

ΜΑΕΪΑ BODYWORK
2023

9 STEPS TO CONSCIOUS SEXUALITY

In neun Stufen erlebst du eine Vielzahl von Methoden und praktischen Übungen zum somatischen Erlernen von Sinnlichkeit und Sexualität.

MAEHA.DE

CONSCIOUS SENSUALITY COACHING &
BODYWORK

MAÉHA



MARIA KEHR

Sensual Embodiment Expert

MAÉHAS Schwerpunkt ist sinnliches Embodiment, energetischer Sex, Ekstase und die Arbeit mit sexuellem Trauma.

In ihrem Ansatz verbindet MAÉHA jahrtausendealte Traditionen (Tao, Tantra) mit modernen sexualwissenschaftlichen Erkenntnissen.

MAÉHA MIND & BODYWORK

WAS WIRST DU LERNEN

In diesen 9 Stufen erhältst du eine Vielzahl von Methoden und praktischen Übungen sowie das ausschlaggebende Wissen für deine sinnlich-sexuelle Entfaltung. Die Sitzungen bestehen aus Gesprächen, Wissenstransfer, Atemübungen, Berührungsmeditationen sowie Körperarbeit.

Die Inhalte bauen aufeinander auf und sind so zusammengestellt, dass du alle Aspekte einer bewusst gelebten Sexualität kennenlernen, üben, erfahren und verinnerlichen kannst.

Für den Erfolg dieser Coaching-Reihe ist es wichtig, dass Du zwischen den Modulen über deine Körperwahrnehmung reflektierst und vor allem Gelerntes praktizierst und wiederholst.

MAEHA MIND & BODYWORK

Was ist diese Coaching-Reihe nicht:

Es findet kein Sex statt. MAÉHA arbeitet bekleidet. Du erlernst deinen Körper besser wahrzunehmen und deine Empfindungen zu verfeinern. Es geht nicht um Bedürfnisbefriedigung, sondern um Persönlichkeitsentwicklung hin zu einer meditativen, achtsamen Haltung gegenüber dir selbst und deinen sinnlichen Partner:innen.

MAÉHA coacht in individuellen Einzelsitzungen oder Paarsitzungen live vor Ort in München. Die Live-Sitzungen werden im Abstand von 2-6 Wochen verabredet. Eine Live-Sitzung besteht aus einer Einzelsession mit einer Dauer von zwei Stunden oder einer Paarsitzung mit einer Dauer von 2-5 Stunden.

Die Stufen bilden nur eine inhaltliche Struktur, um dir Einblick in deine möglichen Entwicklungsschritte zu geben. **Der Inhalt der Sitzungen wird individuell variieren.**

Wie schnell du die einzelnen Stufen durchläufst, hängt von deiner Vorgeschichte ab.

Jeder Mensch braucht unterschiedlich lange, um sich zu öffnen und zu vertrauen. Wir werden genau nach deinem individuellen Tempo vorgehen. Denn sinnliches Bodywork braucht genau das richtige Tempo, um wirklich erfolgreich zu sein.



MAÉHA MIND & BODYWORK

STEP 1

INTRO & COMING INTO THE BODY

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen einer konventionellen, mechanischen Sexualität und einer erfüllenden, energetischen Sexualität? Welchen Weg darfst du einschlagen, um dich ganz neu zu spüren? Und wie kannst du deine Sehnsucht oder dein ungestilltes Verlangen in Stärke, Kraft und Zufriedenheit verwandeln?

Am Ende deines Weges wird deine innere Haltung in Bezug auf deinen Körper, auf dich selbst sowie auf die Art und Weise, wie du dich in eine sinnliche Begegnung hinein gibst, eine komplett andere sein. Dein Wahrnehmungsvermögen wird eine völlig neue Tiefe haben. Daraus wird ein neues, heilendes Verhältnis zu deiner Sexualität entstehen. Du wirst dich einfach gut und richtig fühlen.

INHALT - STEP 1

**Kennenlernen | Wissenstransfer | Zentrierung & Erdung |
Body Scan | Free Body | Free Breath**

LESEN: 7 Schlüssel zur exzellenten Innenwahrnehmung |
Buchempfehlungen

ÜBEN: Body Scan | Free Body | Free Breath

REFLEKTIEREN: Motivation und Ziele | Reflexion über Selbstliebe
und Selbsterfahrung



STEP 1 | INTRO & COMING INTO THE BODY

Im Level 1 der 9 Steps to Conscious Sex lernst du die **7 Schlüssel einer exzellenten Innenwahrnehmung** kennen. Diese benötigst du, um deinen Körper – dein sinnliches Instrument spielen zu lernen und perfekt zum Klingen zu bringen.

Auf dieser Stufe beginnen wir dein Empfindungsspektrum zu beobachten, zu erweitern und zu intensivieren. Durch die Erfahrungen mit dir Selbst wirst du später besser lesen können, was dein Gegenüber benötigt, um intensiv zu Erleben.

Du wirst lernen dein Nervensystem zu verstehen und im Blick zu haben, um für **absolute Sicherheit in der sinnlichen Begegnung** zu sorgen. Dem Menschen ist es nur möglich tiefe sinnliche Erfahrungen zu machen, wenn sein Sicherheitssystem nicht auf Gefahr geeicht ist. Nur wenn du wirklich sicher bist, kannst du genießen, sinnliche Berührung entfalten und dich in höhere Ebenen der sinnlich-sexuellen Energie begeben.

