Kuss der wilden Frau 8

### Weiblich & Männlich

#### Männliche und weibliche Sprache

Männer haben eine Status- und autonomieorientierte Sprache, Frauen haben eine bindungs- und intimitätsorientierte Sprache.

##### **Beispiel Missverständnis**

*Bei der Autofahrt fragt die Frau den Mann: „Würdest Du gerne anhalten, um was zu trinken? Er. „Nein“*

*Spätere Reaktion der Frau: sie ist verärgert, weil sie gerne Rast gemacht hätte.*

*Spätere Reaktion des Mannes darauf: Er ist verärgert, dass sie das nicht einfach gesagt hat.*

*Erklärung: Sie ist sauer, weil er sich nicht dafür interessiert hat, was sie will, sondern nur für sich geantwortet hat.*

*Er hat nämlich autonom und sachorientiert geantwortet und geht davon aus, dass sie das auch tut, also auch sagt, was sie will.*

*Sie hat weiblich gefragt: Beziehungs- und Austausch orientiert. Sie geht davon aus, dass er entsprechend antwortet, also nach ihrem Befinden/Bedürfnis fragt.*

##### **Beispiel Fürsorge und Kontrolle**

*Im Restaurant studieren beide die Speisekarte*

*Er sagt: „Ich nehme Steak!“*

*Sie entgegnet: „Du, es gibt auch Fisch!“*

*Sie meint: „Ich weiß, dass Dir Fisch so gut schmeckt und außerdem hat der Arzt gesagt, dass Dein Cholesterin Wert zu hoch sei!“*

*Er hört: „Sie will besser wissen als ich, was mir schmeckt!“*

*Er sagt verärgert: „Ich weiß schon selber, was ich essen will.“*

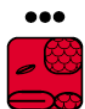
*Sie antwortet gekränkt: „Ich wollte es Dir doch nur sagen!“*

*Er meint: Stelle meine Autonomie nicht in Frage!*

*Sie meint: Werte meine Hilfsbereitschaft doch nicht ab!*

---

Es gilt das **weibliche und männliche in uns gleichwertig zu leben und zu balancieren**. So kommen wir in einen Zustand der Fülle und gewinnen an Autonomie und Unabhängigkeit. Das eine lässt sich ohne das andere nicht erklären, **beide Polaritäten sind untrennbar miteinander verbunden**.



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



## wirkende Kraft

Männlich und weiblich sind nicht gleichbedeutend mit Mann und Frau und somit auch keine Frage des Geschlechts. Daher wird für das weibliche Energieprinzip YIN und für das männliche Energieprinzip YANG verwendet. YIN und Yang sind abstrakte Bilder, die mit weiblichen bzw. männlichen Attributen und Beschreibungen assoziiert werden.

Am glücklichsten ist jeder von uns, wenn unsere beiden Seiten in Balance sind und wenn wir selbst entscheiden, wann wir nach welchem Prinzip handeln wollen.

**Jedes einzelne Chakra ist entweder weiblich oder männlich** - abhängig von der Drehrichtung. So nehmen Frauen im 1. Chakra Energie auf, während das 2. abgebend ist. Dieses wechselnde System setzt sich bis zum 6. Chakra fort. Bei den Männern ist es genau umgekehrt. Das 7. Chakra ist neutral.

Shiva und Shakti, der männliche Gott und die weibliche Göttin. Das **Yab Yum** repräsentiert die Vereinigungsposition: die innere psychische Vereinigung, als auch die **sexuelle Vereinigung** von Frau und Mann.

**Animus** steht für das Männliche und bedeutet Geist, Wind oder Atem.

**Anima** symbolisiert das Weibliche und heißt Seele.

Sehr vereinfacht wird die männliche Natur im Unbewussten der Frau als innerer Mann oder Animus bezeichnet, die weibliche Natur im Unbewussten des Mannes gilt als innere Frau oder Anima.

## Das männliche Energieprinzip

**Die männliche Seite in uns sagt:** Alles ist zähl - wäg- oder messbar. Alles ist machbar. Wenn das männliche Prinzip in uns vorherrschend ist, sind wir damit beschäftigt, etwas zu tun und nach Lösungen zu suchen.

