lovebetter

Die Gelassenheits-Methode

Bevor es losgeht

Lieber Mann,

wir verstehen uns. Wir verstehen uns mit Sicherheit besonders dann, wenn es um Sex geht. Denn in der Kiste, wollen die meisten Männer ein und dasselbe. Wir wollen gut sein. Und wahrhaftig jeder Mann kennt das Gefühl beim Sex unter Druck zu stehen. Jeder Mann kennt das Gefühl der Angst, zu Versagen. Und es kennt auch jeder Mann das Gefühl, nach dem Sex im Bett zu liegen und einfach nur völlig frustriert und verzweifelt zu sein. Immer dann, wenn es mal wieder nicht geklappt hat und der Orgasmus deutlich früher gekommen ist, als es euch beiden lieb war.

Vielleicht kennst du auch das Gefühl nach dem Sex, mit dir selbst als Mann totunglücklich zu sein. Vielleicht kennst du das Gefühl, wütend auf dich selbst zu sein. Und vielleicht würdest du fast deinen linken Arm dafür geben, damit dieses Problem sich in Luft auflöst.

Zunächst einmal: Das ist normal so. Die meisten Männer empfinden ihr selbst wahrgenommenes „Versagen“ im Bett auf diese Weise. Genau das ist aber auch eine der größten Ursachen dafür, dass die meisten Männer ihr Problem nie lösen. Denn: Ein wichtiger Schritt zur Lösung von Erektionsproblemen ist es liebevoll mit dir umzugehen. Dir selbst zu verzeihen. Die Anwesenheit deines aktuellen Problems voll zu akzeptieren und anzunehmen, anstatt dagegen anzukämpfen und dich innerlich daran aufzureiben.

KERNAUSSAGE

Zu diesem Akzeptieren gehört auch, dass du aufhörst dich krampfhaft gegen deine Erektionsprobleme zu wehren. Stattdessen darfst du durchschnaufen, liebevoll mit dir sein, dein aktuelles Problem akzeptieren und dann von einem Ort der Entspannung und Gelassenheit fundiert an deinem Problem arbeiten.

Der Grundgedanke

01 Warum ist das der beste, vielleicht sogar einzige Weg?

Erektionsprobleme sind für die meisten Männer mit einem starken Druck und einer Anspannung verbunden. Und mit einem Leistungsstreben im Bett. Genau diese mentale und körperliche Anspannung ist es, die Erektionsprobleme für die meisten Männer in die Wege leitet. Und wenn du das Ganze wirklich an der Wurzel anpacken willst, dann darfst du auch genau dort ansetzen: Beim Druck, bei der Anspannung, beim Leistungsstreben.

⚠ DAS PROBLEM

Das Problem ist: Dieses dauerhafte Hadern und diese Unzufriedenheit mit dir selbst bewirkt nur, dass Anspannung, Druck und Leistungsstreben vorhanden bleiben und von Zeit zu Zeit sogar noch schlimmer werden.

Und so wirst du niemals entspannt und lustvoll lieben können, geschweige denn deine Erektionsschwierigkeiten zu deiner Zufriedenheit in den Griff bekommen. Wer krampfhaft versucht ein Problem zu lösen, das Entspannung erfordert, der macht das Problem zumeist nur noch schlimmer.

> Das ist wie zu versuchen, einen Widerhaken gewaltvoll aus dem eigenen Fleisch zu ziehen. Umso kräftiger du ziehst, desto tiefer keilt er sich in deinen Körper (ein brutaler Vergleich, ich weiß. Was Besseres ist mir nicht eingefallen 😊).

Deshalb gilt: Beginne dich mit dem, was ist, anzufreunden. Akzeptiere dich und lerne die Situation so anzunehmen, wie sie ist. Gehe liebevoll und geduldig mit dir um. Schätze die Dinge an dir wert, die du beim Sex bereits gut machst. Und vor allem: Versuche nicht ein Problem, dass schon seit Monaten oder Jahren existiert innerhalb von einer Woche auszumerzen.

⧖ KERNAUSSAGE

Gib dir Zeit. Gib dir Wochen oder Monate.

Arbeite an deinem Problem. Aber tue es von einem Ort der Zuneigung zu dir selbst und einem Ort der Gelassenheit und Entspannung.