Als erste Begegnung mit deinem Körper und deiner Innenwahrnehmung installieren wir den **Body Scan**. Er bildet die wichtigste Übung, um mit deinem Körper in Kontakt zu kommen und zukünftig auch durchgängig zu bleiben. Die Fähigkeit deinen Körper im Blick zu haben und ihn damit wertzuschätzen, wird uns durch alle 9 Stufen begleiten. Die Energie geht dort hin, wo dein Fokus ist. Es gilt also zu lernen deinen Fokus selbstwirksam zu lenken.

Weiterhin benötigst du einen **befreiten Körper** (Free Body), der sich nicht durch einen Panzer oder ein Korsett selbst gefangen hält. Für unser „unsichtbares“ Korsett sind unsere Eltern, unsere Gesellschaft, unsere Religionen (Glauben, Fernsehen, Bildung, Pornografie) und eben all die „Darfst du“ und „Darfst du nicht“ verantwortlich, die dein Leben bestimmen. Anhand von Körperübungen wirst du erkennen, wo deine Begrenzungen sind. Du wirst spüren, wie du dich zurück hältst oder



STEP 1 | INTRO & COMING INTO THE BODY

schämst oder begrenzt fühlst. Ekstase kann nur zu dir kommen, wenn du dich von deinem Korsett befreist und deine Atmung, deine Bewegungen, deine Stimme und dein Geist wirklich befreist.

Eine weitere Übung im ersten Level ist die **tiefe verbundene Bauch-Zwerchfell-Atmung** (Free Breath). Mit dieser Atmung wird es dir gelingen, dein Becken und deinen Intimbereich mit Energie zu versorgen. Wir lenken unser Bewusstsein ins Becken. Erst wenn die Region mit genügend Präsenz versorgt wird, kann sie aktiv werden.

Leider haben die meisten Menschen aufgrund von chronischen Stressreaktionen die tiefe Bauch-Zwerchfell-Atmung verlernt. Lustempfindungen und Wohlbefinden sind jedoch mit dieser Atmung gekoppelt. **Ist die Atmung da, kann Lust da sein.** Fehlt die Atmung, fehlt die Basis für gelöstes, stressfreies, sinnliches Empfinden.

Der letzte wichtige Teil für Level 1 ist das **Reflektieren über deine sinnliche Selbstliebe**. Was denkst du über Selbstliebe? Liebst du dich selbst? Gibt es einen bestimmten Ablauf? Was ist für dich daran genussvoll? usw. Es gibt viele Fragen über die es sich lohnt erst einmal nachzudenken.

Den aktuellen Status deiner sinnlichen Selbstliebe zu beschreiben und dir darüber bewusst zu werden, deckt bereits vieles auf. Es wird dir einen wertvollen Blick auf deinen Bezug zu dir selbst vermitteln, und darauf, wie du mit dir umgehst.

Daraus resultiert oft sehr viel Motivation genauer hinzuschauen und nochmal frisch durchzustarten. Plötzlich macht es sehr viel Sinn, etwas Altem, das sich immer der gleichen Muster bedient neu zu begegnen und mit dem erwachsenen Ich nochmal neu durchzustarten.



MAÉHA MIND & BODYWORK

STEP 2

CONSCIOUS TOUCH & SELF LOVE

Das Level 2 der 9 Steps to Conscious Sex ist dem Thema Conscious Touch gewidmet. Berührung nehmen viele für selbstverständlich. Aber, es ist keineswegs ein Thema das leicht von der Hand geht.

Berührung erfordert eine anspruchsvolle Lernphase und verlangt nach intensiver Übung. **Eine tiefgreifende sinnliche Berührung erfordert die Berücksichtigung zahlreicher Feinheiten.** Leider widmen sich nur wenige Menschen ernsthaft dem Erlernen dieser Fähigkeit. In vielen Beziehungen geht Berührung mit der Zeit verloren oder wird nicht in einer Weise praktiziert, die wahre Verbundenheit schafft.

INHALT - STEP 2

Conscious Touch - achtsame Berührung | Sinnliche Selbstliebe - Anleitung zur achtsamen Selbstliebe | Fragen und Antworten

LESEN: Anleitung zur sinnlichen Selbstliebe, Teil 1

ÜBEN: Sinnliche Selbstliebe Praxis (mindestens 5 Sitzungen, min. 30 Minuten)

REFLEKTIEREN: Reflexion über Selbstliebe-Praxis, Körperwahrnehmung und Sexualität



STEP 2 | CONSCIOUS TOUCH & SELF LOVE

Viele Probleme könnten durch eine einfühlsame Berührung deutlich schneller gelöst werden. Wir werden näher erkunden, warum das der Fall ist. Du musst die Wirkung der Berührung selbst erfahren und ausprobieren, um zu verstehen, welchen Einfluss sie tatsächlich haben kann, wenn sie auf eine achtsame Weise ausgeführt wird.

Wir werden genau beobachten, was geschieht, wenn du berührst oder berührt wirst. Welche Veränderungen treten in deinem Körper auf? Wie wirkt sich dies auf deine Atmung und Muskulatur aus? Kannst du in der gegenwärtigen Situation bleiben, oder verlierst du dich in deinem Gegenüber?

