

LEARN FROM A PRO

IN 3 SCHRITTEN ZU MEHR SEXUELLEN SELBSTBEWUSSTSEIN

Masterclass und Bonus

Eine magische Reise zu mehr Lust,
Intimität und Vertrauen

A portrait of Kristina Marlen, a woman with short reddish-brown hair, green eyes, and bright pink lipstick, wearing a light blue button-down shirt. She is looking slightly to the left of the camera with a soft expression. The background is a textured, light-colored wall. A thick red curved line separates the text area on the left from the portrait on the right.

KRISTINA MARLEN
SEXEDUCATOR UND
BONDAGE EXPERTIN



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

DU BIST HIER RICHTIG, WENN...

- ... Du das Gefühl hast, das kann sexuell doch nicht alles gewesen sein.
- ... Du Dich nach „MEHR“ sehnst: mehr Tiefe, mehr Intimität und mehr Lust.
- ... Deine Sexualität ein „Schattendasein“ führt und Du Sehnsucht hast, sie mehr zu erforschen und tiefer zu erleben.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

DU BIST HIER AUCH RICHTIG, WENN...

- ... Du Dich abgeschnitten von Dir und Deiner Lebensenergie fühlst – und Dir Dein Instinkt sagt, dass das mit Deinem Verhältnis zu Sexualität zu tun hat.
- ... wenn Du Dich manchmal taub fühlst und kaum eine Verbindung zu Deinem Körper spürst



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

MEINE VERSPRECHEN AN DICH

- Das, was ich Dir hier vorstelle, ist kein Wissen aus Büchern oder Ratgebern, sondern 100% eigenes Praxiswissen.
- Ich teile Dir hier die Essenz aus 15 Jahren Berufspraxis als Sexarbeiterin und Sexeducator.
- Die Schritte, die ich Dir vorstelle, habe ich selbst durchlebt und entwickelt.
- In den folgenden 60-75 Minuten werde ich Dir so viel Mehrwert geben, wie in der Zeit möglich ist.

IM GEGENZUG WÜNSCHE ICH MIR VON DIR...

- dass Du Dir die Zeit nimmst, mit mir und mit uns anwesend zu sein.
- Deine Sexualität hat Deine volle Aufmerksamkeit verdient, daher schalte alle Ablenkungen aus.
- Leg für diese 60 min Dein Handy weg, mach die Messengerdienste zu, hör auf zu scrollen und bleibe präsent.
- Mach es Dir bequem und mach Dir gern Notizen, vor allem, wenn Du das Gefühl hast, “Das kenne ich von mir!”





MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

ICH STELLE DIR ZUERST DIE 3 GROSSEN
FEHLER VOR, DIE VERHINDERN, DASS
DU DEINE SEXUALITÄT SELBSTBE-
STIMMT UND LUSTVOLL LEBST.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

AUSSERDEM ZEIGE ICH DIR DIE
KERNELEMENTE MEINER METHODE,
WIE DU IN 3 + 1 SCHRITTEN ZUR
HELD*IN DEINER SEXUALITÄT WIRST,
SIE DIR ZURÜCKEROBERST UND EIN
LUSTVOLLERES LEBEN FÜHREN
KANNST.



ICH BIN KRISTINA MARLEN.

Sexarbeiterin und Sexeducator,
Bondage Expertin,
Erotik Poetin und Speakerin
für eine sexpositive Kultur
für alle Geschlechter.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

MEINE BERUFUNG UND MEIN BERUF

- Examierte Physiotherapeutin
- Workshops und Coaching seit 12+ Jahren rund um die Themen sexuelle Körperarbeit, Berührung, Bondage und BDSM
- 15+ Jahre Erfahrung in der Sexarbeit
- Tiefes Praxiswissen um feine, traumasensible Körperarbeit als auch um die explorativen und „dunklen“ Seiten der Sexualität

Ich sehe es als meine Berufung, Menschen in ein sexuell erfülltes Leben zu begleiten und ihre Dämonen aus Schuld und Scham dabei hinter sich zu lassen.

