

セクシャリティ講座テキスト

ワーク1◆男性女性のアーキタイプの修正（レッテルばりによる自己虐待の解放）

1. あなたが思っている男性・女性のアーキタイプについて書き出してみましよう。
2. 男性のアーキタイプを書き出してください。
3. 女性のアーキタイプを書き出してください。
4. なぜそんなにネガティブなアーキタイプを作り出したのでしょうか？
5. あなた自身を考えてみると、そのアーキタイプに反することはたくさんあるはずです。それを書き出してください。

ワーク2◆そもそも、セックスへの誤解を解く（メンタルブロックチェック10項目）

1. セックスへの嫌悪感
2. セックスへの罪悪感
3. セックスへの墮落感
4. 相反するセックスへの憧れ（自罰）
5. セックスへの恐怖感
6. セックスに対する脅威（どれくらいセックスに威力があるか？）
7. セックスへの執着
8. セックスへの恥
9. セックスへの隠された欲求
10. セックスへの拒絶（真実の愛の誤解）

ワーク3◆間違ったマゾヒズムの修正（ネガティブなエネルギーの引き合いの法則）

1. あなたが最初から「自分が悪い」とどれくらい思ってしまったのでしょうか？
2. 過去、自分が悪いと思いながら罰した愛情関係はどれくらいありますか？
3. あなたが罰を感じることで、あなたはそのパターンがどれくらいクセになっていますか？
4. あなたは罰する相手を、どれくらい受け入れてしまっていますか？
5. あなたは罰せられるに値する人間でしょうか？客観的にみてください。

ワーク4◆正しい自分の快樂欲求を知る（潜在意識レベルの自己受容）

1. あなたが本当に望む快樂・セックスを認めてみましょう。
2. あなたは本当はどれくらい、アダルトビデオ（女性向けなど）や、映画のセクシャルな部分に憧れを持っているのでしょうか？
3. あなたは本当はどれくらい、セクシーな女性としての扱いをされたいですか？
4. あなたのセクシャルな部分を認めていきましょう。

ワーク5◆肉体の感覚の修正（暴力や強い刺激を愛と捉えてしまうエラーの修正）

1. あなたが今まで我慢してきた暴力的な愛や、モラルハラスメントに近い愛情について書き出してみてください。
2. なぜあなたはそれを我慢してきたのでしょうか？
3. あなたはなぜ強い刺激を求めていましたか？
4. その刺激を与え続けた不適切な人は誰ですか？

ワーク6◆誤った悦びの修正(反応のパターン修正)

1. 怒られる・叱咤される・無視される・スルーされる・裏切られるなどの今までの経験を書き出してみてください。
2. あなたはどれくらい、それらを受け入れて我慢してきましたか？
3. それらの相手からの反応(ストローク)が、不適切だと拒絶しなかったのはなぜでしょうか？
4. あなたが本当に望む対応はどんなものなのでしょうか？

ワーク7◆母親との癒着を切る(子供性・大人の愛される女性性の否定)

1. あなたが母親から望まれた「母親から見たいいこ」のイメージを書き出してください。
2. それによって、あなたはどれくらい自分自身を「大人の女性」としてではなく、「子供としてこう生きなければならない」と思い込むようになりましたか？
3. 無意識に女性としての自分を拒絶しながら、母親の願いを叶え、母親以上にならないようにしている部分を書き出してください。
4. そのあなたをどんな風に解放してあげたいのでしょうか？

ワーク8◆セックスが持つ感覚の原型を変える(性の快楽の修正)

1. あなたが持つセックスへのイメージを書き出して見てください。(嫌悪なども含め)
2. 今までのワークの中で感じた「自分への愛」を書き出してみましょう。

ワーク9◆エディプス・エレクトラコンプレックス（父親・母親に対する愛情と誤った罪悪感）

1. あなたはどれくらい、母親と父親から愛を与えられることで争ってきましたか？
2. あなたはどれくらい、父親から愛を与えられることについて、母親に対して罪悪感を感じていましたか？
3. あなたが愛を得ることについて持っていた闘争と罪悪感を癒していきましょう。

ワーク10◆マスターベーションの捉え方（自己愛・自己の肉体への愛）

1. マスターベーションに対する罪悪感を書き出してください。
2. なぜそれを得てしまったのかを書き出してみましょう。
3. 実際に、あなたの肉体を愛するということをしてみましょう。
4. それがどれだけ、男性との喜びに変わるのかを感じていきましょう。
- 5.