Denn wenn du von einem Ort der Gelassenheit kommst, dann entspannt sich dein Geist. Wenn sich dein Geist entspannt, dann entspannt sich auch dein Körper. Und wenn Körper und Geist entspannt sind, dann hast du diese eine Hürde hinter dir, an der fast alle Männer scheitern. Die Hürde der Anspannung. Und wenn diese Hürde der Anspannung auch bei dir der wesentliche Kern deiner ED ist, kann es sein, dass dein Problem relativ schnell ohne Anstrengung verduftet.

DER ERSTE SCHRITT

Und das, mein lieber Freund, ist der erste Schritt zu einem erfüllten und lustvollen Sexleben.

In diesem kleinen Buch macht es keinen Sinn, dir ein paar der üblichen Übungen in die Hand zu drücken und zu sagen: „Hier, mach das!“ Du bist hier, weil du einen Schritt weiter gehen möchtest und das Problem an der Wurzel packen willst.

Die meisten Tricks und Methoden habe ich bereits in meinen Blogartikel und Youtube-Videos mit dir geteilt. Und für die wirklich ausgiebigen Methoden und die Intensivarbeit zur Lösung von Erektiler Dysfunktion sind die kostenloses Digitalen Sprechstunden da.

Was ich hier aber tun kann: Ich kann mit dir den ersten Schritt gehen. Ich kann dir zeigen was du tun kannst, um das Wichtigste überhaupt zu schaffen: Dich und dein Problem vollständig anzunehmen und deinen persönlichen Ort der Ruhe und Gelassenheit zu finden. Denn an diesem Ort findest du wirklich alle Antworten, die du in Sachen Sex jemals suchen wirst.

KERNAUSSAGE

Und von dieser Grundlage aus, kannst du dein Problem dann zuverlässig, effizient und vor allem liebevoll in kleinen, mittleren, oder sogar großen Schritten lösen.

Genau deshalb teile ich in diesem kleinen E-Book eine hervorragende Methode um im ersten Schritt herauszufinden was potenzielle Glaubenssätze sind, die dich in deine Erektionsprobleme führen. Auch wenn dir die Methode befremdlich erscheint und deren Wirkung für dich nicht direkt offensichtlich sein mag – Trau dich und gehe sie mit einer offenen Haltung an. Sei bereit und offen für Neues und entscheide danach, ob das was für dich ist, oder nicht.

Bist du bereit dafür?

Dann lass uns loslegen!

02

Die Methode

Das sexuelle Sezieren

Die meisten Männer verspüren beim Sex Druck und Anspannung und wissen überhaupt nicht so genau, wo das eigentlich herkommt. Sie wissen nicht, warum dieser Druck entsteht. Und vor allem, wieso sie ihn nicht losbekommen. Das sexuelle Sezieren hilft dir dabei, deinen Ursachen und Glaubenssätzen auf den Grund zu gehen. Damit kannst du dich besser verstehen und dich mithilfe der Spiegel Methode besser annehmen.

Stelle dir für diese Übung eine ganz, ganz klassische Situation vor, in der du normalerweise Sex haben würdest. Wenn du in einer Partnerschaft lebst, kann dies zum Beispiel ein Samstagnachmittag sein, wo ihr ein bisschen Freizeit zusammen habt. Wenn dir die Vorstellung schwerfällt, kannst du auch einfach eine Erfahrung aus der Vergangenheit wählen, die eine relativ typische Situation darstellt.

Wichtig dabei: Die Situation, die du dir vorstellst, beginnt nicht erst beim Sex selbst, sondern schon ab dem Zeitpunkt, an dem du das erste Mal an besagtem Tag an Sex denkst. Der Moment, an dem dir das erste Mal in den Sinn kommt:

„Heute könnte ich Sex haben."

Frage dich:

? **Wie fühle ich mich dabei, wenn ich an Sex denke? Aufregung? Vorfreude? Oder eher Anspannung, Nervosität und Unsicherheit?**

? **Welche Szenarien gehen mir durch den Kopf?**

? **Wie fühle ich mich dabei als Mann und welche Rolle nehme ich hier gegenüber meiner Sexualpartnerin ein?**

Mache nun damit weiter, immer näher an die eigentliche Situation des Sex heranzugehen. Das Küssen, das Vorspiel, das erste Eindringen und der Sex an sich. Reflektiere dabei immer und immer wieder:



Welche Gedanken kommen in mir auf?

Welche Gefühle kommen in mir auf?

Wie gehe ich mit diesen Gedanken und Gefühlen um?

Bin ich im Widerstand und versuche sie wegzukämpfen, oder nehme ich sie an und lasse sie da sein?

