



**Monika Jalil**

Heilpraktikerin f. Psychotherapie, NLP Trainerin DVNLP, Coach ECA,

**Heilkundliche Psychotherapie, NLP-Coaching  
Sexologie & Sexualberatung f. Frauen  
Selbstheilungstraining  
Aura-Soma Farbpsychologie**

Praxisgemeinschaft  
Stettenstr. 28  
86150 Augsburg

Fon: 0821-209 312 40  
mob: 0173-357 1906  
info@monika-jalil.de  
[www.monika-jalil.de](http://www.monika-jalil.de)

Monika Jalil, Stettenstr. 28, 86150 Augsburg

08. März 2020

Schönen guten Nachmittag,

mein Name ist Monika Jalil, ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie in Augsburg und biete in meiner Praxis u.a. auch Sexualtherapie für Frauen an.

Das ist wohl der Grund warum das Liliom mich angesprochen hat, heute zum Film eine kleine Einführung zum Thema zu geben.

Dem komme ich natürlich mit Freude nach und ich habe mir überlegt, ein bisschen zu sprechen über beiden Hauptanliegen der Frauen die zu mir kommen.

Chronische Unlust und Schmerzen/Verkrampfungen beim Sex sind die Themen, die am häufigsten an mich herangetragen werden. Und in der psychischen Ursachentiefe sind diese Themen gar nicht so weit entfernt von dem, was wir im Film „Female Pleasure“ sehen werden. Es geht nämlich auch hier im weitesten Sinne und die Themen Dominanz-Unterwerfung, Macht-Ohnmacht und Werte-/Machtgefälle in Beziehung.

Nehmen wir das Anliegen „chronische Unlust“. Wenn hier nicht einfach nur ein körperliche Disbalance vorliegt (Überarbeitung, Burn-out, hormonelle Ursachen...), dann finden wir auf der psychischen Ebene häufig ein Machtgefälle in der Beziehung.

Die chronisch „unlustige“ Frau findet sich wieder in einer Struktur, in welcher der Mann als überwertig empfunden wird. Sei es in finanzieller Hinsicht, weil er der Hauptverdiener ist, in intellektueller Hinsicht, weil er gebildeter ist oder einfach lebensstaulicher, patenter, eigeninitiativer... In dieser Beziehung hat in der Mehrzahl der Bereiche er die „Hosen“ an und die Frau folgt ihm – ergeben oder ohnmächtig.

Die Wut, die sich unweigerlich in einer solchen Konstellation regt, wird unterdrückt und nicht dazu genutzt, verbal aufzubegehren oder sich eigene Kompetenzfelder zu erschließen. Stattdessen formiert sie sich diffus im Symptom „chronische Unlust & Kraftlosigkeit“. Die Frau erkennt, ob bewusst oder unbewusst, dass das Feld gemeinsame Intimität eines ist in der sie eine gewisse Macht hat. Hier kann sie den Ton angeben, indem sie bestimmt, wie oft, wann und wie gemeinsamer Sex gelebt wird. Auch über die vermeintliche Qualität der sexuellen Begegnung kann sie Macht über den Mann ausüben, denn wenn sie ihm suggeriert, dass er sie nicht antört oder gar befriedigt ist das ein herber Schlag für das Ego eines Mannes.

Dieser Mechanismus ist natürlich ein hinkender, denn sie bringt ja nicht nur den Mann um eine erfüllende Sexualität, sondern auch sich selbst. Sexualität ist ein lebenslanges Bedürfnis, das nie aufhört. Es ist eine Urkraft in uns selbst, die in jeder Lebensphase weiterentwickelt, neu entdeckt, bereichert und gelebt werden kann und möchte. Es ist ein Quell der Vitalisierung und Lebensbejahung bis ins hohe Alter hinein.

