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.

© Saminisa Coaching

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

© Saminisa Coaching

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.

© Saminisa Coaching

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.

© Saminisa Coaching

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 energie. En 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 jou boos of gefrustreerd maakt, geeft het wel aan wat er zich in jou afspeelt.

© Saminisa Coaching

Je gevoelens uiten is belangrijk. Maar geef niemand de schuld van jouw gevoelens. Ze zijn van jou. En jij bent hier verantwoordelijk voor. Voor het voelen en het verwerken. Wat dankzij de Liefde in jezelf mogelijk is.

© Saminisa Coaching

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 weglopen. Of de schuld bij de ander leggen. Op zielsniveau is alles precies zoals bedoeld is.

© Saminisa Coaching

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

© Saminisa Coaching

Nawoord

Bedankt voor je vertrouwen! Heb je interesse in meer? Bekijk dan onderstaande samenvatting van de downloadbare ondersteuning voor seksuele bewustwording en heling. Of bekijk de website van Saminisa Coaching voor uitgebreide informatie.

Probeer en ervaar

Oefening - Liefde voor je geslacht: om de Liefde voor je geslacht te vergroten en het helende effect ervan te ervaren.

Handleiding - Yoni wand zelfmassage: om je yoni te openen en blokkades op te heffen via een zelfmassage met een yoni wand.

Visualisatie - Energetische reiniging: om je baarmoeder te zuiveren van negatieve energie via een energetische reiniging.

Ebook

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

© Saminisa Coaching

Online cursussen

Online cursus - Samen seksen: een intieme ontmoeting met je partner om samen de seksuele mogelijkheden te ontdekken.

Online cursus - Meer zin in seks: een liefdevolle herinnering om je eigen seksualiteit te eren en te vieren.

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

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

Overig

Intimiteitsspel - Lust & Liefde: om samen met je partner elkaar seksueel te leren kennen op een speelse manier.

© Saminisa Coaching