Oftmals haben wir den Wunsch, Gutes zu tun oder durch unsere Berührung eine positive Wirkung zu erzielen. Leider kann dieser Wunsch dazu führen, dass sich die Person, die unsere Berührung empfängt, unter Druck gesetzt fühlt. Berührung kann nur wirklich öffnend sein, wenn die empfangende Person selbst darüber bestimmen kann, wie sie in diesem Moment mit der Berührung umgeht.

Es ist wichtig, dass Berührung keine spezifische Absicht verfolgt. Doch wie schaffen wir es, die Absicht aus unserer Berührung zu nehmen? Oder anders ausgedrückt, wie erreichen wir eine Absichtslosigkeit? Möglicherweise hast du dich schon einmal dabei erwischt, zu fest, zu fordernd, einseitig oder aus Langeweile heraus zu berühren, oder sogar etwas im Austausch zu erwarten.

Häufig neigen wir dazu, unsere eigenen Bedürfnisse schnell zu befriedigen, rasch ein Ergebnis zu erzielen oder nach nur wenigen Minuten aufzuhören. Es kann auch vorkommen, dass wir an einer bestimmten Stelle des Körpers verweilen und die Haut reizen, bis sie wund wird. Dies hat wenig mit liebevoller Berührung zu tun.



STEP 2 | CONSCIOUS TOUCH & SELF LOVE

Stattdessen wird die Abwesenheit von Achtsamkeit und Bewusstsein in der Berührung offensichtlich, was Unbehagen und Unruhe bei der empfangenden Person hervorrufen kann.

Wir übertragen alles was in uns ist mit unserer Berührung. Daher ist es wichtig auch seine Innenwelt im Blick zu haben, wenn du möchtest, dass deine Berührung gelingt und sich auch für dein Gegenüber gut anfühlt. Außerdem sollte das Geben dir Freude machen und nicht lästig für dich sein.

Das Empfangen von Berührung ist ähnlich kompliziert. Du musst in der Lage sein, die Berührung zuzulassen und auch mal nichts zurückzugeben. Wenn du immer gleich etwas zurückgeben möchtest, dann hast du gar keine Zeit Berührung wirklich zu genießen.

Wie es geht Berührung zu geben und zu Empfangen, wie es sich anfühlt und wie du das es üben kannst, lernst du in diesem Level der 9 Steps to Conscious Sex.

Außerdem erhältst du die **Einführung in deine sinnliche Selbstliebe-Praxis**. Nur über die Übung mit dir selbst, wirst du die Erfahrungen sammeln, die dich wirklich weiterbringen. Deine körperliche Entfaltung hängt davon ab, ob du mit dir selbst übst und den Fokus auf dich lenken kannst. Wenn du es dir selbst wert bist, dir zu begegnen, dann kann sich Ekstase einstellen.

Du wirst Ekstase nur durch die „Begegnung mit dir Selbst“ erleben. Eine weitere Person wird dein Erleben erweitern, aber sie wird niemals für deine Ekstase verantwortlich sein. Dafür bist du immer selbst verantwortlich.



MAÉHA MIND & BODYWORK

STEP 3

CONSCIOUS TOUCH MEDITATION

In unserer Sexualität leben wir oft mit einer falschen Geschwindigkeit, wenn es um den Aufbau sexueller Energie geht. Der am häufigsten praktizierte, konventionelle Sex ist leidenschaftlich, schnell und wild.

Wenn wir uns jedoch genauer betrachten, werden wir feststellen, dass "heißer" Sex eher im Kopf statt im Körper stattfindet. Auf diese Weise ist es unserem Körper nicht möglich, sich wirklich tief zu entspannen und sich **dem Fluss der sexuellen Energie zu öffnen**.

Im dritten Level der "9 Steps to Conscious Sex" empfängst du die "Conscious Touch Meditation".

INHALT - STEP 3

Conscious Touch Meditation | Fragen und Antworten

LESEN: Anleitung zur sinnlichen Selbstliebe, Teil 2

ÜBEN: Sinnliche Selbstliebe Praxis mit Fokus auf Langsamkeit und Absichtslosigkeit (min. 5 Sitzungen, min. je 30 Minuten)

REFLEKTIEREN: Reflexion über Selbstliebe-Praxis, Körperwahrnehmung und Sexualität



STEP 3 | CONSCIOUS TOUCH MEDITATION

Diese Meditation ist eine strukturierte und stark reduzierte Form der Berührungspraxis, die durch ihre Langsamkeit, Stille und Achtsamkeit dem Körper eine Grundlage bietet, um sich der sexuellen Energie zu öffnen, sie zu erforschen und besser zu verstehen. Das Besondere dabei ist, dass du während dieser Meditation alle wesentlichen Aspekte des Aufbaus sexueller Energie beobachten, erlernen und spüren kannst.

Die unterstützende Komponente dieser Berührungsmeditation liegt darin, dass du nichts weiter tun musst, als präsent in deinem Körper zu sein und die Berührung zu verfolgen – ganz ohne Leistungsdruck, sicher und entspannt. Du lernst, wie du Berührung empfangen kannst ohne dich gedanklich aus dem Spüren auszuklinken.