Symbolisch steht der **Bogenschütze für das männliche Prinzip:** Er fokussiert mit absoluter Präsenz und vollkommen auf den Moment ausgerichtet. Am höchsten Punkt der Konzentration lässt er den Pfeil los. Er fliegt in einem Bogen vom Ausgangsmaterial zum Ziel - zur selben Zeit **kann der Schütze den Dingen seinen Lauf lassen, was dem weiblichen Prinzip entspricht.**

Dem Shiva Prinzip werden folgende Eigenschaften, Bilder und Symbole zugeordnet:

Zu den **hellen Aspekten** gehören der Geist, das Bewusstsein, das Denken, die Willenskraft, die Sonne, der Tag und das Licht.

Die **dunklen Aspekte** sind Perfektionismus, Besessenheit, Verbissenheit, Herrschsucht, Unterdrückung und Aggression.

Das **persönliche Wachstum und die Entwicklung** wird im männlichen Prinzip durch den weiblichen Aspekt unterstützt: *das Umhüllen und Annehmen in Liebe.*

Das **Ziel des männlichen Prinzips** ist es, auf jeder Stufe Energie freizugeben, um so Frieden und Leere zu erfahren, siehe die männliche Sexualität.

Das Männliche sucht ständig nach Herausforderungen, Wettbewerb oder Kampf, oder er sucht Situationen, die die Möglichkeit des Todes beinhalten. Er will die **Erfahrung des nicht-Sterbens machen**, um so das **Gefühl der Freiheit** zu erlangen. (Spermium)



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



## wirkende Kraft

### Das Shiva Prinzip

Transzendenz  
Bewusstsein  
Freiheit  
Leere  
Licht  
Ausrichtung  
Willenskraft  
Struktur  
Kontrolle  
Perfektionismus  
Besessenheit  
Unterdrückung  
Aggression  
Gewalt  
Krieg

**Das Männliche in uns auf weibliche Art wecken und leben:** dargestellt in der gelungenen Integration der männlichen Anteile in Artemis/Diana.

### Das weibliche Energieprinzip

Die **weibliche Seite in uns (Shakti) ist reine Lebenskraft**. Das Weibliche lebt im ewigen Jetzt: es war, es ist, es wird immer sein. Das hat nichts mit passivem Abwarten zu tun, denn **im Sein** steckt eine große Kraft. Es trägt die Möglichkeit neuen Lebens in sich.

Dem Shakti Prinzip werden folgende Eigenschaften, Bilder und Symbole zugeordnet:

Zu den **hellen Aspekten** gehören die Lebensenergie, die Fülle, die Liebe, die Hingabe, das Gefühl, die Intuition, das Sein, das Zyklische, der Mond und die Nacht.

Die **dunklen Aspekte** sind Chaos, Übergriff, Manipulation, Kontrolle, Selbstaufgabe und Zerstörung.

### Das Shakti Prinzip

Liebe  
Reine Lebenskraft  
Mitgefühl  
Hingabe  
Fülle  
Ausstrahlung und Schönheit  
Zyklus  
Sinnlichkeit  
Nahrung  
Verführung  
Ablenkbarkeit  
Chaos  
Intrigen  
Zulassen von Missbrauch  
Zerstörung



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



Ein gutes Beispiel von gelebter Hingabe ist **Demeter**, die Göttin der Kornfelder mit ihrer Tochter Persephone.

---

## Erotische Ressourcen

Frei nach dem Prinzip: **Stärken stärken und Schwächen schwächen**, denn ein Profil wird dadurch nicht besser, dass die Schwächen auf das Durchschnittsniveau gehoben werden, sondern dass die Stärken von einem hohen auf ein exzellentes Niveau gehoben werden.

1. Wann habe ich meinen Partner zum letzten Mal besonders begehrenswert erlebt?
2. Was interessiert mich an der Erotik meines Partners?
3. Was ist das Besondere an meinem Partner als erotische Person?
4. Wenn die Erotik meines Partners nicht (mehr) eingeschränkt ist und voll zur Geltung kommt – wie sieht sie dann aus?
5. Was verdanke ich erotisch meinem Partner, das ich ohne ihn/sie nicht erlebt hätte?