„BEI KRISTINA MARLEN LERNT MAN
NICHT NUR DAS FESSELN - MAN
FINDET HERAUS, WIE LEBEN GEHT!
IM GANZEN FÜHLEN, SPÜREN,
HANDELN UND DENKEN - IN JEDER
ZELLE SPÜRT MAN, DASS ES DARUM
GEHT, WIRKLICH WAS NEUES ZU
WAGEN“

K. 37, TEILNEHMER BONDAGE-KURS



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

QUALIFIKATIONEN

1. Physiotherapeutin mit körpertherapeutischer Qualifikation
2. Studium der Kultur- und Sozialwissenschaften sowie Jura
3. Arbeit als Domina, Tantrika, Bondage-Expertin und erotische Begleitung
4. Aktivistin für die Rechte von Sexarbeiter*innen





MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

MEINE GESCHICHTE



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

MEINE ERKENNTNISSE:

1. Keine Vorannahme über Deine Sexualität hat Bestand, wenn Du sie nicht durch eine verkörperte Erfahrung ersetzt. Somatische Erfahrung first: begreifen kommt von greifen, oder ergriffen werden.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

2. Sexualität ist ein ewiges Forschungsfeld, Du kannst Dich stetig weiterentwickeln, und immer wieder neugierig sein: sowohl in die Breite als auch in die Tiefe.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

- 3.** Unsere „Wächter“ aus Konvention, Schuld, Scham auf der einen Seite ... und realitätsferne Bilder aus Pornografie, Medien, aber auch Vorabendserien auf der anderen verstellen den Zugang zu unserer lebendigen Sexualität.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

STELL DIR VOR...

- 1.** Du lebst Deine Sexualität frei und ohne Hemmnisse von Scham und Schuld.
- 2.** Du kennst Deine Grenzen und kannst sie kommunizieren.
- 3.** Du bist in der Lage, Verbindung zu Deinem Körper als sinnliches und ekstasebegabtes Wesen aufzubauen – und erlaubst Dir, in tiefe Hingabe zu fallen.
- 4.** Du bist berührbar und sensibel einerseits und andererseits stolze und starke Forscher*in für sexuelles Neuland.
- 5.** Du praktizierst eine tiefe und empathische Kommunikation mit Deinen Partner*innen und mit Dir selbst über Deine Wünsche und Bedürfnisse.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

DREI FEHLER AUF DEM WEG ZU EINER ERFÜLLTEN UND BEFREITEN SEXUALITÄT

FEHLER #1

DU DENKST, SEX ERGIBT
SICH GANZ “NATÜRLICH”.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

SICH MIT SEXUALITÄT ZU
BESCHÄFTIGEN = DA MUSS MAN JA
PERVERS ODER GESTÖRT SEIN?

WÜNSCHE UND GRENZEN AUSSPRECHEN
= IST DAS NICHT UNSEXY?

UNREALISTISCHE VORSTELLUNGEN VON
SEX UND LIEBE: MEDIALE VERMITT-
LUNG ZWISCHEN PORNO UND
VORABENDSERIE



„ESSEN“ UND „SEX“



REALITY CHECK!

- Wenn Du Dir erlaubst, Dich sexuell weiterzuentwickeln, sexuell zu lernen und Dich darüber auszutauschen, wird Dein Sex dadurch interessanter, vielfältiger und differenzierter.
- Wer diesen Schritt nicht geht, stagniert.
- Meist wird die Sexualität ab irgendeinem Punkt etwas öde und redundant, was sich auf die Beziehungen auswirkt.

FEHLER #2

DU GLAUBST, DASS DEINE
SEXUALITÄT VON DEINER
PARTNERSCHAFT ABHÄNGIG
IST UND GIBST DIE VER-
ANTWORTUNG DAFÜR AN
DEINE PARTNER*IN AB.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

WARUM MACHEN DIE MEISTEN MENSCHEN DIESEN FEHLER?

- Wir lauschen seit früher Kindheit der kulturellen Erzählung, in der Liebe, Sexualität und Beziehung deckungsgleich sind.
- Wir haben tief in uns aufgenommen, dass erfüllte Sexualität mit einer Person verbunden ist, die wir begehren oder die uns begehrt
- Wir haben Angst, Partner*in zu verletzen/ zu verlieren oder die Beziehung zu gefährden
- Wir haben Angst, mit unseren Wünschen abgelehnt zu werden



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

WAS PASSIERT, WENN DU DIESEN FEHLER HINTER DIR LÄSST?