Während der "Conscious Touch Meditation" richtest du dein Bewusstsein auf die Berührung einer einzigen Hand. Dein Gehirn konzentriert sich ausschließlich auf diesen Reiz. In diesem Moment ist das deine einzige Aufgabe. Durch diese intensive Fokussierung ist es möglich, die Kunst des Empfangen zu erlernen. Das Gehirn kann besser folgen und das Nervensystem besser vertrauen, wenn es zunächst nur von einer Hand berührt wird. Die Qualität der Berührung bleibt konstant, was das Vertrauen weiter vertieft.

Die Wirkung der Berührung verstärkt sich, je mehr deine persönlichen Schwingungseigenschaften im Einklang sind. Hingabe und Entspannung zählen zu den wichtigsten dieser Eigenschaften. Nur in einem vollständig entspannten und sicheren Körper kann bewusste Berührung ihre volle Wirkung entfalten.

Bei deinem ersten Versuch wird dein Geist wahrscheinlich noch abgelenkt sein, und das Erleben wird nicht sehr tief sein. Doch je mehr dein Körper Vertrauen gewinnt, desto intensiver wird dein Erleben der



STEP 3 | CONSCIOUS TOUCH MEDITATION

Berührung. Vertrauen und Loslassen erfordern Erfahrung, Übung und ein gutes Körperbewusstsein. Du wirst erkennen, wie wichtig es ist, deinen Fokus auf die Berührung zu richten, um sie überhaupt wahrnehmen zu können.

Die **Kunst der Entspannung** ist nicht leicht, selbst wenn du dir deiner Anspannung bewusst bist. Oft tragen wir unbewusste Anspannung in unserem Körper, die sich im Laufe unseres Lebens angesammelt hat und auf erlernten Mustern basiert. Viele Berührungen und Handlungen, insbesondere im sexuellen Kontext, sind mit dem Reaktionsmuster der Anspannung verbunden. Doch nur in einem vollständig entspannten Körper kann Ekstase entstehen. Wie erreichst du also Entspannung bei sinnlicher Berührung?

Die Berührungsmeditation bietet hierfür den idealen Rahmen. Ihr klar strukturierter Ablauf schafft Verlässlichkeit für die empfangende Person. Es geschieht nichts, was Anspannung auslöst. Die Berührungen erfolgen mit konstantem Druck und gleichbleibender Geschwindigkeit, sodass die empfangende Person sich allmählich in einem wirklich sicheren Rahmen öffnen kann.

Idealerweise werden alte Spannungsmuster überschrieben, und der Weg zu mehr körperlicher Freude wird nach und nach geöffnet.

Das ultimative **Ziel ist das Loslassen und die Hingabe**. Hingabe bedeutet, nichts zu erzwingen, nichts zu verfolgen und sich völlig hinzugeben. Das Fehlen von Verlangen ermöglicht es dem bereiten Körper, Ekstase natürlicherweise entstehen zu lassen.

Sexuelle Erfüllung hängt also von der Fähigkeit ab, loszulassen und sich vollständig hinzugeben. Genau das kannst du bei dieser Meditation üben.



MAÉHA MIND & BODYWORK

STEP 4

CONSCIOUS TOUCH MEDITATION, TEIL 2

Die vierte Stufe der "9 Steps to Conscious Sex" beinhaltet das Wiederholen und Erweitern der Conscious Touch Meditation. Bei den ersten Durchführungen dieser Berührungsmeditation müssen viele neue Erfahrungen verarbeitet werden, wodurch die Meditation noch nicht ihre volle Wirkung entfalten kann. Deshalb setzen wir auf die Kraft der Wiederholung.

Dieser Prozess ist auch eine wichtige Lernerfahrung, um unsere Ungeduld und unsere zielorientierte Natur zu erkennen. Wenn wir uns zu sehr auf das Erreichen eines bestimmten Ziels fokussieren, verschließen wir uns gegenüber dem wahren Aufbau sexueller Energie.

INHALT - STEP 4

Conscious Touch Meditation, Teil 2 | Fragen und Antworten

LESEN: Energie folgt dem Bewusstsein | Transfiguration

ÜBEN: Mikrokosmische Orbit | Sinnliche Selbstliebe Praxis mit Fokus auf Transfiguration (min. 5 Sitzungen, je min. 30 Minuten)

REFLEKTIEREN: Reflexion über Körperwahrnehmung und Selbsterfahrung



STEP 4 | CONSCIOUS TOUCH MEDITATION, TEIL 2

Anstatt unseren Körper mit dieser Energie zu füllen, sie zu nutzen und zu erfahren, suchen wir den schnellen Weg, um uns zu entladen, ohne dabei tatsächlich etwas zu spüren oder zu erleben.

Man kann dies mit der Entscheidung vergleichen, immer das Auto zu nehmen, anstatt hin und wieder zu Fuß zu gehen. Das Auto bringt einen zwar schnell ans Ziel, aber dabei entgehen einem die wertvollen Erfahrungen, die lebendigen Empfindungen, die Vertiefung der Atmung und der erweiterte Bewegungsspielraum des Spazieren.

Dein Sicherheitssystem wird durch die Wiederholung des Prozesses Vertrauen erlangen und sich dann wirklich der Berührungsmeditation öffnen, die dadurch ihre volle Tiefe erreicht. Zusätzlich erweitern wir die Meditation auf den gesamten Körper.

