

SELBST-COACHING ARBEITSHEFT

FREI VON EMOTIONALEM MISSBRAUCH

THEMA:

NARZISSMUS UND SEX

Les Cahiers



DELIA SCHREIBER, M.SC.

Impressum

Text und Konzept

M.Sc. Delia Schreiber
8708 Männedorf
www.deliaschreiber.ch
kontakt@deliaschreiber.ch

Designvorlage, Bilder und grafische Elemente

Canva.com



Copyright

Delia Schreiber 2021

Danke für deine Unterstützung!

Videos und PDFs zu produzieren bedeutet: recherchieren, ein Konzept erstellen, schreiben, aufnehmen, schneiden und bearbeiten, Thumbnail und Beschreibung erzeugen, pdf schreiben und gestalten. Der Aufwand ist gross.

Ich bitte dich daher um einen Unkostenbeitrag von 1 bis 2 CHF/Euro pro Download.

Wenn du diese Arbeit darüber hinaus finanziell **unterstützen** möchtest, kannst du das ebenfalls mittels des QR-Code tun. Er führt dich auf die **Sponsorensite von Paypal. Vielen herzlichen Dank!**



INHALTSVERZEICHNIS

02 Zum Gebrauch

03 Narzissmus und Sex - kurze Zusammenfassung Video

03 Anzeichen von narzisstischem Sex

04 Standortbestimmung in Bezug auf Sex

07 Das Schlimmste und Stattdessen?

08 Selbststabilisierungs-Massnahmen

10 Wie weiter? - ein paar Tipps für dich

11 Beispiele von Betroffenen

Achtung: dieses Arbeitsheft ersetzt **nicht die medizinische und psychotherapeutische Unterstützung. Wende dich unbedingt an eine Fachperson, wenn du dich in deiner Situation überfordert oder sogar gefährdet fühlst.**

ZUM GEBRAUCH

Die Arbeitshefte aus der Reihe **Les Cahiers** sollen dich unterstützen bei und begleiten raus aus dem emotionalen Missbrauch.

Diesen Weg beschreitest du in deinem eigenen Tempo. Lass dich von nichts und niemandem unter Druck setzen.

Der Bewusstwerdungsprozess bei emotionalem Missbrauch ist anstrengend. Das Wichtigste dabei ist, mit klarem Blick hinzuschauen.

Dabei soll dir dieses Arbeitsheft helfen, indem es dir die richtigen Fragen stellt, die du in aller Ruhe für dich beantworten kannst.

Nimm dir Zeit. Sei behutsam und freundlich mit dir selbst.

Nimm deine Gefühle, Emotionen, Gedanken, Impulse wohlwollend wahr - schau sie einfach an, lass sie so stehen, im Vertrauen, dass sie sich mit der Zeit verändern werden.

Halte dir immer vor Augen: Dies ist lediglich eine Phase deines Lebens - es werden weitere kommen, die anders sind, weil du dich heute auf den Weg machst hinein in deine Kraft und Klarheit.

In diesem Sinne wünsche ich dir von Herzen eine gute Reise zurück zu dir selbst.

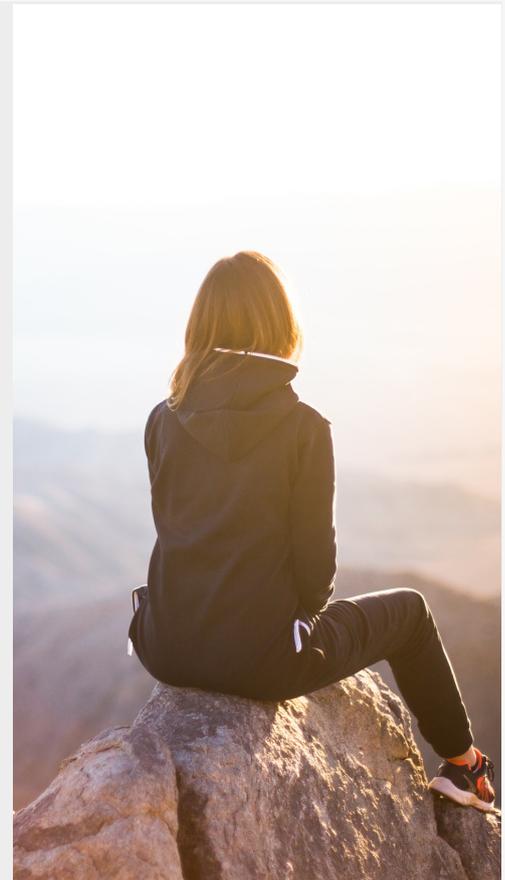
Herzlichst Delia

DIE FRAGEN

Im Folgenden findest du Fragen, die dich begleiten sollen in deinem Bewusstwerdungsprozess in Bezug auf einen allfälligen emotionalen und sexuellen Missbrauch - was dieser mit dir macht und was du dir stattdessen wünschst.