Für eine Frau also, deren Körper „chronische Unlust“ wählt als Mittel zum Machtausgleich in der Beziehung, wäre es hilfreicher, sich dieses wertemäßige Missverhältnis bewusst zu machen. Und dann sukzessive für sich selbst Kompetenzfelder erschließen, wo sie eigene, brachliegende oder vernachlässigte Fähigkeiten zum Blühen bringt. Im Erkennen der eigenen Handlungsfähigkeit und der Tatsache, dass sie ihr Leben (wieder) eigeninitiativ gestalten und verändern kann, steigt ihr Selbstbewusstsein. Das bringt sie mehr und mehr auf Augenhöhe mit dem zuvor überwertigen Partner.

Diese Frau wird unweigerlich wieder mehr sexuelle Lust verspüren und auch den Mut finden, nun selbst zu zugreifen. Das wiederum bringt mehr Würze in die gemeinsame Intimität; das Macht und Wertethema dominiert diesen Bereich nicht mehr, weil es ja im Alltagsleben gelöst und verändert wurde.

Beim zweithäufigsten Anliegen mit welchem ich in meiner Praxis konfrontiert werde, den Schmerzen oder Verkrampfungen beim Sex geht es ebenfalls um das sich dem Partner Entziehen. Hier ist es ein Verschließen des letzten Refugiums, zu dem sie als Frau den Zugang verwehren kann. Es liegt hier ein Grenzsetzungsproblem vor. Der eigenen Fähigkeit, sich zur Wehr setzen oder standfest bleiben zu können, wird nicht vertraut. Erlebnisse, des übermannt Werdens, der Überlegenheit des Männlichen -ob auf körperlicher oder mentaler Ebene- wirken im Unbewussten. Das männliche Genital wird häufig als viel größer wahrgenommen als es in Natura ist. Dies kommt von der mangelnden Entspannungsfähigkeit der Frau, die sich durch unterschwellige Ängste aus dem Körper herauszieht, sobald das Gefühl des überwältigt Werdens wieder aktiviert wird. Wer den Körper nicht „bewohnt“, kann ihn nicht entspannen lassen und ein verkrampfter oder angespannter Körper nimmt Fremdkörper dann auch verfälscht wahr.

Der Ausweg hier ist, über Übungen der Körperwahrnehmung wieder dauerhaft mit dem eigenen Körper und Unterleib verbunden zu bleiben. Achtsamkeitsübungen, die helfen, frühzeitig eigene Körperimpulse wahrzunehmen und auszudrücken, wann Grenzen erreicht sind: Grenzen der Belastbarkeit, der Nähe, des Vertrauens, der Geschwindigkeit.

Diesen Frauen sollten unbedingt in der Veränderungsphase die Oberhand gelassen werden in der sexuellen Begegnung. Auch im Alltagsleben müssen sie lernen, frühzeitig Nein zu sagen, Grenzen mit Vehemenz zu setzen und für sich und ihre Belange einzustehen. Wenn erst einmal gelernt wurde, die Signale des eigenen Körpers wahrzunehmen und sich von ihnen leiten zu lassen, steigt das Vertrauen in sich selbst und die eigene Kraft. Das erst erschließt die Fähigkeit sich zu Öffnen und auch einmal fallen zu lassen.

Mit der Sexualität ist ja doch wie beim Paartanz.

Da gibt es die Prämisse, dass der Mann führen soll und die Frau folgt. Nun gibt es Männer, die damit eigentlich überfordert sind, weil sie nie gelernt haben, sich auf den natürlichen Fluss einzulassen. Die sich also weniger von der Musik leiten lassen, als der Vorstellung sich müssten MACHEN.

Dann kann das so aussehen, dass sie die Partnerin wie eine Tanzbärin herum wirbeln, drehen lassen und hin und her schieben, ohne dabei zu fühlen wie es ihr und ihm selbst geht.

Die Dominanz hier: er gibt den Ton an, ohne jedoch die Musik, die sie eigentlich beide trägt, zu hören. Er tanzt eigentlich nur mit seinem Ego, seiner Vorstellung davon wie er als Mann zu sein hat, um männlich und gut genug zu sein.

