



Was Mitgefühl und sexuelle Erfüllung miteinander zu tun haben (von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

Warum du Erfüllung auf körperlicher und sinnlicher Ebene mit deiner Liebsten erlebst, wenn du in deiner Beziehung mitfühlend bist

Was soll denn dieses Statement, magst du dich vielleicht fragen... hier kommen unsere Antworten...

Mitgefühl ist die Fähigkeit, auch in den dunkelsten Stunden mit anderen Menschen zu sein. Was heißt das?

Mitgefühl ist die Fähigkeit . . .

- zum **Perspektivenwechsel** – die Welt aus der Perspektive des anderen sehen zu können
- **wertfrei** zu bleiben (das ist natürlich schwierig, wenn wir das Gefühl haben, dass es dem anderen eh recht geschehen ist)
- Gefühle meiner liebsten Person erkennen, deuten und **wahrnehmen** zu können
- Mit deiner liebsten Person in schweren Stunden **SEIN** zu können, auch wenn es nicht möglich ist, etwas lösen oder tun zu können

Mitgefühl **braucht und will nichts lösen oder besser machen.**

Angenommen, deine Partnerin, dein Partner sitzt aus irgendwelchen Gründen (berufliche Herausforderungen, Schwierigkeiten mit der Herkunftsfamilie, Überlastung oder durch eine Begebenheit/einen Konflikt mit dir) in einem dunklen Loch. Was tust du?

- Hast du sofort Lösungsvorschläge parat?
- Lenkst du ab, weil dir das Thema zu heiß ist?
- Fühlst du dich hilflos und ziehst dich eher zurück?
- Bagatellisierst du das Ganze und kommst mit Floskeln wie „Das wird schon wieder“? oder „Halb so schlimm!“ oder „Nur die Harten kommen durch!“
- Fühlst du dich schuldig und gehst in einen Angriff oder eine Rechtfertigung?
- Ist dir das Ganze unangenehm und möchtest du einfach zur Tagesordnung übergehen?

Was Mitgefühl und sexuelle Erfüllung miteinander zu tun haben

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

Warum du Erfüllung auf körperlicher und sinnlicher Ebene mit deiner Liebsten erlebst, wenn du in deiner Beziehung mitfühlend bist.

Was soll denn dieses Statement, magst du dich vielleicht fragen... hier kommen unsere Antworten...

Mitgefühl ist die Fähigkeit, auch in den dunkelsten Stunden mit anderen Menschen zu sein. Was heißt das?

Mitgefühl ist die Fähigkeit . . .

- zum **Perspektivenwechsel** – die Welt aus der Perspektive des anderen sehen zu können
- **wertfrei** zu bleiben (das ist natürlich schwierig, wenn wir das Gefühl haben, dass es dem anderen eh recht geschehen ist)
- Gefühle meiner liebsten Person erkennen, deuten und **wahrnehmen** zu können
- Mit deiner liebsten Person in schweren Stunden **SEIN** zu können, auch wenn es nicht möglich ist, etwas lösen oder tun zu können

Mitgefühl **braucht und will nichts lösen oder besser machen.**

Angenommen, deine Partnerin, dein Partner sitzt aus irgendwelchen Gründen (berufliche Herausforderungen, Schwierigkeiten mit der Herkunftsfamilie, Überlastung oder durch eine Begebenheit/einen Konflikt mit dir) in einem dunklen Loch. Was tust du?

- Hast du sofort Lösungsvorschläge parat?
- Lenkst du ab, weil dir das Thema zu heiß ist?
- Fühlst du dich hilflos und ziehst dich eher zurück?
- Bagatellisierst du das Ganze und kommst mit Floskeln wie „Das wird schon wieder“? oder „Halb so schlimm!“ oder „Nur die Harten kommen durch!“
- Fühlst du dich schuldig und gehst in einen Angriff oder eine Rechtfertigung?
- Ist dir das Ganze unangenehm und möchtest du einfach zur Tagesordnung übergehen?

Also: wie möchtest du dich in Zukunft verhalten?

- Steigst du zu ihm/ihr in die Dunkelheit hinab und bist mit deiner liebevollen Präsenz einfach da für deine liebste Person?
- Verbindest du dich mit Erfahrungen aus deinem Leben, als es für dich schwer war und kannst aufgrund dessen mitfühlen?
- Gelingt es dir, mit deiner liebsten Person zu sein, verbündet und ihr das Gefühl gebend, dass ihr beide da jetzt gemeinsam durchgeht?

Genau das ist die Basis für erfüllende Sexualität – die Herzöffnung, die durch Mitgefühl entsteht bzw. dadurch erst möglich wird, verbindet euch tief und ihr beide fühlt euch miteinander sicher und vertrauensvoll. Herzensverbindung ist die Basis für innige, sexuelle Begegnung.

Dazu ist es wichtig, dass du Folgendes bezüglich weiblicher Sexualität weißt:

Viele Frauen brauchen tiefe Entspannung auf körperlicher und emotionaler Ebene, um Lust empfinden zu können. Fühlen sie sich in der Beziehung nicht angenommen, verstanden, sicher oder geborgen, wird ihr Stresslevel automatisch erhöht. Diese Reaktion entsteht natürlich auch durch mangelndes Mitgefühl in der Beziehung. Ihre Anspannung steigt, weil der Sympathikus aktiviert wird. Das heißt: der Körper befindet sich in einem Schutzmuster von Kampf, Erstarren oder Flucht. Dadurch kann sich die Frau nicht wirklich hingeben, was wiederum ihr Lustempfinden schmälert oder ganz verhindert.

