

Sexualität hat Tabus.

Teilnehmerstimmen bei einem TELOS-Seminar

Foto: Dr. E. Teutsch – 06437db

Tabu-Listen

Lernthema 14 | Sexualität: Lebensantrieb oder Dauerfrust? | Band 1



Vorausgeschickt

Inhalt

Was darf sein, was nicht?	3
Problem Sex?	3
Platz für Neues?	4
Verbote, Verbote, Verbote: die Tabus in der Sexualität.....	5
Der Tabu-Test	6
Die "Gebrauchsanweisung"	6
Meine Tabus	7
Die Tabu-Listen aus unseren Seminaren.....	10
Vergleichen, überlegen, besprechen.....	10
Ihre Meinung zählt. Und der Austausch mit dem Partner!.....	19
Eins, zwei, drei, vier, fünf, pfui, sieben	20

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen
„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/
und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel. 0471 3015 77
info@telos-Training.com
www.telos-training.com



Telos Bozen



Was darf sein, was nicht?



Foto: Dr. E. Teutsch – 02597b

Was ist erlaubt, was verboten?

Aus einem Fotoshooting zum Thema Erotik

Problem Sex?

Tragödie statt Freude

Viele Menschen kommen zu uns ins Institut mit Schwierigkeiten in ihrem Sexleben. Warum macht uns eines unserer menschlichen Grundbedürfnisse so oft Schwierigkeiten? Wie können wir das ändern? Ist ein erfülltes Liebesleben etwas, von dem wir nur träumen können? Liegt es am Partner?

Zu viel Arbeit, die Kinder, der Stress... Tausend Gründe können wir finden, warum es nicht so läuft, wie wir möchten. Da hilft weder Viagra noch der Seitensprung, denn Erotik entsteht nicht zwischen den Beinen, sondern zwischen den Ohren!

Es geht auch anders!

Leben Sie Ihre Sexualität verantwortungsbewusst und freudvoll!

Und da können Sie jederzeit beginnen etwas, etwas zum Positiven zu verändern. Nicht mit Gewalt, sondern mit Geduld. Nicht mit Resignation, sondern mit Gefühl. Nicht Hauruck, sondern Schritt für Schritt.

Zum Beispiel mit Hilfe dieser Unterlagen

Platz für Neues?



Foto: Dr. E. Teutsch – 08032

Wie oft muss ein Laden seine Schaufenster wechseln, um attraktiv zu bleiben? Aus unserer Symbolbibliothek

Ein Fallbeispiel

Anna aus Bruneck, Schaufensterdekorateurin, 27 berichtet:

(Ausschnitt aus einem Gesprächsmitschnitt, alle Namen und Daten durch das Institut geändert)

... vielleicht hat das ja auch mit meinem Beruf zu tun, da muss ich mir auch immer wieder was Neues einfallen lassen, stellen Sie sich vor: ein Schaufenster, das über Wochen unverändert bleibt. Und dabei meine ich nicht nur dass im Winter Wintersachen ausgestellt werden und im Sommer Sommersachen. Nein nein, alle paar Wochen spätestens braucht es etwas Neues, sonst schaut keiner mehr hin. Und da denke ich, wie ist es eigentlich mit der Sexualität. Ich denke, ich haben eindeutig öfters Sex als dass ich mir Klamotten kaufe, doch ausgerechnet beim Sex läuft immer alles gleich ab und ich bin immer die selbe. Mich wundert es, dass mein Freund überhaupt noch in meine Auslage schaut, ha, ha. Und ich möchte auch mal was Neues sehen ...

Auf jeden Fall merke ich, dass es mich reizen würde, auch in der Sexualität ab und zu was Neues zu probieren. Aber da habe ich ein Problem: ich hätte Lust auf manches, auf Neues, was wir noch nie getan habe, was ich noch nie getan habe, aber da kommt das Problem: ich traue mich nicht, auch nur ernsthaft an so etwas zu denken, da ich sehr, sehr streng erzogen wurde.