### **Die Lovemap entsteht aus Erfahrungen weitgehend im nicht-sexuellen Bereich.**

Folgende Bereiche fallen hier hinein:

1. Bedürfnisgeschichte (bekomme wir genug, Frustrationserlebnisse)
2. Beziehungsgeschichte (alle Erfahrungen mit Beziehungen, Gleichaltrigen, Gleichgeschlechtlichen, Heterobeziehungen, Familienbeziehungen...)
3. Geschlechtsgeschichte (Wurden wir aufgrund unseres Geschlechts willkommen geheißen?)
4. Körpergeschichte (alle Erfahrungen, die wir mit dem Körper gemacht haben)
5. Selbstwertgeschichte

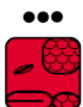
Die Lovemap ist zeitlebens in Arbeit – durch Neuorientierung, Loslassen, neue Beziehungen, Reifeprozesse.

### **Folgenden 2 Fragen (welche eher zutreffend ist) mit Hilfe der Lovemap auf den Grund gehen:**

1. Warum fühl ich mich nach kurzer Zeit zurück gewiesen oder vernachlässigt?
2. Warum fühl ich mich nach kurzer Zeit in meiner Freiheit eingeschränkt oder mit Anforderungen überfordert?

➔ Übung: Erotische Massage mit der Brust am Rücken des Partners

---





## wirkende Kraft

### Die Robbenfrau/Das Seehundfell

*... zu einer Zeit, die einst war, nun für immer vorbei ist und bald schon wiederkehrt, gibt es Tag für Tag einen blendend weißen Himmel in dem sich die Lebewesen wie winzige, flirrende Pünktchen ausnehmen und bald verlieren – Menschen, Hunde und Bären.*

*Damals, vor langer Zeit, lebte hier ein Mann, der sehr einsam war. Das Gesicht des Mannes war von tiefen Furchen durchzogen, die seine Tränen im Lauf der Jahre in seine Haut gegraben hatten, denn er fühlte sich verlassen und weinte viel.*

*Tag für Tag ging er auf die Robbenjagd, legte seine Fallen aus und schlief nachts gut und tief, aber er sehnte sich fortwährend nach einem Menschen, mit dem er sein Leben teilen konnte. Manchmal, wenn ein Seehund sich seinem Kajak näherte und zwischen Eisschollen hervor lugte, dachte der Mann an die alten Geschichten, in denen es heißt, dass Seehunde vor langer Zeit einmal Menschen waren, was man heute noch an ihren Augen erkennt, an dem weisen und liebevollen Blick und ihren glänzenden Augen. Wenn der Mann solche Augen auf sich gerichtet sah, weinte er, und die Furchen in seinem Gesicht wurden jedes Mal noch ein wenig tiefer.*

*Eines Abends war er noch nach Einbruch der Dunkelheit auf der Jagd, weil er den ganzen Tag nichts gefangen hatte. Er paddelte zwischen Eisschollen dahin, während der Mond aufging und ihm einen großen, glitzernden Felsen im Meer zeigte, auf dem sich etwas bewegte. Lautlos paddelte er näher heran und erkannte, dass ein Grüppchen splitter nackter Frauen auf dem Felsen beim Mondschein tanzte. Er verhielt sich still und schaute zu, wie ihre Körper sich wiegten, wie die milchig und silbern schimmernden Gliedmaßen der Mondfrauen sich im Kreise drehten.*

*Stockstill und tief betroffen saß er in seinem Boot, während das Wasser ihn näher und näher zu dem Felsen trieb. Der Mann wusste nicht wie ihm geschah, aber die Bürde seiner Einsamkeit fiel von ihm ab wie eine schwere, nasse Haut, er fühlte sich emporgehoben, sprang, ohne nachzudenken, auf den Felsen und stahl eines der Seehundfelle, die dort im Mondlicht lagen. Hinter einem Vorsprung versteckte er sich und verbarg das Fell unter seinem Parka.*

*Es dauerte nicht lange und eine Frau nach der anderen schlüpfte in ihr Seehundfell und glitt hinab ins Meer. Sie lachten und quietschten vor Vergnügen, bis auf eine. Diese Frau suchte nach ihrem Robbenfell und konnte es nirgends finden. Da trat der Mann aus seinem Versteck hervor, und obwohl er sehr schüchtern war, sagte er mit einem Mut, der ihm selbst fremd war: „Bitte... werde meine Frau und komm mit mir... Ich bin so einsam.“*

*„Oh nein, das kann ich nicht“, antwortete sie. „Ich gehöre zum Anderen, zu dem dort unten“.*