Wie fühle ich mich als Mann?

Wie bewusst spüre ich meinen Körper?

Wie benutze ich meinen Körper?

Du kannst mit diesen Fragen immer tiefer und tiefer gehen. Nimm dir dann etwas Zeit zu hinterfragen, ob diese Gedanken und Gefühl angebracht sind, oder ob sie objektiv betrachtet völliger Humbug sind. Mit dieser Übung wirst du mehr und mehr lernen, wo der Druck und die Anspannung ihren Ursprung finden. Und genau dort kannst du dann auch ansetzen.

Lass mich dir diesen Prozess anhand eines Beispiels etwas deutlicher machen:

BEISPIEL AUS DEM COACHING

In einem Coaching, das ich vor einiger Zeit mit einem Mann mit ED hatte, haben wir diese Übung ebenfalls gemacht. Es stellte sich schnell heraus: Der Mann dachte schon sehr früh am Tag darüber nach, ob es wohl zum Sex kommen würde. Dabei sah er sich als Mann von der Gunst der seiner Frau abhängig. Nach dem Motto:

„Ich hoffe sie erweist sich gnädig genug, im Laufe des Tages mit mir zu schlafen."

Und als der Moment dann kam, fühlte er sich der Frau untergeordnet und sah nun sich in der alleinigen Position, den Sex zu einem tollen Erlebnis zu machen. Und das, obwohl er auf einer kognitiven Ebene wusste, dass zu gutem Sex immer zwei gehören. Und genau dieser Druck und dieses Gefühl, untergeordnet zu sein, führte ihn regelmäßig in die Erektionsschwierigkeiten. Denn: Er kam nicht von einem Ort der Entspannung und Gelassenheit, sondern von einem Ort der Anspannung und Unsicherheit. Im nächsten Schritt sind wir dann daran gegangen herauszufinden warum sich dieser Mann untergeordnet gefühlt hat.

Wo Druck und Nervosität ihren Ursprung finden, kann von Mann zu Mann sehr vielseitig sein. Vielleicht entdeckst du bei dieser Übung auch gleich eine Vielzahl von falschen Glaubenssätzen. Schon allein, dass du dir hier das erste Mal darüber bewusst wirst, wird dir dabei helfen, die entsprechenden Glaubenssätze abzuschwächen und zu mehr Entspannung zu finden.

03

Zum Schluss

Abschließende Worte

Mein lieber Mann, ich weiß nicht wie „ausgeprägt“ deine Erektionsschwierigkeiten sind. Eine Sache habe ich aber über die Jahre in der Arbeit mit Männern und ihren sexuellen Problemen gelernt: Eine Über-Nacht-Heilung kann es zwar geben, allerdings sollte man diese nicht erwarten. Stattdessen ist es wertvoll, sich Zeit zu geben.

VORSICHT

Bitte lass dir keine Produkte andrehen, die versprechen mit irgendwelchen geheimen Wundermethoden dein Problem zu lösen. Auch Viagra (und andere PDE-5-Hemmer) sind tendenziell eher für Männer gemacht, die physiologische Beeinträchtigungen haben.

DER FUNDIERTE WEG

Gehe stattdessen den fundierten Weg.

Dieses kleine E-Book ist Teil des Umsetzungs-Angebots zur Kostenfreien Digitalen Sprechstunde. Es dient dazu, dich bereits im Vorfeld abzuholen, erste Zusammenhänge sichtbar zu machen und dich gedanklich auf unseren gemeinsamen Termin vorzubereiten. Freu dich auf deine Kostenfreie Digitale Sprechstunde, in der wir uns deine individuelle Situation in Ruhe anschauen, Klarheit in die Ursachen bringen und ich dir einen konkreten, auf dich zugeschnittenen Ausblick gebe, wie eine zuverlässige und nachhaltige Lösung für dich aussehen kann.

lovebetter

Dein nächster Schritt

Von der Gelassenheit *zur Lösung.*

Bring deine Notizen aus dem sexuellen Sezieren mit: In der Kostenfreien Digitalen Sprechstunde schauen wir uns deine Situation in Ruhe an und bringen gemeinsam Klarheit in die Ursachen.

Kostenfrei
& unverbindlich

Vertraulich
diskret & persönlich

Klarer Ausblick
auf deine Lösung

JETZT TERMIN SICHERN

Kostenfreie Digitale Sprechstunde

Jetzt Termin vereinbaren →

lovebetter.de/kostenloses-beratungsgespraech

SCANNEN