Und da weiß ich einfach nicht, was ich da tun darf, was von meinen Gedanken recht ist und was Unrecht ... oft kommt mir vor, es ist einfach alles, was mit Sexualität zusammenhängt, grundsätzlich verboten!



Repro: TELOS – 09424

Ist alles verboten, was nicht erlaubt ist, oder ist alles erlaubt, was nicht verboten ist?

Verbote, Verbote, Verbote: die Tabus in der Sexualität

Sexualität hat Tabus. Für viele viele, für manche einige, für einige wenige. Manche sind sinnvoll, einige spannend, viele lähmend. Sinnvoll ist zum Beispiel das Tabu, mit Familienmitgliedern keinen Sex zu haben. Der Papa darf nicht mit der Tochter, der Bruder nicht mit der Schwester. Schon die Natur versucht Inzucht zu vermeiden – zum Beispiel mit dem Körpergeruch: Versuchspersonen, die den Duft von Menschen bestimmen sollen, riechen die eigenen Familienmitglieder sofort heraus und bevorzugen den Geruch von Fremden ... So regelt es Mutter Natur. Leider ist der Mensch oft schlauer und macht es trotzdem. Medizinisch oft kritisch, psychologisch meist tragisch. Wir haben kaum eine Seminar-Gruppe, wo nicht mindestens eine Teilnehmerin dabei ist, die als Kind unter Missbrauch litt. Hier sind Tabus also durchaus sinnvoll.

Andere Tabus sind spannend: so ist es in Mitteleuropa zum Beispiel üblich, bestimmte Körperteile möglichst zu zeigen, andere ja nicht! Ganze Industriezweige leben von genau diesem Tabu – um das zu sehen, reicht jeder Badestrand, jedes Modejournal: wie viel von dem, was ich nicht zeigen darf, darf ich doch zeigen? Jeder FKK-Besucher kann es bestätigen: der unbedeckte menschliche Körper ist bei weitem nicht so interessant wie der fast unbedeckte ... Sehen Sie, das meinen wir mit „spannend“.

Viele Tabus sind allerdings lähmend, legen sich wie Gefängnisgitter über unser ganzes Leben. Was ist alles verboten, was dürfen wir alles nicht! Einmal mischen alte Vorstellungen mit, einmal die Lehrsätze irgendwelcher Moralapostel (und die scheinen sich ja trotz der breiten Palette von moralischen Fragen am liebsten über die Sexualität zu ereifern), dann tauchen vielleicht religiöse Tabus auf (einige davon fallen zum Glück unter die spannenden Tabus, da sie interessante Möglichkeiten bieten, sie lustvoll zu brechen), die Politik möchte unser Sexualleben gestalten, die Schwiegermutter – Schatz nicht so laut, was sollen denn die Nachbarn denken – richtig: die Nachbarn auch ...

Wie steht es denn um Ihre Tabus? Überprüfen Sie Ihre Einstellung mit unserem Tabu-Test auf den nächsten Seiten



Der Tabu-Test



Nachdenken und notieren. Dann wieder nachdenken und ändern ... Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Teutsch – 09734

Die "Gebrauchsanweisung"

1) Notieren

Notieren Sie sich Ihre persönlichen Tabus: was darf denn sexuell für Sie nicht sein? Schreiben Sie ruhig einige Zeit an Ihrer Liste – je länger, desto besser!

2) Überschlafen, überprüfen,vielleicht ändern ...

Denn nach einigen Tagen oder Wochen setzen Sie sich wieder dran und beginnen vorsichtig zu überlegen: **welche dieser Tabus will ich anerkennen und beibehalten und welche hingegen will ich aufgeben, da ich lieber selbst entscheide, was für mich OK ist und was nicht.** Inklusive der Einsicht, dass dies auch für andere gilt, dass also auch andere selbst entscheiden können und weder unsere Genehmigung dazu brauchen, noch unsere Meinung, weil es uns nichts angeht.