Am besten, du machst diese Übungen in chronologischer Reihenfolge. Prinzipiell bist du aber frei - wenn für dich eine andere Vorgehensweise organischer erscheint, passt das auch.

Vertrau auf deine Urteilsfähigkeit, wenn es um dich selbst geht! Dies ist die wichtigste Übung von allen, denn genau diese innere Sicherheit wird beim emotionalen Missbrauch torpediert und nach und nach zerstört.



1. NARZISSMUS UND SEX

Sex kann für Narzist*innen ein gutes Medium sein, um das schwache Ich zu stabilisieren. Die sexuelle Ebene ist ausserdem verlockend für Narzissten, um:

- sich wirkungsvoll in Szene zu setzen
- Macht auszuüben
- zu verletzen, zu gaslighten, abzuwerten
- sich einfach zu holen, was man braucht

Sex kann aber auch ein von der narzisstischen Persönlichkeitsstörung verschontes Feld sein. Daher gilt: Mit Narzisstinnen und Narzissten kann eine befriedigende sexuelle Beziehung möglich sein. Sie kann sich aber auch als sehr schwierig zeigen.

Wichtig für erfüllten Sex ist für die meisten Menschen eine gelebte Intimität, die sich durch Nähe und Tiefe in der Beziehung zeigt.

Genau damit haben Narzisst*innen ihre Probleme. Das falsche Selbst bleibt per definitionem an der Oberfläche. Im falschen Selbst des Narzissten gibt es keine Tiefe. Und wo es kein wahres Selbst gibt, ist auch eine innige Begegnung sehr schwierig - denn wem will man denn da begegnen?

Achtung:

Dir noch mehr Mühe zu geben, den Bedürfnissen deines Partners, deiner Partnerin gerecht zu werden, noch "besser im Bett" zu werden, noch dünner, dicker, durchtrainierter etc. IST EINE FALLE! NICHTS was du da zu erreichen versuchst, ist wirklich gewollt. Diese Forderungen sind in den meisten Fällen Mittel zum Zweck, um dir weh zu tun und Macht über dich auszuüben.

So tun, als ob alles gut sei, macht die Dinge nicht besser!

Überleg dir, was du dir wünschst, benenne es deinem Partner gegenüber.

Wenn er dich weiterhin mit Sex abwertet und verletzt, schütze dich!

Anzeichen von narzisstischem Sex

- du fühlst dich wie ein Objekt, spürst keine Nähe
- ausschliesslich Quickies sind möglich
- dein(e) Partner(in) verweigert die Penetration
- deine Bedürfnisse scheinen dein Gegenüber nicht zu interessieren, es geht nur um ihre/seine Vorlieben
- trotz mechanisch gutem Sex fühlst du dich danach leer und einsam
- du fühlst dich manipuliert und tust Dinge, die du eigentlich gar nicht machen möchtest
- du wirst angeturnt und dann ignoriert, frustriert
- abwertende Bemerkungen über deinen Körper und deine "Fähigkeiten" im Bett
- deine sexuelle Erregung verliert sich beim Körperkontakt mit dem Gegenüber oder
- du hast das Gefühl auf eine unangenehme Art die Kontrolle über dich zu verlieren
- dir werden Schmerzen zugefügt oder das Zufügen von Schmerzen wird von dir verlangt, obwohl du das ablehnst
- Sex wird zur Handelware in der Beziehung gemacht



2. STANDORT- BESTIMMUNG

**IN DIESER ÜBUNG SCHAUST DU EINFACH
MAL AUF DEINE SITUATION UND
ORDNET DIESE IM GEIST IN IHRE
EINZELNEN ELEMENTE**

DIE GEFÜHLE WÄHREND DES PROZESSES

Auf die eigene Situation zu blicken, wenn man sich in einer Missbrauchssituation, befindet ist sehr schmerzhaft! Das geht den allermeisten so. Gefühle wie Scham, Schuld, Angst, Verzweiflung, Wut und Ohnmacht sind in diesem Prozess ganz normale Begleiter.

Akzeptiere für den Moment den Schmerz, der auftaucht einfach.