- Deine Beziehungen verändern sich - weil Du für Dich sorgen kannst.
- Deine Ausstrahlung wird unwiderstehlich :-)
- Du lernst, Co Abhängigkeiten und toxische Beziehungen zu vermeiden
- Du stehst im Mittelpunkt Deines Wachstums
- Du kannst begehren und begehrt werden und das fabelhaft finden, während Du Dein inneres Glühen in Dir trägst. Du bist nicht abhängig von der Anerkennung anderer.

„ERST ALS ICH ANGEFANGEN HAB, MICH
UM MICH UND MEINE SEXUALITÄT ZU
KÜMMERN, HAT SICH AUCH DIE
BLOCKADE IN UNSERER BEZIEHUNG
GELÖST. ICH DACHTE, ES IST “UNSER”
PROBLEM, ABER IM GRUNDE MUSS JEDER
BEI SICH SELBST ANFANGEN.“

THOMAS, 32 - FEEDBACK COACHING

FEHLER #3

DU ERGIBST DICH DEINEN
INNEREN ZENSOR*INNEN
UND WÄCHTER*INNEN



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

JEDER MENSCH HAT INNERE ZENSOR*INNEN.

Sie kommen in unterschiedlichem Gewand
und tragen meistens einen Satz vor sich her.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

TYPISCHE SÄTZE VON ZENSOR*INNEN:

- Sexualität ist unangenehm.
- Sex ist eklig, nass und riecht.
- Ich bin zu unsicher.
- Ich bin zu schüchtern.
- Ich bin zu beschäftigt.
- Ich muss mich um Kinder/Ehemann/Hund/Hobbies kümmern.
- Ich brauche das nicht so dringend.
- Ich habe eh keine Lust.
- Ich bin sexuell zu kompliziert, damit kommt niemand klar.
- Ich hab keine Partner*in, da geht das nicht
- Ich hab eine Partner*in, da geht das nicht
- Ich schäme mich.
- Ich darf mir das nicht „gönnen“.
- Ich muss abnehmen/bin nicht attraktiv genug.
- Ich bin es nicht wert.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

WENN DU SO EINEN SATZ IN DIR ENTDECKST:

Hinterfrage, wie er sich einschleichen konnte.

Kein Wächter hat das Recht, Dich von Deiner Sexualität
und Deiner Lebensenergie zu trennen.

Das heißt nicht, dass diese Wächter Deine Auf-
merksamkeit nicht verdient haben. Sie sind häufig
der Hinweis auf etwas, das aufgelöst werden will.

Aber Du hast ein Recht auf Deine ganze
Lebenslust.

BEISPIEL:

Ich selbst.





MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

WENN DU HEUTE NUR EINE EINZIGE
SACHE MITNIMMST, DANN MÖCHTE
ICH, DASS DU FOLGENDES WEISST:

Du bist Held*in Deiner sexuellen Geschichte.

Du kannst Deine sexuelle Biografie selbst schreiben.

Du brauchst und solltest Dich von niemandem abhängig
machen oder kleinreden, denn Deine Lust ist Deine
Lebensenergie und Dein Geburtsrecht.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

MEIN 3-SCHRITTE SYSTEM

SCHRITT #1

SELBSTAKZEPTANZ

ERST WENN DU LIEBEVOLL
ANNIMMST, WIE DU JETZT
GERADE BIST, KANNST DU
ETWAS VERÄNDERN





MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

WARUM IST SELBSTAKZEPTANZ WICHTIG?

Das Zentrum Deines sexuellen Erlebens und
Handlungsspielraums bist Du!

Sich selbst zu fühlen und in den Mittelpunkt zu
rücken, erfordert Mut.

Verschwende keine Energie darauf, etwas zu sein,
was Du nicht bist.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

WARUM VIELE DIESEN SCHRITT NICHT MACHEN:

„Selbstakzeptanz“ sagt sich so leicht – ist aber in der Praxis echt herausfordernd.

Scham und Schuldgefühle durchziehen das sexuelle Selbstverständnis vieler Menschen.

Manchmal sind einem diese Gefühle nicht einmal bewusst.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

BESCHÄMUNGSKULTUR NORMKULTUR

“Bin ich normal?!”