3) Besprechen

Besprechen Sie Ihre Liste(n) mit einem guten Freund und auch mit dem eigenen Partner. Reden Sie frei und offen. In unzähligen Fällen kann sich schon dadurch Wesentliches ändern: Der Mann hält seine Wünsche geheim, da er sich nicht traut, sie seiner Frau zu "beichten" dabei ist es umgekehrt genau so. Ein Gespräch kann plötzlich Türen öffnen und Mauern einreißen!

4) Vergleichen

Und wenn Sie wissen wollen, was andere Frauen und Männer als streng verboten sehen, was als normal oder was sie gar schon selbst getan haben – dann überprüfen Sie unsere Auswahl an Original-Fotos, auf denen in den letzten Jahren mehrere hundert Seminarteilnehmer Ihre persönlichen Stichworte zum Thema Tabus und Sexualität notiert haben. Vergleichen Sie und bilden Sie sich Ihre eigne Meinung dazu.

Eine weitere Gelegenheit, mit dem Partner über dieses heikle Thema zu sprechen und wieder mehr Klarheit zu schaffen, denn – wir meinen zu wissen, dabei wüssten wir, dass wir nur meinen, wo wir doch wissen sollten, statt bloß zu meinen ...

Das könnte doch ein erster Schritt sein zu einem freien, selbst bestimmten, mündigen Umgang mit der eigenen Sexualität ...

Meine Tabus

Nr. Mein Tabu:

1. _____ 
2. _____ 
3. _____ 
4. _____ 
5. _____ 
6. _____ 
7. _____ 
8. _____ 
9. _____ 
10. _____ 
11. _____ 
12. _____ 
13. _____ 
14. _____ 
15. _____ 
16. _____ 
17. _____ 
18. _____ 

19. _____ 
20. _____ 
21. _____ 
22. _____ 
23. _____ 
24. _____ 
25. _____ 
26. _____ 
27. _____ 
28. _____ 
29. _____ 
30. _____ 
31. _____ 
32. _____ 
33. _____ 
34. _____ 
35. _____ 
36. _____ 
37. _____ 

telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

- 38. _____ 
- 39. _____ 
- 40. _____ 
- 41. _____ 
- 42. _____ 
- 43. _____ 
- 44. _____ 
- 45. _____ 
- 46. _____ 
- 47. _____ 
- 48. _____ 
- 49. _____ 
- 50. _____ 
- 51. _____ 
- 52. _____ 
- 53. _____ 
- 54. _____ 
- 55. _____ 

telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

Die Tabu-Listen aus unseren Seminaren

Vergleichen, überlegen, besprechen



Rot = auf keinen Fall
Gelb = Eventuell, hängt davon ab
Grün = ist OK, hab ich auch schon gemacht