Akzeptiere alle Emotionen wohlwollend.

Sie dürfen da sein, aber sie sind im Moment nicht der Fokus und auch nicht die idealen Berater.

ZUR ÜBUNG:

Nimm dir auf den folgenden Blättern Zeit, deine Situation aufzuschreiben. Hole dabei nicht zu weit aus. Fasse kurz und bündig zusammen, was gerade Sache ist.

Wie ist die Situation in Bezug auf deine Sexualität? Woran erkennst du das? An welchen konkreten Beispiel machst du das fest? Wie fühlst du dich dabei?

Schreib in ganzen Sätzen oder in Stichworten, wie es für dich am besten passt.

Danach arbeiten wir mit dem von dir Gesammelten weiter.

2. DAS SCHLIMMSTE...

IN DIESER ÜBUNG FORMULIERST DU DIE FÜR DICH BELASTENDSTEN ELEMENTE UND WAS DU DIR STATTDENKEN WÜNSCHST. EIN ESSENZIELLER TURN-AROUND, WIE DU GLEICH SEHEN WIRST!



Bei jeder Belastung gibt es "das Schlimmste", "das Belastendste", "das, was am Schwierigsten ist" - dieses Element zu finden, ist paradoxerweise das Sprungbrett zurück in dein eigenes Leben.

Sobald du dies formuliert hast - kurz und bündig - wendest du dich deinen eigenen Wünschen, Bedürfnissen und kühnsten Träumen zu.

Das ist alles andere als einfach, wenn man sie so lange vernachlässigen musste, aber absolut zentral, um eine Veränderung zu erreichen! Denn deine Wünsche und Ziele geben deinem Hirn die Richtung an.

UM EINE KRISE ZU MEISTERN,
ERKENNE DEINE AKTUELLE
SITUATION - UND WERDE DIR
DEINER KÜHNSTEN TRÄUME
BEWUSST,
DENN SIE SIND DIE
VORBOTEN DEINER
ZUKUNFT!

Delia Schreiber, 2021

DIE ÜBUNG:

Lies das unter Übung 1 geschriebene nochmals durch und formuliere hier, was das Belastendste, das Schlimmste an der Situation in Bezug auf Sex für dich momentan ist:

Während du hier die für dich Belastendsten Befürchtungen, Momente, Änste und Elemente deiner Situation formulierst, dürfen Schmerz, Angst, Wut auftauchen.

Nimm diese Gefühle wohlwollend wahr und lass sie für den Moment einfach so stehen.

Was brauchst du, um diese auszuhalten? Wenn die Gefühle zu stark werden, versuch Folgendes:

WENN DIE GEFÜHLE ZU STARK WERDEN:

- Klopfe deinen Körper kräftig ab!
- Beiss auf eine Chili-Schote!
- Lass eiskaltes Wasser über deine Handgelenke laufen!
- Atme tief ein, dann viel länger aus, aus, aus...
- Boxe in ein Kissen, um deine Wut rauszulassen
- Geh hüftbreit leicht in die Knie und stampfe langsam mit den Füßen - nimm dabei den Boden unter deinen Füßen wahr!

...UND STATTDESSEN...?

Lies dir das gerade Geschriebene nochmals durch (das war echt mutig, so klar hinzuschauen auf deine Situation!) und formuliere hier deine kühnsten Träume!

Was wünschst du Dir statt des Belastendsten in deiner Situation - Was wünschst du Dir in Zukunft für eine Form von Sexualität? Mit welcher Art von Sex würdest du dich wohl, geliebt, befriedigt fühlen?

A large grid of small red circles, intended as a writing area for the user's responses to the prompts above.



WAS HAB ICH DAVON?

Lies dir das gerade Geschriebene nochmals durch und fordere dich nun selbst heraus: was möchtest du mit dem Gewünschten erreichen? Woran würdest dass du dein Ziel erreicht hast? Schreib es auf und beantworte die nächste Frage.



WESSEN DING IST DAS?

Überprüfe nochmals, was deins ist. Willst du das wirklich? Wenn ja: was könnte dich, ausser deinem Partner, deiner Partnerin, noch unterstützen, um dieses Ziel zu erreichen? Schreib alles auf, was dir einfällt.



3. WIE WEITER? - EIN PAAR TIPPS FÜR DICH

NUN WEISST DU WAHRSCHEINLICH ETWAS KLARER, WAS DU DIR WÜNSCHST. WAS MACHST DU JETZT DAMIT?