Ein weiteres wichtiges Lernziel ist es, zu erfahren, wie deine sexuelle Energie oder **Lebensenergie frei im Körper zirkulieren** möchte, ohne durch eine feste Zielsetzung eingeengt zu werden. Der Wunsch, schnell ans Ziel zu gelangen, verwandelt unsere Sinnlichkeit in eine mechanische Routine. Kein Wunder, dass es oft keine Befriedigung gibt und man sich nie wirklich erfüllt fühlt.

Das Gefühl abgefertigt zu werden, ist keine angenehme Erfahrung, aber wir tun es freiwillig. Wir glauben, dass Sex heiß und wild sein muss. Es ist wichtig zu erkennen, dass wir uns von unserer sexuellen Energie beeinflussen lassen und glauben, dass sie schnell entladen werden muss. Wir denken, dass wir die Energie nicht in uns behalten oder steigern können. Sobald wir etwas Energie spüren, ziehen wir unser Becken zusammen, atmen flach und fühlen uns unter Druck, etwas tun zu müssen.



STEP 4 | CONSCIOUS TOUCH MEDITATION, TEIL 2

Dieser Druck führt oft zu unerfüllter Sexualität und in manchen Fällen zu Sex- oder Masturbationssucht. Wenn wir unserer Energie mehr Raum geben, können wir sie genießen, steigern und halten. In dieser Stufe wirst du lernen, dein Fassungsvermögen für sexuelle Energie zu erweitern und dich nicht länger von deiner Lust unter Druck setzen zu lassen. Dies wird zu mehr Energie führen, die du jedoch bewusst spüren, genießen und in höheren Zuständen entspannt erleben wirst.

Als zusätzliche Übung zur Energiezirkulation im Körper wirst du den **"Mikrokosmischen Orbit" von Mantak Chia** kennenlernen und in deine sinnliche Selbstliebe-Praxis einbeziehen.

Dieser Orbit beschreibt den Fluss der Energie entlang zweier wichtiger Meridiane, nämlich dem "Ren"-Meridian (auch Konzeptionsgefäß genannt) an der Vorderseite des Oberkörpers und dem "Du"-Meridian (auch Gouverneur oder Lenkergefäß genannt) am Rücken.

Die Verbindung zwischen diesen beiden Meridianen kann als kleiner universeller Kreislauf betrachtet werden. Dieser Kreislauf enthält viele entscheidende Energiepunkte, darunter Tan Zhong, Qi Hai und Hui Yin entlang des Ren-Meridians, und Ming Men, Ling Tai, Bai Hui und Tien Mu entlang des Du-Meridians.

Wenn der kleine universelle Kreislauf geschlossen wird, wird eine dauerhafte Versorgung dieser wichtigen Energiepunkte mit ausreichend Energie gewährleistet. Wie du das praktizieren kannst, erlernst du auf dieser Stufe.



MAÉHA MIND & BODYWORK

STEP 5

BODY IN MOVE MEDITATION

Die fünfte Stufe der "9 Steps to Conscious Sex" ist die "Body In Move Meditation". Nachdem du in den vorherigen Stufen gelernt hast, deine Aufmerksamkeit im Körper zu halten, gehen wir in dieser Stufe einen Schritt weiter, um deinen Bewegungsraum zu erkunden.

Häufig trauen wir uns nicht, uns wirklich frei zu bewegen. Die Bewegungsimpulse werden unterdrückt, bevor wir sie überhaupt bemerken können. Doch es ist wichtig zu verstehen, dass unsere Bewegungsfreiheit eng mit unserem Geist, unserem Verstand und unserer sexuellen Energie verknüpft ist.

Zu Beginn wirst du während der Berührungsmeditation etwas mehr in Bewegung gehen. Dies dient dazu, **dein Bewegungsspektrum zu erweitern**. Diesen Prozess nenne ich gerne die "Katzen-Technik".

INHALT - STEP 5

Body in Move Meditation | Cosmic Yoga | Fragen und Antworten

LESEN: Kundalini | Cosmic Yoga | Spanda

ÜBEN: Cosmic Yoga | Sinnliche Selbstliebe Praxis mit Fokus auf den Bewegungsraum (min. 5 Sitzungen, je min. 30 Minuten)

REFLEKTIEREN: Reflexion über Körperwahrnehmung und Selbsterfahrung



STEP 5 | BODY IN MOVE MEDITATION

Stell dir vor, wie eine Katze sich der Berührung hingibt, wie sie sich genießt und sich der Berührung hingibt. Vor allem öffnet sie sich für die Berührung. Von Katzen können wir viel über Genuss lernen, und genau das setzen wir in dieser Stufe um.

Im nächsten Schritt wirst du erforschen, wann du die Bewegung lenkst und wann die Bewegung aus dem gegenwärtigen Moment heraus entsteht. Hierbei gilt es, nichts vom Verstand aus zu initiieren, sondern alles aus dem gegenwärtigen Moment heraus entstehen zu lassen. Dies ist eine wunderbare Übung, um die sinnliche Spontanität zu kultivieren.