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

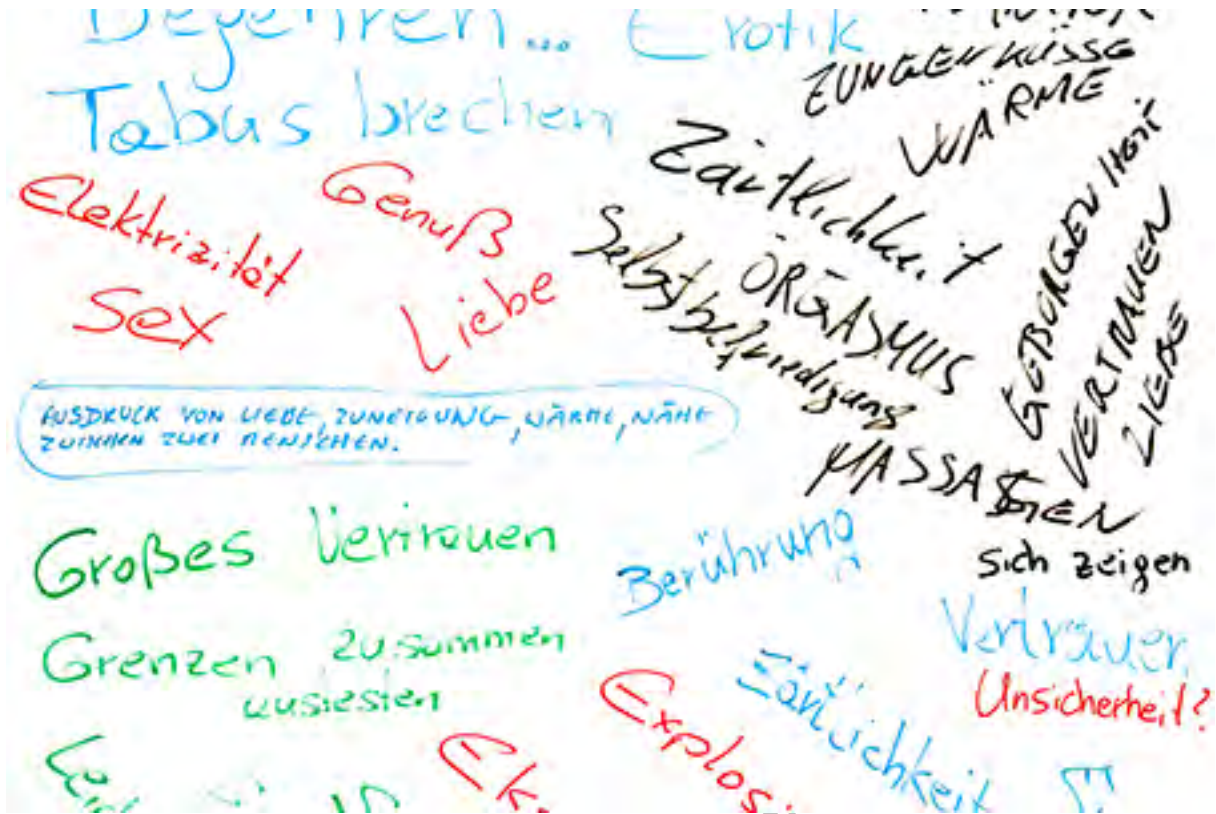
Foto: Dr. E. Teutsch - IMG_2067b



Rot = Ist nicht OK
Blau = Eventuell
Grün = ist OK, hab ich auch schon gemacht

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Teutsch - C05776b



Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Teutsch - C0595b



Schnappschuss aus einem TELOS-Training



Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Teutsch - B0282



Diese Teilnehmer vergleichen ihre Tabus

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Teutsch - B0284n



Foto: Dr. E. Teutsch - 10696b

Schnappschuss aus einem TELOS-Training



Foto: Dr. E. Teutsch - 10697b

Allmählich füllt sich die Liste

Schnappschuss aus einem TELOS-Training



Foto: Dr. E. Teutsch – 10700b

Jede(r) hat eine eigene Meinung –

Schnappschuss aus einem TELOS-Training



Foto: Dr. E. Teutsch – C05778b

Wieder ein Flipchart einer anderen Gruppe

Schnappschuss aus einem TELOS-Training



Foto: Dr. E. Teutsch – 09430b

Ist hier überhaupt noch Platz für weiteres?

Schnappschuss aus einem TELOS-Training



Foto: Dr. E. Teutsch – 09431b

Oh ja, es gibt immer noch was zum notieren!