Der Parasympathikus hingegen sorgt im Körper für Wohlgefühl, tiefe Entspannung und auch Erregung. Es ist der Frau dadurch möglich, sich hinzugeben und ihren Körper gut zu spüren.

Der **Vagusnerv** spielt dabei eine ganz besondere Rolle:

Er ist der längste Nerv im Körper und direkt mit der Zervix, dem Gebärmutterhals verbunden. Diese Verbindung spielt einerseits eine wichtige Rolle bei Schwangerschaft und Geburt. Andererseits ermöglicht die direkte Stimulation dieser Region besonders tiefe Orgasmen, kombiniert mit tiefen Gefühlen von Entspannung und Geborgenheit. Diese fühlen sich völlig anders als klitorale oder vaginale Orgasmen an.

Wie kann das gelingen?

Besonders Slow Sex Praktiken oder tantrische Techniken erlauben es den Liebenden, in diese Gefilde einzutauchen. Denn um diese Entspannung und Geborgenheit zu fühlen, braucht es absichtslose Begegnung mit offenem Herzen und sehr langsame Bewegungen. Zudem ist es wichtig, dass der Mann emotional präsent und gut in

Verbindung mit seinem Penis ist – denn in diesem Falle wird sein Liebesorgan zu einem Zauberstab, welcher der Frau höchste Lust und tiefste Heilung schenken kann.

Im Tantra wird immer wieder der Begriff des „Magnetismus“ erwähnt – eine starke Anziehung zwischen der empfindlichsten Stelle des Penis, nämlich der Eichel und dem Muttermund der Frau (positiver und negativer Pol). Wenn die Liebenden sich die Zeit nehmen und bewusst und achtsam miteinander diese Ebenen erforschen, in dem sie innehalten, ganz im Hier und Jetzt sind und sich achtsam und mit sehr langsamer, liebevoller Bewegung begegnen, beginnt dieser Magnetismus zu arbeiten. Die Liebenden erleben intensive Lustempfindungen durch die „Kommunikation“ ihrer Körper.

Natürlich kann es sein, dass durch herkömmlichen Sex (schnelles Rein-Raus, Pornokonsum, Vibratoren, intensive Masturbationspraktiken bei beiden Geschlechtern usw.) die genitale Empfindsamkeit herabgesetzt ist und sich die Körper erst auf diese neuen Empfindungen einschwingen müssen. Das braucht Zeit und meistens mehrere Anläufe. Aber wir können nur sagen: es lohnt sich! 😊 Jene Paare, die von dieser süßen Frucht der Liebe gekostet haben, wollen meist nichts anderes mehr, weil sich die Begegnung auf diese Art und Weise so nachhaltig erfüllend und tief verbindend anfühlt. Es kann durchaus geschehen, dass es bei Begegnungen dieser Art sehr emotional werden kann. Bei vielen Frauen sind alte Traumata durch schlechten Sex, unsanfte gynäkologische Untersuchungen, derbe Witze oder sexuelle Übergriffe gespeichert. Durch diese Art des Liebe Machens können alte Verletzungen auftauchen und geheilt werden.

Und das alles kannst du viel eher erleben, wenn du lernst, mitfühlend zu sein. Denn Mitgefühl erzeugt ein tiefes Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit, beste Voraussetzungen für erfüllenden Sex. Du bist dann in der Lage, deine Frau in diesen Situationen, wenn bei ihr tiefe Gefühle auftauchen, zu halten und mitfühlend für sie da sein zu können.

Nimm dir Zeit, dich mit deinem Partner/deiner Partnerin über diesen Inspirationletter auszutauschen und wahrzunehmen, was euch von unseren Worten inspiriert, herausfordert, berührt, nachdenklich macht.

Mehr zu dem allem könnt Ihr natürlich bei unserem „Unverschämt Glücklich“ Seminar erfahren und auf allen Ebenen erleben.

Wir wünschen Euch noch einen bunten, sonnigen Herbst mit viel Liebe, Mitgefühl und Verbundenheit!

Herzliche Grüße von

Elisabeth & Stefan



Für Frauen:

Nur noch drei Plätze gibt es für den Seminarzyklus „Traumfrau“ ab 9. Mai 2025 im Yspertal bzw. in Linz – bis Ende Dezember zum Earlybird-Preis – selbstverständlich ist auch Ratenzahlung möglich!

„Unverschämt weiblich“ – 4. – 6. April 25 in unserer Praxis in Linz

„Venus“ – 14.-16. November 2025 in unserer Praxis in Linz

Für Männer:

„king – die Rückkehr des Königs“ - 2.-6. April 2025

„flow - im Fluss des Lebens“ - 7.-11. September 2025

„reconnect“ - 24.-28. September 2025 in der Kreuzeckgruppe / Kärnten

„Sex, Love and ... was Männer wirklich beschäftigt“ - ab 4. Oktober 2025 in unserer Praxis in Linz

Und hier noch unser Angebot für Paare für die kommenden Monate:

„Imago-Paarworkshop“ – altbewährt für alle, die mehr zum Thema Beziehung lernen & erfahren wollen - vom 29. November - 1. Dezember 2025 beim Keplingerwirt im Mühlviertel – weitere Termine auf unserer [website](#)

„Unverschämt glücklich“ (noch ein drei freie Paarplätze) im Bionaturresort Retter in Pöllauberg vom 11.-15. Dezember 2024 oder im Strandhotel am Weissensee vom 8. – 12. Juni 2025 – für all jene unter Euch, die ein Liebesretreat für Herz und Körper erleben und Ihre sinnliche Liebesverbindung stärken möchten.