*„Werde meine Frau“ drängte der Mann. „In sieben Sommern erhältst du dein Seehundfell zurück, das versprech' ich dir. Und dann kannst du dich entscheiden, bei mir zu bleiben oder zu gehen, ganz wie dir beliebt“.*







## wirkende Kraft

*Lange forschte die junge Robbenfrau im Gesicht des Mannes nach einem Zeichen. Schließlich sagte sie zögernd: „Also gut, ich gehe mit dir. Und nach sieben Sommern wird es sich zeigen“.*

*So lebten sie miteinander, und nach einer Weile gebar die Meeresgeborene dem Mann einen Sohn, den sie Ooruk taufte.*

*Die Jahre vergingen und die Menschenhaut der jungen Frau wurde erst schuppig, dann spröde, bis sie schließlich in trockenen Fetzen von ihrem Körper fiel. Ihr plumpes, weißes Fleisch wurde hohl und grau, selbst die Haare auf ihrem Kopf fielen aus. Das Licht ihrer seelenvollen Augen erlosch, und bald musste sie die Hand ausstrecken, um sich ihren Weg zu ertasten, denn sie war halb blind geworden. Eines Nachts wurde Ooruk unsanft aus dem Schlaf gerissen, denn der Vater schimpfte laut und die Mutter weinte.*

*„Gib mir mein Fell zurück“, flehte die Mutter weinend. „Sieben lange Jahre sind vergangen und der achte Winter kommt. Du hast es mir versprochen“. „Nein“, brüllte der Mann wütend. „Wenn ich dir das Fell gebe, verlässt du mich doch!“*

*„Ich weiß nicht, was ich tun werde. Ich weiß nur, dass ich wiederhaben muss, was mein eigen ist.“*

*„Dein Kind und deinen Mann willst du im Stich lassen“, schrie der Vater, „du gewissenloses Weib!“ Damit riss der Mann die Türklappe auf und stapfte hinaus in die Finsternis.*

*Das Kind liebte seine Mutter sehr und weinte sich in dieser Nacht in den Schlaf, aber schon bald wurde es zum zweiten Mal geweckt. „Ooruk, Ooooooruuuk!“ rief der Wind, und der Wind schien vom Meer zu kommen, vom Ufer, wo sich ein großer alter Seehund mit langen, silbernen Schnurrhaaren hin- und her wälzte und Ooruks Namen rief.*

*Der mächtige alte Seehund hob seine Flosse und deutete auf ein Bündel, das zusammengerollt unter einem Felsen lag. Ooruk hob das Bündel auf, und sogleich kam ihm der unverkennbare Duft seiner Mutter entgegen. Er entrollte das Seehundfell, und in dem Moment spürte Ooruk, wie sich die Seele seiner Mutter mit all ihrer endlosen Liebe über ihm entfaltete. Der alte Seehund nickte geheimnisvoll und versank langsam im Meer.*

*Das Fell fest an die Brust gedrückt rannte Ooruk nach Hause, direkt in die Arme seiner Mutter, die schon voller Unruhe auf ihn und das Robbenfell gewartet hatte.*

*Voller Dankbarkeit schlüpfte sie in den Pelz. „Oh, nein, Mama, nein“, schrie das Kind. Aber sie hob es auf und trug es dem tosenden Meer entgegen. Sie nahm sein Gesicht zwischen beide Hände und hauchte ihren Atem in die Lungen des Kindes, einmal, zweimal und ein drittes Mal. Dann tauchte sie mit ihrem Sohn in die Fluten unter, sank tiefer und tiefer hinab, bis zum tiefsten Meeresgrund, und beide konnten ohne Mühe unter Wasser atmen.*

*Sieben Tage und sieben Nächte vergingen, in denen der Glanz in die Augen der Mutter zurückkehrte, ihr Fleisch wieder fest, ihre Haut wieder seidig wurde und alles gesundete. Aber dann kam die Stunde des Abschieds. Gemeinsam mit dem Großvater trug sie Ooruk hinauf in die Welt der Erdbewohner und setzte ihr Kind am steinigen Ufer im Mondlicht ab.*



© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

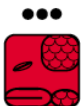
A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • [katharina@wirkendekraft.at](mailto:katharina@wirkendekraft.at) • [www.wirkendekraft.at](http://www.wirkendekraft.at)  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