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

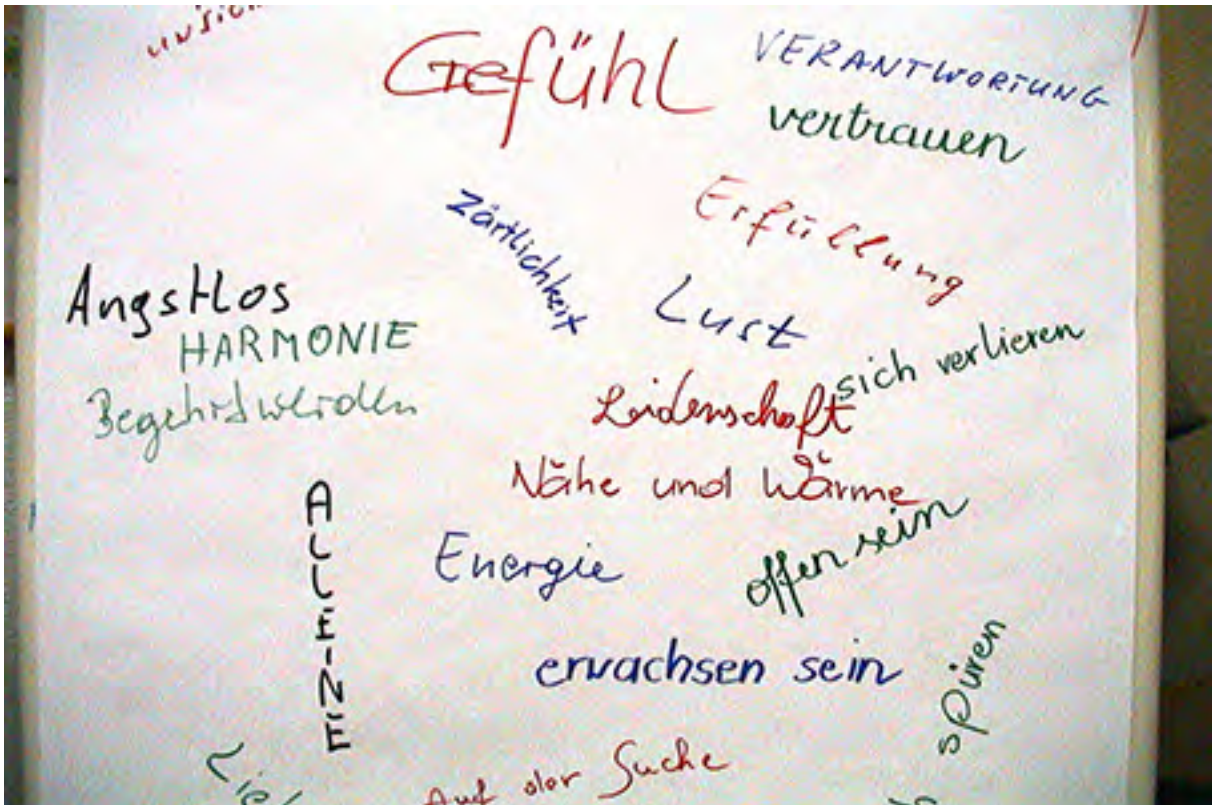


Foto: Dr. E. Teutsch - 09468b

Und wieder eine andere Gruppe: hier beginnt sich das Papier erst zu füllen

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