Lust auf sehr viel Sex

gar keine Fantasien

keine Lust auf
Penetrationssex

keine Lust mehr auf das
„Programm“, das sich im Partner-
schaftssex etabliert hat („aber ich
liebe meine/n Partner*in doch!“)

Veränderung der Lust
mit dem Alter

Scham für den Körper

zu früher Orgasmus

keine Lust auf viel Sex

GRÜNDE FÜR SCHAM

Libidoveränderung durch
Medikamente, Stress, o. ä.

eine bestimmte Art, Erregung zu fühlen

multiple Orgasmen

Orgasmusprobleme

Lust auf mehrere Partner*innen

veränderter Körper

(z. B. nach Geburt oder OP)

Lust auf verrückte Experimente

keine Lust auf verrückte
Experimente

zu große/zu kleine
Geschlechtsorgane

sexuelle Fantasien, die
von einer vorgestellten
Norm abweichen



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

SCHAMFAKTOR:

Ich finde in meiner Partnerschaft keine
sexuelle Resonanz.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

Nur wenn Du Dich liebevoll annimmst, so wie Du bist, kannst Du Dich wieder mit Dir und Deinen Bedürfnissen, aber auch mit Deiner Intuition und Deinen Impulsen verbinden. Beides ist wichtig für eine lebendige und veränderliche Sexualität.

Ansonsten bleibst Du weit hinter Deinem Potential zurück und gibst Dich mit einer tauben und festgehaltenen Version von Dir zufrieden.

Glaube daran, dass Du wunderbar und vollkommen bist, wie Du bist und das Potential hast, Dich ständig weiterzuentwickeln.

„ICH WOLLTE MICH NOCHMAL VON
HERZEN BEDANKEN. DAS COACHING (...) HAT GANZ VIEL MIT MIR GEMACHT. IN MIR HAT SICH WIRKLICH VIEL (AUF-) GELÖST, VOR ALLEM SCHAM. KÖRPERSCHAM, EINE GANZ ALTE SCHAM FÜR MEINE LUST. MEIN KÖRPER FREUT SICH SEITHER ÜBER DIE VIELEN NEUEN EMPFINDUNGEN UND ES FÜHLT SICH FÜR MICH JETZT SO AN, DASS ICH EINEN DOCH WESENTLICHEN TEIL VON MIR, VON MEINER SEXUALITÄT AKZEPTIERT UND ANGENOMMEN HABE.“

NATALIE, 37, FEEDBACK COACHING



SCHRITT #2 VERKÖRPERUNG

DEIN KÖRPER IST DEINE
QUELLE FÜR PRÄSENZ,
GENUSS UND INTUITION –
DIE MAGISCHEN ZUTATEN
FÜR ERFÜLLTE SEXUALITÄT.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

WARUM IST DIESER SCHRITT WICHTIG?

Gute Sexualität findet nicht nur im Kopf statt.
Sexuelles Lernen möchte verkörpert sein.

Dein Körper ist auch der Sitz Deiner Gefühle. Schneidest
Du Dich von ihnen und vom Körper ab, bist Du auch vom
großen Spektrum Deines Empfindens abgeschnitten –
und damit auch Deiner intensiven Lust. Ohne Verkörperung
-> weniger Lust.

Dein Körper hat Wissen und zeigt Dir Deine Bedürfnisse,
aber auch Deine Grenzen auf.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

WARUM MACHEN VIELE MENSCHEN DIESEN SCHRITT NICHT?

Im Arbeits- und Lebensalltag müssen wir funktionieren.

Wenn wir uns mit unserem Körper befassen, dann meist,
um ihn zu optimieren.

In Deinem Körper wohnen all Deine Gefühle. Es braucht
Mut, Vertrauen, Kapazitäten und vielleicht Unterstützung,
um sich damit zu beschäftigen.

Dieser Punkt wird häufig unterschätzt.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

WENN DU DEINEN KÖRPER ALS KÖSTLICHE
QUELLE FÜR ALLE EMPFINDUNGEN UND
GEFÜHLE WIEDERENTDECKST UND
EINLÄDST, KANNST DU DEINE LUST UND
DEINE FREUDE AM SEX WIEDER FREI
DURCH DICH FLIESSEN LASSEN. NDAS IST
MANCHMAL ETWAS ARBEIT,
ABER SIE LOHNT SICH.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

SCHRITT #3

KOMMUNIKATION

NUR WENN DU DICH
ZEIGST, KANNST DU
GESEHEN WERDEN.





MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

WARUM IST DIESER SCHRITT WICHTIG?

Sex ist Kommunikation.

Wir brauchen eine Sprache, um uns mitzuteilen:

- Sprache ermöglicht, dass Du Deine Innenwelt der Außenwelt (z. B. Partner*in) mitteilst.
- Sprache lässt Dir Deine Empfindungen bewusster werden.





MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

WARUM MACHEN VIELE MENSCHEN DIESEN SCHRITT NICHT?

Wir lernen nicht, über Sex zu sprechen.
Gespräche über Sexualität sind meist noch tabu.

Wir haben Sorge, “die Magie” zu zerstören oder unsere
Partner*innen zu verprellen.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

REALITY CHECK!

- Es zerstört keine Magie, wenn Du Wissen hast über Deine Wünsche und Bedürfnisse, und wenn Du aussprechen kannst, was Du richtig geil findest und wie Du genießt.
- Im Gegenteil: Du gestaltest und das ist magisch!
- Dein Selbstbewusstsein und Deine Klarheit eröffnen den Raum, lassen Schamgefühle verfliegen und geben Deinem Gegenüber das Wissen, das es braucht, um Dir Genuss zu bereiten.
- Und Du ermutigst nebenher Deine Partner*innen, sich auch zu zeigen!

„TEXT.“

INFO

A woman is shown from the chest up, wearing a red rope harness. She is laughing heartily, her head tilted back and eyes closed. The background is dark and out of focus. A large white semi-circle with a red border is on the left side of the image. Overlaid on the right side is a quote in white serif font.

BONUS-SCHRITT

EXPLORATION

“ES GIBT NICHTS GUTES.
AUSSER MAN TUT ES.”
– ERICH KÄSTNER



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

WARUM IST DIESER SCHRITT WICHTIG?

- Erfahrungen schaffen Selbstbewusstsein.
Du kannst Deine Grenzen nur dann kommunizieren,
wenn Du sie persönlich kennengelernt hast.
- Dein Körper lernt durch Wiederholung.
Sei Feinschmecker*in: Gib Dir Abwechslung –
füttere Deine Lust!
- Wir lernen durch Spielen. Unterschätze nie die Kraft
des Spielens und der unbedingten Freude.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

WARUM MACHEN VIELE MENSCHEN DIESEN SCHRITT NICHT?

- Eingetrichterte Tabus
- Kein Raum / nicht der richtige Raum: “Wo soll ich denn hingehen mit meinen Bedürfnissen?”
- Das Bedürfnis nach Sicherheit steht scheinbar im Konflikt mit dem nach Freiheit und Abenteuer.
- Die Macht der Gewohnheit



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

ICH MÖCHTE DICH ERMUTIGEN, HELD*IN DEINER SEXUALITÄT ZU WERDEN!

Ich freue mich, wenn ich Dir mit meinem Input weitergeholfen habe, und wenn es nur ist, dass sich Fragen aufwerfen oder Du Dich an der ein oder anderen Stelle wiedererkannt hast.



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

Wenn Du es satt hast, mit Deiner Fragen zu Sexualität allein im stillen Kämmerlein oder nur in Deinem Kopf oder bei deinem Therapeuten auf dem Sofa lösen zu wollen...

... und Dich stattdessen in einem gleichsam sicheren und vertrauensvollen, sowie explorativen und offenen Rahmen kennenlernen willst, hier mein Angebot:

ARBEITE MIT MIR!





MARLEN'S **WORLD**

SEX | HERZ | SPIRIT

ONLINE-TRAINING
VOR ORT WORKSHOPS UND SEMINARE
SESSIONS
EINZELCOACHINGS



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

MEIN ANGEBOT AN DICH:

Dein persönliches Held*innengespräch

Jetzt Termin ausmachen



MARLEN'S
WORLD

SEX | HERZ | SPIRIT

DEIN GESCHENK:

500€ Rabatt auf *S*EXPLORATIONS

mit dem Code **HELD*IN**

Nur gültig, wenn Du Dich bis Donnerstag, 31.10.2024
für ein Held*innengespräch meldest.



MARLEN'S **WORLD**

SEX | HERZ | SPIRIT