ワーク11◆暴力性の解放（自己の破壊性・暴力性・衝動性のコントロールと修正）

1. あなたはどれくらい、自分を破壊したいというフラストレーションを抱えていますか？
2. あなたはどれくらい、他人を破壊したいというフラストレーションを抱えていますか？
3. あなたはどれくらい、それによって他人に自分を破壊させてきましたか？
4. なぜ、そんな風に自分を破壊したいと思ったのでしょうか？他人を破壊したいと思うことと同様です。

5. それらの衝動をあなたに与えたのは誰の意見でしょう。その支配から自由になっていきます。

ワーク 1 2 ◆罪と罰（本能的に持っている性愛への誤解と自罰について）

1. あなたが性に憧れるたびに、あなたはどれくらい自分を罰し、自分に「どうせできない」という罰を与えていますか？
2. あなたがそれくらい自分に制限をかけるのはなぜでしょうか？
3. あなたは今も、誰の意見を聞いているのですか？

ワーク 1 3 ◆自己解放への抵抗を癒す（本当の自己を受容するワーク）

1. あなたが本当に望む愛情・セックスを書き出してみてください。
2. 本音で思った時、あなたはどんな肉欲・愛欲を持っていますか？
3. なぜそれを罰するのでしょうか？理由を書き出しましょう。

ワーク 1 4 ◆性の支配と共依存の関係（性を誤って使う支配的な男女関係の修正）

1. あなたはどれくらい、「性的なものがなければ愛されない」と思っていますか？
2. あなたは今までどれくらい、「あなた自身」ではなく、「女」として求めてくる男性の意見ばかりを聞いてきましたか？
3. あなたはセックスが欲しいあまりに、（女性として見られることが欲しいあまりに）どれくらい、不適切な男性を受け入れようとしてきましたか？
4. あなたはどれくらい、自分が性的な女性ではないと自分を罰してきましたか？
5. あなたの清純さ・清らかさ・純粋さなどを再評価してみましょう。
6. あなたを性の奴隷にしてきたことを、心から謝罪してください。

ワーク 1 5 ◆女性性への嫌悪（女性性へのそもそもの嫌悪・憎悪を癒す）

1. 女性に対して、あなたはどれくらい嫌悪感を持っていますか？
2. そして、女性であることについて、どれくらい回避しようとしていますか？
3. それは、「誰に怒られるから」でしょうか？
4. あなたが回避することで、どういった「男性性ばかりの闘争の自分自身」になってしまっていましたか？
5. あなたが女性であることを許可したら、どんな風に自分が変わりますか？

ワーク 1 6 ◆痛みと快樂の認知の歪みの修正

1. あなたは今まで、どれくらい傷つけられることに耐えてきましたか？
2. それがどれくらい、「我慢」という形になってクセになっていましたか？
3. その我慢をどれくらい需要して、当然だと思いながら生きてきたでしょうか？
4. その時の体の状態・緊張・思考の状態を書き出してみてください。
5. 客観的にみて、そんな生き方をしている自分にどんな風に言ってあげたいでしょうか？

ワーク 1 7 ◆肉体のコンプレックスの解消（親密感の恐れの解消）

1. あなたが抱えている肉体のコンプレックスを書き出してみましょう。
2. あなたはなぜ、そこまで「自分で自分の肉体を精神的に虐待」しているのでしょうか？
3. あなたはなぜ、自分の肉体を愛さないのでしょうか？
4. あなたの肉体を愛したいと思える男性がいないと思うのはなぜでしょう

か？

5. 多様性を認め、他人があなたを魅力的だと思うことを許しましょう。

ワーク 18 ◆男性恐怖(異性恐怖)の解消

1. あなたが抱えている男性に対する違和感・不信感を全て書き出してみましよう。特に、男性に対して「性的なことを目当てに」とか、性的なことについて誤解をしている怒りを書き出してみましよう。
2. あなたの怒りの発端はどこからですか？誰の影響でそんな風に思うようになったのでしょうか？
3. あなたは普段、どれくらい、そうした「男性の性的なエネルギー」が近寄ってこないように、自分の女性としての部分を隠していますか？
4. それによって、あなたはどんな女性になってしまっているのでしょうか？
5. そのあなたを見て、客観的にどう思いますか？
6. 本来のあなたの女性らしさは、どんな「痛みを引き寄せる」と誤解してしまっていますか？
7. その自分を解消してあげましよう。あなたの根源的な問題の根を癒していきます。

ワーク 19 ◆セックス・愛情・親密感への予期不安と自己虐待(誤ったトランス)

1. あなたはセックスに対して、どれだけ不安を抱えていますか？(コンプレックス)
2. あなたは親密になり、自分自身をさらけ出すことについて、どう抵抗して拒絶していますか？
3. その自分を見せたら、どんな風に相手との関係が壊れてしまうと思いますか？
4. そのあなたは、誰のどんな影響で、そんなふうに自分を追い込むようになったのでしょうか？

ワーク20◆誤った性愛シナリオの修正(ステレオタイプの情報からの解放・本当に望む幸せな性愛の脚本設定)

1. あなたが望む、本当に自分の欲望にフィットしたセックスを書き出してみてください。
2. それがどれくらい世間から否定されて、罵られていると思いますか？
3. あなたが望む「本当に求める愛し合い方」は、どんな風に肉体を扱われて、どんな風に心を扱われていることだと思いますか？
4. それを自分が望んでいいことを許可していきましょう。