

Eerste hulp bij seksuele problemen



Saminisa Coaching

saminisa.nl / info@saminisa.nl

Voorwoord

Dit is de Eerste hulp bij seksuele problemen. Een spirituele kennismaking met seksuele heling.

Deze Eerste hulp bij seksuele problemen is er voor jou wanneer je last hebt van alles waarvan jij denkt dat het een probleem is in je seksleven. Elke situatie waarvan jij vindt dat die er niet zou moeten zijn.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Je denkt dat je niet kunt of niet snel genoeg kunt klaarkomen
- Je denkt dat je te snel klaarkomt
- Je denkt dat je uiterlijk belangrijk is tijdens de seks
- Je denkt dat je niet goed bent in bed
- Je denkt dat je partner je niet wilt of afwijst
- Je denkt dat je partner niet geniet van jou
- Je denkt dat jij of je partner saai is in bed
- Je denkt dat je seksleven niet normaal is
- Je denkt dat je te weinig of te veel zin in seks hebt
- Je denkt dat je lichaam niet of te gevoelig is
- Je denkt dat je alles goed doet in bed, maar zo voelt het niet
- Je denkt dat je sekstechnieken goed zijn, zonder resultaat
- Je denkt dat het aan je partner ligt
- Enz.

Elke situatie is er om je bewust te laten worden van jezelf. Van je fysieke sensaties, emoties en gedachten. Zodat je kunt kiezen voor Liefde. Waardoor je de verbinding met jezelf en jouw seksualiteit gaat helen.

Liefs Sarah

De Spirituele Sekscoach

Stap 1 - Wees bewust

In principe is elke situatie neutraal. Alleen je gedachten maken er een probleem van. In werkelijkheid is er geen probleem, alleen jouw weerstand ertegen.

Omdat je denkt dat het anders moet, hoort of omdat je iets nodig hebt. Wees bewust van wat je denkt over je seksleven of jezelf met betrekking tot seks. De kans is groot dat deze gedachte helemaal niet klopt.

En dat je deze wel voor waarheid hebt aangenomen. Wanneer je aan seks denkt of werkelijk seks hebt en je ervaart een belemmerende gedachte, negeer het dan niet. Maar ga er zeker ook niet in mee.

Deze gedachte is niets meer dan een gedachte. Want uiteindelijk bepaal jij of je deze gedachte (nog) wilt geloven waardoor jij deze gedachte jouw seksleven laat beïnvloeden.

Door elke situatie te accepteren zoals die is, niet vanuit je hoofd, maar dit ook echt voelen, geeft je rust. Juist je weerstand tegen wat is zorgt voor het ongemak, de stress en frustratie.

Acceptatie is niet gemakkelijk. Hiervoor dien je al je oordelen en verwachtingen los te laten. Want deze houden je vast in een bepaald gedachten patroon.

Jij hebt de keuze om jouw seksleven te veranderen. Hoewel dit niet zomaar gaat, moet je eerst accepteren wat er is en gaan voelen. Zowel je fysieke sensaties als je emoties.

Stap 2 - Voel je fysieke sensaties en emoties

Voel wat een bepaalde gedachte met je doet. Wat voel je in je lichaam. Een bepaalde spanning en waar voel je deze? Welke emotie komt op? Boosheid of verdriet. Teleurstelling of angst.

Je voelt nu wat deze belemmerende gedachte met je doet. Voel de emotie, ook al voelt dit niet fijn, onwennig of ongemakkelijk. Wat je voelt is nooit verkeerd. Je mag je precies zo voelen zoals jij je voelt.

Elke emotie mag er zijn. Een emotie is pure energie. En deze energie moet (blijven) stromen, anders blokkeert het je levensenergie. Met alle gevolgen van dien. Pas wanneer je goed kan voelen, kan je ook gaan helen.

Of eigenlijk jezelf seksueel gaan helen. Want dit is nodig om je seksleven te veranderen naar een seksleven dat bij je past. Zodat je vrij bent om jezelf te zijn en te uiten tijdens de seks.

Het voelen van je fysieke sensaties en je emoties brengt je in verbinding met jezelf. Het zijn signalen. Signalen dat je iets doet, denk of wilt wat bij je past of niet.

Boosheid en frustratie voelen is niet fout. Het zijn je wegwijzers. Wat maakt je boos of gefrustreerd? Hoewel het niet zozeer de situatie zelf is

die je boos of gefrustreerd maakt, geeft het wel aan wat er zich in jou speelt.

Je gevoelens uiten is belangrijk. Maar geef niemand de schuld van jouw gevoelens. Ze zijn van jou. En jij bent hier verantwoordelijk voor. En dankzij de Liefde in jezelf is dit mogelijk.

Stap 3 - Heel Jezelf

Heling is altijd nodig wanneer je nog niet in staat bent om de Liefde te ervaren in elke situatie. Heling is niets anders dan vanuit Liefde kunnen kijken naar jezelf, je seksualiteit, je partner en je seksleven. Liefde heelt.

Jezelf helen is simpel, maar niet makkelijk. Het kan zijn dat je ineens voelt dat er iets in jezelf geheeld is. Omdat je jezelf vrijer voelt of meer Liefde ervaart.

Maar dat je tijdens de seks nog in een oud patroon vast komt te zitten. Dit is niet erg. Het hoort bij het proces. Wil je jezelf helen vanuit Liefde? Open je hart voor wat er is. En wijs niets meer af.

Waardoor je angsten, oordelen, verwachtingen en spanningen geen invloed meer hebben op je seksleven. Je ziet dan elke situatie als een spiegel van jezelf en leert jezelf hierdoor beter zien. Zien wanneer je vanuit angst kijkt en handelt. Of wanneer dit vanuit Liefde is.

Zelfs als je de meest verschrikkelijke ervaringen hebt, is Liefde datgene wat heelt. Het is een manier van in het leven staan. Je stapt hierdoor uit de slachtofferrol, reddersrol of daderrol.

Ook al voel je onrecht, pijn en wil je het liefst hiervan wegllopen. Of de schuld bij de ander leggen. Op zielsniveau is alles precies zoals bedoeld is.

Dit is een omschakeling. Waardoor de kracht, Liefde en wijsheid die in jou zit, wordt geactiveerd. En je een leven kunt leiden vanuit Liefde. Liefde voor alles wat er is. Inclusief jezelf, alle anderen en alle situaties.

Nawoord

Wil je voor diepere of een diepgaande seksuele heling gaan, bekijk dan mijn website voor mijn volledige aanbod. Onderstaand een beknopte samenvatting van de ondersteuning van Saminisa Coaching.

Ebook - Spirituele seksualiteit: een verzameling van spirituele wijsheden met betrekking tot seksualiteit en heling.

Online cursus - Minder Porno: een spirituele uitnodiging om met oppervlakkige behoeftebevrediging te stoppen.

Online cursus - Seksueel ontwaken: een spirituele uitnodiging om je seksuele gedragspatronen onder ogen te komen.

Online traject - Seksuele bevrijding: een innerlijke reis gericht op diepgaande heling van je eigen seksualiteit.

Bedankt voor je vertrouwen!

Liefs Sarah

De Spirituele Sekscoach

Saminisa Coaching