In dieser Stufe ist es auch wichtig, die **sinnliche Spontanität** in deine Selbstliebe-Praxis zu integrieren. Mit der "Cosmic Yoga Praxis" wirst du eine transformative Form des Yoga in deine sinnliche Selbstliebe integrieren können. Bei dieser Praxis verbinden wir Atmung und Bewegung miteinander, indem wir die tiefe Bauch-Zwerchfell-Atmung mit fließenden Bewegungen kombinieren.

Die "Cosmic Yoga" zielt darauf ab, den Körper und den Geist vollständig zu entspannen. Die fließenden Bewegungen beginnen in deinem Becken und setzen sich bis in die Finger- und Zehenspitzen sowie bis in deine Kopfhaut fort. Dein gesamter Körper wird zu einem sinnlichen Tanz, bei dem jedes Gelenk in Bewegung ist. Alles folgt dem Puls des Lebens und geschieht unwillkürlich, ohne Anstrengung oder bewusste Kontrolle.

Durch die Hingabe an den gegenwärtigen Moment öffnen wir den Weg zu einem besonderen Bewusstseinszustand, in dem Achtsamkeit, Präsenz und Absichtslosigkeit sich automatisch einstellen. "Cosmic Yoga" zielt darauf ab, dich zu einem verfeinerten körperlichen und sinnlichen Bewusstsein zu führen, wodurch dein Körper in eine **kosmische Vibration und Schwingung** gerät.



MAÉHA MIND & BODYWORK

STEP 6

ELVIS RELEASE MEDITATION

Die sechste Stufe der 9 Steps to Conscious Sex ist die Pelvis Release Meditation.

Unser Beckenboden ist oft am wenigsten erforscht. Oft ist dieser Bereich ein unerforschtes Land, über das wir nur wenig wissen. Die Berührungen, denen er ausgesetzt ist, neigen dazu, zielgerichtet und mechanisch zu sein, ohne echte Achtsamkeit. Doch die Pelvis Release Meditation bietet dir die Gelegenheit, deinen Intimbereich auf eine entspannte, schamfreie Weise zu erkunden, ohne den Druck der Leistung. Durch diese Meditation entsteht eine **neue, tiefe Verbindung zu deinem Beckenboden**.

INHALT - STEP 6

Pelvis Release Meditation | Chakren Reinigung | OMEGA Energy Tapping | Fragen und Antworten

LESEN: nicht hilfreiche Glaubensüberzeugungen

ÜBEN: Chakren Reinigung | OMEGA Energy Tapping | Pelvis Release

REFLEKTIEREN: Reflexion über Körperwahrnehmung und Selbsterfahrung



STEP 6 | PELVIS RELEASE MEDITATION

Die Kräftigung und **Sensibilisierung der Beckenbodenmuskulatur** spielt eine entscheidende Rolle für deine allgemeine und sexuelle Gesundheit sowie in der Verarbeitung sexueller Traumata. Sie hilft dabei, versteckte Bereiche deiner Intimzone zu öffnen und dein Empfindungsspektrum zu erweitern. Gut trainierte und zugleich sensibilisierte Muskeln steigern die Empfindungsfähigkeit im Intimbereich, verbessern die Kontrolle über deine Entspannung und fördern die Kultivierung und Verfeinerung deiner sexuellen Energie.

Es kann sein, dass deine Beckenmuskulatur chronisch angespannt ist und sich nicht vollständig entspannen kann, was zu Schmerzen beim Sex führen kann. Hier setzen wir an, indem wir diese Verspannungen lösen, denn Anspannung mindert deine Fähigkeit zur Wahrnehmung.

Das "**Beckenboden-Mapping**" ermöglicht dir, dich in einem geschützten Raum behutsam deinem Beckenboden und Intimbereich zu nähern. Durch schrittweises Erforschen und Abtasten kannst du taube oder vergessene Bereiche wieder zum Leben erwecken. Schon das bewusste Fokussieren auf Berührungen führt zu einer veränderten Wahrnehmung deiner eigenen Intimzone.

Kennst du deinen Intimbereich wirklich? Gibt es Taubheitsgefühle oder schmerzhaft Stellen? Wie entspannt ist deine Muskulatur? Hast du schwierige sexuelle Erfahrungen gemacht, die Spuren hinterlassen haben? Gibt es vernarbtes Gewebe? Welche Glaubenssätze sind in deinem Inneren verankert? Welche unterdrückten Emotionen sind noch präsent? Wenn du eine Vagina hast, wie nimmst du das Innere deiner Vagina wahr?

Durch einen offenen Austausch zwischen Coach und Coachee wird das Erkunden und Abtasten zu einer integrativen und befreienden Entdeckungsreise.



STEP 6 | PELVIS RELEASE MEDITATION

Die Berührungen können emotionale Prozesse in Gang setzen und schwierige, traumatische Erlebnisse, die im Körper gespeichert sind, aus dem Beckenboden lösen.

In dieser Stufe der 9 Steps to Conscious Sex erlernst du:

- Entspannt zu erkunden und zu kommunizieren.
- Eine tiefere Verbundenheit mit deiner Intimzone.
- Taube Bereiche zu desensibilisieren.
- Unbekanntes oder vergessenes Gebiet zu erschließen, und
- Durch einen offenen Austausch bewusst zu integrieren.