Der wahre Tanz beginnt da, wo beide weder führen noch sich führen lassen, sondern sich einfach hingeben der Musik, die auf natürliche Weise den Takt, die Bewegungsimpulse und Rhythmik initiiert. Dann entsteht ein geschmeidiger Fluss, eine Einswerdung in Hingabe, weil beide sich als Person vergessen und einfach mit der Musik verschmelzen.

Das wäre das Ideal auch im gemeinsamen sexuellen Spiel: Komplett loslassen vom machen müssen, vom empfangen müssen, vom wer ist stärker, besser, wichtiger, oben, unten – einfach bei sich bleiben und sich dem Lauf der inneren Regungen absichtslos hingeben.

Dann kann der Körper von selbst sich bewegen, seinen Rhythmus finden, sich entspannt angleichen dem Rhythmus, der Atmung, der Schwingung des anderen. Und auch hier entsteht so ein Tanz, getragen von der seit Ewigkeiten existierenden Urkraft Sexualität. Sie ist uns in die Zellen gelegt, wir können uns ihr nicht entziehen, so wie wir auch nicht aufhören können zu atmen. Sie ist das natürlichste der Welt, ein Spiel von Anspannung und Entspannung, von Kanalisation und Diffusion. Wir können diese natürliche Kraft in uns höchstens verkorksen, indem wir denken wir müssten MACHEN. Sexualität als ein lebenslanges Spiel zu leben, das immer wieder neu entdeckt und bereichert werden möchte, wäre die gesündeste Attitüde.

Sexualität als eine Möglichkeit der Hingabe an sich selbst, als Mensch, der ja beide Polaritäten in sich trägt: aktiv – passiv. Wer in sich selbst die beiden Anteile innerer Mann, innere Frau befriedet, das heißt in ihrer jeweiligen Andersartigkeit erkannt und gewertschätzt habe, bin ich bereit für eine Beziehung auf Augenhöhe. Dann erst kann sich Sexualität wirklich erfüllend, spaßig, lustvoll und liebevoll gestalten.

All dies wird im Kontext der Kulturen, die im Film „Female Pleasure“ gezeigt werden, nicht existent sein. Wo im Außen das Gegengeschlecht dominiert, unterdrückt oder gewaltsam behandelt wird, da geschieht dies ja auch im eigenen Inneren des Dominators. Er führt also beständig einen Krieg gegen die Hälfte seines eigenen Seins.

Friede, Versöhnung und wahre Blüte ist in diesen Gesellschaften nicht möglich. Ihre Strukturen kranken so lange, bis sie endlich erkennen: erst in der Annahme des Andersartigen, werden wir selbst innerlich ganz. Und erst aus dieser Ganzheit erwächst wahre Kraft. In friedlicher Koexistenz und der Bejahung von Mann und Frau in ihren jeweiligen Archetypen liegen unermessliche Stärke, Gesundheit und die Kontinuität einer Gesellschaft und all ihrer Mitglieder begründet.

**Monika Jalil**

Heilpraktikerin f. Psychotherapie, NLP Trainerin DVNLP, Coach ECA,

**Heilkundliche Psychotherapie, NLP-Coaching  
Sexologie & Sexualberatung f. Frauen  
Selbstheilungstraining  
Aura-Soma Farbpsychologie**

Praxisgemeinschaft  
Stettenstr. 28  
86150 Augsburg

Fon: 0821-209 312 40  
mob: 0173-357 1906  
info@monika-jalil.de  
[www.monika-jalil.de](http://www.monika-jalil.de)

Wir könnten alle ein wenig mehr noch auf diesen Aspekt achten und registrieren, wo sich das, was im Film „Female Pleasure“ im Extremen gezeigt wird, auch in unseren Alltag vielleicht im Minimalen „eingeschlichen“ hat. Und wenn wir uns dann entscheiden, gegen zu steuern in Richtung Integration des Gegenpolarigen haben wir bereits einen großartigen Beitrag zu mehr Frieden auf Erden geleistet.

Denn Weltfrieden beginnt in uns!

In diesem Sinne wünsche ich uns allen jetzt ein wundervolles Filmerlebnis!

Vielen Dank,



*Monika Jalil*