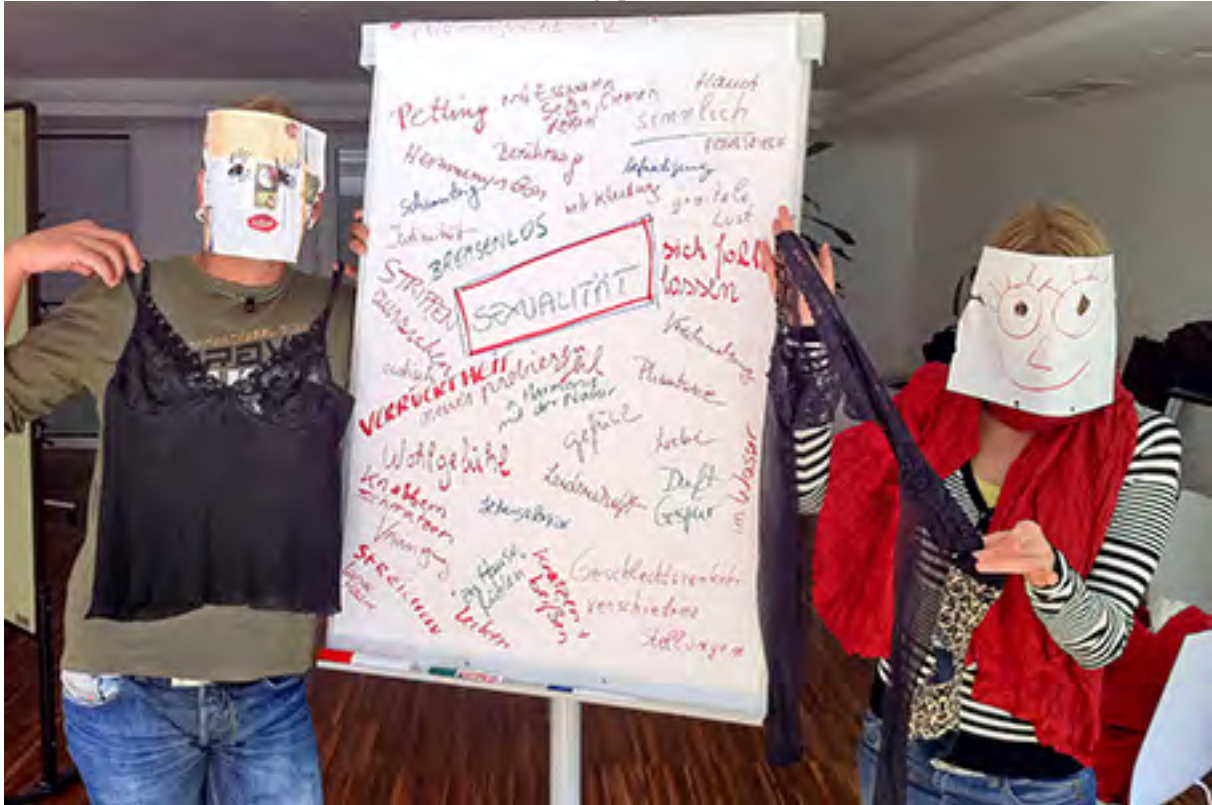


Foto: Dr. E. Teutsch - IMG_2069b

anderer Ort, andere Gruppe - das Papier ist vollgeschrieben. Zwei Teilnehmer zeigen Erotika und tragen Masken, um freier ihre Meinung sagen zu können.