Zusätzlich zu dieser Berührungsmeditationstechnik gehört auch die **Methode des Energy Tapping** zur sechsten Stufe der "9 Steps to Conscious Sex". Hier geht es darum, hinderliche Glaubenssätze, tief verwurzelte Ängste und chronischen Stress, die in deinem Unterbewusstsein und Körpergedächtnis festgehalten sind, loszulassen. Diese Übung lehrt uns, zu akzeptieren, anzunehmen, zu vergeben und loszulassen.

Jeder von uns trägt Glaubenssätze in sich, die unser Unterbewusstsein und unser Körpergedächtnis geprägt haben. Daher nutzen wir eine sanfte, aber äußerst heilsame Methode, um das **Unterbewusstsein neu zu programmieren** - das Energy Tapping. Durch das Klopfen auf bestimmte Meridianpunkte können Stress und Spannungen abgebaut werden und nicht hilfreiche Glaubenssätze gelöscht werden.

Zusätzlich **prüfen wir deine Chakren auf Blockaden und lösen sie gezielt** auf, um einen freieren Energiefluss zu ermöglichen. Dieser Schritt öffnet dir den Weg, dich von alten emotionalen und energetischen Ballast zu befreien, so dass du die nachfolgenden Stufen der "9 Steps to Conscious Sex" mit größerer Offenheit und Freude erleben kannst.



MAÉHA MIND & BODYWORK

STEP 7

FREE BREATH & BODY MEDITATION

Auf der siebten Stufe der 9 Steps to Conscious Sex, begegnest du der Free Breath & Body Meditation, als einen entscheidenden Schritt auf dem Weg zur bewussten sexuellen Erfahrung und persönlichen Entwicklung. In dieser Stufe tauchen wir tiefer in das Verständnis der sexuellen Energie ein und lernen, wie sie nicht nur gereinigt, sondern auch gezielt eingesetzt werden kann, um unsere innersten Ebenen zu erreichen.

Mit der Free Breath & Body Meditation öffnen wir energetische Tore in unserem Körper und schaffen einen klaren Weg für unsere Lebensenergie, um frei zu fließen. Diese Meditationstechnik ermöglicht es uns nicht nur, uns von energetischen Blockaden zu befreien, sondern auch, **die Energie in uns aufsteigen zu lassen.**

INHALT - STEP 7

Free Breath & Body Meditation | TAO Selbstmassage | Verbundener Atem | Fragen und Antworten

LESEN: TAO Selbstmassage | Breathwork

ÜBEN: TAO Selbstmassage | Verbundener Atem

REFLEKTIEREN: Reflexion über Körperwahrnehmung und Selbsterfahrung



STEP 7 | FREE BODY & BREATH MEDITATION

Die bewusste Berührung und Integration dieser universellen Kraft in unsere Meditation kann tiefgreifende spirituelle und emotionale Heilung bewirken. Sie ermöglicht uns von energetischen Blockaden zu befreien, die mit sexuellen Verletzungen oder traumatischen Erfahrungen in Verbindung stehen. Um dies zu erreichen, ist es entscheidend zu lernen, wie man aktiv Energie empfängt und in den Körper einlädt. Dieser Prozess steht im Mittelpunkt der siebten Stufe.

In der Free Breath & Body Meditation lernst du, wie du deine eigene Energie im Körper aufbaust und verteilst. Du setzt alles zusammen, was du in den vorherigen Stufen gelernt hast, um die **Energie im Körper auszudehnen und zu halten**. Das beinhaltet einen freien und verbundenen Atem, das Nutzen deines neuen Bewegungsraums, das Entdecken deiner Stimme und deinen von chronischer Anspannung, Stress und negativen Glaubenssätzen befreiten Beckenboden.

Während dieser Stufe lernst du, aktiv Energie durch Hingabe und bewusste Atmung zuzulassen. Du entwickelst die Fähigkeit, dich zu entspannen und Energie zu empfangen.

Darüber hinaus integrierst du die **TAO Selbstmassage** in deine sinnliche Selbstbegegnung. Diese uralte Methode wurde über Jahrtausende von taoistischen Meistern verfeinert und ist äußerst wirkungsvoll.

Die TAO Selbstmassage befreit die Energieleitbahnen (Meridiane) im Körper von Blockaden und ermöglicht es, dass die Energie frei und harmonisch fließen kann. Mit jedem Schritt der 9 Steps to Conscious Sex nähern wir uns einer bewussteren und erfüllenderen sinnlichen Erfahrung, die nicht nur unser körperliches, sondern auch unser spirituelles und emotionales Wohlbefinden fördert.



MAÉHA MIND & BODYWORK

STEP 8

CONSCIOUS CONNECTION MEDITATION

Auf der achten Stufe der 9 Steps to Conscious Sex tauchst du in die Conscious Connection Meditation ein.

In dieser bewegten Berührungsmeditation ergründest du das wache Wahrnehmen und Fühlen deiner Selbst in Verbindung mit der gebenden Person. Alles in einer Verbindung aus tiefer Präsenz und Achtsamkeit. Dadurch entsteht eine erstaunliche Erfahrung von Vibration und Schwingung in Verbindung.

Alle Berührungen sind völlig absichtsfrei und fließend. **Du verbindest dich mit deinem Gegenüber auf einer tiefen, spirituellen Ebene, ohne jegliche Erwartungen oder Absichten.** Diese einzigartige Verbindung eröffnet dir die Möglichkeit, die subtilen Energien zu erforschen und zu erleben.