1. Formuliere deine Wünsche in positiver Form und präsentiere sie deiner Partnerin, deinem Partner so klar wie möglich. Z.B.: "Ich wünsche mir sanfte, langsame Berührungen meiner Vagina - lass mich dir zeigen wie."
2. Achte auf die Reaktion: ist sie wertschätzend und liebevoll? Zeigt er oder sie echtes Interesse an deinen Bedürfnissen oder endet es gar im Streit?
3. Bei unterschiedlichen Bedürfnissen sind Kompromisse okay, aber diese Kompromisse dürfen dich nicht verletzen.
4. Mach dir vor euren Begegnungen klar, wie weit du gehen willst in der Sexualität, wozu du bereit bist.
5. Um gut Grenzen setzen zu können, visualisiere immer wieder, wie du dich selbst auf gelassene, aber klare Art und Weise selbst behauptest und für dich einsetzt.
6. Wenn du das Gewünschte erhältst und es für dich noch immer nicht passt, schau nochmals genau hin. Formuliere nochmals, was genau du dir wünschst und woran du erkennen würdest, dass es nun für dich passt. Und ob dieses Ziel wirklich in der Verantwortung deines Partners, deiner Partnerin liegt.
7. Wenn das Thema Sexualität allgemein schwierig für dich ist, hol dir Hilfe von einer Fachperson. Du wirst sehen, dies kann eine unglaubliche Erleichterung sein!
- 8. Gib deine Wünsche und Bedürfnisse niemals auf.**

BEISPIELE VON BETROFFENEN

Felix, 53 Jahre

Am Anfang genoss ich unseren Sex sehr. Aber dann wurden die Begegnungen immer schaler. Mein Partner verweigerte sich immer öfter und begann kleine abwertende Bemerkungen zu machen: "Na, frisch rasiert ist das aber nicht. Da weiss ich ja jetzt, woran ich bin."

Ich bemühte mich ihm zu gefallen, aber je mehr ich das tat, umso abwertender wurden die Bemerkungen. Ich vertraute mich einem guten Freund an, der trocken sagte: "Alles, was er dir da vorwirft, trifft eigentlich auf ihn selbst zu. Felix, das ist ein Narzisst - nix wie weg!"

Aber das war gar nicht so einfach, weil ich wie ein Hamster im Rad gefangen war und rennen, rennen, rennen musste - sprich: genügen, gefallen, zurück erobern.

Erst als ich hörte, was Traumabonding ist und eine entsprechende Auflösung wagte, konnte ich mich trennen.

Lioba, 71

Sex mit meinem früheren Mann brachte mich immer zum Weinen. Nicht vor Glück. Mir war lange nicht klar, weshalb. Ich fühlte mich danach so leer, so traurig, unerfüllt, trotz Orgasmus unbefriedigt, manchmal sogar gereizt. In einem Seminar wurde mir klar, dass ich während des Geschlechtsakt irgendwie seine Gefühle, seine Stimmung übernehme.

Ich lernte in einer Körpertherapie, mich abzugrenzen. Danach blieb nur noch mechanischer Sex übrig, den ich dann verweigerte, wie ich gestehen muss. Heute lebe ich eine wundervolle, innige sexuelle Beziehung mit einem etwas jüngeren Mann.

Er kann Nähe zulassen, kennt meinen Körper besser als ich selbst. Nie hätte ich gedacht, dass Sex so leicht und erfüllt sein kann

Ronja, 32

Ich wunderte mich, dass er anfangs nie mit Penetration mit mir schlafen wollte. Am liebsten war ihm, wenn ich ihn oral befriedigte. Danach ging ich aber leer aus.

irgendwann nahm ich allen Mut zusammen und sprach ihn darauf an. Er gab sich erstaunt und meinte: "Ich dachte du magst das so und willst gar keinen Sex mit mir!"

Danach hatten wir über mehrere Wochen "normalen" Sex, den ich eigentlich auch genoss. Aber plötzlich waren wir wieder bei seiner oralen Befriedigung.

Erneut darauf angesprochen, antwortete er vorwurfsvoll: "Du wusstest genau worauf du dich einlässt." Ich wollte das verstehen und fragte nach, bekam aber keine Antwort mehr.

Er verweigerte ab da die Penetration komplett. Dann erfuhr ich, dass er auf einer Sex-Plattform eingeschrieben ist und regelmässig Stelldicheins mit Anderen hat. Gott sei Dank war ich so wütend und enttäuscht, dass ich mich sofort trennte. Inzwischen habe ich die Illusion aufgegeben, dass daraus noch etwas hätte werden können.