## wirkende Kraft

*„Ooruk“, sprach die Mutter zu guter Letzt, „ich bin immer bei dir. Du musst nur berühren, was ich berührt habe: meine Feuerhölzer, mein Messer, meine Steinmetzarbeiten, dann wirst du einen Atem spüren, der mein Atem ist. Und er wird dich singen lassen und dir Geschichten geben.“*

*Die Jahre vergingen und Ooruk wuchs zum Mann heran. Er wurde ein großer Sänger, Trommler und Geschichtenerzähler seines Volkes, und die Leute sagten, dass er seine Kräfte einem Wunder in seiner Kindheit zu verdanken habe, bei dem er vom Geist der Seehunde vor dem Ertrinken bewahrt wurde. Noch heute sieht man ihn im Morgennebel auf einem Felsen knien und Zwiesprache mit einer Seerobbe halten, die niemand fangen kann, so oft es auch versucht wurde, denn sie ist unantastbar und wird Tanqigcaq genannt, die Glänzende, die, mit den weisen, wilden, seelenvollen Augen.*



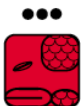
© Katharina Linhart • Praxis »wirkende Kraft« • Spirituelle & prozessorientierte Persönlichkeitsentfaltung

A-2380 Perchtoldsdorf, Wienergasse 2 • +43 664 3851238 • katharina@wirkendekraft.at • www.wirkendekraft.at  
Bankverbindung: Bank Austria Unicredit AG, IBAN: AT90 1100 0127 8059 2700, BIC: BKAUATWW



## Reflexionsfragen zum Verhandeln von Bindungssicherheit, Intimität und Sexualität

1. Wenn Du an Dein intensivstes (Bestes) sexuelles Erlebnis denkst – ist das schon geschehen oder kommt es noch?
2. Wann empfindest du Dich besonders erotisch
3. Wann fühlst Du dich in Deiner Beziehung besonders frei?
4. Gibt es etwas Sexuelles, nach dem Du Dich besonders sehnst?
5. Wann fühlst Du Dich besonders attraktiv?
6. Gibt es eine Person, die Dich sexuell stark beeinflusst hat?
7. Welches Ereignis in Deiner sexuellen Biographie würdest Du als herausragend bezeichnen?
8. Welches Kompliment würdest Du am liebsten bekommen?
9. Hast Du schon einmal neue Ideen in Deine sexuelle Partnerschaft eingebracht?
10. Erkundigst Du Dich nach neuen Liebestechniken?
11. Wie wohl fühlst Du Dich, wenn Du nackt bist?
12. Wenn Du Dich sexuell langweilst, was tust Du, um das zu ändern?
13. Hast Du spontane sexuelle Gedanken, Bilder oder Tagträume?
14. Siehst Du beim Sex Deinen Partner gern an und wirst selbst gern angesehen?
15. Gibt es irgendetwas (körperlich oder emotional), dass Du bei der Masturbation (Selbstbefriedigung) empfindest, und dass Du auch beim Partnersex empfinden möchtest?
16. Was möchtest Du mit Deinem Partner erotisch am liebsten tun?
17. Was törnt Dich sexuell an?
18. Wann empfindest du dich am schönsten?
19. Wer bist Du als Liebhaber/Geliebte?
20. Was sind Deine positiven Besonderheiten?
21. Was hast Du besonders „gut drauf“?





## wirkende Kraft

22. Wie erlebt Dein Partner Dich als Sexualpartner?
23. Siehst Du Dir gelegentlich Pornos an?
24. Wenn ja: Welche Art Pornos törnt Dich an?
25. Hast Du manchmal Dominanz – und Unterwerfungs-Phantasien?
26. Brauchst du Intimität beim Sex?
27. Beziehst Du Bondage oder SM Elemente in Dein sexuelles Spiel mit ein?
28. Wie törnst Du Dich selbst an?
29. Was magst Du am liebsten, wenn Du Liebe machst?
30. Wenn Du jemanden/etwas liebst, wie fühlt sich das an?
31. Wenn jemand/etwas begehrt, wie fühlt sich das an?
32. Wurdest du schon einmal auf die Art geliebt, die Du dir gewünscht hast?
33. Wie angenehm ist es Dir, Deine Wünsche Deinem Partner mitzuteilen?
34. Wenn Du der Autor eines Sex Buches wärest, welchen Titel hätte das Buch?