INHALT - STEP 8

Conscious Connection Meditation | Cosmic Yoga | Fragen und Antworten

LESEN: Der Weiche Blick

ÜBEN: Cosmic Yoga & Verbundener Atem

REFLEKTIEREN: Reflexion über Körperwahrnehmung und Selbsterfahrung



STEP 8 | CONSCIOUS CONNECTION MEDITATION

Während du in diese Meditationspraxis eintauchst, nimmst du bewusst alles um dich herum wahr, ohne danach zu greifen. **Du kommst zu einem umfassenden „Gelassen-Sein“**. Es wird still in dir, und eine tiefe Zufriedenheit entsteht, die weit über die körperliche Erfahrung hinausgeht. Dein Körper wird vollständig bewusst und vibrierend, während du die tiefe Verbundenheit mit dir selbst spürst und deinem Gegenüber spürst.

Mit dieser Meditation hast du die Möglichkeit deine Sexualität zu transformieren. Meditation tritt an ihre Stelle.

Du erhältst die einzigartige Möglichkeit, deine Sexualität zu transformieren und eine spirituelle Reise zu erleben. Anstelle von oberflächlichen Begegnungen tritt Meditation an ihre Stelle, und du kannst die tiefe, innere Verbindung zu deinem Gegenüber und zu dir selbst in vollen Zügen genießen.

Diese Erfahrung kann nicht nur dein Liebesleben bereichern, sondern auch dein spirituelles Wachstum fördern und deine Beziehung zu allem auf eine ganz neue Ebene heben.





MAÉHA MIND & BODYWORK

STEP 9

CONSCIOUS SELF LOVE MEDITATION

Die neunte Stufe der "9 Steps to Conscious Sex" ist die "Conscious Self Love Meditation". Jetzt geht es darum, bei der sinnlichen Selbstliebe beobachtet zu werden. Bist du mit deinem Körper verbunden, auch wenn jemand zusieht? Kannst du dir sinnlich begegnen und dich öffnen vor einem anderen Menschen?

Das Gefühl, **bei der sinnlichen Selbstliebe beobachtet zu werden**, öffnet eine **völlig neue Dimension des Selbstbewusstseins** und der Selbstliebe. In diesem Moment wird die Frage relevant, ob du in der Lage bist, in deinem Körper präsent zu sein, selbst wenn die Augen eines anderen auf dir ruhen. Kannst du dich selbst so akzeptieren und lieben, wie du bist, während du dich vor einem anderen Menschen öffnest?

INHALT - STEP 9

**Beobachtet werden bei der sinnlichen Selbstliebe | Ausblick
| Fragen und Antworten**

ZUSATZMODULE:

TAO TOUCH MEDITATION
GIVING CONSCIOUS TOUCH



STEP 9 | CONSCIOUS SELF LOVE MEDITATION

Die Erfahrung, bei der sinnlichen Selbstliebe beobachtet zu werden, hat die erstaunliche Fähigkeit, unsere Wahrnehmung von uns selbst zu verändern. Der Fokus und das Bewusstsein für das, was in diesem Augenblick geschieht, werden erheblich verstärkt, als ob eine Kamera auf dich gerichtet wäre. Jede Geste, jede Berührung, jede Empfindung gewinnt an Bedeutung.

Durch diese Form der Selbstbeobachtung können tief verwurzelte Schamgefühle abgebaut oder gänzlich neue, positive Emotionen entdeckt werden. Das mitfühlende Beobachten stärkt den oder die Übende und ermöglicht es, sich selbst zu akzeptieren und zu lieben, ohne Vorbehalte. Plötzlich wird es viel leichter, notwendige Veränderungen in unserem Leben umzusetzen und mit einem gestärkten Selbstbewusstsein durch die Welt zu gehen.

Auf psychologischer Ebene ähnelt das Beobachten einer Kamera: Es schärft das Bewusstsein, macht unsere Handlungen bewusster und klarer. Der oder die Beobachtete wird konzentrierter und präsenter. Der Beobachtende in diesem Moment ist da, um Präsenz und Achtsamkeit zu schenken, ohne zu bewerten oder zu kritisieren.

Durch diese Übung lernen wir, die **Verantwortung für unsere eigenen Empfindungen zu übernehmen**. Wir erkennen uns selbst in einem tieferen Licht und können dadurch unsere eigenen Bedürfnisse besser verstehen und kommunizieren.

Die "Conscious Self Love Meditation" ist eine **transformative Erfahrung**, die uns dazu befähigt, in unserem eigenen Körper und in unserer eigenen Haut vollkommen präsent und liebevoll zu sein, unabhängig davon, ob wir allein sind oder von anderen beobachtet werden.

THANK YOU!

Willst du dich auf den Weg begeben?

Dann schreib MAÉHA direkt eine Nachricht an mail@maeha.de oder vereinbare ein Kennenlern-Telefonat mit Maria über das Online-Formular.

Maria freut sich auf dich!

Die 9 Steps to Conscious Sex können bald auch im Online-Kurs absolviert werden. Es wird zwei Formate geben: Eins für Individuen und eins für Paare.

[MAEHA.DE](https://maeha.de)