Schnappschuss aus einem TELOS-Training



Foto: Dr. E. Teutsch - 05404

Einzelbeiträge sind auch willkommen

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

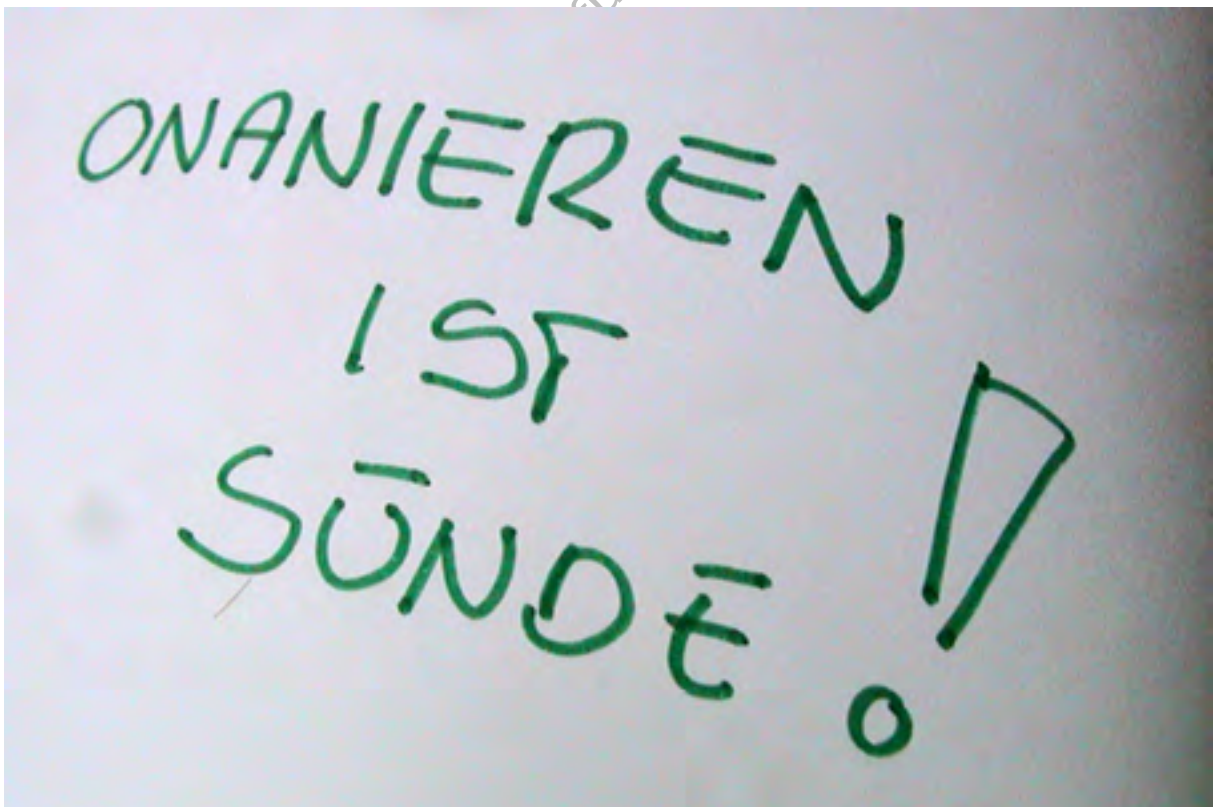


Foto: Dr. E. Teutsch - 08908

Ein weiteres Tabu ...

Schnappschuss aus einem TELOS-Training



Aussprechen klärt und befreit, wie man sieht

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Teutsch – 10761



Je größer die Papierbogen, desto mehr hat Platz ...

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Teutsch – 09480v

Ihre Meinung zählt. Und der Austausch mit dem Partner!



Foto: Dr. E. Teutsch – 00000

Sprechen hilft!

Schnappschuss bei einem TELOS-Training

Haben Sie in Ihrer Partnerschaft diese Fragen auch besprochen? Die Meinungen verglichen? Was sagt Ihr Partner? Was meinen Sie? Was hat sich in Ihnen geändert? Was werden Sie ändern?

Notieren Sie hier Ihr Resümee zu Ihrer Arbeit mit dieser Broschüre:

© telos-training.com

Eins, zwei, drei, vier, fünf, pfui, sieben ...



Foto: Dr. E. Teutsch - 08307b

666, Sex, Sex, Sex: Teufelswerk oder Lebensgrundlage?

Aus unserer Symbolbibliothek

Was Andere zum Thema "Tabus" sagen:

Es ist ganz egal, was Sie im Schlafzimmer treiben, solange Sie es nicht auf der Straße tun und die Pferde erschrecken.

Mrs. Patrick Campbell (1865 -1940), englische Schauspielerin

Der Mensch wird auf natürlichem Wege hergestellt, doch empfindet er dies als unnatürlich und spricht nicht gern davon.

Kurt Tucholsky, (1890 - 1935), deutscher Schriftsteller

Sex ist das Tor zum Leben.

Frank Harris, (1856 - 1931), US-amerikanischer Schriftsteller

Auch ich wünsche Ihnen Freude, Freiheit und Erfolg mit unseren Übungen. Und wenn Sie spüren, dass Sie immer noch nicht so richtig klappt, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch, einer Paar-Therapie oder in einer Gruppe. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.


Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

Institutsleitung – Konfliktberatung – Coaching

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen

„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/
und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/